

Stephanie Krenn  
Konrad Pfaff

*Verwandelter Alltag*

## **Inhalt**

Zum Anfangen	8
1. Hab Mut, deinen Alltag anzusehen	13
2. Die Besinnung in den Alltag bringen – der Transfer, die Zusatzarbeit	17
3. Die Kraft des Lachens im und über den Alltag	23
4. Die Kraft des Innehaltens	31
5. Chance der Sinne, Chancen meiner Kräfte, Chancen erfüllter Zeit	37
6. Der Kampf mit dem "Drachen"	46
7. Deuten, Danken, "Es sagen"	50
8. Kräfte des Planens für die Freiheit	56
9. Der "Glanz des Seins" innen und außen	59
10. Vier Wegweiser und die Frage des "Wie"	62
Zum Schluß: Fang an! Setze den nächsten Schritt!	66

Erfahrung vom Selbst  
ist stets auch  
Erfahrung von der Welt, - ist  
Erfahrung der Durchbrüche  
für Eroberungszüge des  
Friedens mit den Pflanzen, Tieren, Steinen,  
Friedens mit den Sternen, Wassern, Räumen.  
Erfahrung schafft  
schöneres Sein.  
Erfahrung ist Revolution von innen,  
Revolution der Lerchen, der Buchfinken,  
Meisen, Zaunkönigsrevolte.  
Träume und leidenschaftlich kindische  
Spinnereien, Trotzwtanfälle  
und dann Sturmtief. Zyklonmitte. Nichts.

Ich komm' auf immer neue

Zweifel an mir selbst.

Ich feilsche mit mir um immer

mehr Schwächen.

Ich freu' mich, mich auf dem

falschen Fuß zu erwischen.

Ich vergebe mir weder Fehler

noch Blockierungen.

So bin ich Pfadfinder, der die

Irrwege und Sackgassen,

die Pfade der Vergeblichkeit sucht.

Überraschend bin ich derselbe,

wenn ich mir verzeihe,

wenn ich belustigt meine Webfehler zähle,

und wenn ich dem Lob glaube.

Überrascht bin ich davon,

was ich kann:

aufrecht zu mir halten,

unermüdlich gehen,

mutig standhalten

und genießen.

Fünfmal erwarte ich Unheil,-

zweimal mein Heil.

Das Spiel geht weiter,

Es steht 5:2,

aber ich versuche zu stürmen.

Trau dich, *ich* zu sein -  
und du wirst *selbst* werden.

Trau deinen Gefühlen neu -  
und du wirst Herz werden.

Trau deinen Sinnen -  
und du wirst sinnvoll.

Trau deinen Gedanken -  
und du wirst in Sehnsucht -  
leben.

Wohlbefinden ist schön und gut, -  
ob es mich immer weiterbringt, ist eine Frage.  
Wohlbefinden tut gut, ist Zeichen von Gesundheit.  
Doch fehlt mir dann auch nichts?  
Störend wirkt es nicht, fördernd manchmal,-  
selten genug.  
Schön ist das Wohlbefinden, wenn es durch Sehnsucht,  
Leidenschaft, Sehnsucht der Liebe gestört wird.  
Dann bringt es mich weiter!  
Dann blutet Wohlbefinden nicht aus...  
Daß ich mit ganzem Herzen leben und arbeiten,  
lieben und genießen darf...  
Daß ich mit ganzem Herzen das Schöne und Gute  
aufnehmen darf!  
Daß ich mein Herz hängen darf an dich.  
Daß ich glücklich bin und nicht zufrieden.  
Daß ich glücke, und ein Rest bleibt...  
Daß ich bei allen Erfolgen selber im Selbst  
unzufrieden sein darf, -  
und ich nach *mehr* und *mehr* mich sehne, -  
denn die Sehnsucht ist die Mitte des Lebens.  
Daß ich wachsen kann und darf,  
daß ich mein und anderer Leben vermehren darf, -  
dafür danke ich meinem Herzen stets, -  
und daß es aufnimmt das göttliche Selbst.  
Es gibt keine Einheit, keine Ganzheit, keinen Sinn,  
an dem ich nicht mitwirke,  
an dem ich nicht mitarbeite,  
den ich nicht mache, gestalte, forme!  
Mein geistiger Grund bin ich selbst.  
Mein Selbst übersteigt mich um etliche Längen.  
Ich darf es "göttlich" nennen.  
"Gott", so ein Schlüsselwort der Menschheit, -  
hat keine andere Herberge gefunden  
als im Herzen der Menschen, Tiere, Pflanzen  
und auch der Steine und Felsen, der Ozeane und Wüsten!

Revolte, Rebellion gegen Sattes, Träges in uns.  
Schwaches, Achtloses, Verdummtes in uns und außerhalb -  
überflutet. Wir bauen - und das ist bescheiden und ehrlich  
zugleich - Inseln in die Welt! Das genügt, denn wir bauen  
"Inseln der Menschlichkeit". Mehr nicht. Wir sind stolz auf den  
Kern in uns, weil er trägt, hält, verbindet, härtet und weicht.  
Das genügt vollauf! Das schafft den schönen Alltag, das  
alltäglich Schöne. Schönheit erstrahlt im Ozean des  
Häßlichen. Die Inseln von dir und mir und manchmal von uns  
sind die wundervollen Zeichen des Aufbegehrens gegen die  
Scheinwelt.

Denn es entscheiden nur Wachstum  
und Fruchtbarkeit über unseren Weg.

Ich glaube an jeden Gott in jedem Menschen.

Ich glaube an die brüderliche Gleichheit  
durch unser tiefes, weites Selbst.

Ich glaube an den Anfang und den Mut.

Ich glaube an den Weg, die Reise und die Hoffnung.

Ich glaube ans Jetzt und nicht ans Vorgestern  
und Übermorgen.

Ich glaube, zweifle und glaube neu meine Schönheit,  
deine und meine Schönheit  
und die Schönheit unseres Seins.

## Zum Anfangen

Was sind die größten Feinde unseres Alltags? Die Langeweile oder die tausend Pflichten?

Fühle ich Ketten der Verantwortungen und Verpflichtungen?

Oder ist das Grau des Alltags das alles zusammen, ohne daß man es unterscheiden kann?

Ist es die Angst, alles nicht zu schaffen, nicht damit fertig zu werden und den Erwartungen, die an mir hängen, nicht zu entsprechen?

Meine Aufgaben kann ich nicht erfüllen, meine Zielsetzungen nicht erreichen?

Oder ist es so, daß weder das noch dieses mich behindert und eigentlich alles klappt und recht gut läuft, nur fehlt die Spannung der Lust, die Aufregung und Dramatik,- alles läuft eben zu gut ab. Und in der freien Zeit ist auch nichts los: Es läuft alles gut, und Langeweile herrscht. Ich erlebe den Alltag außen und als sei er außerhalb so gemacht, wie er mir erscheint.

Getragen und geschaffen wird dieses äußerliche Gebilde "Alltag" aber von mir, meiner Art zu leben, von meinem Ich und von meinen Ichen. Ich schaffe die Weise des Alltags, wie er herrscht durch meine Bedürfnisse, Erwartungen und Ansprüche. Jede Art und Weise des Alltags hängt an einem Widerhaken im Inneren. Das weiß ich oder ahne ich, aber tue gern weiter, als wäre der Alltag außerhalb, als würden ihn andere nicht nur machen, sondern auch mit ihm über mich herrschen.

In der Arbeits- und Berufswelt augenscheinlich, in der Freizeit immer aufdringlicher, zu Hause in den eigenen vier Wänden intimisieren sich Pflicht, Langeweile, Herrschaft, und ich kann dies auch an ein paar Menschen festmachen, die "Schuld" haben. Projektionen sind Werkzeuge, die mich selber schonen und mir den weiteren "schlechten" Lebenslauf sichern. Mein Alltag ist das getreue Bild meines Lebens. Er ist weder besser noch schlechter, weder genauer noch bunter. Ich beruhige mich an ihm nicht und verteuflle ihn auch nicht. Es sind meine Gewohnheiten, Wiederholungen, Arbeiten, es ist mein Streß,



meine Hetze oder Trägheit, die ihn ausmachen. Wieso schelten wir ihn so sehr? Nur deswegen, weil wir meinen, wir hätten eine Warte erreicht, von daher unser Alltag sich nicht lustintensiv, unterhaltsam, dramatisch und befriedigend darstellt. Diese "Warte", von der wir uns erlauben, den Alltag anzuschauen, zu beobachten und zu beurteilen, wollen wir uns ein wenig anschauen.

Diese "Warte" sind entweder bestimmte herausragende Wochenenden, Feste und Feiern, Besinnungstage, die außergewöhnliche psychische Angebote bringen. Wir haben das Gefühl, diese Tage aus dem "Raum-Zeit-Kontinuum" des Alltags herausgeschnitten zu haben. Sie gehören nicht zu unserer Alltagswelt. So empfinden wir, so definieren wir. Wir haben es geschafft, vom Alltag "abwesend" zu sein. Wir bilden uns ein, entflohen zu sein.

Flucht aus dem Alltag, Urlaub vom Ich ist eins.

Oft kommt noch eine Perspektive dazu. Bei ernsthaftem Überlegen und inneren Erfahrungsprüfungen beschäftigen wir uns in dieser ausgeschnittenen, ausgesparten Zeit von dieser (hohen) "Warte" herab mit den "Problemen des Alltags". Das verstärkt das Gefühl, nicht in dieser "Welt" zu weilen. Verstärkt wird es noch durch eine gewisse "Irrationalität", die wir aufbauen: alles erscheint nicht so nahe, nicht so beschwerlich und folgenhaft. Alles ist leichter und wie ein Luftgespinnst. Es ist mehr Phantasie, Spiel und Imagination vorhanden als sonst. Es wird alles "exemplarisch" von mir gedacht: Mein Fühlen, Denken, Problematisieren, und dadurch wird es als Suche nach der erfolgreichsten Bearbeitung angesehen. Mit einem Wort: Im von uns definierten "Nicht-Alltag" simulieren wir Alltag, und wie in einem Spiel sind Sieg oder Niederlage folgenlos. Darum fühlen wir uns nicht nur leicht und unbeschwert (auch) bei Beschwerdeanalysen und bei schweren Problemen, sondern ordnen auch unsere Innen- und Außenwelt im Bewußtsein viel besser, als es uns sonst gelingt. Es ist keine Traumwelt, keine Phantasiewelt, aber auch keine Arbeitsfront der Alltagswelt mit großen und kleinen Sorgen.

Wir haben uns ein Zwischenreich geschaffen für Reflexionen und Meditation, Besinnung und Überlegung. Es ist gut so. Wir

versuchen damit instinktiv, ein "Werkzeug" zu schaffen, zur Meisterung des Alltagslebens. So weit, so gut, ja sogar sehr gut!

Nun entschleiern sich dabei mögliche Haltungen. Zuerst gedankenlos naiv: Ich empfinde diesen Ausschnitt als schön, beseligend und lustvoll. Auch schwere "Innenarbeit" nehme ich gerne an. So soll mein Alltagsleben sein, so wie ich auf Höhen oder in Tiefen mich erlebe, so möge es im Alltag sein! Die Enttäuschung ist, daß es so nicht ist, daß alles "beim Alten" bleibt.

Ein anderer bedenkt die Beziehung zwischen dem Tun am "Sonntag", außerhalb der Bindungen, Hetze und Gewohnheiten des Alltags. Er merkt, daß er dies für sich tut - um sein Dasein zu ändern, zu vertiefen oder besser annehmen zu können. Er nimmt auch die Probleme der Beziehungen, Gewohnheiten, Pflichten und Sorgen in sein Denken und Besinnen.

Er ist konkret in guter und fruchtbarer Behandlung. Damit meint er, alles getan zu haben. Er meint, das genüge, kommt nach Hause und wundert sich, ist sehr enttäuscht und gar verbittert, daß nicht viel geschieht. Er kann die Aufgabe nun als in der Realität viel zu schwierig abschieben und Alltag als Schicksal nehmen. Er bejaht seinen Leidensweg und führt die Seinen mit ins Leid. Er bleibt aber seiner "Warte", seiner besinnlichen "Out-time" und seiner "Analyse-Arbeit" treu. Er genießt sie weiter, er erfreut sich an dem, was und wie er sich erlebt: viel kraftvoller, liebevoller und lebendiger als sonst. Er setzt sich daher "hier" häuslich nieder. Er pflegt seine "Sonntagsbesinnlichkeit", wie so viele es vor ihm schon mit ihrem "Sonntagschristentum" taten. Er fragt und wundert sich hier und da, wieso es "im Leben" nicht genauso klappt. Er vertieft sich, fühlt sich erleuchtet, freut sich daran und läßt es gut sein. Dieses Spiel der Imagination ist gut und schön, hat nur nicht die erwünschten Folgen.

Es gibt noch einen dritten Weg. Er versucht, die Relation zwischen Alltags und der "Warte außerhalb" stringenter zu machen. Soll sich etwas tun und ändern, muß er eigens die "Vermittlung" betrachten und bearbeiten. Er muß eigens für diese Vermittlung erfundene Methoden benutzen. Er bemerkt,

daß das fehlende Glied in der Relation von Alltag und "Warte außerhalb" eigens geschaffen werden muß! Dieser Schritt der Vermittlung ist ein eigener Prozeß neben den Prozessen von Alltag und Warte außerhalb. Es ist ein neues Drittes. Wir gehen an die Arbeit, den "Transfer" mit etwas Methode, System und Taktik herauszuarbeiten. Das ist die Stunde des "Wie", nachdem wir viel vom "Was" im Alltag und in der Besinnung, in den "inneren Exerzitien" gelernt, erforscht haben. Das "Wie" im Transfer ist der Schlüssel, der zumindest einige Türen des Alltags öffnet. Wie darf, kann, soll ich mit dem Wissen von "Selbsterfahrung, Himmel und Energiegewinn" umgehen?

Das "was" ich alles weiß, gelernt, angesehen habe, muß ich in ein "Wie" übersetzen. Das *Was* ins *Wie*!

Das ist eine Antwort. Das wird "methodisch strategisch" zu bedenken sein. Da aber wird der Einzelne verlassen, d.h. sich selbst überlassen

- meist von allen Geistern!

Den "Transfer" für sich ganz neu, ganz konkret zu bedenken, lautet die Aufgabe: Die Frage nach "Nutz-Anwendung", "Gebrauchs-Anweisung", "Übersetzung" ernst nehmen. Punkt für Punkt! Planung, Einsicht, planen, anfangen, Schritte zählen! Ich fange nicht beim Schwersten an, sondern beim Leichtesten! Ich renne nicht gegen die Wand, sondern weiche ihr aus.

Ich achte beim Transfer auf den Alltag, auf das, was ich schon kann. Dann baue ich darauf auf.

Als ersten Gewinn aus einer Verbesserung und einem Fortschreiten der Selbsterkenntnis, Selbsterfahrung, Selbsterziehung und Selbstorganisation werden wir eine Erleichterung des Zeitdrucks spüren, eine Zunahme der Kräfte. Es wird eine Zunahme unserer Liebes- und Leistungslust erwachen.

Wenn wir die Leitung unserer "Organisation *Ich*" übernehmen, können wir unsere Leistung und unsere Zufriedenheit steigern. Wir erfahren mehr von unserer Eigenständigkeit und dem Reichtum schöpferischer Anpassung.

Ich darf *ich* sein mit allem, was ich bin.

Ich glaube mir, daß, wenn ich keine Probleme habe, ich nicht

oberflächlich bin.

Die Leichtigkeit zu leben - auch in Anstrengungen - das ist Seligkeit.

Im Suchen ist das Vielerlei der Antworten geborgen.

"Suche mich, und du wirst leben", spricht das *Selbst*.

Suche dich, und du wirst leben!

Suche Weg, Sehnsucht - Leben!

Nichts festschreiben, nichts fixieren, mich in Bewegung sein lassen, ist Hilfe.

Einen Transfer in den Alltag gibt es nicht ohne offenes Wollen, ohne den Mut zum Anfang!!

Ich darf wollen, ich darf planen, ich darf organisieren für die Bewegtheit in Freiheit -

und wie sieht meine Alltagssituation aus

## 1. Hab Mut, deinen Alltag anzusehen!

Wir lernen, lesen, nehmen auf, bereiten uns auch in anderen Weisen innerlich und körperlich und bewegungsmäßig vor. Wir studieren nicht nur dieses Buch und jenen Artikel auch ernsterer Art, wir meditieren, machen Yoga und manche andere Formen der Selbsttherapie. Wir mühen uns, uns selbst zu erfahren und tiefer und höher zu streben. So kennen wir's, wenn's gut geht. So sind wir uns zugetan, weil wir so manche Übung, manches Lesen, manches "Experiment", manche Meditation einhalten und uns an ihr stärken.

Wir tun unsere "innerliche" Pflicht!  
Und dann? fragt das Kind.  
Und dann? fragt der geliebte Mensch.  
Und dann? fragt der Nachbar, Kollege, Freund, Weg-Genosse.  
Und dann? frage ich mich.  
Und dann? Was dann?  
Ach, davon sollte nicht mehr die Rede sein.  
Dann kam der graue Alltag.

Und er war grau uniformiert. Er war stressig, nervensägend, steril. Und er brachte immer das alte Bewußtsein mit sich, das muß so sein, und das ist lebensnotwendig, das kann nicht anders sein.

Wenn ich mich in diesen "Allerweltsuntagen" nicht selber sah, mühte ich mich, brasselte ich und sorgte mich, bis ich fix und fertig war. Das war der Gang, der Gang der Welt, des Daseins, des Alltags.

Doch wußte ich meist in der Helle meines Bewußtseins, das ist der *Weg* nicht. Das ist nicht das Leben, geschweige die Fülle und etwas Schönes. Und dann zeterte ich mit mir auch noch, dann lief alles quer, ich mir auch. Und alles lief ab ohne Rhythmen, ohne Sequenzen, als nichts Besonderes.

Da war nichts dran. Es war wie immer.

Ich fürchtete, die Erwartungen nicht zu erfüllen.

Ich sorgte mich um jede Kleinigkeit.

Ich ängstigte mich vor jeder Aufgabe, und wenn ich keine hatte, war ich unzufrieden.

So viel zu tun hatte ich gar nicht, und doch spürte ich mich gehetzt. Ich hielt keine Pausen ein, hatte keine Ruhe.

Wenn ich nichts tat, machte ich mir Vorwürfe, wenn ich das Verlangte tat, war's selbstverständlich.

Und ich wußte es, hatte alles in meiner Beurteilung und schob alle Schuld immer mehr mir zu. Der innere böse Beurteiler, Verneiner, Verkläger kam dazu. Mir verging jede Lust, ich mochte mich nicht. Ich spürte, ich litt, und ich spürte, ich litt gerne! Und ich litt, damit sich nichts, nichts zu ändern brauchte. Ich beurteilte andere ähnlich schlecht, fluchte, schimpfte und meckerte, kritisierte besserwisserisch meine Umgebung und mich.

An was ich nicht dachte, und was mir gar nicht einfiel, war, was wohl mein Studieren, Lesen, Lernen, Meditieren, Yoga, meine Atemübungen, guten Gespräche, schönen Erfahrungen damit zu tun haben könnten?

Nichts: Es liegt zu weit weg voneinander.

Das ist so: Der Himmel ist der Himmel, die Hölle ist die Hölle.

Das ist so! Spiritualität ist Sonntag; Sorge, Feindseligkeit und Hetze sind wochentags.

Die Sonntagschristen, die Sabbatjuden, die Feiertagsmohammedaner - diese Reihe ist angereichert durch die "Himmeltags -Spiritualisten".

Den Alltag haben wir so verloren, nein, so nie besessen, also gar nicht gewonnen, So einfach ist es in der Diagnose: "An den Früchten sollt ihr sie erkennen". Ja, das können wir reichlich tun: uns erkennen nah und fern. Den Himmel im eingebildeten Inneren besiedelt, die Erde besudelt mit Dreck und Tod. Im Alltag, im Beruf, zu Hause mit Kind, mit Frau, aus dem Herzen gefallen, aus der Liebe gefallen durch Sorgen, Pflichten, Unruhe und Umtriebigkeit.

Das wissen wir allzu gut. Das ist auch meine Lage. Wie soll ich "Himmel und Erde" verbinden? Wie soll ich Gewinn haben, von dem, was ich lerne und erfahre? Mein Leben ist der graue Alltag nun mal. Vorneweg: bitte hinhören!

Die Erde soll kein Himmel oder vorgegaukelter Illusionshimmel werden. Diese künstliche, betrügerische und scheinspirituelle Klarheit ist fast noch schlimmer als der graue Alltag. Nur nicht noch einen Panzer angezogen! So sicher der Alltag abläuft, so

sicher liefe die "erhabene, besonnene, erleuchtete" Alltäglichkeit ab! Beides ist falsch. Es gibt kein Entweder-Oder, kein Schwarz-Weiß. So läuft der Hase nicht. Da geht's nicht lang! Nur schrittweise geht's anders herum - und welche Schritte? Frage dich doch, ob du deine Stärken, deine Freuden und Lüste, deine Fortschritte kennst und auch zur Kenntnis nehmen willst. Denn das brauchst du zum Anfangen. Laß deine Schwächen, Hindernisse, Abgründe, Fehler, die du von heute auf morgen nicht verlierst, in Ruhe. Vergiß sie sogar, wenn du kannst.

Geh ruhig an deine neuen Überzeugungen, Übungen, Gedanken und Gefühle. Hol dir zuerst eine dir wichtige Idee - dann bleib stehen und frage dich, was dieser Fremdkörper im Alltag bedeutet. z.B: ich schaue mir heute aufmerksam mein Tun an. Wie geordnet ist es für mich? Wie lustvoll packe ich es an? Wo stelle ich mir Mißfallens-Fallen, und wo hänge ich mir Unlust-Vorhänge vor? Wie sieht's aus, wenn ich statt dessen ein freundliches Lächeln in mich einlasse? Macht mir mein Stöhnen Lust, oder benutze ich es, um mich herunterzuziehen? Und hab' ich mich für mein Tun schon bei mir bedankt?

Und dann fang an, dich noch einmal zu sehen, neu, alt, interessiert!

Zum Spaß machst du Pause, enttäuschst andere, sagst vielleicht ganz "verkehrte" Wünsche. Und wenn dies nicht Spaß macht, laß dich anders gehen, zieh dein Korsett andersherum aus!

Ich brauche nicht, du brauchst nicht den Angeber, Obermacher, Supermann-Frau, den Alleskönner und den "Ober-Guru" zu spielen. Dann verspiel mal nicht, laß dich gehen! Freu dich, wenn Frau und Kinder sich auch gehen lassen und ihre Meinung mal anders sagen. Oh, Tohuwabohu - was da entsteht und sich steigert - Chaos!

Merken wir uns: Der Anfang mag und darf Chaos sein. Im Chaos stecken neue Wahrheiten - zumindest oft.

Am Anfang des Zusammentreffens deines inneren Goodwill-Himmels und der Erde Alltag ist die Öffnung, ist die "Nacktheit", und das ist nun mal die "verkehrte Welt".

Kinder spielen sie gerne, wir haben Angst vor ihr. Wir sind lieber im Panzer der "Pflicht-Sorgen", im Panzer des guten "Opfertiers", im Panzer des "sozial-harmonischen Alltagsfriedens oder im Panzer von "Normalität, Ordnung, Ablauf".

Aber vielleicht fügen wir in diese Panzer Risse und haben keine Angst, wir könnten durch die Risse von dem bösen Alltag getroffen werden.

Wagen wir, unsere Gefühle, Wünsche, Lüste einmal herauszukehren, auch mit heimlicher Angst, auf andere Wünsche, Lüste von Mann, Freundin, Kindern zu treffen, und dieses Chaos nicht auszuhalten.

Denk doch bitte daran: Am Anfang ist (kann sein) das Chaos, und dann geht's weiter. Und wie es weitergeht! Wenn es uns einmal gelungen ist, unseren Alltag zu entbergen, als das, was er ist, dann schauen wir erschrocken, belustigt, ermutigt und sagen uns: so ist's nun mal!

Kein Ausweg, keine Ausrede, keine hohen Werte!

Du darfst als erstes lachen. Lache dich selber aus, spotte deiner "Wunderwerke", und grinse über das, was sich hinter Fassaden so alles tut! Das Auslachen - wenn du das kannst - wird dir helfen, denn es ist nicht verurteilend, verneinend, anklägerisch.

Es ist eine starke, kraftvolle Antwort auf unser offenbartes Durcheinander und verrücktes Auseinanderklaffen.

Es ist die Anfangsantwort.

Dieses Kapitel soll damit enden, daß es euch bittet, nicht nur zu lachen, sondern euch selber auszulachen!

Euer Auslachen kommt aus dem Herzen, es kommt vom tieferen Ort als der Alltag und sein geoffenbartes Chaos.

Wir sind Gelichter (Lichter noch nicht) und brauchen Gelächter!



## **2. Die Besinnung in den Alltag bringen - der Transfer als Zusatzarbeit**

Manchmal erfreuen wir uns unserer Gesundheit und daß es uns darüber hinaus gut geht und wir neue Erfahrungen hatten. Wir hatten ein Wochenende, das brachte uns neue Kraft, neuen Mut, wir hatten wieder einmal ein Stück vom eigenen Selbst erhascht, hatten uns gut gefunden.

Meditation und Selbsterfahrung waren fruchtbar und schufen ein gutes Bewußtsein. Wir waren ganz wach für uns selbst. Das gibt es: daß wir erhoben und kraftvoll werden. Nun sind wir wie Kinder: "so soll es immer bleiben, so soll es bleiben immerfort!" sagen wir uns und machen uns außer diesem Wunsch keinen Gedanken, kein bißchen Sorge, auch wenn wir schon oft erlebten, daß dem nicht so ist. Wir hoffen immer neu, daß es sich einfach ergeben könne!

Nach Hause gekommen, den Alltag begonnen in der Familie oder allein oder in einer Beziehungskiste - im Berufsmontag, -dienstag, -mittwoch usw. usw. merken wir ziemlich bald: das gute Bewußtsein ist weg, die Energien sind weg, die schönen Gefühle, die Traute zu sich selbst - alles ziemlich abgefackelt, abgelaufen....von allem nicht mehr viel geblieben. Und das schon das vierzehnte Mal! Die Hoffnung zerstob, das Entrücktsein entschwand, die Begeisterung ging vorüber, die verwegene Freude brach ein. "Es" hielt nicht.

Spiritualität, Innerlichkeit, Glaube, Hoffnung und Liebesmacht - was ist davon noch da?

Eine Erinnerung, schön und abstrakt. Ein Märchen-Gedenken, ein Erstaunen, daß es das gab. Verschwunden, verloren, vergeben, verdrängt, verkommen ist das Ergebnis. Ich sitze da und mache mir zum x-ten Male Vorwürfe, daß es so kam. Und das x-te Mal verliere ich den Glauben, den Mut, den Weg...

Was passierte, haben wir alle schon erlebt, und es ist ganz normal, daß es in Fleisch und Blut übergang bei Menschen gerade, die weiterkommen wollten mit sich selbst, die Gebet und Meditation, Reflexion und Kontemplation nicht für unpassend in der heutigen Zeit erachten. Und es passiert gerade so gutwilligen, wegsuchenden, sinnsuchenden Menschen.

Wie kommt dies zustande? Ist es normal, daß wir alles erhoffen, erwarten, wünschen und wenig Weiteres dazu tun?

Anscheinend ist es verdammt normal zu meinen, durch gute Gedanken, Gebete, Gefühle und innere Kraftvermehrung sei schon alles getan. Einfach getan, und wir erwarten den Automatismus der Verwirklichung, wir glauben an den Mechanismus der Realisierung, wir reden uns den gewünschten Übergang in die Situation ein. Jedoch! Nichts geschieht. Wir werden nur sehr enttäuscht von uns.

Warum läuft es so?

Weil so und auf diese Art und Weise gar nichts läuft!

Alles im Inneren Aufgenommene, Erfahrene, Erlebte, Aufgebaute ist im Inneren eingeschlossen. Das ist so: Wir spüren uns mit Haut und Haar, Gefühl und Herz, Kraft und Verstand. Das ist wunderbar, daß wir solch einen Speicher fürs Gelernte, Erlebte besitzen. Wir dürfen daran Freude haben, damit arbeiten, durch Arbeiten einen inneren Weg beschreiten. Wir dürfen damit Spaß und Freude, Schmerz und Trauer erfahren, denn alles ist in uns, real in uns.

Was wir brauchen, ist ein Bewußtsein für den Transfer, für das Umsetzen von Innen nach Außen ins Tun und Lassen.

Dieses Bewußtsein und zusätzliche Tun, dieses Wissen, daß eine "Brücke" nottut, wollen wir in uns verankern.

Nichts geht von allein, nichts läuft einfach ab. Selbst in der Spüle ist es notwendig, den Stöpsel herauszuziehen, soll das Schmutzwasser ablaufen. Wir wollen doch Sinn und Herz, Weg und Selbst zusammenbringen. Dafür brauchen wir einen Transfer, eine Brücke zwischen unserer Innerlichkeit und der verflixten Äußerlichkeit des situativen Tuns, des Seins an dem alltäglichen Versteckspiel unseres Agierens. Und diese Brücke will gebaut werden.

Die Brücke zum Tun und im Ja zum Dasein in den Situationen des Alltags besteht im Erfinden, im Schauen, im Tun. Der Transfer wird so ein neues Tun, das aus den strengen Gedanken des "Erneuerns" kommt.

Ich wende ermutigende Gefühle an Gedanken, die mir Ruhe schenken, z.B.: laß dir Zeit, du kannst es. Ich beginne, meine Erfahrungen "von damals" auszuwerten: z.B. ich brauche mich

nur anzuerkennen, dann wird das Tun flüssiger. Ich beginne in klarer Weise und bewußt, Schritt für Schritt das anzupacken, was ansteht und bleibe dabei.

Das innere Erleben erschafft und ermöglicht meinen Alltag. Ich hole es mir immer neu ins Bewußtsein, fixiere es in Wort, Schrift und Bild und versuche, mich durch neue "Programme" gegen alte Muster des Alltags zu Hause und im Beruf zu immunisieren, suche exakte, neue Verhaltensweisen, neue Begegnungsarten mit alten Situationen.

So nehme ich mir ein erlebtes Gefühl nach dem anderen vor und lasse es zur Brücke werden und über die Brücke gehen.

So nehme ich einen neuen, überraschenden Gedanken nach dem anderen vor und lasse ihn auf einem Drahtseil rüber und rüber balancieren. So nehme ich mir eine Kraftquelle, einen Energieimpuls nach dem anderen vor, bin wach und lache, wenn mir ein altes Muster dazwischen rutscht.

Die Metamorphosen gehen langsam vor sich, und himmlisch engelhaft werden wir nicht; auch nicht entrückt, manches wird allerdings ver-rückt.

Die Verwandlungen merke ich an meinem Mut und an meinem Tapferer-werden, an meinem Staunen, wie leicht manches wird und dem Kopfschütteln: weshalb nicht schon früher!

Ich beginne, einer neuen Präferenz zu folgen. Die Bevorzungen sind überlegt reflektiert, geprüft von nun an. Das

ist schon "wahnsinnig" viel, wenn ich neuen Präferenzen Platz gebe, die aus meinem Herzen und seinen Erfahrungen kommen.

Und noch eins wird wichtig in meinem Alltag: Ich folge inneren Anweisungen konsequenter, folgerichtig gehe ich weder Konflikten noch Pflichterfüllungen, weder Aufgaben noch Krisen aus dem Weg. Innehalten und Standhalten sind zwei Haltungen, die ich im Ablauf der Alltagssituationen öfter zu gebrauchen lerne. Innehalten und Bewußtwerden der Situation: Wach Entscheidungen fällen, reflektierend das Leben in Distanz anschauen. Standhalten ist die Übung des "Sich-nicht-überfluten-lassens".

Unsere Welt fällt uns durch Information, Medien und die Weisen der Produktion und des Konsums überflutend und mitreißend an, und das "moderne Subjekt" kann schwer Distanz und Gegenüberstellung wahren. Lernen zu widerstehen, kommt aus dem Herzen, oder ich gehe unter die "Normalen" im Funktionieren, im "Kleinbeigeben". Dies muß ich mir täglich vorsagen, laut aufsagen, mich anschreien, damit ich vom einlullenden Schlaf erwache. Täglich: Innehalten und Standhalten. Das ist ein großer Pfeiler der Brücke und des Transfers. Und dann scheue ich mich auch nicht, das alles als Übung, als Einspielung zu nehmen.

Ich lasse mir Zeit, übe Geduld, denn die alten, herrschenden Muster sind auch in längeren Zeitperioden entstanden. Die Sozialisation hat ihren Müll hinterlassen. Der Transfer bedeutet eine reale Müllabfuhr und Entsorgung von "Sozialisations-Schlacken und Abfällen". Ich brauche Geduld und die Müllabfuhr immer neu (auch vor der Haustür).

Weshalb verzweifle ich so schnell an meinem Fortschreiten? Zum "Brückenbau" gehört das Einüben des Sichvertrauens, des Sichermutigens und Nichtverlassens. Wie viele Worte und dazugehörige Phänomene haben uns Gesellschaft und Sozialisation madig gemacht, wie viele mit ungünstigen Vorzeichen versehen. Die Revision besteht darin zu entscheiden, wann ich mir selbst zu gehorchen habe, wann ich mich anpasse (weil anderen ja auch Gescheites einfällt), wann ich frage, wann ich bitte, wann ich Vorschläge einbringe. Dies ist zuerst anstrengend, und ich werde auch hier nicht alles zur selben Zeit verändern. Ich werde aber durch solche Selbstfragen wach, neugierig, interessiert an mir und den Lebensabläufen des Tages.

Oh, diese neue "herrscherlich" entscheidende Stellung? Bin ich bereit, sie einzunehmen? Wirklich zu entscheiden Mal für Mal gegen alle Werte, Situationsmuster, Verhaltensstereotype? Transfer ist Denk-Arbeit, Wert-Arbeit.

Kopf und Bauch sind gefragt. Beide können von der Institution der Gesellschaft "gekauft" sein. "Disziplin" ist ein Schlüsselwort in der Transfer-Arbeit; sie ist jetzt eine Disziplin fürs eigene Selbst, nicht für fremder Herren Disziplin: ich erfasse mich, ich bin Lehrmeister und Lehrling.

Innehalten, Standhalten, Selbstentscheiden, Selbstregeln und Selbstordnung wachsen zu lassen, erlaubt mir lustvolles und luststrenges Umgehen mit mir, ist Einsatz proben wider die alten Ordnungsgeber, denen ich allzu lange allein gehorchte. Ich nehme mir vor, alles aufzuschreiben, zu "illustrieren", vor Augen zu halten, immer neu auch zum Ärger zu visualisieren. Niederlagen, Verwirrungen, Selbstbetrüge stehen am Wegrand. Doch mein gewählter Weg führt an den alten Ruinen, am Müll der Vergangenheit vorbei, und ich merke: meine Lust am Sein steigt.

Wenn ich sagen könnte, was ich will,  
wenn ich wüßte, was ich nicht will,  
wenn ich spürte mein Herz,  
wenn ich fühlte sein Sehnen,  
wenn ich planen könnte meine Entfaltung,  
wenn ich vertraute meinem Weg,  
ach, wenn ich doch alle Konjunktive abschaffen könnte,  
ach, wenn ich nichts nur "vornehmen", versuchen, planen  
würde, - ich bliebe nicht stecken.

In dich versponnen, meinst du versonnen  
auf jeden Fall nur dich,  
Kokon deines Ich, nichts entschlüpft ihm.  
Du schaust nur auf dich, deine Haut, deine Muskeln,  
Knochen, deine vernarbten Wunden,  
deine falsch behandelten Verletzungen,  
deine blankliegenden Nerven,  
deine Wahrnehmungen, Vorstellungen,  
Gedanken, Kenntnisse von dem, was bis dahin verborgen war  
an dir, all das reicht noch nicht aus, damit du erwachst,  
anfängst, dich aufzurichten. Noch bedenkst du dich spürsinnig  
allein, noch bemerkst du die Wunder am anderen nicht, noch  
denkst du nicht, dich zu entdecken im *Du*.  
Soll ich an mich denken? Soll ich mich mit mir beschäftigen?  
Soll ich mich pflegen, hegen? Soll ich mich hüten, schützen?  
Ja, alles dies darf ich tun. Alles, alles darf ich. Doch dabei darf  
ich mir bewußt sein, wem dies gilt, meinem Ich, meiner  
sozialen Rolle, meinem Körper und "Es", meinem Über-Ich  
oder doch dem "unbekannten Gott", der  
den schlichten Namen "Selbst" trägt, der die anderen "Teile"  
verwandelt in sich trägt.

### **3. Die Kraft des Lachens im und über den Alltag**

Wenn du dir dein Durcheinander ansiehst, deine Unklarheiten, Halbheiten, wie eines nicht zum anderen paßt, wie du verklemmt bist, wie dein Du in der Beziehungskiste mit dem anderen Du Kommunikations- Vorwurfsspiele entwickelt, wie ihr euch gemeinsam an Leib und Seele und Geist amputiert, wenn du dir das in einem wachen und nicht böartigen Zustand vorlegst und dir das anzusehen erlaubst, - wir haben das vornehm "Chaos" genannt, - dann lache einmal, erhebe ein "erhebendes" Gelächter, lache dich an, und lache dich aus, und lache wie ein Kind, weil alles so doof, verkehrt und komisch wirkt und ist.

Lache also, das befreit deine Kraft, befreit dein Herz! Du lachst dich aus über die Art des verstellten Sehens und Hörens und die Komik einer entlaubten, entliebten Kiste, in die du deine Beziehung, deine Ehe eingepackt hast.

Wenn du das hinnehmen, annehmen kannst, daß du dich verspottest und so ganz auf die Seite dessen stellst, der da lacht, wird dein Kopf beweglich und entlastet, und dein Ich wird nicht am Verneinen, am "Sich-Vornehmen", an Ansprüchen ersticken. Diese Ansprüche in uns! Sie sind "rechtliche Forderungen" dort, wo Liebe leben könnte. Aber - meine liebe Mama hat schon gesagt, ich bin was Besseres, ich muß etwas werden, und der liebe Papa hat "ja", dies bekräftigt, und sie orientierten sich an anderen, und unser Lachen weidet sich an den Niederlagen anderer.

Nein, nein, das gute Lachen soll nicht auf dieser Seite stehen! Das gute Lachen kommt von anderswoher. Auch wenn es schmerzt, höhnt sogar, spüre ich in dieser Lage, es möchte gut tun, helfen, es möchte heilen, und das auf witzige Weise. Lachen wir also! Und wenn's einer nicht kann, weil er sich beschämt fühlt und das Lachen auf der Negativseite wähnt, dann läßt er es eben. Dann ist dieser Weg nicht oder noch nicht seiner.

Wenn jemand befreiend lachen kann oder verwundert lächeln oder dröhnend loslegt, dann schlage er sich vor, eine jetzt passende Erfahrungsreise zu machen. Das wird sicher keine

Himmelsreise, eine Höllenreise auch nicht, es wird keine Harmonie-Licht-Reise und keine Heldenreise, (denn Held scheint er im Augenblick nicht zu sein), es mag aber eine Bedeutungsveränderung werden.

Ich empfehle mir, ich gehe auf die "Narrenreise". Ich überwinde meinen Ernst, werde närrisch.

Ist das denn Alltag?

Ist das die Passage heraus aus dem Alltag?

Vielleicht doch!

Vielleicht erlebe ich mich schon närrisch, wenn ich an kleinen Stellen des Alltags, z.B. wenn mein Mitmensch etwas anders macht, als ich es gemacht hätte, das Verurteilen aufgabe und dafür neugierig werde.

Vielleicht ist es schon närrisch, nicht entsetzt zu sein, wenn mein Kind sein Zimmer mit zerkleinertem Klopapier füllt, sondern in seine Phantasie der Schneelandschaft einzusteigen.

Vielleicht bin ich schon auf der Narrenreise, wenn ich mir nicht die "nervenaufreizenden" Wiederholungen des anderen anschau, sondern auf meine eigenen höre - oder sogar wage zu entdecken, wieviel gutes Miteinander an einem Tag gelingt. Na ja, mitten in den Sorgen, im Gehetze, mitten im sterilen Gewühle und in den Verantwortungsüberzeugungen ist's nicht gerade leicht zu lachen.

Wieso soll ich lachen, da doch das Damoklesschwert des Ernstes des Lebens über mir hängt?

Aber: Beginnen will ich! Ich beginne mit närrischen Blicken und leisen Bemerkungen, ja sogar "Diffamierungen" meines Ichs und Überichs. Ich suche närrische Konstellationen zu bemerken. Im Trott fällt mir dies schwer.

Ich erkenne mit Lust Paradoxien. Es gelingt mir, mitten im Trubel, eine "heftig-ruhige" Haltung einzunehmen. Ich grinse innen bei all den ernstesten Staatsakten und bei dem Austausch von "Botschaften" in der Küche, im Büro, in der Schulstube, in der Pinte. Ich entdecke die vielen Umständlichkeiten bei denen, die mich bitten, doch keine Umstände zu machen.

Ich lächle, weil ich mich erwische, daß ich mitmache und mich an formale Ordnungen halte in den Umständlichkeiten. So



merke ich, wie ich Alltag ausfülle mit Leerlauf. Ich grinse über mich, werde nicht böse, bin auch nicht enttäuscht von mir. Ich erkenne mich nur witzig besser, und mein Mich-sehen wird erträglicher. Ich erfasse die wiederkehrenden Situationen: Ich nehme mich ernst, aber ich nehme mein Selbst ernst, meinen Kern, nicht die Mixtur meines Oberflächen-Ichs.

Noch habe ich mir kein Stoppschild gemacht, das ich mir jedesmal vor Augen halte, wenn ich sorgend die Situation zu ernst nehme, wenn ich meine, Recht zu haben, wenn ich viel rede, wenn ich zu wenig spreche, wenn ich nur andere und mich nicht mit veräpple. Um dieses Stoppschild zu gebrauchen, brauche ich scharfsinnig-scharfwitzigen Blick, den Blick, der die Fallen kennt, in die ich gerne falle, und die Gruben, die ich anderen grabe, und die Schleier, die ich über meine Blößen werfe. Solcher Blick ist geschärft, hat Distanz zu mir und meinem Tun, hat ein Bild von der Komik meiner "Einbildungen". Der Blick zwinkert dabei. Er schaut genau und verzeiht, weil er ein weiser Blick ist. Auf die Dauer, hofft er, braucht er weder dies noch jenes scharf zu sehen noch zu verzeihen. Es verändert sich, weil eine schlechte Gewohnheit nach einer Weile ausfällt, wenn über sie gelacht wird und die darin enthaltene Energie neue Verhaltensformen ermöglicht. Eigentlich komisch, daß wir so ernst sind, d.h. unser Ich so ernst nehmen dort, wo wir mit Lächeln weiterkämen. Kannst du diese Komik nachfühlen, die bedeutungsvolle Unbedeutenheit von z.B. verschütteter Milch.

Komisch, komisch, und doch kommt es uns sauer zu lachen. Über alle Verstrickungen haben wir das Lachen als erstes verlernt. Viele ernste Versuche mache ich häufig noch weiter, und ich rede mich streng an, rede mir gut zu usw. usw. Aber, daß ich lache, mich anlache, mich selbst auslache, das ging mir abhanden in den ach so ernstesten Zeiten. Wie sollte ich auch etwas zu lachen haben, wenn ich mir alles glaube, den Ernst meiner Sprüche, den Todernst meines Rechthabens. Ich habe nichts zu lachen, ich treibe mich lieber in die Enge des Lastenträgers. Ich stranguliere mich "stressig". Wie soll ich dann genug zu atmen haben oder gar zu lachen? Atmen und Lachen brauchen eine kleine "Weite" und führen in die große.

Wenn ich mich eng, halb erstickt in perfekten Abläufen festhalte am Leichentuch der Ordnung, nehme ich mich ausweglos ernst. Dann bin ich wer, dann schein ich wer, dann fühle ich mich wohl mit anderen Ernstnehmern. Wenn ich mir keine Gelegenheit gebe, mal dahinter zu schauen, unter das Leichentuch der Ordnung, bleibe ich einseitig festgefahren und phantasielos. Fange ich an, bewußt zu schauen, entdecke ich etwas Leben, etwas Lust, etwas Durst. Ich entdecke dahinter vielleicht nicht viel, doch langt's zu erkennen, es gibt mehr als

diese diktierte "Ernstnehmerwelt", es gibt etwas anderes!

Ich weiß noch nicht viel, weiß nicht, was auf mich zukommt. Nur geöffnet bin ich schon. Ein Mensch, der offen ist, kann auch über sich lachen. Jetzt schau und ergreife das Geheimnis: dieses so zufällig gefundene andere, das nicht ganz zur Welt paßt, ist der Widerschein deines Herzens, ein Stück kleines Licht, das von deinem Ich-Grund, deiner Ich-Quelle ausgeht. Du erhaschst ein Stück vom Selbst-(Gott) in dir. Du hast keine andere Gewähr, als daß du es zuläßt. Es ist ein Neues und doch "Gewuß tes" in diesem "Weltordnungsalltag" in dir. An dieser Entdeckung wird dir manches komisch - ernst, was dein Ich treibt und läßt. Es ist einfach: du lernst, dich lachend, auslachend ernst zu nehmen. Du nimmst dein anderes, Fremdes, nicht zum Alltag Passendes ernst. Dein Stückchen Selbst nimmst du ernst, darum kannst du zuweilen deine Iche und ihr Gehabe verlachen.

Du lernst, so tohuwabohisch zu leben, und du lernst das Unterscheiden immer besser. Du lernst, zu lachen am rechten Ort, zur rechten Zeit. Dein Selbst lehrt dich auch, dein "Lachen" zu unterscheiden, wann du eines Deiner Iche anlachen oder auslachen magst, wann du ein altes Stück Ego, das dich schon viel im Leben behindert hat, verlachen darfst. Das Selbst lehrt dich, wann du spotten, höhnen, satirisch sein darfst zu einem Ich-Muster aus irgendeiner "Scheißzeit". So lernst du, zu lachen in erster Linie mit dir, nicht auf Kosten anderer. Dies führt dazu, daß das Ego sich nicht mehr ernsthaft getraut, dem Selbst und seiner Würde keine Chance zu geben.

Eine wichtige Frage: Haben Lachen, Freude, Lust, Spaß,

Humor und Komik eine Erosionskraft wie Wasser und Wind? Haben sie eine verwandelnde Kraft wie das Feuer? Ja, sie haben!

Wie wirkt diese Kraft, wenn sie so kraftvoll ist? Sie rüttelt am Alltag, an Gewohnheiten, an meiner Weltenge und meinem Welt-Gefängnis, Sie arbeitet ab die Schalen und Mauern meiner Ich-Enge, meiner fixierten Vorstellungen, meiner verschweißten Scheinwelt. Wenn ich mich auf die Seite der Freude stelle, stelle ich mich dem allen entgegen. Wenn ich lache, löse ich die Schicht von Elend, Krieg, Gefängnis und Mord, soweit sie an meinem Ego hängt. Durch mein Lachen beginnt die Erosion an der ernst-bösen Welt, an meinen gewalttätigen, bösen Mustern. Schichten werden langsam abgetragen, und mein Neubau kann beginnen mit und ohne Unterkellerung. Lächeln schafft Türen und Fenster, Lachen sorgt für Lüftung. Die "Ernst-Tod- ernstnehmer-Welt" kann ihre Alleinherrschaft nicht mehr suggerieren. Lachen wir, und Erosion beginnt am Ich und seiner Welt der schlechten Gewohnheiten. Und: gedulden wir uns, es geht nicht von heut' auf morgen!

Sich von sich abwenden  
und sich der großen Musik zuwenden, ergibt  
Sammlung und Konzentration, die ermöglicht:  
sich von seinen Alltags abzuwenden und  
der Problemverfallenheit zu entkommen, erlaubt,  
einen Blick fürs Wesentliche zu gewinnen:  
Die Musik ist schön und führt in den  
Raumrhythmus des Lebens ein.  
Da bin ich aufgehoben. Mich als Alltagsidentität  
verlassend, bin ich entspannt, gelockert, gelöst  
und mit mir selbst zusammen.

Nimm den Spiegel zur Hand,  
leichter wirst du Eulenspiegel.  
Nimm dein Spiel,  
leichter wirst du Spielnarr.  
Nimm deine Frau an die Hand,  
leichter wirst du Don Juan.  
Nimm eine Kette als Schmuck,  
leichter wirst du dich befreien.  
Nimm den Spiegel  
deiner Schönheit,  
und du bist Narziß, der Schöne.  
Lachst du dich an,  
kommst du dran,  
an jeden lachenden Mund  
und jedes lächelnde Auge.  
Bist du Flamme,  
entflammst

du...

*Was du innig liebst,  
ist beständig*

*(Ezra Pound)*

Was du innig liebst, treibt dich ins Leben.  
Was du innig liebst, bringt dir nie den Tod.  
Was du innig liebst, hat den selben Goldgrund  
der Ewigkeit wie du!  
Trau allem, was du liebst,  
bleib fern jeder Herzlosigkeit.  
Bleib dir selbst treu.

Spiele,  
sei dir bewußt des Spiels:  
Lebensspiel, Schauspiel, Fragespiel, Lustspiel, Trauerspiel,  
Rollenspiel, Lebensspiel, Singspiel, Kinderspiel, Gruppenspiel,  
Gesellschaftsspiel, Kartenspiel, Bauspiel, Puppenspiel.  
Sei dir bewußt deines Reise-nach-innen-Spiels,  
Erfahrungsspiels, Spirituellen-Spiels, Heldenreise-  
Narrenspiels,  
Selbstbehauptungsspiels, Ichverlustspiels, Meditationsspiels,  
Kampfspiels.  
Oh, göttliches Spiel-Kind bleib dabei,  
Schreispiel, Hunger-Durst-Kraftspiel,  
Sehnsuchtsspiel zu spielen!

Verdammt witzig, all der Jammer,  
verdammt belustigt könnte man sein,  
wär's nicht so ernst.  
Laß dein Selbst doch dein Ich verlachen!  
Es hat's nicht besser verdient.  
Versuch anzulachen, auszulachen, -  
im Handumdrehen wird's besser!  
Verklingt der Jammer, versiegen die Tränen,  
hat's das Lachen geschafft!

Sich-sorgen ist deshalb ein destruktiver Prozeß, weil wir unser Bewußtsein mit sterilen Unsicherheiten quälen. Ich verkaufe mich an Kummer-Gedanken, lasse mich von ihnen erschöpfen oder suche Fluchtwege, verrenne mich in ein Umgetriebenwerden, das ich zur Selbstrechtfertigung brauche. Anscheinend sind der Phantasie, der Argumentationsfähigkeit, den "Verkleinerungs -künsten" auf diesem Gebiet kaum Grenzen gesetzt. Wir entwickeln hier Fähigkeiten und strengen uns wirklich an, um nachzuweisen, warum wir etwas nicht können. Wir bemühen die Wissenschaft, die Vergangenheit, die Gegenwart und deren widrige gesellschaftliche Umstände, bemühen Körperreaktionen, Krankheit und schlechte Luft. Wieviel hilfreicher wäre es, dieselbe Anstrengung, Zeit, Phantasie, Einkleidung dazu zu verwenden, mir den Tag in Richtung neuer Ziele - kleiner aber lebensspendender, inneren Reichtum und äußeres Gelingen bringender Ziele - zu verwenden. Und niemand hindert uns daran, es sei denn wir selbst. Das Geheimnis liegt darin, uns dafür unsere individuelle Methode auszuarbeiten und sie Schritt für Schritt einzuüben und durchzuhalten: eine Anstrengung, die uns mehr bringt, als wir manchmal zu erträumen vermögen.

Der, der sich nicht verbinden und verbünden will mit seinem Leben und Sinn, mit seiner Arbeit und seinen Aufgaben, wird immer etwas finden, daran so lange herumzumäkeln, bis er sich und alle Angebote der Freude zerstört.

Und: "Nichts kann dich von dem freisprechen, was allein von dir abhängt". (Francisco de Osuna)

#### 4. Die Kraft des Innehaltens

Gerade jetzt sind wir wieder im Alltag. Für manche von uns ist er ein negativer Mythos geworden, bestehend aus Angst, Unfähigkeit, Weglosigkeit, Unklarheit! Für manche wurde er glatt ablaufend, ordentlich. Er ist so wie er ist, er ist normal, funktioniert eben wie nötig. Wir möchten ausbrechen oder dieses Gebilde, das Alltag genannt wird, umbrechen. Die Erde gibt ihren Duft, ihre tiefe Schönheit umgebrochen, umgepflügt her.

Wie aber dies tun mit dem Alltag, mit der Alltäglichkeit, mit den Gewohnheiten, Abläufen, alten Mustern unserer Handlungen? Wie so ein steiniges, felsig erscheinendes Erdreich umpflügen?

Zuerst versuche ich, die "Gestalt" meines Alltags zu Hause, im Beruf, in der Pinte, in den Geschäften anzusehen. Sie ist sicher spröde, gibt nicht viel her, und doch, dies ist eben mein Dasein. Und es ist vielschichtig und birgt auch gute Gefühle, Zufriedenheiten, Erfolge, Kämpfe und viele Krämpfe.

Ich werde akzeptieren: so ist es! so ist es, und es ist ein Teil meines Seins. Nur, ich kann es auch modeln, drehen, wenden und neuordnen, das tiefere Erdreich des Erdenalltags gewinnen. Es gibt "Pflüge" dafür, es gibt Spitzhacken, Schaufeln und Arbeitsmethoden dafür. Ich lockere den Boden auf durch Fragen, durch Wahrnehmen von Raum und Zeit. Ich versuche, meine Art von Lockersein,

Angespanntsein, Festhalten und Loslassen zu registrieren. Ich lockere den Zeitablauf, ich teile ihn in Stücke, Teile, Etappen ein. Ich lege Zeichen an neue Anfänge.

Musik besteht wesentlich aus Pausen - nun, die Alltags-Auflockerung auch: Pause, oder für Arbeitssüchtige: "Zwang zur Pause", Innehalten. Für Stressige: Schrittwechsel, Tempowechsel, Halt, Stop. Wer nicht das "Aushalten" durch "Innehalten" ergänzt, wird in Ketten gelegt von Gewohnheiten und Süchten, sei es Arbeitssucht, Kaufsucht, Langweilsucht oder Klagesucht. Eine "einfache Sache" ist dieses erste Innehalten im "Mechanismus einer Starre", genannt Alltag.

Es ist das Streitigmachen eines herrschenden Monopols in der Zeit: des Monopols der Nur-Arbeit, des Kaufens, der

Erziehung und genauso eines dösenden trägen Nichtstuns. Es darf kein Monopol über mich geben!

Weg die Hände davon! Ich will jetzt spüren, nicht nur den Widerstand von mir, auch das Aufbegehren und meine Bereitschaft (ohne Hintertüren), mein Gedankenlos-sein zu ändern.

"Innehalten ist nicht so leicht, wie es sich anhört! Aber Alltag hört sich abwertend auch leichter an, als diesem Wort zusteht. Und in der Pause, wonach gelüstet es mich?

Will ich essen, lesen, trinken, baden, mich schön machen, faulenzen, fernsehen, Musik hören? Will ich mich ansehen, bei mir bedanken, mich freuen an dem Getanen und meine Fähigkeiten gelten lassen?

Das "Prinzip" der Lust sollte gelten und das des Atemholens, des Ruheschenkens ebenso wie das Wahrnehmen meiner Sinne, die sich erlauben, innen und außen Neues zu entdecken. Die Pause darf nicht nur, sie sollte auch ein Luxus sein, nicht unnütz, aber sie darf ver-rückt sein, nicht als "Zeitvertun" erlebt. Dies ist eine neue Art des Umpflügens, ist der "dreiste" Mut, etwas "Unnötiges" zu tun, zu denken, zu schaffen.

Ich wage mich in mein Wunder des Andersseins: Ich rauche jetzt nicht, wenn Rauchen für mich ein Pausentrott ist. Ich trinke jetzt nicht, wenn dies eine Gewohnheit ist. Ich esse jetzt nicht, wenn dies mein eingefahrenes Kompensationsverhalten ist. Ich stürze mich nicht gleich in die nächste Arbeit, wenn Pausengönnen von Abwertungen besetzt ist.

Dieser Mut des Andersseins wird nicht immer klappen und lohnt doch immer neuen Anfang - und lohnt doch Üben, und braucht meine Selbstanerkennung bei jedem einzelnen Gelingen.

Da will ich nicht viel überlegen, ich tue es jetzt. In diesem "Innehalten" wechsele ich meine Pferde. Bei diesem Innehalten spiele ich ohne inneren Zwang mit mir, spiel' ich wirklich mit.

Mitten im Alltag nehme ich mir für das Anderssein Zeit und spiele mit meinem Kind, spiele mit meiner Angetrauten, mit meinem Partner und schaue meinen Mitarbeiter wohlwollend an.

Solches Innehalten ist anstrengend - auch. Nicht nur das



Innehalten kostet oft Überwindung, denn der mechanische Ablauf des Alltäglichen ist träge; dem muß ich mich mit Kraft entziehen!

Ja, da soll Energie eingesetzt werden wie bei alltäglicher Arbeit, Freizeitarbeit, Familienarbeit. Du sagst vielleicht, so etwas kostet mich noch die letzte Kraft. Mag sein, daß der Weg zur Kraftquelle viel Kraft kostet, denn es ist ein Gegenschwung nötig.

Aber woher den Schwung nehmen, der gerade in den Alltagsgewohnheiten verbraucht und getötet wurde? Aus einer neuen Zuwendung zu mir selber!

Das ist ein neuer Pflug zum Umbruch, den ich mir schmiede mit ein bißchen Lust und ein bißchen Ärger und ein bißchen Trotz. Hättest du keine Unzufriedenheit mit dem Alltag, hättest du nicht zu schimpfen begonnen. Aber man beginnt nicht mit Unzufriedenheit, Ressentiments, Kritik und Skrupel. Die geben wenig her. Energie kommt aus anderen Quellen, tiefere Bohrungen führen hin, z.B. deine Lust und Liebe, z. B. dein Engagement und Spaß.

Eben das Innehalten und die noch so kleinen Pausen können das vermitteln. Ein wenig wird der Körper aufgemöbelt, die Muskeln erneuert, die Füße, die geschunden, erholen sich, die Nerven beruhigen sich, mit all diesem kommen die psychischen Regenerationen, Gefühle und Lüste dazu. Überhaupt, all das Gesundheitsbewußtsein, alle Körperbejahung bringt schönes Sich-wohl-fühlen. Wohlbefinden und Vitalität sind für jede Arbeit und jedes Vorhaben ein nicht zu unterschätzender Faktor. Auch für Gewinn, für Schwung und Lebensmut ist es wichtig. Sich pflegen, hegen, mit Angenehmem umgeben, ein wenig narzistische Beachtung meiner Selbst gehen damit Hand in Hand. So einfach ist's.

Es muß geübt werden, und Disziplin braucht es, um zu lernen. Ich habe vor, mir einen Merktzettel oder sogar ein Plakat zu machen, da steht's drauf, da erinnert es mich schriftlich, bildlich als "Tun und Lassen". Aber selbstverständlich kann ich mir beim Innehalten auch Belohnungsarten ausdenken. z.B. ein ganz wenig tanzen oder blöde Bilder zeichnen oder meditieren, oder Gedankenspiele spielen oder ein Gedicht

lesen, sicherlich darf es auch ein ausgewähltes Musikstück oder ein nicht zu langes oder zu kritisches, sondern ermutigendes Liedermacher-Lied sein, nur nicht in selbstquälerischen Selbstvorwürfen! Schau nicht dauernd auf dich, so wichtig bist du wieder nicht. Schau höchstens lachend und belustigend dich an, das läßt dich "ungequält" besser leben. Von-sich-abwenden ist oft ein Schritt zum Sich-finden!

Innehalten im Alltag:

Schau doch vorbei, zuerst unverbindlich,  
schau dir den Laden, den Kramladen deines Ich  
doch ohne Kaufzwang an.  
Guck mal dies und das an,  
sei ohne Strenge, ohne Verpflichtung.  
Ein wenig Zeit brauchst du nur  
und ein wenig Aufmerksamkeit.  
Halt an bei Rot, geh über bei Grün.  
Halt inne, halt fest den Augenblick.  
"wie gewonnen, so zerronnen"....  
Ist ja nicht wahr, ist ja ganz anders,  
es fließt in dir und überschwemmt deinen Laden,  
schwemmt weg so manches Zeug.  
Nur kauf es nicht und bleibe reich!  
Wer dankt, gewinnt sein Selbst als überwindende Kraft,  
als Macht ohne Gewalt, als Energie der Urmaterie.  
Wer dankt, schöpft sich aus, erschafft sich neu,  
weiß sich gebettet im Urgrundbett des Lebensstromes.

Er dankt,  
er dankt  
sich selbst -  
"Gott".

Erschöpft

nach guter Arbeit -  
der Arbeit Lohn.

Müde, müde,

so körpervoll müde -  
der Arbeit Folge.

Matt, ganz matt,

richtig ermattet -  
der Anstrengung Preis.

Nichts Schöneres

als matt, müde und erschöpft  
nach sinnvoller Arbeit  
nach langem Gedankenweg  
nach Liebes- Lust und Freud

ganz matt, müde, erschöpft

zur Pause, zur Regeneration,  
Rekreation bereit.

Es ist gut,

erschöpft essen, trinken,  
schlafen, ruhen.

Das läßt Leben spüren!

## **5. Chance der Sinne, Chancen meiner Kräfte, Chancen erfüllter Zeit**

Die Vervollkommnung des Innehaltens ist im Alltag weiter möglich. Es verlangt eine Einübung des "Auf-sich-hörens". Es verlangt eine Bereitschaft des "Auf-sich-hörens" von Fall zu Fall, von Stunde zu Stunde, willentlich und entschieden. Jetzt in der kurzen Ruhe höre ich in mich hinein. Jetzt in der kleinen Pause fühle ich in meinen Körper, in meine Sinne, ins Zentrum meiner Gefühle, ins Herz. Ich höre, lerne, besser zu hören und besser zu unterscheiden. Auch meine Lust, meinen Wunsch höre ich, und ich bemerke meine Unterwerfung unter Erwartungen.

Nicht, daß ich nur nach Lust und Laune unverklemmt, unverdrossen lernen könnte. Ich höre in mir auf Unterscheidungen bei verschiedenen Pflichten und Überwindungen und Erwartungserfüllungen. Ich lerne, weder so noch so "schwarz-weiß" zu malen und zu entscheiden.

Es ist nicht gut, nur seinem Über-Ich, nur seinem Ich, nur seinem Es zu folgen. Sie gehören zusammen und wollen zusammenwirken.

Am Anfang steht das Hören. Das lerne ich zu gebrauchen in der Ruhepause, Dann kommt das Unterscheiden und das "Gehor-chen" der "Stimme". Bei all dem bringt das Innehalten Vorteile, aber es ist nie ein Patentrezept. Behandle ich es so, als wäre es eines, dann versiegt die Quelle. Sie versiegt aber auch schnell, wenn ich an sie und daran, daß

ich sie erreichen kann, nicht glaube. Kaum habe ich eine Niederlage erlitten, und schon glaube ich nicht mehr ans Gelingen, gebe auf, kneife und möchte davon gehen. Dieser Glaube an mich wider tausend Unglauben, die aus Ungeduld, Angst und Resignation bestehen, ist schon ein goldener Schatz, gegen nichts einzutauschen. Diesen Glauben beschützen, zu unterstützen, heißt oft, mit sich zu streiten und sich an sich ärgern. Denn die Versuchung des humorlos-ernsten Glaubens, der sich so gerne auf einen Fakt, nämlich das Erfolgreiche und Mißlungene stützt, wird trostlos, hoffnungslos mächtig, weil es der Schwäche die Konzentration schenkt, die mich im Alltag klein macht.

Wir halten fest an Glaube und Hoffnung. Wir reden nicht von Religion, Theologie oder Dogmatik, wenn wir Glauben und Hoffnung für so wichtig halten, sondern wir reden von des Menschen Streit mit der Ordnungswelt, der suggerierten Werte-Welt und möchten sein Selbst in seiner Alltagsöde siegen sehen.

Dazu bedarf es der Zähigkeit, Unbeirrbarkeit, des Standhaltens und der Gabe der Unterscheidung von Glaube und Glaube, Hoffnung und Illusion. Wir geben deshalb nicht auf, weil es schöner und lustiger ist, im wachen Bewußtsein Herrin und Herr zu sein, zu leben und den Entscheidungswillen zu haben, wie ich Dinge sehe, was sie mir bedeuten und wie ich mich selber bedeute. Du darfst dich auch herunterputzen, nur dann gib zu, daß es dir Lust bereitet.

Beim Selbsterkennen

werden sogar Pflichten, Verantwortung, Treue, Gerechtigkeit zu lustvollem Tun. Sie haben sich dem Selbst unterworfen, und ich richte mich nach meinem Herzen aus, ohne Kopf, Sinne, Körper, Gefühle und Normen auszuschließen. Der Alltag ist noch immer nicht ein Himmel, aber er hat einen erdigen Geruch erhalten, weil er nun gepflügt wurde.

Wenn ich gesät habe, wird auch etwas wachsen. Dieses geschieht durch der Sinne Empfänglichkeit, deren sensible Beobachtungsweise und empfindsame Erfahrung. Daß ich aktiv werde in meinem Alltag, hängt ab vom bewußten Gebrauch meiner Sinne, sonst bleibt alles im Trott der Gewohnheit. In ihm unterdrücke ich meine Energien. Im Trott des trägen, unbeachteten, unbedachten Ablaufs sammle ich keine Kräfte. Sie laufen an mir vorbei, ich beachte sie nicht und werde nicht beachtet. Unaufmerksam spült sich mein Alltag in die Rinne und laugt mich aus. Ich fühle mich erschöpft und kraftlos - ver-rannt. Willst du, will ich das ändern?

Glaub nicht, glaub nicht so viel. Du glaubst an alles mögliche, an Schutt, Müll und Wachstum. Du glaubst und glaubst und glaubst. Und all dein Glaubensfutter ist oft nur Vorurteil, unbesehener Vermittlermüll alter Überlieferungen, nutzlose, neue, aktuelle Informationen - ungeprüft, ungeübt, ungelebt, ungeformt! Glaube weniger, prüfe, unterscheide, sei kritisch,

zweifle, widersteh! Glaube an ganz wenig, nicht an Inhalte sondern an dich selbst, an formende Energie, die du bist!

Heb nicht ab von dieser Erde, nicht in den Himmel, in den Kosmos, nicht in abstrakte Ideen! Heb nicht ab von unserer Erde, von unserem Leben in diffuse, unklare und nicht zu lebende Sätze. Heb nicht ab! Bleib natürlich, erdig, bleib angestrengt und leide am Alltag, an der Liebe, am Alltag des Glaubens!

Laß nicht ab von Klärungen, Zweifel, Suchen! Bejahe das Irren, das Zweifeln, das Üben, verneine die Sicherung, die Fixierung! Laß ab von Plakaten der Religionen, von vorschnellen Glaubensdogmen!

Laß nicht ab, dich zu reinigen und deinen Glauben, deine Liebe, deine Hoffnung zu reinigen! Schäle dich frei. Bejahe den Kern!

Wir leben in einer Zeit, in der rasche Veränderungen Angst erzeugen. Und Angst läßt uns nur allzu oft in Starrheit verfallen, die wir fälschlich für Beständigkeit halten. Die wirkliche Beständigkeit erobert sich das Neue, die Überraschung immerfort. Auch, wenn ich mir noch so große Mühe gebe und meine Zeit immer wieder neu einteile, werde ich das quälende Gefühl nicht los, mehr arbeiten zu müssen und mit mehr Leuten sprechen zu müssen, als mir beim besten Willen möglich ist. So Sorge ich mich halbtot, so hetze ich mich dreivierteltot, so lauf' ich am Ziel vorbei, komme sogar vom Weg ab, verunglücke mit meiner Zeit, enge mich ein.

Zeit gewinnen

Zeit verlieren

Zeit erfüllen

IST

Kraft gewinnen

Kraft verlieren

Kraft nützen

So beginne ich:

Sehen, ohne zu sehen, - zerstreut,

Hören, ohne zu hören, - zerstreut,

Lesen, ohne zu lesen, - lieblos,

Sprechen, ohne Sprache auszuschöpfen, -

Tanzen, ohne mich zu bewegen, -

Spielen ohne Schaunatur, -

Laufen, Gehen ohne Schritte, -

Klangfülle ohne Herz, -

Raumfigur ohne Betasten, -

Bilder, ohne zu denken, -

Denken ohne Bilder, -

Vielheit, Zerstreung, Reichtum des Schönen  
ohne eigene Gegenwart!



Vor jeder Rede Schauen,  
vor jedem Gedanken Hören,  
vor jeder Theorie Schmecken!

Zuerst sehe ich, höre ich, schmecke ich, taste ich.  
Ich bin offen und empfänglich,  
wähle, lasse mich ansprechen,  
wiederhole, übe ein,  
schaue mit dem zweiten Blick,  
höre mit dem zweiten Ohr,  
schmecke mit dem Herzen.

Ich kann mir kein Bild machen von mir und der Welt, - also bin  
ich verwirrt und habe Angst anzufangen. Ich stelle zu schnell  
ein Urteil vors Bild, habe dann kein Bild - doch ein Vorurteil.  
So lebe ich in und mit Vorurteilen, komme zum Handeln, -  
aber leider ist es oft ein verkehrtes.  
Ich wage nicht oft genug, mir selbst Zeugnis zu geben durch  
unverstelltes Sehen und Reden, durch mutiges Tun.

Wir schaffen die Steigerung einer Leistung durch Steigerung unserer Aufmerksamkeit, Steigerung unserer verfügbaren Energie, Steigerung unseres Wissens und Erweiterung unseres Erfahrungsbereiches.

So einfach ist es, wenn ich angefangen habe: Aufmerksamkeit - Energie - Wissen - Leistung - Erfahrungsentfaltung, - alles geht ineinander, alle sind kommunizierende Rohre.

Zerstreutheit,- Nicht-bei-der-Sache und Mit-mir-Sein sind wahrscheinlich die größten leistungsvermindernden Faktoren. Konzentration, Bewußtseinsfokussierung, Versenkung, ist der Weg!

Schritt für Schritt können wir wieder Herr über unsere Zeit werden, wenn wir unsere Zerstreutheit ansehen und Schritt für Schritt verringern.

Ich kann meine Konzentrationsfähigkeit steigern durch einen Wechsel der Schablone, durch Beschäftigungen, die ich eine Zeit lang täglich übe und durch die Pflege von Interessen, bei denen es in erster Linie auf Beobachtung ankommt.

In der dauernden Erfindung neuer Arten der Beobachtung und Erfahrung liegt das besondere Geheimnis des Menschen.

Sehen lernen, - "alles", auch das Gute, bitte,  
riechen lernen, - "alles", auch das Angenehme, bitte,  
hören lernen, - "alles", auch das anerkennend Liebevoll, bitte,  
tasten lernen, - "alles", auch das zärtlich Warme, bitte,  
schmecken lernen, "alles", auch das Schädliche, bitte,  
das schafft Erfahrung, wirklich reale Erfahrung  
und schafft Erfahrungswandlungen  
und neue Arten, im Leben zu stehen  
und Orte der Lebensteilhabe  
und Zeiten der Lebensfülle zu finden.

Wer nicht lernt, sich stärker auf die Vielfalt zu konzentrieren, besser zu beobachten, sich besser mitzuteilen und gründlicher zu entspannen, wer meint, er könne einseitig nur das immer wieder anschauen, was ihm angetan wurde und alles andere, was täglich an Schönheit angeboten wird, beiseite schiebt, braucht sich nicht zu wundern, wenn seine Seele verdüstert, einseitig und verarmt wird. Er fühlt sich dann immer mehr eingeeengt und von außen erobert. Er verliert die "Selbstorganisation seines Ich", weil er nicht aus allen

Angeboten lernt, beobachtet, mitteilt, sich nicht auf das hilfreiche Erkennen konzentriert, in ihm entspannt, reflektiert und so sein Heilen anstrebt.

Um Energie zu sparen, muß man wissen, wo man sie einbüßt, wo die negativen Faktoren wie Rechtfertigung, Angst, Ärger, Kritik, usw. herrschen, weil wir sie herrschen lassen.

So ist es um unseren Kräftehaushalt bestellt:

Wir können unsere Energien vermehren durch positive Gefühle (dazu können auch manchmal Wut und Ärger gehören), positive Gedanken, mutige Entscheidungen und Handlungen, durch waches Bewußtsein und Konsequenz. Wir können unsere Kräfte verlieren, zerstreuen durch Zerstreutsein,

lieblose Unachtsamkeit, Trägheit.

Das ist der typische Zustand einer aus der Angst geborenen Erstarrung, die sich unter der Maske der angeblichen Objektivität, Pflicht oder wie man es nennen mag, versteckt.

Die Symptome sind leicht zu erkennen: Wir befassen uns zu viel mit den Einzelheiten der Arbeit oder meinen, alles bedenken zu sollen und lösen nicht das jetzt Anstehende. Wir werden empfindlich in bezug auf unseren Rang. Wir fliehen in Klagen und Erschöpfungen. Wir werden anderen gegenüber kritisch und bringen uns selbst nicht ein. Wir suchen Entschuldigungen, Rechtfertigungen, Schuldzuweisungen und stellen uns nicht. Wir verhalten uns fehlerfixiert gegenüber der Arbeit der anderen und sehen vor lauter Fehlern (Bäumen) den Wald des Positiven und Schönen nicht.

Die wesentlichen Faktoren, die bei Arbeiten, Konferenzen, Besprechungen die Energie aufzehren, sind die negativen: die vorherrschende Kritiksucht, Verteidigungsreden, der Ärger, Ressentiments, Frustration und Argwohn, das grundsätzliche Mißtrauen gegenüber anderen.

Wir können diese Phänomene beobachten und erkennen. Wir können sie abstellen nach und nach.

Wir erleben befreienden Schwung, Sachkonzentration und eine Steigerung freier Leistungen.

Die meiste überschüssige Energie kann man aufpeitschen, indem man die negativen Faktoren zurückläßt und den guten Ansätzen Raum gibt.

Allerdings liegt auch ein großer Teil negativer Faktoren in uns gut verborgen, und man muß schon sehr bewußt leben und handeln, um die eigenen negativen Faktoren erkennen zu können.

Dies sind Schlüsselworte:

wach sein,

bewußt handeln,

bewußt fühlen,

bewußt aufspüren:

die Menge der Negationen.

Beachten wir, wie schnell unsere Energie absinkt, wenn die negativen Faktoren zunehmen. Drei Arten von negativen Faktoren scheinen den größten Teil von uns einzunehmen: Verteidigung um jeden Preis, Rechthaben und Kritiksucht.

Bei Wiederholungen und Ritualen, bei Musik fragen wir uns: Ist die Nadel in der Rille stecken geblieben? Im eigenen Leben sollten wir uns fragen: Wenn wir uns wiederholen, von einer Gewohnheit in die nächste fallen, alte Muster, alte Muster, alte Muster uns vom Leben trennen, dann sind wir wohl stecken geblieben?

*"Zieht aus, und trotzet der Meinung"*

*(Esra Pound)*

Trotzet der Meinung, die euch belügt, schwächt, von euch abbringt und vom Weg. Nehmt nicht zur Kenntnis millionenmillienenabermillionen Meinungen, die euch unterkriegen, unterwerfen wollen. Oh, was gibt es so viele Meinungen, die versklaven, verblö

Wende dich weg, einfach weg! Mißsachte, verfluche, vernichte sie. Hör auf dich, deine innere Natur, dein wunderlich' Sein: Hör auf zu glauben, hör auf dich!

Es hängt ganz und gar von uns ab, von was in der Welt wir lernen können, - was uns alles belehrt, sich uns eröffnet, uns anrührt.... Ein Blatt, eine unbekannte Frucht, eine verwegen gewachsene Wurzel, der Stein, der mir auffällt, die alte Bäuerin, klagend des Weges gehend, die dankbar anerkannte Müllabfuhr....

Worauf ich setze, gewinnt stets im Spiel!  
Verteidigung wird oft in die Form einer Erklärung gekleidet.

*"Wer sich rechtfertigt, überzeugt nicht."  
(Konfuzius)*

*"Wer sich entschuldigt, klagt sich an."  
(französische Weisheit)*

So einfach ist dies: Schalten wir zuerst Kritiksucht und Fehlersuche aus! Damit gewinnen wir überschüssige Energie zur besseren Wahrnehmung des Brauchbaren.

Zeit haben wir immer in der Konzentration auf ihre Ausfüllung durch Arbeit und Liebe. Schritt für Schritt können wir wieder Herr über unsere Zeit werden, wenn wir unsere Zerstretheit überwinden.

So einfach ist es, wenn wir nur anfangen, es zu tun, ansonsten ist es schrecklich, verletzend, schwierig.

Ich kann meine Konzentrationsfähigkeit steigern durch einen Wechsel der Beschäftigungen durch die Pflege von Interessen, bei denen es in erster Linie auf Beobachtung ankommt. Auf etwas Neues kann ich mich besser konzentrieren, auf eine Störung auch.

Wenn ich Interessen folge, die mich von Herz und Kopf antreiben, bin ich ganz Ohr, ganz Aufmerksamkeit. Gut, dann wird auch etwas wachsen, wenn ich gesät habe. Dies geschieht durch der Sinne Empfänglichkeit, deren sensible Beobachtungsweise und empfindsame Erfahrung. Daß ich aktiv werden darf in meinem Alltag, hängt ab vom Lernen meiner Sinne, sonst bleibt es bei den Ritualen der Gewohnheit. In ihnen verliere ich zerstreut meine Energien. Im Ritual des Trägen, unbeachteten, unbedachten Ablaufs sammle ich nie Kräfte. Kein Anfang wird gemacht zur Störung der Trägheit. Keine Sinnesempfänglichkeit, keine Energiesammlung, - die Zeit kann ich nicht erfüllen. Sie läuft ab, an mir vorbei, ich beachte sie nicht und werde nicht beachtet. Unaufmerksam spült sich mein Alltag in die Rinne, vorher laugt er mich aus. Müde und erschöpft fühle ich den Körper - ausgelaugt.

## 6. Der Kampf mit dem "Drachen"

Vertraue dir, wenn es gilt zu kämpfen - weil eben vieles uns nicht einfach in den Schoß fällt, sondern der Anstrengung bedarf.

Mißtraue dir, wenn du nur im "Ja-sagen" lebst. Unser Leben braucht auch das klare Nein (das nicht zu verwechseln ist mit Verneinung der Dinge, die da sind). Du kannst das klare Nein erst sprechen, wenn du dir die Bereitschaft deines Ja schenkst.

Zweifle an dir, wenn dich eine trügerische, mittelmäßige Harmonie beschleicht - sie verhindert das Wagnis und das beherzte Zupacken.

In vielen Bildern und durch alle Zeiten werden uns Kämpfe des Menschen mit dem Drachen gezeigt.

Wer ist dieser Drache? Das Böse in mir, das Böse um mich, ein Schatten, mein anderes Ich, das Fremde in mir? Historisch gesehen war der Drache im Westen ein Symbol der Bedrohung durch Angst, im Osten ein Symbol der Erkenntnis - wobei Erkenntnis und Angst sich nicht ausschließen: Erkenntnis kann angsterzeugend sein; Angst wehrt sich oft gegen Erkenntnis.

Wir gehen auf verschiedene Weise mit einem solchen "Ungetüm" um: Rückzug, Erstarrung, List, Angriff, Flucht, Abwarten, ja sogar Ignoranz. Seltener bewegt uns Neugierde, erstauntes Beobachten - welche Art von Drachen mir denn begegnet - oder lustvolles Messen mit ihm. Nicht selten ist dieses Ungetüm eine von mir selbst gebaute Blockade oder von mir gepflegte und doch hemmende Gewohnheit; oft ist es auch meine

Fixierung, entstanden aus der Vergangenheit oder mein Starren auf eben diese Vergangenheit; manchmal ist es meine Trägheit und mein "geschätzter" Sicherungsmechanismus.

So gesehen sind Drachenkämpfe gute Alltagskämpfe. Sie liefern mir die Energie, um nicht im Trott unterzugehen. Lasse ich mich darauf ein, schenke ich mir die Bereitschaft, die Hilfe zu sehen, die mir aus der bewußten Wahrnehmung und Auseinandersetzung mit diesen kleineren oder größeren

"Urtieren" angeboten wird. Ich habe dann auch die Möglichkeit, über den Drachen zu spotten, mich von ihm verspotten zu lassen oder mit einem solchen Urtier zu lachen. Wichtig ist, die gespannte Energie zu entdecken, die durch die Auseinandersetzung mit dem Drachen (z.B. eingefahrenen Gewohnheiten) freigesetzt werden möchte, für neues Tun, neues Anpacken des Jetzt-Anstehenden.

An vielen Wegkehren stehen Drachen, die, wenn wir uns ihnen stellen (mit oder ohne Angst), uns zu neuen Erkenntnissen transportieren. Nur - wenn du aus deiner neuen Erkenntnis nichts machst, sie nicht als veränderndes Agens in dein Tun einbringst, erzeugst du natürlich einen neuen Drachen: den Drachen des sogenannten besseren Wissens ohne Anwendung - und du weist ihm dann auch noch die Position des Gegenspielers zu, der dich in Konflikte wirft, dich entmutigt und beschuldigt, (weil du ja weißt, was du tun solltest).

Du läßt dich sogar in Leiden stürzen und krank machen, weil du den Kraftstrom nicht aufnimmst, der in allem, auch dem Verwirrendsten, oder gerade darin für dich bereitstünde, du aber nicht sehen willst, daß sich hier ein Versöhnen mit dir, deinem Selbst, deinem Tun vollziehen will, daß sich hier ein All-tag hervorbringen will, der dich mit allem Lebendigen irrend, verwirrend, klärend und glückbringend verbindet.

Es geht darum, wach zu sein, wach für die Fallstricke der Selbstgefängennahme, wie sie durch Selbstablehnung, fixierte Vorstellungen, Gefühlseinfrierungen, Versteinerung von Einweglösungen und falsch verstandener Ego-Festigkeit hervorgebracht wird.

Der "Drache" ist nicht einfach mein Feind und Gegner und nicht einfach mein Freund und Begleiter. Er ist ambivalent und überläßt mir den klugen Umgang mit ihm. Ich darf ihn nicht nur bekämpfen - manchmal will er, daß ich mit ihm gehe, um mit ihm das vorhandene zu erkunden und Neues zu suchen, - und ich darf ihn auch nicht einfach aufnehmen und mich ihm unterwerfen, denn das Wesentliche am Drachen ist, daß er nach Veränderung drängt, nach neuer Sichtweisen, nach Aufhebung von simplen Gedankenmustern wie: gut und böse,

wahr und falsch, schön und häßlich.

Will ich das Drachenwesen in mir lebensspendend verwenden, werde ich das Schwarz-Weiß-Malen aufgeben. Ich werde aufgeben, mir einzubilden, ich sei das Gute, der Drache das Böse. Wir gehören zusammen, und es geht nicht um Sieg und Niederlage, es geht um das Freisetzen von Kräften für jeden Augenblick bejahten

Lebens. Sicher werden freigesetzte Kräfte nicht schon störungsfrei funktionieren, wohl aber enthalten sie immer wieder neue Chancen, mein Selbst zu fördern, ja es kräftig zu fordern, um nicht in Verstrickungen hängen zu bleiben. Drachen sind also Helfer, wenn ich sie nicht in die Feindecke dränge.

Die "Kampf-Kunst" mit ihnen enthält ein Zweifaches: Ich lerne kämpfen, um mich zu verbünden. Ich verbünde mich mit der Drachenkraft und dem Drachenblut, das mich wiederum mit meinen pathischen Kräften in Verbindung bringt, sei es mit der Kraft meiner Angst oder meines Mutes, sei es mit der Kraft all meiner Imaginationen und der in ihnen enthaltenen Neuschöpfungen. Zum anderen: der Drache und ich suchen das Selbst, suchen mich als Ganzes, zusammen mit meiner Angst, meinem Glauben, meinen Problemen und nicht zuletzt meiner Liebe für dieses Selbst im All-tag.

Ich darf und will meinen Alltag nicht verteufeln, so wie ich meine spirituellen Übungen nicht verhimmeln darf und will. Ich darf mein Ich leben lassen und auch meine Es-Natur.

So vereinige ich mich immer wieder mit allen Kräften, Fertigkeiten und Fähigkeiten hin zu meinem Selbst. Dies braucht Kampfkunst, Disziplin und Übungsgeduld, die mir gerade der Alltag in vielen Facetten ermöglicht. Es braucht mein Sehen, mein Hören und meine Lust zu entdecken, wo überall ich angesprochen, aufgefordert, ermutigt und geliebt werde (geliebt von vielen kleinen Dingen, die mir zur Hand sind, die mir helfen, die mir das Leben erleichtern).

Und ich erlaube mir, durch "Alltags-tode" Alltagsfreiheit zu finden. Ich beginne, die "Zeit" zu lieben, die mir Kampfmöglichkeiten einräumt und beginne, die Probleme zu lieben, den Drachen, weil darin Chancen für mich sind.



Ich beginne, die Metamorphosen der Alltagsgewohnheiten wahrzunehmen, lasse mich von ihnen "anderswohin" tragen, wo ich mehr spüre, daß ich hier selbst bin. Und ich gebe der Versöhnung mit dem Drachen, wer immer er sein mag, Raum.  
"Die Schwächen des so Wachen sind die Stärke der Drachen."  
(Gerhard Braustner)

## 7. Deuten, Danken, "Es sagen"

Das Schöne, die Freude und der Genuß im Alltag, wo bleiben sie? Wir, die wir in diesen Breitengraden, mit diesen Privilegien, mit diesen Möglichkeiten leben, die wir von allen Menschen rundherum beneidet werden, sind wir Genießer, Freudenspender, Gelabte und Labende?

Wie kann die Lust von all dem, was Lust erschaffen soll, so erstickt werden? Wie kann Glückseligkeit selber vom "Himmel" erdrückt werden?

Wir klagen, sind mürrisch, sind bedrückt, verziehen unsere Gesichter und wissen oft gar nicht, wie wenig attraktiv wir aussehen. Noch in Ferien, Urlauben, Festtagen tragen wir zur Schau, wie wir am Leben und am Alltag leiden, leiden, leiden.... Voller Ressentiments jammern wir uns was vor. Voller Angst, voller Sorge, was morgen kommen mag, voller Schmerzen, was gestern gewesen ist, stehen wir, wir, die wir die Auserwählten des Erdballs sind, wohlhabende Konsumenten, Besitzer, die sich an alte Einengungen nicht zu halten brauchen, selbst von Natur-katastrophen bewahrt sind. Ist denn bei uns nicht der "Stein der Weisen" gefunden? Sind Freiheit und Sicherheit, Pflicht und Lust, Reichtum und Verantwortung nicht eine großartige Lebensvoraussetzung? In der Welt sammeln sich Neid, Hunger und Elend. Wir sind in unseren Alltag gebettet wie in Abrahams Schoß, gesichert, befriedigt und befriedet. Alles wächst, vermehrt sich, nur nicht die Liebe, das Beglücktsein und Beglücken. Sie kommen in unserem Alltag nicht an, weder

die Lust an so viel Bevorzugung noch die an der Vielheit der vorhandenen Möglichkeiten. Unter welchem Fluch stehen wir? Für die "draußen" ist es kaum zu glauben, sie drängen und drängen in unser Paradies. Die schlimmste, unsoziale Situation in diesem Paradies scheint ihnen besser als die alte Heimat. Für viele ist sie sogar besser.

Was aber geschieht mit uns? Eine neue Angst kommt zu den alten Ängsten, nicht genug zu haben, dazu. Wir haben Angst, die Fremden nähmen uns "etwas" oder "alles" weg. Wir haben Angst, die Fremden überfremden uns.

Wir vergrößern unsere Ängste, indem wir das, was Probleme bereitet, wie Arbeitslosigkeit, Kriminalität, Steuererhöhung, die Kürzung sozialer Leistungen - alles Dinge, die sicher nicht zum Jubeln sind, die unserer Anstrengung bedürfen und die Betroffenen rütteln - so in den Vordergrund spielen, daß die vielen Privilegien nicht mehr gesehen werden. Ja, wir meinen sogar, wir hätten ein Recht auf diese Angst, ein Recht auf die Klage, und daher kann Freude, Dankbarkeit sehen und betonen der Vorzüge des Lebens nur Unrecht sein. Wenn es so viele Schwierigkeiten im eigenen Land, so viel Elend auf der Welt gibt, darf ich doch nicht in Freuden leben, und muß doch bedrückt und bedroht durch die Tage laufen, ist Lachen doch nicht angesagt, ist gutes Fühlen, "gute Laune" doch nur ein Verdrängen des Elends, ist es das? Oder ist mein Leiden ein unheilvoller Beitrag zur Leidensvermehrung? Hilfe ich mehr, wenn ich allen Mut verliere und hoffnungslos auf die Verhungerten starre,

oder wenn ich aus der Kraft des heiteren, gütigen Seins dort unterstütze, wo meine Hilfe, mein Lieben jetzt benötigt wird und ich sie auch möglich machen kann?

Glauben wir ernsthaft daran, mürrisches Dasein, angstbesetztes Tun könne etwas Positives bewirken? Viel eher suggeriert doch vermeintliche Ausweglosigkeit Gewalt und Totschlag.

Wir sitzen im Alltag und legen unbewußt jene Eier, aus denen nicht nur Unlust des Lebens, sondern auch die zerstörerische Aggression bis hin zur Todesgewaltsamkeit wächst. Warum wohl? Wieso?

Unlust wächst aus nicht gelebter, nicht erlaubter Lust. Nicht erlaubte Lust führt zur Anklage. Und nachdem "ich es doch nicht bin", müssen andere herhalten. Todesgewalt gegen andere entsteht aus der eigenen Unfähigkeit zu leben, zu genießen und zu danken.

Viele von uns haben ganz viel von dem, was sie erwarten und wünschen im Alltag und nennen ihn doch grau, traurig, und er macht sie unzufrieden, weil bestimmte Dinge fehlen, weil nicht dies Vorhandene gesehen, beglückt gesehen wird, sondern nur dies, was nicht da ist. In wie weit ich das, was nicht da ist,

selber mache, wäre einer Untersuchung wert.

Da ist doch irgendein Schwindel dabei. Wir haben ein Dach überm Kopf, haben zu essen, könnten erfreuliche menschliche Beziehungen haben und sind nach eigener Meinung so "beschissen" dran. Das kann von Dreiviertel der Menschheit "draußen" nicht geglaubt werden.

Zu Recht, zu Recht! Es klingt wie Wahnsinn!

Millionen ziehen aus Not und Elend zu uns, in unseren Alltag, schon seit Jahren, und wir erklären ihnen: Wir sind unglücklich! Sicher, wir lügen nicht, machen uns nichts vor, es ist einfach so: wir leiden und darben. "Aber warum?" schreien uns die Fragesteller an.

So antworte ich mal für uns alle: Es gibt zwei Seiten der Realität: einmal das Wirkliche, das da vor uns liegt, um uns her, gut und schlecht, reich und ärmlich, Konsumgüter, Güter der Befriedigung, und dann gibt es das Wirkliche, das Ich, das Wir sind. Vom letzteren hängen Nutzung und Gebrauch des ersteren ab. Wenn meine Ich-Alltagswelt so ist, sich so gefällt, und sein will, daß ich nämlich nicht bereit bin, meine Geschenke - als da sind: der Körper mit seinen wunderbaren Sinnesorganen, die mich in die Welt eintauchen lassen, ihre Farbe, ihr Licht, ihre Töne und Gesänge, ihr Rauschen und Wehen, ihre Härte und Weichheit, als da sind Herzen und Augen und Ohren und Hände anderer Menschen, als da sind schutzgebende Wände, Bäume, Boden und nährende Atemluft, - dann ist die reiche Welt umsonst da! Kein Genuß, keine Lust dazu, keine Liebe zu ihr, Last nur, Pflicht nur, Mühe und Sorge, dazu Versuche der Zerstreung und des Wahns.

Wenn ich nicht will, sehe ich die "andere" Welt nicht und meine besteht nur aus Angst. Und ich sehe meine Glückschance, meine Genußchance, meinen Komfort nicht. Aus "will nicht" wird "kann nicht", aus all der Unlust eine Genußsucht ohne Genuß, Lust ohne Lust, Verquerung des Lebens, Verhungern in der Fülle, verdursten in der Konsumflut.

Jaques Lusseyran schreibt von sich: " Was der Verlust meiner Augen nicht hatte bewirken können, bewirkte die Angst: sie machte mich blind."

Wichtig war für ihn, der mit noch nicht ganz acht Jahren durch einen Unfall erblindete, sich vom Vertrauen tragen zu lassen, daß sich die Welt auf vielerlei Weise entdecken lasse. "Das Leben fiel nicht kühl wie Regen auf mein Gesicht, es fiel nicht rund wie eine Frucht in meine Hände, es war eine Woge, die aus meinem Inneren aufstieg."

"Mein Geist - das war eine Welt in Expansion,.... und wenn er sich unter der Anstrengung ein wenig wand, nahm ich meine Zuflucht zu einer anderen Welt in mir: zu der Welt des Herzens oder der Welt der Hoffnung. Sie übernahmen dann sogleich die Staffel, und ich eilte unaufhörlich weiter." Hier spüren wir ganz deutlich, das Leben wird nicht nur angenommen, nicht nur ertragen, nicht beweint und bejammert, es wird entdeckt, erlauscht innen und außen, es wird voller Achtsamkeit mit allen Facetten der Nutzung der Gaben gelebt. Und es wird bedankt.

Ich danke für Lust, Genuß, danke für Freuden, danke für so viele Geschenke, Gaben im Alltag, danke, daß ich so unerhört bevorteilt bin. Ich danke der Erde, der Zivilisation, den Menschen, allen Gütern und aller Güte. Aufmerksam sage ich mir täglich: zwischen Genuß und Dank ist mein Dasein gespannt, zwischen Wachheit des Herzens und des Verstandes.

Ich bin es, der im Alltag Bedeutung schafft und bedeutet freudvoll, heiter, ängstlich stammelnd. Jedes Ding gibt mir die Chance, ihm eine gute Bedeutung im Alltag zu geben, und ich will sie ihm geben.

Wenn das doch in mir wach wird und bleibt, dieses: lebe, deute dir zur Freude und zum Wohlsein, danke laut, seufze es als Unfaßbarkeit und Köstlichkeit. Ich bin mir meiner Privilegien bewußt! Ich schenke mir jeden Teil meiner Umgebung neu und schaffe mir meinen Reichtum.

Und ich sage es!

Laß dich bewußt in deiner Sprache nach Wissen, Stil und Präzision streben.

Unser Ausdruck wird dadurch lebensmeisternd.

Unsere Gefühle erhalten Genauigkeit und Form.

Unser Wissen wird übertragbar, vermittelnd.

Unser Wissen hat eine Sprache der sachlichen Sensibilität gefunden.

Wenn wir ein Wort aussprechen, lösen wir eine Kette von Denk- Gefühls-, Bewegungs-, und elektro-chemischer Reaktionen bei uns und unseren Zuhörern, "Zu-Lesern" aus. Wir wollen daher feinfühlig und genau arbeiten, vielleicht wie ein Chirurg, dessen Sonde zwischen den Milliarden Neuronen des Gehirns tastet, vielleicht wie Liebende, die zärtlich jedes Detail umgeben, betasten und sich mitteilen lassen.

Wir erkennen, daß Worte die wichtigsten Werkzeuge sind, Geschenke des lebendigen, heiligen Geistes und Klang von Herz zu Herz.

Wir erkennen, daß das Fleisch des Geistes die Sprache ist.

Wir ehren das Wort.

Wir überlegen, erschrecken vor der Ver-ant-wortung, die wir tragen durch das Wort.

Wir sind Wort auch im Schweigen.

Lehren und lernen wir, mit der Sprache kurzweilig, spannend, witzig, exakt ernsthaft umzugehen. Auf den Punkt gebracht, hilft uns das Wort in der Arbeit, in der Liebe, im Energie- und Zeitgewinn.

Durch Übertragung unserer Erfahrungen in Worte gewinnen wir Klarheit und Sicherheit.

Ich selbst lerne mein Fühlen und Denken erst durch das Ein- und Aussprechen, durch ihre Sprachverleiblichung kennen. Dankbar darf ich suchend, stotternd, stammelnd versuchen, meine Erfahrung zu "verbalisieren". Dann erst weiß ich und wissen die anderen, was, wie, wo, wann ich so und so bin.

Reden bedeutet mehr als einfach die Übermittlung von Worten; wir sprechen mit unserem ganzen Organismus! Wir erzählen, deklamieren, wir sind Rhetoren, Debattierer auch mit Mienenspiel, Körpersprache, Gestenreichtum.

Das Wichtige ist die Leselernbereitschaft. Damit ist nicht die Fähigkeit gemeint, schnell zu lesen, sondern zu entscheiden, was man nicht lesen oder behalten sollte, denn: Falsche Sprache, unredliche Worte, heuchlerische Ausdrücke, nicht

treffende Aussagen vergiften uns und entkräften uns dazu.

Woran erkennen wir die wohlwollende Macht der Sprache? Nimm andere Worte, "deine" Sätze, drücke einen Sachverhalt, eine Frage neu aus, wiederhole sie umformuliert, und schon spürst du das Geführtwerden im entdeckenden Denken. Problemlösung wird möglich, Alternativen durch Phantasie geboren. Wortknäuel und Verallgemeinerungen werden entdeckt und dazu die Reduktion, die sie in meiner Vorstellungswelt erzeugen.

Hör dir zu beim Denken und Sprechen, veranschauliche dir die Wort- und Satzbilder und du schüttelst den Kopf darüber, wie vieles nicht stimmt oder wie vieles einer Frage bedarf, um sich selber zu verstehen.

Und leg deine Worte in dein Herz, und fühle, ob sie darin Platz haben, ob du sie darin brauchen kannst! Und frag doch auch, ob du diesen oder jenen Satz tief einatmen möchtest, weil er dein Leben bereichert. Frag dich!

Zuerst die Offenheit zur Aufnahme, dann die Entscheidung, was ich lesen und wieder lesen möchte. Dies geht über Widerstand und Verneinung gegenüber einer Menge von Angeboten und Werbungen.

Ich will ein Gefühl entwickeln, was ich für mich mit Gewinn lesen kann. Dabei entdecke ich die Lust an der Arbeit des Aufnehmens, des Mitdenkens, die Faszination der Resonanzfülle in mir und die "Erlösung" durch ein Ich, hier kann ich mich finden.

## 8. Kräfte des "Planens" für die Freiheit

Wir lassen uns gerne fesseln, dann brauchen wir nichts zu tun, haben tausend Entschuldigungen und eine Reihe Schuldiger. Will ich mich wirklich fesseln lassen von der Vergangenheit, von der Gewohnheit, von der Erinnerung, von alten "eindeutigen" Erfahrungen, von erfolgreichen Taktiken und Strategien von Kindheit an, wie z.B. krank zu sein, um Zuwendung zu bekommen, nichts zu verstehen, um beachtet zu werden, mich in die Ecke zu setzen, um hervorgeholt zu werden?

Ich nehme mir vor, mich nicht fesseln zu lassen! Das bedarf u.a. auch des Planens. Ja, ich plane einen veränderten Alltag, - einen Alltag, den ich mir selbst erschaffe? Aber er ist doch schon so verplant! Von wem? Habe ich mir jemals meinen Alltagsentwurf richtig angesehen?

Soll im Alltag sich etwas verändern, lohnt es sich, zu entdecken, was bis jetzt nicht in ihm vorhanden ist, ist es nötig, die einfachen, unscheinbaren Dinge mir zu eigen zu machen. Plane auch zu lernen, was du lernen willst, plane sogar den Einkauf, den Ausgang, das Einschlafen.

Wähle Leute, und meide solche, die dich nur herunterziehen durch Klagen und Negativismen. Alles, was geschehen soll, möchte ich bewußt planen, sonst lebe ich in Konditionierungen, die mich blöde halten.

Und dazu zu stehen, lernen wir! Wenn ich plane: Offene Begegnung, bin ich bereit, dem Zufall Raum zu geben und das altmodische Flirt-Spiel gutzuheißen. Ich stehe dann dazu, bin nicht einfach getrieben oder angeschwemmt. Ich erlebe mich so organisch und nicht aufgesetzt. Dieses Hineinplanen in den Alltag ist Wachheit, Bewußtheit. Es ist die Fähigkeit, die der Ausfluß meiner Spiritualität sein kann, oder einfach meiner Individualität, meiner Vorlieben oder Wünsche. Ich lerne zu planen, was ich an mir vermisse, nicht die Erwartungen anderer, sondern mein Wünschen an mich.

Ich plane von mir aus. Freizeit, Mode, Konsum sind geplant für mich, und Gegenplanen ist schwer. Aber ich kann "reinfuschen" mit meinen individuellen, kleinen Entwürfen.

"Komischerweise" glauben viele von uns, man könne nur die



rationalen Geschehen lernen und planen nicht die emotionalen. Das ist ein schlimmer "Glaube", der vieles verhindert, was richtig ist. Ich lerne und plane, wenn ich will und mag, *alles!* Ich lerne Gefühle, lerne Phantasie, lerne Träume. Ich lerne Vertrauen, Wärme und Liebe. Alles, was ich lerne, kann ich auch planen. Ich lerne natürlicher und kraftvoller zu atmen, ich plane es. Ich lerne, mich natürlicher zu bewegen, ich plane, es zu üben. Ich lerne zu lachen, lustig zu werden, ich plane es ein. Ich sollte nur nicht glauben, das ginge nicht. Ich glaube oft viel zu gerne an meine eigene Auslieferung an Situationen, Gefühle, Gefühlslosigkeiten.

Es ist nicht wahr, daß wir an das gerade herrschende Gefühl, den Gemütszustand lethargisch gefesselt sind. Ich kann mich "wegüben", mich auf den Weg bringen. Planen macht offen. Offenheit läßt besser umplanen. Planen ist noch nicht Tun, deshalb plane morgens, oder am Abend davor, dann kannst du dir gleich Platz für das Umsetzen schaffen. Ich öffne mir mit dem Planen neue Richtung des Tuns, und tu's. Ich entdecke eine neue Stromschnelle und lasse mich davon tragen. Ich bin in einem desperaten, depressiven Gemütszustand. Ich stehe unter dieser Gewalt. Ich sage: Ich kann nicht anders! Und so lange ich das sage, stimmt es auch. Die Aussage meines Denkens hat das "Nicht-können" ganz im Griff. Ich bin wie tot, ich möchte das zwar nicht, nur wie komme ich heraus? Möchte ich es überhaupt, oder liebe ich mittlerweile schon meinen hilf-losen Zustand? Wenn ich wirklich herauskommen will, muß ich dafür so viel tun - mindestens - so viel, wie ich leider getan habe und immer noch tue, um dieses "ich kann nicht" so fest in mir zu tragen.

Nicht *einmal* entscheiden dagegen, nein tausendmal, nicht *einmal* anders herum planen, sondern hunderte Male. Nicht *einmal* sagen, reden, sprechen, schreiben von Mut, Lebenswillen, Lebensfreude, sondern wie eine Litanei lernen, beten, aufsagen, tun.

Es muß ja nicht gleich allzu viel Neues geschehen. Nein, es genügt die Einplanung eines Lichtblickes, eines Augen-Blicks, eines Sehens der Eibe, Eiche, Schattenmorelle, des Sprunges einer Katze, der hüpfenden Lust eines Kindes.

Nur nicht meinen, es geschähe von heute auf morgen, noch nicht einmal der Traum dazwischen genügt. Wiederkommen soll der Traum, lerne den nächsten, und lerne, ihn zu erzählen. Verlerne Stummheit, plane das Sprechen, das laut Lesen, das wütende Rufen, das lachende Erzählen übe ein! Alles ist zuerst schwierig, kostet ein wenig Überwindung. Trägheit und Lethargie sind verführerisch. Der Anfang ist köstlich, wenn er anfängt. Die neuen, kleinen Planungen bringen Übersicht und Mut. Ich fühle neu, es lohnt, eigenwillig zu planen. Fang an, und lächle dir dabei mit jedem Atemzug (wenigstens ein paar Minuten lang) zu.

## 9. Der "Glanz des Seins" innen und außen

Die vitalisierende Mobilmachung im Alltag wiederholt und immer neu angewendet, spricht uns das zu, was wir brauchen: beseelte Unruhe und Ruhe, Bewegung und Warten, Ungeduld und Geduld, d. h. Leben!

Es geht um Kräfte, es geht um formende gestaltende Kraft, um organisierende Kraft. Die Kraft des Anfangs, die Energie des Lachens, die Kraft des Innehaltens, des Hörens und Tuns. Die Kraft aus Kampf und Versöhnung, den Schwung durch Dank, die Kräfte des Planens. Diese Kräfte sind keine neuen Entdeckungen, sie sind das Besondere an sich, sie sind es aber durch die Art und Weise, wie ich sie mir bestätige, wie ich sie verstärke, indem ich sie zu mir nehme als mich tragende Impulse, wie ich mit ihnen den Alltag entgifte und ihn vielleicht schön mache. Wir haben uns bewußt gemacht, daß wir viele erreichbare Mittel und Möglichkeiten zur Verfügung haben, mehr als die meisten Menschen der Erde und auch bereit sind, wacher und bewußter zu leben. Wir wollen nicht länger auf alten Gleisen laufen. Wir geben uns Chancen, auch die der Umwege, um Neues besser zu sehen, um Gewohntes abzustreifen oder dafür eine andere Perspektive zu gewinnen. Ich verwöhne mein Ich mit *den* Kräften, die es in neue Bahnen bringen, die mich zu meinen Potentialen führen. Und ich gebe mir den Schutz der inneren Gewißheit, daß niemand mir meine Kräfte nehmen kann. Natürlich spüre ich sie nicht immer gleich stark. Natürlich bin ich nicht immer gleich achtsam, natürlich bedarf es des guten "Erinnerns", daß ich meine Kräfte schon viel intensiver erfahren habe als im Augenblick, und das, genau das läßt sie mich aufspüren, läßt mich aufschauen, den Baum sehen und seine Kraft, die er mit mir teilen mag, die Wärme spüren und ihre Potenz, sich in mir auszudehnen und so Energien für mich freizusetzen, den Schutz des Daches erfahren und wissen, ich darf darunter weilen, darf mich "aufladen" an allem, was jetzt für mich da ist, ein Stuhl, ein Tisch, Bücher, Bilder, Brot, ein Brief, ein Gedicht, Wäsche und ein Herd. Wohin schauen unsere Augen, wenn wir uns schwach fühlen? Was sucht unser Herz, wenn wir uns umsehen? Sucht es das Nicht-Vorhandene, oder stellt es sich

dem Vorhandenen? Geht es auf die Entdeckungsreise, um Schönes zu finden, oder stiert das Auge auf den Punkt, der grau, unbestimmt, verdüsternd ist?

Wichtig ist doch, daß wir uns eine Außen-Umwelt schaffen, die schön ist, uns erfreut und doch anreizt, unsere Umwelt *aufzumachen*, weil sie etwas vom "Glanz des Seins" enthält. Es gibt einen Reichtum an Schönheit in der Welt: geworden und gewachsen und von Menschen geschaffen, auch von mir. Wir brauchen nur zu schauen, zu hören, zu wählen, aufzunehmen, und uns darauf einzulassen. Wir brauchen nur zuzugreifen, in irgendeiner bescheidenen Form oder weniger genügsamen. Der Luxus des Schönen in allen

mannigfaltigen Formen ist kein Luxus. Verlangt ist eine Bereitschaft der Teilhabe, des erotischen Lernens und so etwas wie Geschmack. Wir haben Geschmacksorgane, wir dürfen sie gebrauchen und kultivieren, um unserer selbst willen, nicht einengend eingrenzen und nicht vorschreibend fixieren, was für mich schön sein darf. Alle Gegenstände, Menschen, Pflanzen, Tiere, Zivilisationsdinge, Steine, Gedrucktes, Gekochtes, Gemaltes, Gemeißeltes können schön sein, interessant und originell.

Den Glanz des Lebens suchen heißt Mut haben, Sehnsucht, Durst, Träume und sich in Bewegung setzen innen und außen. Es muß ja nicht gleich hohe, erhabene Kunst sein, nicht gleich die beste Musik und das allerbeste Design. Viel besser sind Eigengewächse, eigenwillige, eigensinnige, von mir gemachte Dinge. Und die Dinge meiner Welt mögen von irgendwann und irgendwoher meine Gefühle aufbewahren, mögen Wärme ausstrahlen, mögen Zuwendung künden und die Freude des Spiels schenken.

Und sie dürfen täglich gebraucht und gesehen werden, ohne sich in der Erosion von Gewohnheit und träger Selbstverständlichkeit abzuschleifen.

Verdammt, warum sollte Schönheit auf dieser Erde, im ganzen Kosmos existieren, wenn nicht immer auch für mich!

Schönheit in der Natur der geschaffenen Werke, von der Gabel über den Stuhl bis zu Caspar David Friedrich und Francis Bacon - ist doch nur für meinen Gebrauch Genuß.

Ich darf mich mit all dem verwöhnen, anregen, ermutigen.

Spaß habe ich am Gedicht, Theater, am Roman und an der Geschichte, die mir gerade einfällt. Spaß habe ich mitten im Alltag, im Innehalten, dies zu erfahren. Die Komik des Unschönen erlebe ich, und das Schöne öffnet meine Sinne, ich höre auf meine innere Stimme. Schönes aufnehmen und dafür zu danken, wird eins! Der Kampf mit dem "Drachen" endet in Versöhnung, denn ich habe meine Freiheit zu planen begonnen. Mein Alltag schmeckt langsam wie eine wohlgewürzte Gourmetspeise.

Das dank' ich meinem erwachten Selbst.

Mehr ist gar nicht zu verlangen, Glückseligkeit ist genug "Glanz des Seins"!

## 10. Vier "Wegweiser" und die Frage des "Wie"

Es geht um die Wegweiser:

*Erwachen, Mut. Teilhabe, Bewegtheit!*

Die Frage, wie lerne ich dies?

Wie erwache ich?

Wie finde ich Mut?

Wie lerne ich?

Wie lerne ich Bewegtheit und mich zu bewegen?

"Einfach so" - geht's meist nicht.

"Es ist doch klar" - sagt nichts.

"Ich werd's schon schaffen" - kann Anstoß oder Flucht sein;  
oft ist es nur Quatsch.

"Es kommt angeflogen" - ist Unsinn.

"Ich muß nur daran glauben, schon ist es da" - ist naiv.

"Ich warte, und lasse es kommen" - ist Selbstbetrug.

Wie kann ich mir meine schlafende Trägheit, Gewohnheit,  
meine Abläufe bewußt machen, und wie ent-konditioniere ich  
mich?

Ich muß: 7 Uhr aufstehen, Bad, Frühstück, 5 oder 6 Uhr  
abends nach Einkauf nach Hause kommen, kochen oder  
Abendessen zubereiten. Ja, und was dann?

Ist dies wirklich ein Entwurf? ?

Mein Plan könnte so aussehen:

Ich will froh aufwachen, (hab ich mir schon vor dem  
Einschlafen gesagt); ich begrüße den Tag, das Licht, den  
Regen und noch vieles mehr. Ich bedanke mich für das Bett,  
den Schlaf, meine gesunden Sinne und Glieder.

Ich genieße das Bad, das Gereinigtwerden, das  
Berührtwerden, das Angenommenwerden vom Wasser und  
bedanke mich für die Lust, die Wonne, die Erfrischung, die es  
mir schenkt.

Ich freue mich aufs Frühstück, ob im Sitzen oder Stehen, ob  
schnell oder mit Zeit - es ist zum Wohlbefinden genug.

Ich gehe, eile oder sinne lachend über meine Art, zum Auto,  
zur Straßenbahn oder... und wünsche jedem, der mir  
begegnet, laut oder im Herzen einen guten Morgen, gut wie  
der meine ist. Mein achtsamer Tagesentwurf sieht vor, auf  
mich und eventuell einsetzende Trotzgefühle zu achten, denn

die verkürzen mir das Leben, wogegen mein Ja mich lebendig und neugierig darauf macht, wie heiter es mir heute geht, welchen Ärger ich zum Guten wenden kann, wie ich Wut als Energiestrom (guten, schönen Energiestrom) erfahre, der mich in Gang hält und meine Phantasie und meinen Humor ankurbeln möge.

Und dazwischen achte ich auf mein Atmen, mein Sitzen, mein Gehen und die Freundlichkeit meines Herzens für die anderen. Und wenn mir nach "bäh" zumute ist, ist es ein Erleichterungsspiel und gar nicht böse.

Aber da kommt einer (eine), mit dem hab ich oder der hat vielleicht mit mir Schwierigkeiten. Ach, es möge ihm gut gehen. Ich will nicht zu lange in diesem Gefühl verharren. Ich genieße den Baum vorm Fenster, die Blume in der Vase, das liebende Auge, das ich in mir trage, seufze, und lasse den anderen so sein. Und wenn nötig, werde ich auch einmal laut oder drehe mich um. Es gibt vier Himmelsrichtungen und dazwischen

nochmals mindestens vier, und das Ganze ist ein Stern, ein Stern für mich.

Aber da kommt einer (eine), der macht mir Angst. Achtung nicht blind werden! Das Herz in die Hand nehmen, das Herz streicheln, tief atmen, wissen, ich bin nicht allein. Es gibt auch gutes Strömen um mich, und ich will "Es" jetzt bewußt einatmen, (will Gott Raum geben, nicht dem, der mich klein machen oder klein halten will).

Aber da kommt eine (einer), die kann die Dinge viel besser als ich. In meinem Tagesentwurf ist Selbstanerkennung ein wichtiger Punkt. Ich erkenne an, was ich kann, bewundere Könner und weiß, daß ich nicht aufgegeben habe zu lernen. Dies ist auch anzuerkennen. Also darf es jetzt so sein, wie es ist. Und wenn ich mich ein wenig neidisch fühle, mag dieses Pieksen mir deutlich machen, daß Lernen auch hier ansteht: lernen, mich so zu mögen, wie ich bin und dankbar zu sein für eben meine Fähigkeiten.

Und schon gibt es wieder einen Grund, mich als kleinen Lebenskünstler zu bewundern!

Der Tag ist noch lange nicht zu Ende, bleib dran, arbeite weiter an deinem Plan der Offenheit für dich und dein Leben!

Manches mag beim Lesen der vorangegangenen Kapitel "aufgegangen" sein: Manches wird sich, wirst du, werde ich beim Tun ent-decken.

Ich fange an, mich frei zu atmen. Ich atme den Geisthauch Mut ein - ob ich dies anfangs gleich überzeugend spüre oder nicht. Ich bleibe dran, fange

immer wieder an und lasse mich von mir und anderen Gefühlen in mir nicht irre machen. Ich weiß, da sind auch andere Gefühle, alte Gedankenmuster; ich bleibe bei meiner Offenheit für neue. Ich bin kein Festgenagelter, ich nagle mich nicht fest, ich erlaube mir mein Anders-werden.

Mit Mut lerne ich, und will ich die Verwandlung meines Alltags lernen. Durch diese Lernanfänge werde ich immer wacher: ich atme wacher, ich bewege mich wacher, ich fühle mich wach. Ich wache über meine Möglichkeiten, nutze wach Zeit und Raum.

Ich nutze meine Intuition, nutze meine Phantasie erfinderisch und nutze Gefühle und nutze Träume zum Erwachen bewußten Lebens. Diese Wachheit erzeugt Teilhabe und läßt mich in Bewegung sein.

Ich nehme an mir und meinem Tun teil, spüle meine "Pflichten" nicht einfach ab; ich fang an, sie zu mögen und finde in ihnen Möglichkeiten, sie zu füllen mit einer neuen Freude, mit einem neuen Lächeln, daß da so vieles ist, was ich erst jetzt sehe, wiedersehe.

Ich entdecke auch alles Gelingen und meine ach so menschlichen Unvollkommenheiten (nicht nur die der anderen). Ich entdecke, was das ist, was ich tun kann und tun darf und starre nicht mehr auf das, was anders sein sollte (von Seiten der Oberen, des Amtes überhaupt, oder der Personen um mich), und ich starre auch nicht auf das, was ich nicht habe - es sei denn, ich verordne mir selbst "Dummheit", denn aus dem Haben-wollen dessen, was ich jetzt nicht habe, kann ich ein immerwährendes Leidensspiel spielen. (Anscheinend schützt vorhandene Intelligenz vor solchen Spielen nicht!) Ich erlaube mir, wirklich lustvoll aus diesen Selbsteinengungen (Selbst-Verdummungen) auszusteigen. Ich erlaube mir, mich freundlich anzusehen und löse meine Verkrustungen



behutsam aber stetig.

Das eine ist also *anfangen* zu tun, das nächste ist, mit bewußtem Atmen die Kräfte spüren und hereinholen, das übernächste ist, mein Herz der Liebe zu öffnen, und nicht nachgeben, nachlassen, aufgeben!

Den Weg mache ich Schritt für Schritt:

Ich warte nicht auf Entrückung, Verzückung, Erleuchtung. Ich bin der, der sich erschafft und ich lasse mir dabei auch helfen. Immer bin ich auf mich selbst verwiesen: im Innehalten, Planen, im Transfer und Denken und im Auf-mich-Horchen und Mir-Gehorchen. Immer bin ich angewiesen und verweise ich mich auf eine und meine, für mich immer vorhandene, wunderliche Kraft der Liebe.

## **Und zum Schluß: Fang an! Setze den nächsten Schritt!**

Hände in den Schoß gelegt und nichts getan! Sich Träumen überlassen, Illusionen nachjagen, Einbildungen vorgaukeln, naja, so wie wir's selbstzufrieden oft treiben. -

Hände in den Schoß: warten wir's mal ab!

Verwundert stellen wir - schon zu spät - fest, daß nichts geschieht, es passiert einfach nichts.

Daß ich vom "inneren Himmel" aus der Harmonie der Ordnungsstille kam, merke ich nicht, merkt keiner. Was soll ich tun?

*Anfangen, anfangen, beginnen, weitergehen, einsetzen, anwenden, gebrauchen.*

*Beginnen wir noch heute!*

"Morgen wird es anders", das schwören wir uns oft. Dann ist das Morgen nur eine Wiederholung des Heute. Wenn wir heute, gleich jetzt anfangen, brauchen wir weder zu schwören, noch zu betrügen. Das Morgen wird ganz anders.

Nach dem Anfang im Herzen innen, nach dem Versinken der Seele ins Selbst -

*beginnt erst das Lernen, die Arbeit, beginnen die Schritte des Wollens, der Mühe, der Konsequenz, des Kampfes im Alltag, an jedem Tag, für die Stunde, die anfällt.*

Zeiten der Herzensforderung werden erfüllte Zeiten.

Wenn ich abgestumpft, unempfindlich und gleichgültig bin, wie kann ich mich ändern?

Öffnen aufs Risiko des Schmerzes hin.  
Öffnen und verletzbar werden.  
Empfänglichkeit ist der Humusboden der Teilhabe.  
Ich beginne, mitzufühlen, mitzuempfinden,  
teilzuhaben am Lebensstrom.  
Ich konzentriere mich auf das Geheimnis des anderen,  
sei es Gras, Käfer, Huhn oder Hund.  
Ich versuche,  
dem Leben in allen Gestalten nahezukommen.  
Wer liebt, wirklich Mut hat zu lieben und wach liebt,  
liebt alles Leben der Erde, liebt lebendigen Fels  
und Stein, Erde, Metall und Wasser.  
Ich mache mich gegenwärtig der Blüte, des Blattes,  
der Frucht - wie einfach -  
wie schwierig ohne Selbstbetrug!  
Mich bewegt die Bitte, daß ich bewegt werde im Herzen, mein  
Gemüt bewegt werde und ich erschütterbar bleibe, denn das  
ist mein Lebenszeichen.

*Wie bewegt werden können?*

Das *Wie* ist hier ersetzt durch eine *Bitte*. Das *Wie* ist fast immer eine geheimnisvolle Gabe. Daß ich nicht warte, gestoßen, gelenkt zu werden, sondern mich selbst bewege, naturgemäß bewege, das ist auch eines jener Geheimnisse des *Wie*, das geübt, gelernt, gepflegt werden kann, wie die Beweglichkeit des Geistes, beweglich dein, mein Denken, bewegliche Imagination und Phantasie eine Bewußtseinsbewegung wird, die das Konkrete ertastet und Qualität erschaut.

*Leben ist Bewegung,*

und es bewegt sich mein Atem, mein Blut, meine Nerven im Gehirn, und überall werden blitzschnell Signale und Hinweise transportiert, wie sollte ich dann nicht bewußt Körper, Seele, Geist zu bewegen lernen und vertiefen?

Wer etwas anfängt, freut sich.

Wer etwas Schönes anfängt, hat Lust nach mehr.

Wer etwas anfängt, hat den Willen, weiterzumachen.

So bin ich gerne der Fortsetzer meiner Anfänge.  
Doch frag' ich: wie?  
Doch suche ich das Wie.  
Doch wünsche ich, ich wüßte wie!

*Fang an!*  
*Setze fort!*  
*Beginne!*

Und setze den nächsten Schritt!

Komm, fang immer neu an!

Wer anfängt, möge einfach weiter anfangen.  
Das ist die Lösung.  
Wer Spaß am Wachsen hat, ist mit seiner Erfahrung nicht  
abgesättigt. Er will weiterkommen.  
Immer neue Anfänge ergeben Wachstum.  
Im Alltag wachsen ist der Weg.  
Durchs Wachsen über-holen wir uns.  
Die meisten Gelegenheiten zum inneren Wachstum  
liegen im Ungewöhnlichen,  
das sich im gewöhnlich Alltäglichen verbirgt.

Wer anfängt, möge einfach weiter anfangen.  
Das ist die Lösung.  
Wer seine Selbsterkenntnis und Spiritualität anfängt, möge für  
die nächsten Anfängerschritte realen Verhaltens, für  
Handlungen im Alltag, für's Lernen des Sich-Öffnens sorgen.  
Nachher - zurückgekommen von Gebet, Yoga und Meditation,  
"himmlischer Erfahrung", zurücklassend Visionen, Ekstasen,  
Ganzheiten, - nachher, ja nachher, da klappt es nicht.  
Sonntag vorbei, Frömmigkeit weg, Besinnung, Meditation von  
dannem gezogen. Was bleibt, was bleibt, was schafft mir's?  
Was schaff' ich neu, wo knüpf' ich an?  
"Und ich dachte, ich bliebe im Himmel!"  
Und ich wollte, es ginge alles so weiter, alles auf diesen  
Höhen und Hochebenen. Ich dachte, ich hab's erreicht, fühlte

ich doch alles warm und wohlig, harmonisch und heilsam. So dachte ich, doch es blieb alles nicht lange.  
Traurig, enttäuscht frustriert hat mich mein Alltag wieder. Und gegen Sorgen, Erwartungen, Probleme, Enttäuschungen habe ich, so scheint es mir, nichts in der Hand.  
Und ich meinte, nichts tun zu können, war ausgeliefert, merkte, daß nichts gelang.  
Das erfuhr ich sehr oft: Ohne den zweiten, dritten Schritt des Anfangens geht es nicht. Die Erfahrung meiner Metamorphosen geht weiter, und die Einübung in die "Seligkeit" kommt nicht von ungefähr. Anstrengung, konzentrierte Aufmerksamkeit schaffen die Lust der Wandlung.  
Stelle dir Fragen, sonst stirbt in dir ab das Gehirn. Stelle Zweifel auf, sonst verdirbt dein Herz. Vergiß die festgenagelten Erinnerungen. Vergiß, daß dich Tausende festlegen, sonst verdirbst du, abgedrängt ins Ungelebte. Widerstehe den Erwartungen! Stell dich willens-stark, geschenk-offen dem Alltag.  
Dein herkömmlicher Blick ist "vom Vorübergehn der Stäbe" deines Gefängnisses getrübt, geschwächt.  
Verweigere dich, gewinne den zweiten, dritten und abertausendsten Blick der Ferne und Weite.

Komm, fang immer neu an!

Bücher von Stephanie Krenn und Konrad Pfaff

INNEHALTEN

Reflexionen zur Meditation DM 15,-

ERNEUERUNG IM ALTER

Reflexionen zum Aufbegehren und Begehren DM 20,-

ANFÄNGER AUF DEM WEG

Im Fluß spiritueller Suche DM 20,-

zu beziehen über: Matthias Pfaff  
Schürbankstr. 59  
44287 Dortmund

Redaktion, Satz,  
Umschlagentwurf: Beatrix Classen

Verlag SUBJEKTSOLIDARITÄT  
Dortmund, 1993