

Konrad Pfaff

Reise zum Selbst

Selbsterfahrung ist Verbundenheitserfahrung. Ich bin der Kreuzpunkt der Verbindungslinien und oft auch das Kreuz. Dadurch entsteht alles neue Leben.

Dankbarkeit ist nicht nur ein Antwortgefühl, nicht nur auf Geschehenes bezogenes, bejahendes Gefühl, nein, Dankbarkeit ist im Geschehen der Gegenwart eine gefundene Kraftquelle, eine dringliche Ermutigung. Es ist nicht konkreter Impuls zu etwas Besonderem, sondern eher eine personale Bekräftigung des eigenen Seins. Dankbarkeit muntert auf und macht die eigene Stärke bewusst, denn nur der Starke ist dankbar.

Etwas Leichtes hilft zum Wagnis des Schweren. Ein schweres hilft zum Flow des Leichten. In jedem Musikstück, dargeboten auf einer Reise, schwingt die Hoffnung auf Berührung, Rührung, Aussprache, zärtliches Hören, fürsames Geleiteten mit!

Die Verbundenheit ist Siegel der Entbindung zu sich selbst. Durch eine Teilhabe am ganzen Sein gelangst du ins All deines Selbst.

Die Angst vor dem Labsal der Fülle, der überraschenden Ganz-und-gar-Freude ist ein letztes Reservat vor dem entdeckten Göttlichen in mir selbst. Das ist weder Schuld noch Schicksal; da ist nur Glück darüber, dass ich es entdeckt habe. Dieser "Rest" ist mein Anstoß, er ist vergänglich wie ich, doch ist er Träger einer Hoffnung, dass ich ihn akzeptiere, verwandele und so mein Glück mehre.

Ich schäme mich meiner nicht mehr, ich schäme mich meiner Wege nicht, denn sie sind allesamt Expeditionen ins Überraschungsland. An die Stelle von Scham trat ein bescheidener Stolz, trat ein Selbstbewusstsein für liebevolle Tüchtigkeit. Ich ahne, dass ich mich nicht übernommen habe auf meinen Entdeckungsfahrten. Da ich mich entdecke, entdecke ich meine vielen Du-Selbst, Wir-Selbst und sehe Menschen unverzweckt und rund.

Die Unkultur der Unzufriedenheit erzwingt von uns viel bitteres Gemeckere, viel Hinsehen auf Mängel, zu viel Fehlerfixiertheit. Wir leben nicht, wir bemängeln das Leben. Es entsteht eine böse Gewohnheit, stets in aller erster Linie das Schlechte, Böse, Gefährliche und Fürchterliche zu bemerken und zu spät oder gar nicht die Wunder des Schönen und Lebendigen.

Abschiede, Trennungen und Beendigungen sind nicht nur als "Sterbe-Zeichen" beschwerend, sondern wir fürchten sie auch, weil sich dahinter stets die Aufforderung zu einem neuen Anfang und einem Beginn, der uns herausfordert, verbirgt. Außerdem sind wir nicht gerne in einer Krise, weil sie uns doch zum Erwachen zwingt und stört.

"Geben ist seliger denn Nehmen." Ja, wirklich: Nehmen, Annehmen ist meist schwieriger, denn im Nehmen ist eine Anerkennung des Bedürfnisses, einer Anerkennung dessen, dass ich aus einem Mangel heraus nehme. Es ist schiere Hilflosigkeit, die mir eingibt, mich zu schämen. Im Geben fühle ich Sicherheit und eine gewisse Überlegenheit. Am besten halte mich an die ausgewogene Wechselseitigkeit, wie sie einem ein liebendes, wohlwollendes Herz eingibt.

Wir stehen beieinander. Wir sitzen beieinander. Wir liegen beieinander. Wir spüren unsere Grenzen hautnah. Wir nähern uns den Anfängen. Wir verzärteln uns noch den schwersten

Weg. Wir brauchen uns zu wenig gegenseitig, wechselseitig. Wir verlängern hilfloses Alleinsein und fordern Solidarität nicht genug ein.

Erzähle dich selbst. Was du aussprichst, bist du. Sprich in Sätzen, gib Darstellung, Bilder, Eindrücke von Augenblicken wieder! Rede dir dabei nicht die Fehler ein, die Mängel noch die Behinderungen, die du an dir und an anderen erfahren hast. Schreibe die Wahrheit großer, guter Augenblicke der Seligkeit, Erschütterungen und Schmerzen auf. Deine Erzählung wird dann dich selbst tragen, ja erschaffen. Du musst dich erzählen, dann glückst du.

Wir verlieren nach und nach das Maß der Dinge, der Flüsse, der Maulwürfe und der Otter. Wir verlieren uns an Lotterzeug und an den Tand der Illusionen und den Wahn der Betrügereien. Wir beschützten uns so wenig vor dem Andrang des Gemeinen, das wohlverpackt in Bildern, Sprachen, Klängen, die uns verderben, ohne dass wir es merken, ohne dass das Gift sehr schnell wirkt, zu uns kommen.

Du bist nicht nur du, du bist ich und wir und auch noch ihr. Ich bin nicht nur ich. Ich bin du, er, sie, es und wir, die Masse Mensch, die Gattung, die Erde im Lebensstrom. Ich bin nicht nur das All der Fürwörter und der Substantive, nein aller Wörter aller Spiegel All bin ich.

Ich bin frustriert, gestresst, ungeliebt und ungeachtet. Ich bin verfolgt, gemobbt und von Schicksalsschlägen heimgesucht. Ich habe immer Pech und Unglück und bin verletzt, gekränkt und verneint, verneint und verdächtigt, ich werde als unmoralisch verklagt. Ich werde immer ausgelieferter, passiv und erwarte meine Lösungen von äußeren Mächten. Ja, ich erwarte alles von außen und von anderen und muss allen Erwartungen entsprechen. Ich bin hilflos, widerspruchsvoll und

voller Misstrauen. Niemand respektiert mich, und ich achte auch niemanden. Ich klage an, und ich fordere.

Unzufriedenheit breitet sich aus mit Misstrauen, Fehlerfixiertheit und Kontrollsucht. Machtsucht und Geiz tun das Ihre noch dazu. Diese Charaktermaske wird leicht zur Verpanzerung des ganzen, immer mehr verneinenden Bewusstseins. Nerven, Venen, Verdauung, Gefühle, Entscheidungen werden in Mitleidenschaft gezogen. Aus dem „Vom Leben Gekränktsein“ entstehen Krankheiten. Aus den Verneinungen und dem kritisierenden Geist werden Verachtung und Hass, und alles wird nur noch im Spiegel der Ressentiments gesehen.

Du vergleichst dich immerfort mit anderen und mit den um so viel besser Gestellten. So vergleichst du dein Hab und Gut mit Reichen, du vergleichst dein Essen und Trinken mit den Gourmets und vergleichst dein Unglück mit den Glücklichen. Du vergleichst dein mürrisch beleidigtes Gesicht mit Lachenden. Du vergleichst deine Figur, deine Kleidung mit den Modepuppen. Du vergleichst deinen armseligen Ausdruck mit Genialen und vergleichst deine Ohnmacht mit den Mächtigen. So vergleichst du dich auch mit Gott und bist ein Selbstverneiner.

Wir alle sind oft unzufrieden. Wenn wir immer öfter und intensiver unzufrieden sind und mehr davon beherrscht werden, beginnen wir eine Charaktermaske zu tragen, die aus Resentiment und destruktiver Aggressivität und aus mürrischer, klagender Sterilität besteht. Der Unzufriedene beginnt eine Unzufriedenheitskarriere mit neidisch-anklagenden Gefühlen nach außen, mit Schuldprojektionen und Angriffen auf Gesellschaft, Staat und Moral. Skepsis wird zur Verzweiflung, Aggression zu Rachsucht und Wettbewerb zu Hass. Not, Elend und Krisen schlagen die Unzufriedenheit auch nach in-

nen aufs eigene Ich und eigene Dasein. Nun wird alles verneint und der Mensch wird zum krankhaften Neinsager.

Wem, was, wann, wie weit?

Sich überlassen, nicht sich über sein!

Nichts über sich kommen lassen, nichts übrig haben, sich überlassen, von sich lassen, an sich lassen, anlassen, loslassen, vergeblich sein lassen, vergänglich verlassen, verständlich unverständlich, verlassen verlassen. Sich überlassen, ganz sich überlassen, bis zur Unkenntlichkeit überlassen, bis zur Spiegelbildlichkeit, erweitert sich überlassen, der Liebespein und der Sehnsucht sich überlassen.

Redaktion, Textbearbeitung: Beatrix Classen