

Stephanie Krenn

Konrad Pfaff

Mutwillige Grenzüberschreitung

Der Selbstverneiner und seine Befreiung

WER SICH SELBST HASST,
KOMMT NICHT ZU SICH

Es gibt vielleicht nur eine bedrohliche, auf den Tod bedrohliche, ganz und gar *unnatürliche* Krankheit. Es ist die *Krankheit der Selbstverneinung* mit ihren Symptomen an Geist und Körper. Es gibt Unfälle, Unglücksfälle, Infektionen, von der Zivilisationsumwelt herrührende, erklärbare, - fast könnte man sagen - von unserer Natur erklärable Krankheiten.

Zu sagen, die *Krankheit der Selbstverneinung* sei nicht zu erklären, sei nicht mit all den Faktoren und Daten ein Stück aufhellbar, wäre Lüge. Aber ihr ist Verborgensein eigen!

Die Krankheit der Selbstverneinung ist ein Drang der Selbstvernichtung, aber ohne „Todes-Lust“.

Sie ist in ihrem Ablauf ein „Kampf“ zwischen Lebenwollen und einem heftigen Drang zum Aufgeben, zwischen Beweisenwollen, - und dazu bedarf es des Lebens - daß alles vergeblich sei: jeder Eingriff, jede Bemühung, jede Hilfe und jedes vehemente Zurschaustellen dieser Überzeugung.

Tief innen quält der Stachel, sich selbst zu mißtrauen, negieren zu müssen, sich als minderwertig und unfähig in allem Tun und Lassen zu erkennen und sich auch so zu behandeln und festzulegen, wütend, rächend, resigniert, zynisch.

Jeder von uns trägt einen Infekt dieser Krankheit des Selbsthasses, der Selbstabstoßung in sich.

Unglücklicherweise vermehrten oder verursachten viele Institutionen, Politik, Religionen und Gemeinschaften in unserem Jahrhundert diese verworrene Verneinung. Schuldgefühle verbinden sich mit Präntionen unerbittlicher Perfektion und lassen uns nicht zur Ruhe kommen.

Wenn sie dabei Grenzen überschreiten, werden sie verheißenes Neuland betreten.

Jeder leidet daran, aber viele erleiden ihre „Mängel“ ohne hilfreiche innere und äußere Verbündete, ohne die Liebe der Ihrigen.

Die „Falle der Selbstverneinung“ schnappt endgültig zu, wenn ich mich alleine wähne (oder wähnen will), wenn ich nicht sehe, wie ich gebraucht werde, wie ein anderer nach mir ruft, sondern nur in mir das Nicht-angesehen-werden trage, die Vergeblichkeit eigenen Rufens, den Haß und die versammelten Anweisungen, die ich mit der Zeit gesammelt habe.

Die „Falle der Selbstverneinung“ läßt sich kaum noch öffnen, wenn der Selbstverneiner Verneinung als dominanten Inhalt fixiert und für andere keine Tür mehr findet. Im schlimmsten Fall kommt er nicht mehr zur Arbeit, verliert seine Interessen und verliert mehr und mehr die Lust an selbsterwählten Genüssen. Er beschäftigt sich selbstmitleidig und selbsthassend mit sich selbst. Er stirbt an sich und schaut sich dabei gequält zu.

Er hat keine Zeit mehr für irgend etwas anderes, als sich zu quälen, sich zu verwunden, sich hie und da noch zu wehren. Ansonsten sucht er Gründe, findet Legitimationen, rechtfertigt seine Selbstbespionierungen, seine Selbstbeschuldigungen und leidet, leidet, leidet. Letzteres ist seine Eitelkeit. Er leidet an sich, fühlt sich elend und schuldig. Er versucht zu lieben, zu lernen, um sich und anderen zu beweisen, daß dies nichts nützt. Was er sich selber aufbürdet, ist Gift für ihn, Gift, das er als solches schlürft. Er *weiß* sich selbst so sehr als *Nichts*, daß er sich keinen Menschen vorstellen kann, der ihn anders sieht, der ihn beachtet und bejaht.

Also braucht er auch nicht des anderen ausgestreckte Hand zu nehmen, denn sie kann keine helfende Hand sein, kann und *darf* dies nicht sein. Sonst müßte er ja zur Kenntnis nehmen, daß sein Beweisenwollen relativiert werden müßte, daß er die Qual des Geliebtwerdens auf sich nehmen und durchstehen müßte und vor diesem Leid, vor dieser „Tortur“ graut dem Selbstverneiner.

Besser ist es, er ruft laut um Hilfe, geht zum Therapeuten, geht in die Klinik und beweist sich dann, daß alles, alles ja doch nicht

hilft und hat in diesem Zusammenhang auch noch am ehesten recht.

Daß ihm nicht zu helfen sei, ist tiefer Bestandteil seiner Selbstverneinung. Also ist er verpflichtet, sich zu beweisen, daß dem so ist.

Jeden Retter, Helfer, Heiler ruft er und geht ihm gleichzeitig aus dem Weg, will nicht hören, will nicht mitmachen, muß auch ihn verneinen, um sich nicht ansehen zu müssen.

Er tut, was er will und will nichts, als sich und die Welt hybrid abzulehnen. Er ernennt sich als Selbstverneinungs-Narziß zum Ankläger, Angeklagten und Richter. Solange dieser schreckliche Schauprozeß läuft, ruft er jedem anderen zu: Misch dich nicht ein, laß mich in meinem Unglück, ich bin doch ein Nichts für dich, laß die Finger von mir! Gleichzeitig ruft er in Sehnsucht nach Beistand. Was er aber real tut, ist, sich seinem Selbstvernichtungsprozeß verliebt zu unterwerfen.

Er meint, nicht anders handeln zu können. Andere Wege für möglich zu erachten, erscheint für ihn nicht nachvollziehbar. Sein tief verwurzelt *Nein* hält ihn mit Fangarmen fest und findet für jeden Ausweg ein blockierendes *Aber*.

Ich bin nichts, alle anderen auch, aber denen geht es gut, sie sind verschont von meiner Einsicht. Darum können sie auch mein ganzes Unglück nicht verstehen, darum bin ich für sie etwas Störendes, Abzustoßendes. Ich bin so sehr anders, ich entspreche so wenig den etablierten Anforderungen, ich bin so „fremd“, daß alle mich hassen und verfolgen müssen, und ich muß mich verstecken, zurückziehen, damit nicht alle mich anstarren.

„Wer mag mich schon? Alle verachten mich.“ So wie er sich verlassen hat, so projiziert er nun, daß alle um ihn herum ihn verlassen.

So wie er sich beobachtet, ergrübelt, ausspioniert, sich fortwährend mißtrauisch über die Schulter sieht und kontrolliert, projiziert er diese Intention in seine Umwelt. Alle wollen ihm etwas, alle haben ihn durchschaut, alle um ihn herum sind sich einig, ihn zu verneinen. „Ich fühle mich durch und durch beobachtet.“

Wer sich ganz in seine Verneinung verschließt, fühlt sich von Bedrohungen und „Nichtsheiten“ umgeben, die ihm seinen Atem stehlen wollen, seine Existenz streitig machen, deshalb muß er sich in seine Höhle verkriechen, darf sich ihren Blicken nicht aussetzen. Dabei gingen ihm schon lange alle Kriterien verloren, um Freund und Feind, Gleichgültige und Sympathisanten zu unterscheiden.

Er stößt allen durch den totalen Mißtrauensverdacht vor den Kopf. Er ist allein. Einerseits *wollte* er das erreichen, damit er sich seine Verneinung zudiktieren kann, andererseits fühlt er sich ganz schlecht dabei und möchte eine andere Perspektive gewinnen. Aber vor dieser hat er Angst. Sie birgt in sich zu viel Risiko, zu viel Neues, zu viel Veränderungen, die er meint, nicht verkraften zu können. Also hört er lieber nicht auf Einladungen, nicht auf Angebote und Versicherungen der Akzeptierung und geht keine Kompromisse ein. Er bleibt sich und seinen Verneinungen treu. Er leidet in sich hinein, vergiftet sich durch Bestätigungen seines Unwertes und seiner Nichtigkeit und ist dabei ganz autark.

Seine Autarkie ist die Verschlossenheit eines überaus empfindlichen und verletzten Menschen. Er ist begabt und sensibel, ein Radargerät für Meldungen und Signale, bezieht sie aber alle auf sich, polt sie um, um negativ aber beharrlich im Mittelpunkt der Welt zu bleiben. Als Mittelpunkt erlebt er all seine eigenen Anfeindungen auch von außen kommend. Es gefällt ihm nicht, so

behandelt, verfolgt, angegangen zu werden, und das rechtfertigt
seinen Unglauben an - und seine Verurteilung der anderen.
Welche Lebensmühsal!

Was nützt alles Wissen, alle Bildung,
wenn ich mich nicht engagiere,
nicht den Eros der Teilhabe spüre?
Was nützt alles Denken, aller Genuß,
alle Sensibilität
ohne Erprobung in meiner Lebenspraxis
im Alltag?
Was nützt alle Erfahrung, alles Gedächtnis
ohne Ziel im anderen Du, im anderen Wir,
in einer guten Sache?

IDEEN, ANREGUNGEN, SPIEGELUNGEN
ZUR SELBST-DIAGNOSE

Das „Erkenne-dich-selbst“ des Sokrates enthält nicht die Aufforderung: „Beschäftige dich stets mit dir selbst.“

Du kannst dich nur durch und mit anderen erkennen durch teilhabendes Handeln, den Austausch von Gedanken und Ideen und emphatische Kontemplation. Stierst du in dich, döst du voller Probleme, hältst du lange Monologe in dir, verlierst du die Werkzeuge der Selbsterkenntnis. Du bleibst in einem Gemisch von Überheblichkeit und Selbstmitleid sitzen.

Welch ein Grübler ich sein kann, ohne zu denken! Ich zerspalte mich nur. Ich säge nur an dem Ast, auf dem ich sitze. Ich denke nicht. Ich bin vorwiegend verliebt in meinen Haß gegen mich selbst und nenne ihn Unglück, Unfähigkeit, Benachteiligung, Ungeliebtsein, Nichtanerkanntsein und mit vielen anderen Namen. Ich meine, daß mir vieles zusteht, was ich nicht habe, um mir nicht eingestehen zu müssen, wie vieles ich habe, was mein Selbsthaß verhindert zu aktivieren. Ich erwarte vom Leben, vom Schicksal, von den Mitmenschen alles, um von mir nichts erwarten zu müssen. Was kann einer, der seinen Selbsthaß nicht aufgibt, schon von sich erwarten? Grübeleien: In Wirklichkeit denke ich gar nicht!

Selbstanklage, Selbstgericht und Selbstmitleid sind Phasen eines Prozesses der Selbsterniedrigung, die sich in Lethargie und Apathie zu vernichten versucht.

Wer hat dich zugelassen
als Richter ohne Verstand,
als Richter deiner selbst, *wer?*
Wer hat dich zugelassen als Ankläger
ohne Kompetenz und Fähigkeit,
als Ankläger deiner selbst, *wer?*
Selbstherrlichkeit wie eh und je!
Wie in den allerbesten Zeiten
der Verteidigung und Rechtfertigung
ernennen wir uns in schlechten Zeiten
selbst zu harten Anklägern,
zu strengen Richtern.
Viel zu hoffen haben wir nicht dabei.
Wir sind Angeklagte ohne Hoffnung,
Recht und Kraft.

Wir klagen und strengen uns oft gar nicht an. Wir jammern und jammern, nur um unsere „geliebten“ Schwächen zu bestätigen. So werden wir zu empfindlich-sensiblen Exhibitionisten unserer Schwächen.

Wieviel lieber bin ich fasziniert von meinen Schwächen und denen anderer, als daß ich anstrengend von meinen und ihren Stärken Gebrauch mache!

Ich bin so empfindlich
gegen meine Schwächen,
daß ich ihnen gar nicht weh tun kann.

Empfindlichkeit macht rigid gegen mich und andere. Empfindlichkeit und Rigidität sind zwei Seiten einer Münze aus einer Falschgeldwerkstatt.

Wer sich seiner nicht sicher ist, ist nicht nur angstvoll empfindlich, sondern auch stets mit sich beschäftigt. Verletztsein kann tödliche Weise der Empfindlichkeit sein. Viele Narben bluten noch, und alle Wunden schmerzen; verheilt ist nichts.

Ich bin so empfindlich, es ist besser, ich verschließe mich, schließe mich ab. Ich ergreife die kleinste allbekannte Geste, prüfe nicht, falle wieder in alte Fallen. Ich fliehe in den Alltag der ungeklärten aber bekannten Wärme.

Man sagt oft: Ein empfindlicher Kerl mit „dünner Haut“.

Eine dünne Haut garantiert weder meine Offenbarung und Offenheit, noch garantiert sie das Wagnis einer Beziehung.

Die dünne Haut der Empfindlichkeit ängstigt mich oft, verschließt mich dann, und meine dünne Haut wird zum Bollwerk meines Egoismus.

Empfindlichkeit braucht der „Verschlossene“, um seine Verslossenheit zu bewahren. Der „Offene“ ist verletzbar, aber er lebt.

Der „Verschlossene“ erstarrt und wehrt alles ab, hat Angst und erstarrt und schließt die Grenzen.

Arroganz und Empfindlichkeit sind in mir unbefragbar. Wenn sie zu herrschen beginnen, herrschen sie fraglos.

Eine feste Burg ist unser Ich durch Arroganz und Verletzlichkeit.

Daran kann ich gut leiden!

Das kann ich gut leiden.

Meine Empfindlichkeit ist eine Strategie, mich durch mein Verletztsein nicht herausfordern, sondern pflegen zu lassen. Mein Verletztsein ist ein Ressentiment, mich so wichtig zu nehmen, daß ich die Zumutung durch den anderen wegschieben kann.

Nur empfindlich, nur verletzlich bleibe ich auf mich fixiert und ohne Chance der Veränderung.

Der Empfindliche „schnappt ein“, er bedauert sich und möchte bedauert werden. Der Sensible öffnet sich noch mit seinen Wunden. Er weiß um die Notwendigkeit seiner Schmerzen und macht den anderen nicht dafür verantwortlich.

Empfindlichkeit ist die Berührungsangst der Seele. Empfindlich bin ich, weil ich nicht stark genug bin, berührt zu werden und der Angst zustimme. Empfindlichkeit ist eine Mischung aus Eitelkeit und Selbstmitleid, die die Angst der Berührung abweist, weil sie der Bedrohung entgehen möchte, vor der eigenen Tür zu kehren.

Ich trete ganz sensibel auf der Stelle. Ich verfehle dich ganz sensibel nur um Millimeter. Ich sensibilisiere mich nur im Spiegel, in meinem Spiegel. Ob die anderen bemerken, wie sensibel ich bin?

Ich zerspiegele meine Empfindsamkeit, die ich längst verloren habe. Empfindlich aber bin ich und frustriert, antriebslos.

„Ich verlasse mich auf mich“, sagte er, aber fügte nicht hinzu, ob er seine Stärken oder seine Schwächen meinte.

Ich verlasse mich auf meine Schwächen und Defekte und richte mein Leben danach ein. Die Welt schrumpft, ich selber auch. Meine kleinen Freuden verkleinern sich. Meine Gewohnheiten und Erwartungen sind die Grenzpfähle des dazu passenden Welt-ausschnitts.

Manchmal bauen wir unsere innere und äußere Welt auf unsere Schwächen, verständlich, dieser Schutzversuch, diese Abwehr. Wir gehen von unseren schwächsten Stellen aus. Diese Einstellung aber minimalisiert mich und meine Welt. Ich schrumpfe auf meine Schwächen und auf deren kleinen Weltausschnitt ein. So will es die Gesellschaft, so bin ich ihr untertan, so funktioniere ich ungefährlich. Ich sensibler Schwächling tue ihr den Gefallen.

Ich verzichte auf meine Fähigkeit,
mich beglückt zu fühlen,
obwohl mir vieles glückt.
Ich zähle nur die Schrecken, die Fehler,
die Mängel, die Schwächen, das Alleingelassensein.
Ich fühle mich am Ende meiner Kräfte,
ohne zu merken,
daß ich doppelte Kraft verwirtschaftete.
Ich lebe aus dem Unglücklichsein,
weil ich gegen mich lebe.

Ich umfriele mich mit dem Unfrieden meiner Komplexe. Ich hege
meinen Unwert, um in Selbstmitleid zu ersaufen.

Alle Mauern sind in mir: Meine Selbstzweifel, mein Selbsthaß,
mein Selbstwertverlust. Solange ich meine Mauern liebe und
ängstlich festhalte, gebe ich dem anderen und mir keine Chance,
sie abzutragen. Aber ich warte auf jemanden, der diese Mauern
einbricht. Wir hüten, hegen, pflegen unsere Schwächen und ko-
kettieren mit ihnen. Wir lieben und hätscheln sie und sind von ih-
nen aufrichtig fasziniert. Wir leiden, sind aber beruhigt, weil das
Leiden berechtigt ist. Dann sind wir entschuldigt, nicht stark zu
sein.

Ich muß auch dann nicht meine Schwächen verlassen, wenn ich
mich selbst-überschätzend-perfektionistisch überfordere. Über-
fordert, überschätzt, kehre ich wieder zu meinen gepflegten
Schwächen zurück. Ich bestätige mich in der Überforderung als
Tüchtigster und in der Realität als unliebenswerten, bedauerns-
werten, nichtanerkannten *Verhinderer*, vom Schicksal geschlagen,
in Schwächen gefangen.

Das Schlimme am schwachen Selbstwertgefühl ist, daß es schon
immer verletzt ist, weil ich jedes andere Verhalten auf mich be-

ziehe. Ich *muß* jedes auf mich beziehen, denn ich liege auf der Lauer bei jedem Verhalten, was es mir wohl bringt, welcher Wert mir wohl zugestanden wird.

So ist der mit schwachem Selbstwertgefühl wie im Mittelpunkt allen Geschehens, aller Ereignisse, denn er muß ja alles Verhalten darauf testen, ob ihm Wert oder Unwert zugedacht wird. Und wenn der andere ihm gar nichts zugedacht hat, weil er mit seinen Problemen beschäftigt ist, muß der ohne Selbstwert sich doch daran messen.

Je weniger Selbstwertgefühl ich habe - welche Paradoxie - um so mehr bin ich gezwungen, mich im Mittelpunkt der Welt zu sehen; alle meinen mich, alle lächeln, sind abgewandt oder unlustig durch mich, auf mich hin.

Ein schrecklicher Mittelpunkt eines Mittelpunktssüchtigen, der nur ein wenig Selbstwert durch Liebe braucht. Aber auch sie nützt ihm wenig, wenn er nichts für sich daraus macht, sondern alles von anderen erwartet.

Das muß der Selbstlose fühlen: ich brauche Wert, also suche ich, ihn von allen zu erhalten und stehe egozentrisch als Objekt ihrer Meinungen, Einstellungen, Befürchtungen und Handlungen da.

Ein schlechtes Gewissen ist für den „An-sich-Leidenden“ das allerbeste Ruhekissen. Das schlechte Gewissen ersetzt dem An-sich-Leidenden das aktive Sich-Verändern. Er tut vieles, aber er handelt nicht so, daß er aus dem An-sich-Leiden herauskommen könnte. Sein schlechtes Gewissen und mangelndes Tun verhindern das Sich-aus-dem-Leiden-Gebären.

Unmutig, mutlos, kraftlos, - oft fühle ich mich ohne Antrieb und Einsatz. Das ist noch nicht schlimm. Wenn ich mich aber darin einzurichten beginne, gerechtfertigt und selbstbetrügerisch, selbstmitleidig und weltanklagend, suche ich alle dafür verantwortlich zu machen, nur nicht mich selbst.

Oft merke ich, wie ich ersticke in Weh und Jammer, Selbstmißtrauen, Klagen, Seufzen, bitterer Unzufriedenheit: Ausdruck meiner Empfindlichkeit und Strenge mit mir selbst, Ausdruck von Selbstmitleid! Eitles Streben, in den Mittelpunkt deines Mitleids und des Mitgeföhls anderer zu kommen, beherrscht mich. Dabei wollte ich doch ein paar gute Geföhle ausdrücken: Freude und Dank, Furcht und Wut, Kraft und Mut, um mir selber Zuspruch zu geben. Dann vermag ich, ohne Selbstzufriedenheit anderen zu erzählen, wie gut es um mich steht, oder daß oft mitten in einer großen Wüste kleine Oasen mit grünen Pflanzen sind. Wer solche Oasen entdeckt, hat keine Angst vor der Wüste.

Oft will ich sogar mein Selbstvertrauen nicht mehr bestätigt bekommen, weil ich die Aufgaben und Herausforderungen fürchte, die es mit sich bringt. So bleibe ich dann gerne in meinen Komplexen und in meinem Minderwertigkeitsbewußtsein. Es tut gut, „unwertig“ zu sein, dann muß ich mich nicht einsetzen.

Jeder Selbstbetrug lebt davon, daß ich mich auch um meine Selbstachtung betrüge. Er enthält aber die wirksame Kompetenz, alle Welt betrügerisch ausbeuten zu können, und die Ordnung fest und starr zu erhalten. Denn wer sich um sein Selbst betrügt, festigt die Herrschaft der Gesellschaft. Je weniger ich selbst bin, desto mehr bin ich brauchbar für Manipulationen.

Es ist schrecklich, wie oft wir uns bestrafen, indem wir ein Unglück so weit verlängern, daß wir das neue Glück nicht mehr spüren.

Oft bin ich wunschlos unglücklich, sogar ohne Glückwunsch. Gegen das Unglück ist kein Glück gewachsen; Unkraut wuchert, alles andere erstickt. Es hat sich in mir so verbreitet, daß kein Platz für anderes da ist.

Will ich es selber so? Fehlt mir die Kraft, es zu verändern? Oder merke ich nicht, was ich mir antue, weil ich die Ursache für mein Unglück nur bei anderen suche?

Ich vergesse zu leben, weil ich mein Erwartungsbild vom Leben nicht erfüllen kann.

Es ist leichter, derselbe zu bleiben,
als ein anderer zu werden.

Aus Erfahrung gelangen wir oft auf kürzestem Weg zu Wiederholungen, zu festen Strategien und zu Erstarrungen der Gefühle und Vorstellungen.

Eine Organisation meines Tun und Lassens, auf Erfahrungen, auf Nur-Gewohnheiten gebaut, fixiert und tötet mein Inneres Leben und neue Beziehungen zur Welt.

Solche „Ordnung“ macht mich für alles brauchbar, solche „Anständigkeit“ zum Roboter. Solche „Ruhe“ und „Ausgeglichenheit“ verneint die Vielfalt des Lebens.

Ans Formale hält sich der Unsichere, an Funktionen der Herzlose.
Justitia universalis für mich - *Institutio* für dich!

Gerechtigkeit als Krone aller Tugenden schürt Neid, Eifersucht und Habgier. Sittliches Minimum garantiert sie; aber als herrschendes Gesetz ohne Liebe steht sie auch für jeglichen Stumpfsinn. An die Gesetze hält sich das Schaf in der Herde.

Wie viele doch „zu Tode erzogen“ werden!
Ihr Abgestorbensein durch Erziehung
wird ihre zweite Natur.

Wie mein Selbstvertrauen geplagt wird durch Zweifel und Mißgunst, durch Unwohlsein in mir! Aber alles ist mir einst zugefügt

worden durch Vater, Mutter, Nachbarn, Lehrer und „Freunde“. Und ich bin nicht erwachsen geworden, kümmere mich nicht neu um mich selbst.

Selber penetrant wie mancher Lehrer, fehlerfixiert und einbahnorientiert wie ein schlechter Pädagoge, verkommt die beste Mühe und Anstrengung allemal.

Verbissen blockiert sich dieser Wille. Wenn er Gefühle, Zweifel, Lüste zuließe, würde er weniger verkopft und verbohrt sein, er wäre kräftiger und stärker. In der Liebe und in der Arbeit stünde der Genuß der Anstrengung nicht nach.

Oft werden wir böse zueinander, nur weil wir uns gehetzt und entkräftet fühlen. Wenn Menschen müde sind, wenn sie ausgepumpt und entkräftet sind, verletzen sie sich gegenseitig allzu leicht.

„Ich möchte unabhängig werden“, sage ich. Darum will ich weder hören noch annehmen, weder lesen noch wirklich lieben, will ich lieblos ohne Bindung sein!

Ich verwechsele Unabhängigkeit mit Zurückweisung. Ich nenne die Starre meiner verdeckten Ängste Stärke und meine Menschenverachtung Ungebundenheit.

Empfindlich sind jene, die an Stelle von Anfrage stets Angriff erleben. Empfindlich sind jene, die nur ihre Verletzungen, kaum aber den anderen spüren. Der andere ist der Feind, der ihnen böse mitspielt. So schieben Überempfindliche auch ihre Freunde ab und nicht zuletzt sich selbst. Sie leben ähnlich den Mißtrauischen in einer feindlichen Welt.

Ich traue mir nicht viel zu, bin sehr kritisch zu mir, also habe ich sehr viel Angst vor dem Zugriff der anderen, die ich mir ebenso oder noch kritischer denke und vorstelle.

Und erst die Vorgesetzten - die werden zu allem Unglück Superkritiker! Ich überspiele, überhöhe mich selbst und erwarte Aner-

kennung von jedermann. Bekomme ich sie nicht, ist die Bahn frei zu ihrer Verurteilung und meinem Leiden.

Vorwürfe und Tadel, Befehle und Vorschriften schlagen den heranwachsenden Mut schnell nieder. Oder sind sie für den Erwachsenen ein guter Vorwand aufzugeben, sich nicht anstrengen zu müssen, den resignativen Trott wieder aufnehmen zu können? Klagend klage ich an. Was geht es dich an, was mir geschieht?

Ja, recht geschieht es mir, wenn alles schief geht, aber dich geht es noch lange nichts an. Mein gutes Recht ist es, mir nicht helfen zu lassen und mich zu verschließen. Mein gutes Recht ist es auch, aller Hilfe, allem Rat von allen Seiten zu mißtrauen. Mein gutes Recht ist, mich den Umständen und Verhältnissen auszuliefern. So viel gutes Recht habe ich, unglücklich zu bleiben. Und so viel gutes Recht habe ich, unselbständig zu verharren, und sogar das Recht, zur Beute anderer zu werden und andere immer in Hilfe und Rat auszubeuten. Recht wird zur Pflicht und Pflicht zur Ausbeutung. Mein gutes Recht ist es, irre zu gehen, ja, sicher auch, mein Leben wegzuerwerfen, weil andere darüber befunden haben.

Mich der Liebe der Eltern fortwährend versichern zu wollen, weil ich mich einmal oder mehrmals von ihnen enttäuscht fühlte, ist uraltes Bestreben.

Diese Erfahrung setzt sich fort, ich will mich der Liebe der anderen immerfort und gleich und ganz konkret versichern, ohne selber zu lieben.

Krank und schwach, bemitleidet und getröstet - so will ich sein, und so schafft jeder es, in jeder Arbeit, aber auch in jeder Beziehung zu versagen.

Jeder von uns muß ein Stück Leben haben, das sich nicht in Utilität, Zweck und Nutzen auflöst. Das ist in jedem Beruf, in jeder Rolle, in jedem Müßiggang gefordert: ein Stück Leben, daß sich nicht in Geld, Tinte, Erfolg und Zweck auflöst.

„Wie geht es dir?“ Wurde ich gefragt und antwortete kurz: „märchenhaft“. Da freute sich der andere, er dachte an den Zauber und das Ende des Märchens. Ich aber meinte den Weg, die vielen Proben, Qualen, Gefahren und Ängste. So mißverstanden wir uns märchenhaft.

Es gilt nicht als entscheidend, was der Einzelne erlebt. Als wichtig gilt die kollektiv häufigste Erfahrung und das, was die Medien darlegen. Dann weiß der Einzelne, wo es lang geht. Er weiß, wo es lang geht, und er erlebt sich nicht. Er übernimmt die Erfahrung anderer oder die Hüllen dieser Erfahrung; er lagert Hülsen von Denken, Erleben, Leiden, Erwartung in sich und erfährt nichts mehr von seinen Anfängen.

Wenn ich nicht beginnen kann, wenn ich mir nicht neue Anfänge setzen kann, verkomme ich als Subjekt, als Mensch, der sich selbst setzt.

Eigentlich ist eigenes Beginnen, Anfangen synonym mit Freiheit, mit subjektiven Erlebnisströmen.

Angst ist Mode, und unsere Gesellschaft lacht sich ins Fäustchen. Angst regiert die Welt, Angst schafft Leichen überall im Dasein.

Angst ist ansteckend, Angst ist *in*.

Angst ist willkommen, sie erlaubt Selbstmitleid, Passivität, Trägheit. Angstmachen ist üblich. Wer aber seine eigene Angst erspüren und dann sogar mit ihr umgehen kann, dem kann seine Angst zum Mut verhelfen, zum Mut des Anfangens.

Neuerdings versucht man wieder,
Institutionen zu retten
und wie alterdings schon immer,
Menschen zu opfern.
Neuerdings geschieht dies,
weil es Mode ist.
Alterdings geschah dies,
weil es Tradition war.
das Elend bleibt,
der Mensch wird Beute.

Organisationen funktionieren, und die Oberen versklaven. Die Funktion des Sklavensystems hilft dem Menschen, normal zu leben, gestützt auf alle Sicherungssysteme der Institutionen verblaßt die Figur des Diktators. Jeder vergißt und darf überleben!

Neuerdings gibt es Menschen, die Frieden machen. Alterdings gab es Liebende. Doch sie alle wurden und werden geopfert der Systeme wegen.

Niemand sagt dem Schwätzer: Schwätzer.
Niemand sagt dem Karrieresüchtigen: Karrieresüchtiger.
Niemand sagt dem Arschkriecher: Arschkriecher.
Niemand sagt dem Eitlen: Eitler.
Sie sterben, ohne daß jemand ihnen die Chance gab
durch die Wahrheit.

Hilfen zur Selbstanalyse tun weh und werden oft abgelehnt mit der Begründung, sie seien ent-mündigend, erzeugten zu große Angst, brächten nicht weiter.

Selbstanalyse ohne Auffinden meiner Fähigkeiten, Stärken und Möglichkeiten ist keine. Das Selbst enthält eine Vielfalt von Angeboten zur Entfaltung.

Wenn ich alle Bedingungen meiner historischen und individuellen Existenz einsehe, meine ich oft, nichts ändern zu können. Mir fehlt der Mut, mich anzusprechen und zu sagen: „versuche, werde ein anderer, der Kampf lohnt, gerade der Einsichten wegen.

Jeder *Aussteiger* muß wissen, welche Art von *Einsteiger* er ist. Ein Aussteiger ohne Engagement ist ein träger, langweiliger, alternativer Spießer.

Wer aussteigt,
ohne ein Engagement einzusteigen,
ist schon verloren,
ein Aussteiger, der kein Einsteiger ist,
ist ein Heuchler und Feigling.
Dieser „unalternative“ Aussteiger
übt Verrat an der Idee sinnreichen Daseins.
Der engagierte Neueinstieg
ist nie nur ein Kulissenwechsel,
sondern erfordert Verwandlung.

Viele Arten der Selbstkritik, der Selbst-Be- und Verurteilung sind gelernte Formen der Selbstverachtung und eines tief verankerten Selbstmißtrauens.

Ich verliere und verbrauche viel Zeit, zu viel Kraft, die mir dann für mein aufbauendes Tun fehlen.

Die Sucht der Selbst- und Fremdkritik erzeugt Argwohn gegenüber sich selbst und den Mitmenschen. Es entsteht das sterile Bewußtsein: alle wollen mir was, alle warten auf mein Versagen, alle sind gegen mich. Um das auszuhalten, verlieren wir unsere letzten Energien für kreatives Arbeiten, es wird zur überdimensionalen Anstrengung.

All diese negativen Faktoren kosten uns Kraft, und ihre Entdeckung ist nicht leicht. Ihre Beseitigung ist eine Kunst und verlangt Übung, aber vornehmlich verlangt sie wache Sammlung auf das Ziel und nicht auf die Routine der Angst und des Mißtrauens.

Um Energien zu sparen, muß ich wissen, wo ich sie einbüße. Ich muß entdecken, was mich unnötig viel Energie kostet, ohne mir etwas einzubringen. Ich verliere Energie durch fixierte Angst vor vermuteten Feinden, fixiertem Selbstmitleid, weil mir zu wenig Wert bestätigt und Bewunderung gezollt wird. Das Paradoxe dar-

an ist auch hier, daß Bewunderung und Anerkennung oft von Menschen (z. B. Mitarbeitern) erwartet wird, die selbst mühsam ihr Ich-Gebäude abstützen und ein Mehrkönnen des anderen als eine Gefährdung erleben, die es abzuwehren gilt, ja deren Abwehr viel Kraft kostet. Immer wieder darauf zu warten, solche Menschen möchten endlich meinen Wert entdecken, ist ein Verschleiß, den ich selbst zu verantworten habe, der aber müde, erschöpft und verbittert macht.

Selbstprüfung, die entlang der Realität vorgenommen wird, kann der Schutzwall gegen Energieverluste sein. Ich suche den Spiegel zur Selbstprüfung, aber meine Abwehr, meine mißtrauische Angst läßt ihn mich nicht finden.

In meiner Verwirrung bin ich blind gegen meine Plagen, Schwächen und gegen alle *negativen* Faktoren. Ich leide an ihnen, ich leide aber, ohne sie zu erkennen. Ich projiziere sie in meiner Verwirrung auf jeden anderen, nur nicht auf mich. Es ist schrecklich, wie oft wir uns bestrafen, indem wir ein Unglück soweit verlängern, daß wir das neue Glück nicht mehr spüren.

Der eine trage des anderen Last, sagt der Moralist.

Ich fühle, es müßte heißen:

Der eine teile des anderen Lust -

dann erst werden wir gemeinsam die Lasten tragen.

Viel Kraft und Energie verwende ich auf negative Selbstbeurteilung, auf Verteidigung meines Tuns, auf Aggressionen gegenüber anderen und verstecke die gegen mich. Die Folgen sind: Erschöpfung und Depressionen. Ich habe keine Energien für neue Bilder, für klare Vorstellungen zur Sache, zur Aufgabe, zu mir selbst und anderen. Ich werde bedrückt vom sterilen Umgang mit mir selbst und kann schlecht arbeiten.

Ich verteidige mich, ich rechtfertige mich und habe für Arbeit und Liebe keine Kraft, keine Phantasie, keine Intuition. Ich gelange an die Grenzen meiner Teilhabe an Mensch und Welt. Ich rette mich in Zerstreuung und Gewohnheit. Ich verliere die Fähigkeit, *gegenwärtig zu sein* - ich fliehe in die Routine, darin verkrieche und verbarrikadiere ich mich. Ich betrüge mich um die Anwesenheit. Das Netz der Routine hilft uns, unserer Zerstreuung nur um so stärker zu verfallen. Gewohnheit und Routine brauchen wir oft im Alltag. Gut sind sie nur, wenn wir sie bewußt, als Vorbereitungsphasen für Konzentration, Anstrengung und Kampf betrachten.

„Ich möchte doch auch leben“, sagte er
und ging fast allen Anstrengungen aus dem Weg
und ging der Erschütterung aus dem Weg
und ging dem Schmerz aus dem Weg
und ging ohne Engagement den Weg.
Noch nicht einmal für sich engagierte er sich,
obwohl er meinte, ein „loyaler Bürger“,
ein „Karrierist“, ein „Alternativer“ zu sein.

ICH ENGAGIERE MICH FÜR MICH.

ICH FÜHLE, DENKE UND HANDLE

SELBSTVERSTÄRKEND.

WEGE INS WEITE

AUS DEN VERENGUNGEN HERAUS.

Tatsachen sind oft bitter und hart. Der Weg, sie zu verändern, geht nur über unsere Einstellungen. Tatsachen meines Daseins zu verändern, heißt zuerst, ihre Bedeutung für mich zu ändern. Die Härte der Tatsachen fühlen wir, ihre Bitterkeit schmecken wir. Sinne und Gefühle sind an der Interpretation der Tatsachen in ihrer Bedeutung für mich beteiligt. Ich merke sie. Wenn ich Sinne und Gefühle einstelle, umstelle, verändere, ändert sich mein Zugang zu den Tatsachen! Jede Veränderung geht über meine Einstellung, das heißt über meine Gefühle und Gedanken, die meist eine zerbrechliche Einheit sind. Ich erkenne und begreife die Welt der Tatsachen in meiner Lebenspraxis durch meine Einstellung, durch meine *Bedeutungsverleihung* und durch mein Be-greifen: Ich greife nach der Realität, weil ich mich zum Begreifen einstelle. Das ist alles: Für dich, für mich gibt es nie reine, harte Realitäten, Tatsachen, Sachzwänge. Es gibt nur Begebenheiten, zu denen ich mich verhalte, denen ich mich dadurch stelle. Keine Realität zwingt wirklich und eindeutig. Der *Sachzwang* verliert jede Bedeutung durch meine Bedeutungsherstellung, durch meinen Sinn. Es gibt keinen Sachzwang.

Tatsachen sind Umwelten, und sie beherrschen uns, oder wir beherrschen bzw. meistern sie nur über unsere Einstellung zu ihnen. Einstellungen sind wichtiger als Tatsachen, weil Tatsachen nur über diese Einbahnstraße für oder über mich mächtig werden. Keine Tatsache, die sich entgegenstellt, ist je so wichtig wie die Einstellung, die wir zu ihr haben. Eine schreckliche Einschüchterung geht von Tatsachen aus, wenn wir meinen, sie wären von unseren Einstellungen unabhängig und würden uns als solche erdrücken können. Nicht, daß wir meinten, Tatsachen als solche wären stets über unsere Einstellungen, Gedanken und Gefühle veränderbar und umformbar. Aber wir können an den Einstellungen, die wir zu ihnen haben und die aus unserem Selbst kommen, etwas

ändern, etwas *machen*, unsere Gefühle können sie anders *bedeuten*. Ich muß an dem Teil der Welt meine *Revolution* beginnen, die mir dafür offen liegt. Ich beginne damit, daß ich an Einstellungen arbeite, die mein Vertrauen und Hoffen enthalten.

Ich vergeude Kräfte, gewinne keine Energien, wenn ich in jene Situationen steriler Nervosität, sterilen Fiebers, sterilen Kochens gerate, in denen ich rastlos, friedlos mit mir selbst und meiner Umwelt bin. Ich bin wie getrieben, wie süchtig, wie angstvoll fliehend: Ich laufe weg, stelle mich nicht und erlebe nichts in der Umgebung als Herausforderung oder als Genuß.

Ich zapple wie eine Marionette, ich werde gelebt und bin in Vorstellungen gehetzt, die mir fremd sind. Ich bin nicht mehr Herr meiner Sinne, Gefühle, Gedanken und nicht meines Körpers, meiner Nerven, meiner Zeit und meines Raums. Überreizt hetze ich voller Sorgen und Verantwortung, voller Ängste und Pflichten in Übel, Leid und Krankheit. Vergiftet im Körper, zersetzt in der Seele, unfruchtbar im Geiste bin ich unfähig, zu fühlen, zu denken und zu entscheiden. Diese Ketten und Fesseln muß ich sprengen, weil ich ansonsten zugrunde gehe.

Es kommt viel zusammen: Entscheidungsschwäche, Unmut zu einem Anfang, Mangel an konsequenter Selbstdisziplin, und diese sterile Unzufriedenheit, die mich nicht ans Werk kommen läßt. All das deutet auf Desorganisation der Psyche hin. Meist besteht diese Desorganisation nicht nur in Hemmungen und Ressentiments, sondern in erster Linie in aufgebauten Verstärkungsmechanismen der Selbsteinschätzung, die diesen Unsicherheiten und Minderwertigkeiten und Minderwertigkeitsüberzeugungen noch den Schliff geben. Stoppe ich die Selbstbewertung und den Monolog der Selbstreflektion, stoppe ich oft den Teufelskreis seiner verstärkenden Wirkung auf alle Schwierigkeiten, Ängste und Schwächen.

Zumindest werden die Ängste und Verzweiflungen nicht größer, wenn die stetig ablaufenden, negativen Selbstbewertungen und Selbstzweifel hie und da durch positive Gedanken, Sätze und Notizen unterbrochen werden können. Rede zu dir, zu uns auch einmal von etwas Positivem, von etwas Gutem in all dem anderen!

Jede Einstellungsform, die sich auf mich selbst bezieht, ist eine Perspektive, eine aus den vorhandenen Gefühlen existierende Beziehungsform zu mir. Ich beziehe Stellung, aus der ich mich sehe, ansehe, positiv oder negativ wahrnehme - mit vielen Facetten - oder eindeutig. Wir sprechen von Selbstvertrauen, Selbsthaß, Selbstannahme, Selbstverneinung, und dies scheint das Kernelement für alle Daseinsauseinandersetzungen zu sein. Die Negativformen der Selbsteinstellung verurteilen mich zu Niederlagen und Verlusten. Die Positivformen der Einstellung zu mir selbst führen zu Siegen und Selbstverwirklichung! Aber es ist nie Schicksal, Sieger oder Verlierer zu sein. So wie der Selbstbezugs Kern von Millionen Einflüssen abhängt, so ist er auch durch meine Eingriffe, durch meine Übungen und Selbsthilfen, mein Lernen veränderbar und durch meine Anstrengungen umzugestalten.

Was ich beachten muß, wenn ich mein Selbstvertrauen stärken will gegen alle Schatten meiner Vergangenheit, gegen meine Selbstzweifel und meine Selbstverneinung, ist eigentlich nicht viel: Ich denke daran, daß jeder Gedanke und jedes Gefühl, jede Einstellung eine Wirkung auf mich selbst hat, und daß ich, weil ich denken kann und erwachsen bin, mich mit diesen meinen Gedanken und Gefühlen nicht abzufinden brauche. Ich denke daran, daß jede negative Ansicht, jede Vorstellung von Mißerfolg und jeder Gedanke des Selbstzweifels, des Nichtzutrauens, Fallen sind, die mir vielleicht einmal gestellt wurden, die ich aber heute wegräumen kann.

Wie leicht gesagt, so schwer getan: Ich werde jedem hoffnungslosen, fehlerfixierten oder auf meine Unfähigkeit fixierten Gedanken einen positiven, vertrauenden Gedanken folgen lassen, auch dann, wenn ich noch nicht daran glauben kann. Ich tue es konsequent und ohne Einschränkung. Ich tue es, weil ich zustimme. Ich denke dabei an meine Chance und all das Schöne, das kommen könnte.

Ich erstarre nicht in Ehrfurcht vor anderen Menschen. Ich atme tief, würge die Erstarrung aus mir heraus und denke daran, daß auch die Menschen, die mir nur stark, hoffend und vertrauend erscheinen, bisweilen an Zweifeln und Niedergeschlagenheit leiden. Doch sie lassen sie zu und lassen sie los. Auch ich lasse meine Zweifel los. Ich bewege mich viel, bewegt lösen sich die Zweifel. Ich suche mir Freunde und Ratgeber, die mich unterstützen und stärken. *Lebenskunst* besteht darin, diese positiven und negativen Kernelemente meines Selbst gebrauchen oder umformen zu lernen. Eine jede Kunst, auch die Lebenskunst, ist Handwerk, Technik, Übung und besteht in lenkbaren Eingriffen, ist eine *Interventionskunst!* Therapie, Gebet, Meditation, Tanz, Selbstanalyse, Bewegung, Arbeit, können alle als Techniken nutzbar gemacht werden. Im Grunde meinen sie die gleiche Entfaltung der Kernelemente in uns.

Ich versuche, mir Selbstachtung und Selbstwürde zu geben, indem ich in mir die Vorstellungen meiner Fähigkeiten stärke. Das Wissen von meinen Kräften ist stets wichtiger als das von meinen Schwächen.

Ich versuche, durch Wiederholung von Kernsätzen, von positiven Ideen, seien sie aus Religionen, Philosophien, Ideologien oder seien sie persönliche Entdeckung, mich auf mein Lebendigsein zu konzentrieren, mich in meine Quellen und Wurzeln der Energie zu versetzen und meinen Mut zu stärken.

Oft werden wir müde oder „laufen aus“, meinen, ohne Kraft zu sein und erleben uns dann auch so, weil wir versäumen, gespannt und fasziniert zu sein an dem, was Leben rund um und in uns ausmacht.

Wir sind nicht berührt und lassen uns nicht berühren. Wir nehmen keinen Anteil, weil wir unsere Gefühle nicht aufspüren, nicht das Wüten oder Ekeln oder Freuen oder Lieben. Wir können unsere Energien nicht abrufen, wenn wir unser Fühlen versperren. Dann läuft alles um uns ab, ohne daß wir beeindruckt sind, ohne daß wir uns verknüpft fühlen, ohne daß wir leiden, schreien, toben. Wir resignieren lieber, kapseln uns ab, fliehen in ganz unnötige kleine Sorgen, Ängste, die wir nichtigen Dingen gerade noch abgewinnen, um in Funktion zu sein. Aber es bleibt alles mechanisch, alles nur ablaufend, das heißt, ohne Eigenimpuls.

Ich bin müde, weil ich nicht teilhabe, weil ich mich nicht verbunden fühle. Ich meine, die An- und Aufregung müsse von außen kommen. Sie ist da - braucht aber mich. Ich bin es, der sie kürt oder freit oder befreit. Energie gewinne ich, wenn ich mich begeistere, engagiere, wenn ich Mut zu mir, der ich diese Sache verfolge, verspüre, wenn ich eine Sache, eine Beziehung be-lebe, sie zu meiner mache.

Energie gewinne ich aus allen Gefühlen, wenn ich sie intensiv zulasse: ob es mich schüttelt vor Angst, Wut, Haß oder Ekel, ob ich tanze vor Freude, Lust, Begeisterung oder Liebe - oder allem zusammen! Wenn ich mich ganz davon erfassen lasse, sie *wüten* lasse, werde ich spüren, was an Kraft in mir strömt.

Nur, wenn ich mich gegen die Gefühle wehre, verbrauche ich Kraft, kann ich das Gefühl nicht nutzen, erlebe ich mich als Sisyphus, der Steine rollt, die ihn erschöpfen.

Meist ermatten wir nicht, weil wir zu viel fühlen, zu viel arbeiten, sondern, weil wir nur halb, nur mit halbem Herzen, nur mit einem

Arm dabei sind. Wir ermüden, weil wir uns nicht rundherum erleben, nicht allen unseren Seiten etwas abgewinnen.

Meist leben wir nur aus Momenten des erfüllten Glücks. Wir vergessen eine Weile Hetze und Hast, Haß und Neid, Ressentiment und Selbstverneinung. Das Glück riß uns einmal aus der eingefahrenen Bahn negativer Einstellung.

Ich bin dankbar, daß ich dies erleben darf und kann, es bestätigt mich im *Ja* zum Sein. Ich sollte mir täglich eine Liste solcher Augenblicke vor Augen halten, da sie mir mein wahres Sein und Selbst wirklich entblößen. Die Konzentration auf gute und glückliche Vorstellungen, Gefühle und Gedanken ist das größte Hilfsmittel auf dem Weg zur eigenen Wertschätzung und Befreiung. Ich muß mich der selbsteigenen Gefühle und Gedanken versichern, sie benennen, aussprechen, aufschreiben, denn sie verstärken meine Selbstentfaltung. Schreibe deine Stärken und Erfolge auf! Anerkenne dich dafür! Ein Mensch, der an sich selber glaubt, positiv zu sich selber steht und seine Tätigkeit in zuversichtlicher Erwartung anpackt, erhält den starken Beistand all seiner Kräfte. Das ist ein Geheimnis manchen Erfolgs, Arbeit so anzupacken: an sich glaubend, hingegeben an die Sache, auf Wege und Mittel vertrauend. Ich versuche, mich der Herausforderung zu stellen und fasziniert und engagiert das zu tun, was ich erkannt habe. Engagement ist der Schlüssel zur Erfüllung! Teilhabe am Sein ist die Erfüllung des Selbst! Darum gehe mit Freunden um, die seinlassen und akzeptieren können und sich nicht verhärten und sorgenvoll ihre eigene Angst züchten und bei dir vermehren und sich im Kreis ihrer sterilen selbstmitleidigen Arroganz drehen, geh mit Freunden um, die zuerst annehmen, dann vielleicht auch verstehen, zuerst lernen, dann sich auseinandersetzen, zuerst teilhaben, dann kämpfen! Geh mit dem Neuen ohne Sorge um, ohne alle Gefahren als Blockade aufzurichten, ohne zuerst Fehler, Schwierig-

keiten, Probleme zu suchen. Nimm das Neue als Chance wahr, nimm es als Anfang, als Möglichkeit, dann beachte die Gefahren und Fehler. Nicht alles Neue ist gut, aber es läßt mich entdecken: die Erweiterungen und/oder den Wert des Vorhandenen. Eine neue Situation macht nicht automatisch und als solche zuerst Sorgen, sondern zuerst Lust, dann eventuell Sorgen, aber ich glaube, daß jedes Problem gelöst werden kann. Ich erfahre, daß ich nicht genügend Hypothesen ausprobiert habe. Ich versuche nicht, aus Angst vor dem Problem das Bekannte zwanghaft hochzuloben. Ich gehe entspannt-offen damit um. Ich schreibe die Denkwicklungsschritte auf. Ich schreibe Tatsachen und Bedeutungen (aus meinen Einstellungen) getrennt auf. So mache ich mir deutlich, wo ich ansetzen kann in meinem Lernen, in meinem Tun und Lassen. Ich vertraue auf meine Intuition und versuche, immer mehrere Hypothesen zu gewinnen, viele Perspektiven einzubringen, eine Mannigfaltigkeit von Möglichkeiten zu sehen. Ich zerfleische mich nicht zu oft und nicht gerne durch meine negative Einstellung. Ich bemerke aber, wie meine Gefühle und Gedanken mich beeinflussen. Darum spreche und denke ich bewußter, weil ich weiß, daß ich so bin und werde, wie ich oft denke. Darum werde ich vorsichtig mit den fortwährenden Aussagen der Ängste, der Unsicherheit. Ich nehme mir vor, mehr Positives zu sagen und mir und anderen so Positives zuzumuten!

Ich nähere mein Bewußtsein mit selbstvertrauendem Fühlenden. Ich schreibe viel *Positives* auf. Ich lese es mir oft vor! Ich füge neue positive Gedanken hinzu. Ich lese alles öfter! Ich versenke mich darein. Ich vermeide negative, ausweglose Diskussionen, ängstliche Auseinandersetzungen, zu viel Kritik, zu viel Meckern. Zu viel fehlerfixiertes Herabsetzen tötet den mutigen Geist. Das gute Gespräch ist das der gegenseitigen Hilfe mit der Säuberung des Geistes von veralteten, ungesunden und toten Gedanken. Statt

ihrer benötigen wir lebendige, dynamische Gedanken des Vertrauens aus gemeinsamer Verwirklichung. Heute wird so vieles möglich, also muß ich Mut und Vertrauen mit meinen Gedanken und Vorstellungen gewinnen, um zu neuen Wirklichkeiten vorzustoßen. Auf diesem Weg des gegenseitigen Vertrauens werden wir uns nicht verspannen, verkrampfen und in einem Hochdruck existieren, der das Sein-Lassen nicht zuläßt. Wir müssen uns vom falschen Verantwortungsdruck, von der Verantwortungsangst befreien. Ich entleere mich des Gedankens, die ganze Welt liege auf meinen Schultern. Ich erwarte nicht mehr von mir die Lösung der Probleme und des Übersolls der Pflichten. Wenn ich denke, alles hänge von mir ab, verkrampfe ich mich und werde steril in den Problemlösungen. „Alles zu seiner Zeit“, „alles in meiner Art“, „alles in gewählter Weise“ und „alles Schritt für Schritt“ sollte mich leiten, dann werde ich nicht verführt, alles auf einmal erledigen zu wollen, alles in reglementierter Weise, alles in fremder, ungekonnter Art.

Gute menschliche Beziehungen erhalten sich nur dadurch, daß wir das Positive in ihnen vermehren: die Anerkennung, die Freundlichkeit, die Aussage der Sympathie, die praktische Toleranz. Wir geben uns damit, was uns nottut: Mut und Zuversicht, um das Leben besser zu meistern. Die Achtung vor dem Anderssein des anderen und die Akzeptierung wird gegenseitig und wechselseitig - auch dann, wenn wir manchmal von Zorn erfüllt sind und explodieren. Nicht darin liegt die Gefahr, denn Zorn enthält viel Lebendigkeit, sondern in der Abwertung ohne Umkehr im Unterdrücken des Lächelns und der erneuten Zuordnung. Bei uns und bei den anderen wollen wir uns mit den Stärken, mit einigen positiven Fähigkeiten, mit dem Rest von Selbstvertrauen verbünden!

Ich darf mich weder im Denken noch im Sprechen vorrangig auf die Schwächen, Fehler und Niederlagen fixieren. Ich gebe mich

verloren, wenn ich nur meine Niederlagen, Aussichtslosigkeiten und Sorgen sehe und ausspreche. Ich darf nicht müde werden, das negierende, resignierende, fehler- und niederlagenfixierte Reden und Darstellen umzuwandeln in bejahende, hoffnungsvolle Sätze, die mir erst ermöglichen, etwas für mich Brauchbares zu tun.

In vielen Gesprächen schaukeln wir uns mit anderen in Klagen, Kritiken und Gemeckere, Unzufriedenheiten und Verzweiflungen hoch, bis allen eine undurchsichtige Nebelwand jede vernünftige Sicht nimmt. Besonders schlimm ist es, wenn wir uns fälschlicherweise auch noch als klug, wissend, die Dinge durchschauend erleben, wenn wir unsere abwertende, nörgelnde, in Sorgen erstickende Stimmung nicht als *Laster* erkennen und zulassen und schließlich beenden, sondern meinen, Misanthrop zu sein, sei erkenntnisbedingte Notwendigkeit. Wir merken dann nicht mehr, was wir uns und anderen antun, entdecken nicht die zerstörerische Radikalität, da meist in vielen dieser Aussagen auch noch ein Quentchen Realität enthalten ist. Wenn wir daraus aber die Realität machen, verleugnen wir alle übrigen Erfahrungen letztlich nur, um recht zu behalten und der eigenen Lebensangst oder aber einer Bestätigungs- bzw. Vernichtungsideologie, die aus Ohnmachtsgefühlen entspringt, nicht ins Gesicht sehen zu müssen. Jeder hat auch solche Nischen; die Frage ist, wie existentiell sie sind und wie ich sie einordne: entstehen daraus Urteile, oder weiß ich, daß dies meine Stimmung, mein Mich-gehen-lassen, meine „Kehrseite“ ist, die sich äußert. Ich sehne mich danach, mich positiv zu erleben. Ich versuche, mich zu konzentrieren, ich bitte mich selbst, gute Sätze von mir und anderen zu sagen. Ich zähle die positiven Sätze, ich verändere das Verhältnis von negativen Annahmen und Befürchtungen zugunsten der positiven Einstellungen.

Ich beginne, in Gesprächen auch meine hellen Seiten zu öffnen. Ich spreche von mir langsam achtungsvoller, ehrfurchtsvoller und

öffne meine Augen für meine gute Leistung, für liebevolles Entgegenkommen. Ich merke, ich habe Qualitäten, und mir gelingt Qualität in Arbeit und Erziehung. Ich beginne, mich zu entdecken. Ich durchstoße öfter die negativen Nebel und beginne sogar, kurz über den Wolken zu fliegen. Ich beginne, mich zu freuen, auch wenn ich Schmerzen genug habe. Ich beginne, die anderen um mich herum mit Vor- und Nachteilen, in der Fülle ihrer Wirklichkeit zu sehen. Ich beginne, meine Umwelt zu ordnen, meine Mitmenschen besser zu unterscheiden. Ich versuche, weder mit allen gut, noch mit allen negativ zu leben. Ich wähle aus, ich bestimme Freund, Gegner und Neutrale mit. Und dann bemerke ich „Großzügigkeit“ in mir, ich vergesse mein kleinliches Nachtragen mir gegenüber, mein kleinliches Ressentiment und meinen Neid anderen gegenüber und werde großzügig zu mir und anderen. Ich „halte mein Herz ins Weite“ und freue mich, wenn ich kleinkramige, sorgenvolle Perfektion, die angsterfüllten Fehlervermeidungsprozesse und meine Anspruchshaltung an andere erkenne und ein wenig großzügiger behandeln kann. Ich gewinne Respekt und Achtung für meine eigene Person und die der anderen. Ich lobe mich für das, was ich bei all den Hindernissen und Schicksalsschlägen meines Lebens erreicht habe. Ich beginne, Schläge - weder Schicksals- noch Ratschläge, weder die fremden noch die eigenen - zu schwer zu nehmen! Ich reibe mich nicht mehr auf und beginne, meinen natürlichen Rhythmus, natürlichen Zeitplan, Beziehungsaufbau, Arbeits- und Freizeitraum umzubauen und bewußter zu leben und bewußter auf mein Unterbewußtsein zu vertrauen. Die Krankheit meiner Minderwertigkeitsgefühle, meiner Selbstzweifel und eigenen Negierung liegt mit ihrer Genesis im Dunkel der Vergangenheit, der Kindheit, des Erbes und der Sozialisation. Tausende und abertausende von Einflüssen haben die Selbstzweifel nach und nach hervorgebracht. Diese bittere Krank-

heit liegt verborgen in den geheimsten Falten und Tiefenschichten und Zufallsgeschehnissen. Meist komme ich nicht dahinter. Meist vergeht viel zu viel Zeit mit der langsamen Entbergung und Entdeckung der geheimen Quellen meiner Krankheit, oft nützt mir das Entdecken der Quelle nichts, im Gegenteil, meist resigniere ich dabei. Wenn ich das Jetzt anpacke, wenn ich jetzt nur ein wenig schaffe, geht es mir überall besser. Ich versuche, mich von dem ganzen Dunkel meiner „Krankheit“ abzuwenden und den verbliebenen Gesundheitskern meines Selbstbewußtseins aufzubauen; so vollbringe ich Nützliches für mich. Ich nehme mich heute und hier an die Hand, fange wirklich an, mich selbst zu bestimmen und bleibe nicht in Klagen über meine Vergangenheit stecken. Ich warte auch nicht, daß andere sich auf eine ganz bestimmte Weise mir gegenüber verhalten - ich verdamme dieses Abhängigsein und -machen. Ich weiß, ich muß *mich selber leben*. Ich beginne, mich durch Denken und Fühlen neu und selbst einzustellen und zu beeinflussen. Auch die realsten Sorgen - wie Geldsorgen, Berufssorgen, Schulsorgen und eben alle Sorgen, die ich in mir habe, die ich mir mache, sind nun einmal emotionale Prozesse und nicht Tatsachen der Außenwelt. Diese sind sicher Anlaß, aber meine Sorgen sind Einstellungen. Dies wird vielleicht am besten deutlich, wenn wir entrüstet feststellen, daß sich ein anderer keine Sorgen macht, den Tag oder die Stunde genießt und darauf vertraut, daß „es“ sich regeln wird. Wir bewerten solche Einstellungen sehr oft negativ als leichtsinnig, sorglos, gedankenlos und verpassen, darin auch Lebenskunst zu entdecken, die uns helfen könnte, Energien frei zu haben für den Augenblick, wo wir sie zur Meisterung einer Chance dringend nötig haben, Energien auch frei zu haben für neues Lernen, für die Chance der Erweiterung unserer Fähigkeiten und Kenntnisse. Jede Einstellung ist allein aus einem Fühl-Denk-Prozeß heraus geschaffen. Sie bestimmt

dann weitgehend unseren Zustand. Unser Unglaube an uns selbst macht uns oft unfähig, erfolgreich zu handeln; unsere Sorgen schwächen unser Tun.

Es geht darum, unsere Sorgen in Mut, unsere Zweifel in Kampfeslust umzuwandeln! Niemand braucht in seinen Sorgen unterzugehen. Wenn wir die „Sorge“ auf ihre einfachste Form zurückführen, so bleibt nichts anderes übrig als eine ungesunde und destruktive Geisteshaltung. Wir werden nicht damit geboren, sondern haben sie uns im Laufe der Jahre zugeeignet. Sich sorgen, sich Sorgen machen, ängstlich sich zu sorgen, ist zu einer modernen Plage geworden. Angst und Sorge werden zum größten Feind meiner Person, meiner beschwerlichen Selbstentfaltung. Befreiung ist oft nichts anderes als Befreiung von Angst und Sorge, das heißt ihre Umwandlung in Glauben und Vertrauen. Angst und Sorge sind Krankheiten der Menschheit und heute Zivilisationskrankheiten dazu. Glaube und Vertrauen sind keine allheilende, aber heilende Einstellungen, mit denen umzugehen, wir teilweise verlernt haben. Viele Ärzte behandeln recht und schlecht Krankheiten, die ihren Ursprung in der Angst, in angesammelten Sorgen und in einem Gefühl ständiger Unsicherheit haben. Wir „verkörpern“ diese Ängste, Sorgen und Unsicherheiten als Krankheiten und könnten doch vorher einiges dagegen tun: wenig kostenintensiv - natürlich mit Hilfe unseres Denkens und Fühlens.

Wenn ich mich täglich wasche, säubere, kämme, mir die Zähne putze, dann sollte ich mich daran gewöhnen, morgens und abends mein Bewußtsein ähnlich zu reinigen, Sorgen abzubürsten, Selbstvergiftung auszuspucken, Selbstbeschmutzung abzuwaschen. Ich spreche zu mir von der Unbedeutendheit der Dinge und Geschehnisse, die mich ärgerten und aufregten, ich sage zu mir, daß all das meine Gefühle (d.h. Sorgen und Ängste) nicht „verdienten“. Ich sage mir, daß ich neben meiner Angst noch viele Gefühle ha-

be, die mein Tun und Lassen mittragen und hervorgeholt werden können. Ich versuche, meinem Mut vor dem Einschlafen Raum zu geben. Ich arbeite daran, mich täglich zu ent-sorgen, zu ent-sichern, zu ent-ängstigen, indem ich mir deutlich mache, daß in mir und um mich genügend nützliche Energien vorhanden sind, die dem Gelingen dienen. Sich-sorgen ist ein destruktiver Prozeß: Ich quäle mein Bewußtsein mit diesen Kummer-Gedanken. Sterile Unsicherheiten hemmen den Energiestrom. Ich verkaufe mich an meine Sorgen. Weder Loslassen noch Akzeptieren lerne ich dabei, denn zu beidem gehört Risiko-Bereitschaft, zu beidem gehört mein Impetus, aus allem, was in mir ist, etwas Sinnvolles zu machen und zu wissen, daß es Erfolge, ohne Schwierigkeiten zu überwinden, nicht gibt. Das Geheimnis liegt darin, dafür eine individuelle Methode auszuarbeiten und sie geduldig anzuwenden. Sich positive Sätze zu sagen, lohnt die Anstrengung auch dann, wenn sie nicht gleich mit voller Überzeugung gesagt werden. Gerade auch formelhafte Wiederholungen können helfen, wenn sie aus dem Wunsch heraus entstehen, meine Negationen loszuwerden, um dahin zu gelangen, was zunächst nur Worte sind.

Wir bedurften manchmal der stereotypen Wiederholung positiver Sätze, ehe sie unser eigen werden. Wie oft wiederholen wir negative Formulierungen, ohne uns zu mokieren - aber auch, ohne uns vor ihrer Wirksamkeit zu fürchten. Positiven Sätzen dagegen bringen wir schnell Mißtrauen entgegen und finden sie lächerlich. Sorgen sind nur eine schlechte Denkgewohnheit, eine falsche Einstellung und Haltung; ich habe sie *gelernt*, ich kann sie *verlernen*, mich von ihnen befreien. Weil ich mich im Sorgen immer übe, darum habe ich ein sorgenvolles Leben. Wenn ich Vertrauen übe, Vertrauen in meine Kräfte, dann übe ich die heitere „Sorglosigkeit“. Ich übe die positiven Aussagen und vermehre ihre Kraft in mir und um mich. Krank werde ich, wenn ich fasziniert bin von

Niederlagen, sie oft wiedergebe und lang und breit begründe. Ich beschreibe ausführlich Schicksalsschläge und negative Erfahrungen, die mein Leben ausmachen. Ich legitimiere mich in meiner Einstellung und Rede tausendmal als Versager, weil ich mir etwas *beweisen* will. Selbstverneiner sehen sich *gerne* als Verlierer und als Opfer, auch schon deshalb, weil dies mit weniger Anstrengungen bewußter Art gekoppelt ist als der Kampf, als die Versuche, Ziele zu erreichen, ein Werk zu schaffen, Teilhabe in Beziehungen zu wagen.

Jede Niederlage erweist mich als Benachteiligten gegenüber Bevorzugten. Jeder Erfolg wird zum Nichts, zählt nicht. Ich rede mir ein, Mißlingen sei mein Schicksal und suche Begründungen dafür oder gefalle mir in allgemeinen Sätzen wie: „Ich habe eben das Glück nicht, das du hast“. Ich brauche viel Zeit zur Legitimation meiner schlechten Lage, für die Erklärung meines *Patientseins*, und dulde keine anderen Gesichtspunkte oder begegne ihnen mit: „ja, aber. .“, denn eine positivere Sichtweise würde mir mein Selbstmitleid nicht mehr gestatten, würde von mir Entdeckungen verlangen, die dem Klagelied entgegenstehen, an das ich mich gewöhnt, in das ich flüchte und in dem ich mich eingerichtet habe. Aufzuzählen, was ich alles habe, was alles gelungen ist, wer es gut mit mir meint und hilft, nimmt Zeit weg, mein vertrautes Lied zu singen, was ich nicht habe, was nicht gelungen ist oder gelingt, wer alles gegen mich ist und mir Böses wünscht, mit wie vielen Widrigkeiten ich zu kämpfen habe, was mir alles vorenthalten wurde und wird und wieviel ich aushalten und ertragen muß. Manche Menschen beziehen anscheinend daraus ihr Selbstgefühl. Freude wird für ein solches Lebensgefühl zum Störfaktor, Gesundheit und Kraft zur beunruhigenden Beeinträchtigung des „Opferlambildes“. Die Folge ist, ich werde krank. Die Folge ist, ich werde immerfort anfälliger. Die Folge ist, ich kenne keinen

anderen Ausdruck (Symbolisierung) mehr für mein unzufriedenmürrisch-steriles Dasein, als es ins körperlich-nervliche Leiden zu übersetzen. Eine Reihe von Erkrankungen stehen zur Auswahl bereit. Unsere Gesellschaft und Kultur weisen uns ein, Zivilisationskrankheiten - gesellschaftlich verursacht, epochal bedingt - als neue Geißeln der Menschheit zu fürchten. Sie hindern an einem vollen Leben, sie behindern mich am Meistern des Hier und Jetzt, des Heute und Morgen.

Damit ich es mit mir glück- und schmerzerlebend aushalte, in mir mutiger, ruhiger und selbstgewisser werde, bedarf ich der Übung in Entspannung und Gelassenheit, in Reinigung und Entleerung, in Neu-Füllung und Aufnahme, in rhythmisch-spannungsvollem Energiegewinn. Ängste, Schwächen, Schuldgefühle, Resignation und Ressentiments versuche ich auszuräumen. Dazu bedarf es des Mutes zum unbeholfenen Anfangen. Was helfen würde - und wie leicht ist das gesagt - daß ich aus diesem „Schnellzug des Wahnwitzes“ herausspringe. *Fallen lassen - leicht werden* - ist die Kunst der Entspannung. Ich sage, daß es auf meine Sorgen und Ängste nicht ankommt, daß die Hetze und das Übersoll nicht wichtig sind, daß all das mich nur an der reinigenden Entspannung und einer positiven Aufladung meiner Seele hindert. Ich lasse mich fallen ins „entspannende Einssein“. Ich kann ruhig werden ohne Gift, ich bin *leer* geworden, *inhaltlos* und beginne, mich der Augenblicke des Glücks und der Erfüllung zu erinnern, suche in mir Momente, Elemente der Ruhe, des Friedens, einer selbsterlebten Sicherheit in Freiheit. Die Stille und tiefe Selbst-Einsamkeit tun gut, lassen Sorgen, Pflichten, Hast vergessen. So finde ich manchmal nach Hause, ich finde eine Heimat in mir.

Ein Mensch, der sich von negativen Gedanken immer wieder säubert, arbeitet besser, liebt inniger, verfügt über mehr Kraft als ein solcher, der mit der Last kleinlicher, pessimistischer und resigna-

tiver Gedanken durch den Tag und die Nacht geht. Die meisten Hindernisse im Leben entpuppen sich als Hindernisse, die aus unseren Einstellungen und Bedeutungsvorgaben, unseren Sorgen und Ängsten entstanden! Wenn wir diese Hindernisse überwinden wollen, müssen wir unsere Einstellungen ändern, und die erste Änderung ist: wir dürfen unsere Einstellungen und uns selbst nicht als unabänderlich ansehen. Wie oft wird geäußert, das ist meine Art, mein Charakter, meine Veranlagung, daran läßt sich nichts ändern. Solche Aussagen wären gleichbedeutend, als wenn ich sagte, ich kann nichts lernen, weil ich so bin, wie ich bin, oder, für ein verschlossenes Haus gibt es keinen Schlüssel. Er mag manchmal schwer zu finden sein, wir müssen eventuell Hilfe holen, weil wir allein nicht zurechtkommen; es kann anstrengend sein, aber es ist nicht unabänderlich, sondern, wenn wir es wollen, ist das Öffnen und damit das Verändern immer möglich.

Die tägliche „Entsorgung“ ist das sinnvolle „Sorgen“, von allen Sorgen, Ängsten, Befürchtungen und Minderwertigkeitsgefühlen frei zu werden. Die wiederholte Übung in der „Entleerung“ (ich habe zu viel aufgenommen, zu viel unverdaut assimiliert) unseres Denkens von negativen Gedanken und Kümernissen wird mich befähigen, auch meine Einstellung - ihre Genesis, ihr Wachsen, ihre Veränderung *natürlicher* - als natürlichen Vorgang zu sehen, Essen, Verdauen, Entleeren, Hygiene und Säuberung des Körpers. Mein Einstellungssystem bedarf einer ähnlichen Behandlung, wenn es gesund meiner Lebens-Praxis dienen soll. Ich säubere mein Bewußtsein täglich und fülle es behutsam neu mit Gedanken der Selbstbejahung, mit Vertrauen, Mut und Hoffnung. Bei solchem Unternehmen muß ich mein Sprechen und Reden besonders unter die Lupe nehmen. Was ich ausspreche, sage, ist nie ganz ohne Einfluß und Wirkung. Worte haben direkten Einfluß auf nachfolgende Gedanken. Diese schaffen sich wieder Worte als

Träger unserer Ideen. Worauf wir unsere Aufmerksamkeit ablenken müssen, ist, wie Worte unsere Stimmungen, Gefühle, Einstellungen, Gedanken und Motive beeinflussen. Alle negativierenden Sätze verstärken unsere Selbstnegationen. Alle positiven Worte verstärken Gedanken und Vorstellungen des Vertrauens und des mutigen Umgangs mit uns selbst. Immer von Ängsten reden macht angstvoll. Nie von Mut und Hoffnung zu sprechen, zeigt an, daß wir uns in negativen Gefühlen so verstrickt haben, daß wir *freiwillig* in deren Gefangenschaft bleiben.

Meine Worte schlüpfen aus meinem Munde und widerspiegeln meine Gedanken und Zweifel, Gefühle und Probleme. Sie dürfen meine negative Realität aussagen. Aber dies ist nur eine Seite von mir. Wo bleibt die andere? Keiner von uns ist nur positiv, er hat auch dunkle Seiten; keiner von uns ist nur negativ, er hat auch helle Seiten. Ich darf nicht ausschließlich die negative Selbstbewertung und Verzweiflung befriedigen, sondern muß, um mir gerecht zu werden, mein positives Selbst durch Worte und Sätze hervorholen und kräftigen. Die negierende Selbstbespiegelung einschließlich der verletzten Weltspiegelung ist ein übles Spiel, das ich mir selbst und anderen antue. Ich muß es mir verbieten, weil es so viel Zerstörung in sich birgt. Ich muß lernen, bejahende Gedanken zu sprechen, zu wiederholen, mich in sie zu versenken. Was wir uns vorstellen und denken, widerspiegelt nicht nur uns und die Welt verzerrt oder treffend, sondern hat auch immer eine Wirkung, eine Wirkung auf andere, wenn wir sprechen und auf uns selbst, auf unsere Gefühle, Gedanken und auf unseren Körper. Ich denke, ich rede und ich bewirke damit etwas. Bin ich mir dessen bewußt? Weiß ich, daß ich damit immer auch etwas auslasse, vernachlässige, ja sogar verleugne? Weiß ich, daß ich meist bei anderen etwas bewirken möchte, ohne hinreichende Selbstkontrolle? Wir erwarten, der andere möge uns positiv ansprechen, möge

nicht nur unsere Mängel sehen, sondern auch unsere Stärken und sprechen im selben Augenblick nur negativ von ihm.

Wir denken und sprechen verneinend von uns und merken oft gar nicht, daß wir die positiven Aussagen des anderen mitverneinen. Wir sagen, wir bewirken nichts und bestätigen damit nur, daß unser Unglaube positive Ansätze stört und zerstört, ohne es uns zuzuschreiben. Wenn ich mich schlecht mache in Worten und Gedanken, wenn ich bei mir selber mißtrauisch spioniere, wenn ich, wie ein Jäger das Tier, mich selbst erlege, werde ich unfähig, mit anderen erträglich zu arbeiten und zu leben. Gedanken des Vertrauens, des Zutrauens und der Zuwendung steigern unsere Energien, ändern Gefühle und bringen neue hervor. Der Glaube schafft den Menschen in sich selber. Mein Vertrauen schafft mein Selbstvertrauen und das Vertrauen in andere. Meine Wünsche erschaffen den Mut. Ich verstärke mein Selbstvertrauen durch Worte des Vertrauens. Mein Selbstglaube wächst durch die Rede des Glaubens und ändert mein Tun, mein Umgehen mit mir selbst und anderen. Ich muß mich nicht immer an Gesprächen beteiligen, die nur negativ, superkritisch, zweiflerisch, voller Angst und Sorgen geführt werden. Wenn ich dem nichts entgegensetzen kann, darf und sollte ich solche Gespräche und Beziehungen meiden. Ich darf nicht, insbesondere, wenn ich noch nicht mutig und bejahend genug bin, ins offene Messer der Resignation, der Angst und Unsicherheit laufen.

Wenn wir voller Unglauben sind, ist unser Kopf mit Gedanken von Unzufriedenheit, gespreizter Selbstkritik, Hast, Spannung und negativen Eindrücken erfüllt. Um diese Schädlinge los zu werden, bedarf es der Konzentration auf Sätze der Zuversicht, auf Sätze, die mich leben lassen, weil in mir und um mich eine wunderbare Vielfalt von Leben ist. Woher nimmt das Wasser, die Pflanze die Kraft, Felsen zu überwinden? Wir haben nicht weni-

ger Kraft und können *Berge versetzen*, wenn wir es nicht mit kräftigem Eigensinn leugnen.

Ich lerne, daß ich an alle Probleme (theoretischer oder praktischer Art) alle meine Kräfte und Vermögen heranlasse. Ich lasse meinen Verstand nicht allein bei der Lösung des Problems. Meine Gefühle, Phantasien, Intuitionen, Assoziationen, Regressionen, ja mein Unterbewußtsein und meine Sinne und Nerven arbeiten mit bei der schöpferischen Lösung; ich muß sie nur zulassen. Ich übe mein Vertrauen in meine problemlösenden Kräfte, meine Fertigkeiten, Fähigkeiten und Findigkeiten. Ich vertraue der Wissenschaft, der Kunst, den Mythen und Techniken aller Kulturen und Zeiten. Ich vertraue mir, weil ich all diese Kräfte in mir habe. Probleme löse ich auf jeder Ebene, in jeder Dimension, wenn mein Vertrauen in mein Unterbewußtsein, in meine Bewußtseinsfähigkeiten, in Fühlen, Denken, Entscheiden, wenn mein Vertrauen in meine ganze Natur nicht erlahmt.

Ich glaube auch daran, daß ich selbst teilhabe an einer Natur und einem göttlichen Eros. Mein Selbst ist der Teilhaber. Darum muß ich dieses so bereiten, daß es auch wirklich und immer teilhaben kann. Ich säubere mich, ich entleere mich, damit die ursprüngliche Quelle in mir fließe. Ich habe Ehrfurcht vor meiner Lebensentfaltung, und darum gefährde ich diese Entfaltung nicht durch permanente Vorstellungen und Gedanken selbstquälerischer Art! Ich nehme mir vor, mit anderen darüber zu reden, wie ich mich als „Untergehender“, als „Opfer“ fühle, und wie ich dadurch erkranke.

Ich weiß, daß ich alles im Sprechen loswerden will, um nicht immer um diesen Jammer zu kreisen. Ich will reden, um mich zu entleeren, ich will mich offenbaren, um offen zu werden. Ich will aussagen, um mich zu reinigen. Ja, ich will es wagen, dies zu tun, auf die Gefahr hin, daß einer mir im Gespräch davon läuft, weil er

mich nicht aushält. Dann, wenn ich mich im Sprechen meines Schreckens und Leidens entleerte, beginne ich, langsam zuzuhören, beginne ich, auf den anderen zu hören, wenn er sparsam auch Positives, Vertrauenerweckendes von mir sagt. Ich kann es zuerst nicht glauben, ich nehme es zuerst nicht an! Aber dann versuche ich es, zwingen mich, mich an die positiven Darstellungen, an die positiven Einstellungen heranzupirschen. Ich lasse mich überzeugen und spüre positiven Zweifel aufkommen an allem Negativen in mir, wiederhole mir, was und wie ich sein möchte und spreche mir mein An-mich-glauben wie ein Gebet vor, immer wieder - nicht nachlassend.

Jede versenkende Entspannung, die einer Erschütterung folgen kann und darf, legt Energie frei. Ob die Entspannung Meditation, Kontemplation, mystisches Erleben, Selbstreflexion, ekstatisches Fühlen oder exaktes Denken heißt, ist ohne Belang.

Entspannung heißt Spannung verändern können, heißt, sich lockern können, Anspannung auflösen, nichts festhalten wollen, um aufnehmen zu können. Entspannung heißt, jeder Muskelfaser zu erlauben, weich, nachgiebig, ruhend, ohne Aufgabe zu sein, heißt zu spüren, daß keine „Verantwortungsknoten“ sich unserem Gelöstsein widersetzen, und daß in uns alles leicht und durchlässig ist. Schon das hilft weiter: ruhen können, sich ent-sorgen, Vorstellungen der Hilflosigkeit wegtun, Inhalte der Verantwortung entleeren. Was Entspannung nicht so leicht macht, wie es sich oft anhört, ist, daß der Vorgang der Entspannung gleichzeitig einer der „Reinigung“ und „Entleerung“ ist. Entspannung heißt ein „Vergessen“ der Sorgen, ein Befreien von dem, was uns in sorgen- und angstvolle Spannung versetzt hat! Entspannung heißt Spannungsinhalte sich selbst überlassen, entlassen, aus- und herauslassen. Entspannung heißt, sich auf Fließen, Getragenwerden, Schweben und Losgelassensein einzulassen. Wenn wir uns gegen-

seitig helfen, zum Losgelöstsein zu kommen, helfen wir uns auch zur Entleerung des Bewußtseins von allem Gewohnten, von Angst und Sorgen.

Tägliches Loslassen von Ängsten, Ressentiments, Enttäuschungen und Ärgernissen ist wichtig und regelmäßig zu üben - gemeinsam und allein. Manch einer braucht die „Wahrheit“ des Gesprächspartners, um sich selbst auch einmal positiv, mit guten Eigenschaften zu sehen! Hier beginnt er zu ahnen, ich werde gesehen, bejaht und geachtet, jemand schätzt mich, ich gelte bei jemandem. Ich bin erwünscht und werde sogar benötigt. Diese neuen Gefühle müssen gehegt werden, denn sie entstanden in einer Wüste von gegenteiligen, negativen Einstellungen. Ich „befehle“ mir schleunigst die Übernahme dieser positiven Bewertungen. Aber ich kann sie vorerst nicht aufnehmen, sie dringen gar nicht in mich ein. Sie prallen vom negativen Panzer ab! Ich höre die Reden, aber mir fehlt der Glaube an sie. Hier möchte ich „annehmen“ können und dürfen!

ES GIBT DIAGNOSEN,
DIE SCHON THERAPIEREN
UND THERAPIEN,
DIE NOCH LANGE NICHT HELFEN.
KREUZ- UND QUERWEGE, DIE EIGENE,
IN SICH STIMMIGE GESTALT ZU FINDEN

Das Gefühl, wenig oder keine Zeit zu haben, ist oft ein Zeichen dafür, daß wir erstarrt sind in Gewohnheiten oder uns zu oft ablenken lassen. Erstarrung heißt aber, daß wir nicht mehr wachsen, daß unser Wissen, Können und Fühlen sich vom Lernen und der Neugier entfernt haben. Unsere Wünsche sind zerstreut, möchten vieles und konzentrieren sich nicht auf eines. Sie sind nicht stark genug. Hetze und Zeitdruck überwinde ich nicht allein durch Einteilung. Um Zeit zu gewinnen, muß ich meine persönlichen Fähigkeiten entwickeln und einsetzen. Ich muß Mut und Lust fördern, dann finde ich Zeit, das zu tun, was ich möchte. Enthusiasmus und Können schaffen mir Zeit. Wer wacht und viel erlebt, wer denkt und arbeitet, muß seinen Schlaf umhegen, ihn freundlich und liebevoll zulassen. Durch einen gegönnten, akzeptierten Schlaf, gewinnt er Energie für sein Forschen und Organisieren. Ein solcher Schlaf versammelt kreative Kräfte, ist Loslassen und Ordnen zugleich.

Ich bin nur dann Herr über meine Zeit, über meine Situation, wenn ich auf das achte, was in mir vorgeht. Souverän bin ich, wenn ich die Vielfalt einer Aufgabe erfasse und ihr ein hohes Maß verschiedener Interessen zuordne. In den Augenblicken, in denen ich mich mit den Aufgaben und Zielen verknüpfe und mich bezogen auf die Sache erfahre, erfahre ich mich selbst als Welt-Teilhaber. Nicht das Muß ist entscheidend, sondern die Bedeutung, die ich meinem Tun zu geben bereit bin. Ich brauche gebündelte Energie, um von einer Aufgabe mich anziehende Bilder zu gewinnen. Diese Energiebündelung, die wir Aufmerksamkeit, Neugier, spannendes Interesse nennen, ist die Bedingung dafür, mich zu orientieren und tätig zu werden. Ich bin zerstreut heißt, ich bin nicht in der Lage oder ungeübt, Energie zu bündeln für die nötige Eindruckskraft. Ich verstreue sie. Verstreuen aber kann ich nur etwas, das ich habe.

Der Wert einer Sache ist oft nichts anderes, als das Spiegelbild all unserer Aufwendungen, Anstrengungen und des Zeiteinsatzes dafür. Ich liebe die Sache, weil ich mich um sie bemühe. Mir ist die Sache teuer, weil ich sie lange umwarb und bearbeitete, mich dafür einsetzte und Anstrengung nicht scheute. Was mich nichts kostet, ist meist nichts. Manches *Geschenk* wird erst durch meine Bemühungen und Gefühle zu einem wahren Wert. Schlaf und Körperpflege regenerieren mich und meine Energien. Allzu leicht verliere ich Energien durch negative Faktoren, wie Zerstreuung, mißtrauische Angst, Selbsthaß und unerbittliche Kritiksucht. Um erholsam zu schlafen, muß ich anfangen, sie umzuwandeln in Vertrauen in mich, in andere, in das Leben. Das geht nicht ohne tägliches Üben - während des Tages und vor dem Einschlafen. Zerstreuung, Gewohnheit und Gehetztsein, gestreßt werden ist meist der Grund für meine eigene Abdankung. Ich bin nicht mehr Herr der Zeit, der Situation und meiner selbst. Ich habe abgedankt, bevor ich souverän geworden bin.

Zerstreut sein, sich gewohnheitsmäßig bewegen, der Routine sich überlassend, ist immer ein Zeichen für Lieblosigkeit. Ich bin an die Grenze meiner Teilhabe und Zuwendungsfähigkeit gekommen. Ich habe keine Aufmerksamkeit und keine Kraft, mich auf das Du zu konzentrieren. Ich habe keine Kraft, mich liebevoll mir selbst zuzuwenden.

Schau nicht auf deine Negationen, schreibe sie auf, dann zerreiße sie und finde einen aufbauenden Satz, anstatt dich in den aussichtslosen Kampf gegen verkehrte Gewohnheiten, Vorurteile und Erstarrungen zu begeben. Mache dir sichtbar, daß du dich eine Stunde auf die Arbeit konzentrierst, die du gerne tust, wenigstens eine kurze Zeit auf den Menschen, den du gerne magst.

Die Hingabe, das Engagement an eine Aufgabe, an eine Liebe, an eine Herausforderung, ist der beste Weg, seine Schwächen, seinen Selbsthaß zu überwinden.

Vergebliche Vergessenheit, das Gedächtnis dringt vor, und die Vergangenheit überflutet die kaum ummauerte Gegenwart, du suchst vergeblich zu vergessen, du suchst vergeblich den Augenblick, nichts wird dir präsent, du kannst nicht *da* sein, nicht von *innen* her leben. Du kannst dich der Herausforderung nicht stellen, du bist ent-kernt.

Gegen Zerstreutheit hilft nicht Routine, sondern bewußte Anstrengung. Gegen Gewohnheit hilft nur die Konzentration des Bewußtseins und unserer Kräfte auf zielbewußtes Tun. Gegen alle Zerstreutheit hilft Sammlung und nichts anderes.

Ich sammle mich und versammle meine Energien wider alle Zerstreutheit und Gewohnheit, indem ich Möglichkeiten realisiere, bewußt an mir arbeite. Ich liebe mich im Versammeln, ich suche meine Bejahung Schritt für Schritt: Ich entdecke, ich kann gehen, sprechen, denken, ich entdecke meine nichtbeachteten Fähigkeiten, ich kann mich waschen, anziehen, pflegen, ich kann aufräumen, hören, wahrnehmen, unterscheiden. Ich kann noch mehr, vieles mehr. Ich schreibe auf, was ich kann und schreibe auf, auf welche zu bejahende Fähigkeit ich mich heute konzentriere.

Gewohnheit und Routine verbrauchen Energie auf Sparflamme. Was aber, wenn ich nicht weiß, wofür ich Energie spare? Wenn ich aus dem Routine-Sparen nicht mehr herauskomme, verläuft mein ganzes Leben wie auf Sparflamme.

Alles, was uns zum Wachsen verhilft, geschieht in der Weise der Überraschung und der unwahrscheinlichen Chance, die in und um uns ist. Eine Erkenntnis ist eine Überraschung, ein Witz überrascht, Intuition ist plötzlich. Plötzlich entdecke ich: Es kam etwas auf mich zu, es ist mir auf- und eingefallen, es drängte nach

Ausdruck, ließ mich eine Tür öffnen, eine Begegnung herbeiführen, den Mund aufmachen, zur Seite sehen, die Hand ausstrecken. Nur aus Angst falle ich in Erstarrung und gebe ihr manche gute Namen, wie Beständigkeit, Objektivität, Gewohnheit, Sicherheit. Wer an sich arbeitet, fängt an, das In-Bewegung-sein zu lieben. Bewegung teilt mir etwas von meiner Energie mit, sie läßt etwas aus mir heraus, holt etwas in mich hinein. Ich gerate und bin durch sie *im Fluß*. Bewußt erlebte Bewegung ist die ungewohnte, gegensätzliche. Durch Bewegung überwinde ich etwas, trete aus Erstarrung und Trott heraus. Ich dehne mich aus, anstatt mich verkrampt zusammenzuziehen, hole mich zusammen, wenn ich zerflattere. Ich tanze, wenn ich gewohnt bin, schleppend zu gehen und spüre bewußt die Erde, wenn sie mir sonst nur Gewohnheit ist.

Gehetzt und geängstigt bin ich starr, auch wenn ich laufe, fliehe und mich davonmache. In meiner Starre befasse ich mich viel mit mir, mit verwirrenden Einzelheiten, mit schrecklichen Ansprüchen. Bin ich erstarrt, wie getrennt vom Lebensstrom, werde ich empfindlich in bezug auf Rang, Prestige, angsterfüllt ob meiner Bedeutung. Erstarrt bin ich sehr kritisch mir gegenüber und suche gleichzeitig Entschuldigung zu meiner Verteidigung. Ich habe oft das Gefühl, mich wappnen zu müssen vor Überraschung und Ereilung und denke, es sind doch stets "Schicksalsschläge". Ich ertap- pe mich bei dem Gefühl, das ich bei meiner Mutter nicht gut fand, nämlich, alles Neue ängstlich als Gefahr zu erwarten. Es ist schwer, sich dann noch das Gefühl für kreative Überraschung zu wahren.

Jeder erfährt an einem Punkt seines Lebens, daß er etwas nicht schafft. Er meint, an die Grenze seiner Kapazität gekommen zu sein. Er verallgemeinert. Dann muß er sich für sein Wachstum auf dem Gebiet entscheiden, das er bis jetzt unbeachtet hinnahm: Sei-

ne Fähigkeit, sich bei bestimmten Menschen mitzuteilen, ihnen zuzuhören, Gefühle zu haben.

Meine Kreativität und Produktivität steigere ich nur durch Steigerung meiner Aufmerksamkeit: Was beeindruckt mich? Welchen Wert besitzt es für mich? Was tut es mit mir? Was mache ich damit? Was könnte ich noch alles damit machen? Das, wovon ich meine, daß es mich weiterbringt, schreibe ich auf und trage es mit mir herum. Ich wiederhole es mir als Wunsch, Bitte, Gedanken, den ich mag. Es wird anfangen zu wirken. Es fängt an zu wirken.

Wenn ich mir kein Bild von der Sache, von der Situation machen kann, bin ich verwirrt, und ich bekomme Angst, überhaupt anzufangen. Wenn diese Angst anhält, versuche ich, ohne Bilder tätig zu werden. Ich stelle ein Schema, ein Vorurteil an ihre Stelle. Ich handle ohne Erleben, nur nach Stereotypen. Die Kälte macht sich breit. Die Kälte der Wörter des Normalverbrauchers. Die Kälte der Werbebilder, die Kälte der wissenschaftlichen Erklärungen. Die Kälte breitet sich aus in der Sprache. Aber welche Sprache ist warm, wenn alle warmen Worte längst erkältet sind und eiskalt gebraucht werden? Das Mißverständnis ist genau auf halbem Weg der notwendige Halt zwischen Unverständnis und Verständnis. Auf dem Wege über die Emigration im Mißverständnis allein gelangt das Verstehen in seine Heimat zurück. Es gibt keinen anderen Weg für den Menschen, zum Verständnis zu gelangen.

Mißverständnis ist schon ein Glücksfall, weit über jedes Unverständnis hinausgehend. Sei dir dessen bewußt und ein wenig dankbar! Unsere Paradiesessehnsucht verdammt uns zur Unzufriedenheit und dazu, jede Taktik, jeden Kompromiß, jede Verstellung, jedes Versteckspiel zu verurteilen, ohne zu fragen, wozu etwas nützt, wie etwas hilft und ob darin nicht Liebe enthalten ist, die uns einen Weg zum Verstehen öffnet. Wir hassen Fassaden, Masken, Verkleidungen, Verstellungen und Rollen, weil wir sie

nicht selbst bestimmen können. Verkleide dich, maskiere dich - bleib auch derselbe! Es ist schwierig, die eigene Maske und Fassade zu erkennen oder gar als wichtig zu akzeptieren. Unser illusionärer Idealismus, durch Erziehung gefährdet, hindert uns, unsere Lügen und Verstellungen anzunehmen. Je weniger wir sie akzeptieren, desto mehr ängstigen sie uns. Je weniger wir sie kennen, desto quälender wird der Angstzugriff.

Niemand darf einem Kind die Maske und Verstellung, die Lüge und die Täuschung wegnehmen. Wer dieses doch tut, will das Kind schutzlos nackt und bloß, das heißt ausgeliefert beherrschen. Nur der Respekt vor der Maske und vor der Verstellung schafft die Möglichkeit, sie sich einzugestehen und damit umgehen zu lernen. Schutzlosigkeit sucht nach Deckung. Wenn sie mir zugestanden wird, weiß ich, wie sie aussieht und brauche mir nichts vorzumachen. Je nach Situation kann ich sie benutzen oder mich dem anderen in meiner Verwundbarkeit zeigen. Wieviel Selbstbetrug könnte dadurch verhindert werden und wieviel Verstehenshilfen dort sein, wo sie uns ein Anliegen sind!

Ich wähle und bestimme meine Masken und Fassaden im Spiel und im Kampf, darum kann ich sie auch ablegen in der Begegnung mit dem Du.

Immer wieder bin ich so, wie ich nicht zu sein glaubte. Überrascht wende ich mich weg von mir, anstatt mich anzusehen und zu entdecken: das bin ich auch. Die Art unserer Erziehung trägt oft dazu bei, einen Teil meiner Person zu verleugnen. Entweder ich kenne eine Reihe meiner Stärken nicht, weil sie mir abgesprochen wurden, oder ich kenne eine Reihe meiner Schwächen nicht, weil sie verworfen bzw. als nicht zu mir gehörig beurteilt wurden. „Was ist in dich gefahren, das bist du gar nicht!“ ist eine Redensart, die oft sogar noch anerkennend gemeint ist. Ich bin es aber.

Nur, wenn ich mir eine solche Aussage selbst zu eigen mache, verschließe auch ich die Augen vor mir und unterdrücke etwas, das zu kennen wichtig wäre. Es mag richtig sein, daß der andere mich so nicht kennt, es mag richtig sein, daß ich mich so nicht kenne. Aber alles Verhalten kommt aus mir - gleichgültig, wann und wodurch erworben - und ich bin es, der sich jetzt so äußert. Auch Kindern wird etwas angetan, wenn ich in bestimmten Situationen so tue, und dies auch formuliere, als sei das Kind, das ich jetzt vor mir habe (und das sich vielleicht wenig schön verhält) gar nicht meines.

Auf diese Weise lernen wir uns verleugnen und hassen. Man kann aber nicht etwas hassen, was keinen Wert hat - also hat auch meine dunkle Seite einen Wert - sie gehört zu mir, und ich brauche sie, um das Positive in mir hervorzubringen. Ich darf mit meiner dunklen Seite hadern (am besten nicht zu lange und nicht darauf fixiert), aber ich muß sie kennen und akzeptieren wie meine Stärken oder das, was ich als solche bezeichne oder was mir als solche bezeichnet wurde. Oft ist es schwierig, bestimmen zu wollen, welches unserer Energiepotentiale uns weiterbringt.

Alles und alles vom anderen erwarten und so angewiesen zu warten und so abhängig sich zu gedulden, bis das Wunder, bis der Himmel und seine Wahrheit eintreffen, heißt, das Leben zu verschieben auf den Nimmerleinstag. Jeder, den ich auswähle und gewinne, kann Helfer werden für mich selbst, für mein Selbst. Jeder, dem ich die Bedeutung zuspreche, mir nahe zu treten, mich offen zu finden, ist willkommen. Aber immer bin ich es, der ermächtigt. Auch alles in mir kann mir Hilfe werden, wenn ich keine sture Spaltung in Willkommen und Nichtwillkommen vornehme.

An einem unverständlichen und fremden Werk gehe nicht vorbei. Es ist immer eine Chance des Lernens und Wachsens. Die meisten

Gelegenheiten zum inneren Wachsen liegen im Ungewöhnlichen. Das Ungewöhnliche fliehen, verurteilen und verachten, ist Zeichen tiefer Erstarrung. Erstarrt habe ich meine Gewohnheiten und Vorurteile zum Sicherheitsgaranten.

Neue Ansätze - nicht für das Rechthaben - sondern für das positive Miteinander, lassen mich sensibler werden für festgefahrene *Wenns* und *Abers*, für eingefahrene, sichernde Gedankengänge, die allem Wachstum entgegenstehen. Die beste Gewähr für freundlichen Umgang, liebevolles Pflegen einer Sache ist meine Mitbeteiligung, meine Mitarbeit und Teilhabe an ihr. Ich liebe, was ich schaffe, wofür ich mich anstrengte, um was ich mich bemühe.

Zum Feindfinden langt es,
zum Freund noch lange nicht.
So ist es meist.
Die Welt ist übel und schwer zu verkraften.
Sicher entdecke ich die Schuld.
Zum Feindfinden langt es,
zum Freund noch lange nicht.
Sachte, leise,
ich stehe mit dem Rücken an der Wand.
Verlassen bin ich nicht.
Eine Wand ist mein Freund.

Wenn ich nicht weiterkomme in der Arbeit, bei einem Gedankengang, bei der Beantwortung einer Frage, muß ich aufhören, mir zu befehlen, bevor ich ganz blockiert bin. Ich probiere, die Aufgabe später aus einer anderen Perspektive zu lösen. Ich formuliere nach einiger Zeit neue Fragen. Ich versuche, anders zu beginnen. Vielleicht entdecke ich eine Möglichkeit und einen Lösungsweg. Es

ist sehr wichtig für mich zu spüren, wann ich bei etwas aufhören muß. Damit ist nicht gemeint, Gewohnheiten und Zwängen zu folgen, denn gerade sie könnten es sein, die mich an meiner Konzentration hinderten. Die Hinwendung zu anderen Dingen sollte - auch wenn sie mehr Ruhe und weniger Anstrengung enthält - dem Wachsen nicht zuwider laufen, sondern ihm dienen. Das gilt auch für festgefahrene Gespräche. Verharren und Beharren im Gespräch sind Sperren, die das Entdecken von Aus- und Umwegen verhindern. Die Bereitschaft anzuerkennen, daß eine Pause nötig ist und Loslassen und Schweigen - auch wenn ich es zuerst nicht mag - um neue Ansätze zu finden, ist ein Weg der Entfaltung.

Sprich zu dir und deinen Schwächen nicht rigoros und rigid, sondern freundlich, und verbünde dich freudig mit deinen Stärken! Du findest in dir heute etwas Anerkennenswertes. Es gibt dir Kraft und macht dich froh. Du lebst ohne Angst und Selbstqual. Sag nicht: „aber gestern“, frag nicht: „und morgen?“ Vielleicht hast du morgen Angst, aber sie wird anders sein, wenn du das Heute ausschöpfst. Das Gestern kannst du nicht ändern. Laß es vorbei sein, wenn es dir nicht hilft, das Heute mutig anzupacken. Heute kannst du lernen, kannst deine Fähigkeiten anspornen und deinen Energien vertrauen. Heute sollst und kannst du dich um dich bemühen. Mach dir jeden Tag bewußt, daß du der König, die Königin bist, dem/der vieles zu Füßen liegt, vieles anvertraut ist, das verwaltet, gepflegt und weitergeführt werden möchte. Mach das Beste aus deiner Selbstregierung: fördere die Tüchtigen (deine Tüchtigkeiten) und sei milde zu den Schwachen (deinen Schwächen). Sieh zu, daß sie miteinander auskommen und füreinander Funktion haben.

Mache sie nicht zu Feinden sondern zu Freunden, um sterile Blockaden zu vermeiden und dem Stagnieren deines Regierens vorzubeugen. Suche dir Hilfstruppen (Freunde), deren Fähigkeiten

dein Regieren unterstützen, und meide die Feinde und deren Indoktrination, die deine Energien beschlagnahmen wollen. Laß dir von ihnen (in welcher Gestalt immer sie auftreten mögen) nicht einreden, du könntest nichts und dein Unternehmen sei sinnlos. Du kannst es, und es hat nicht nur Sinn, sondern ist ungeheuer bedeutsam. Bau dein Reich auf, und sei ihm Ratgeber, Heilweiser und Hofnarr aus ganzem Herzen und liebend. Sich seines Körpers zu vergewissern, ihn zu pflegen und begütigen, sich an ihm in Natürlichkeit zu erfreuen, heißt, sich des Wohlbefindes zu erfreuen, heißt, alles getan zu haben, um einen guten Einfall, eine freundliche Aura, eine wohltätige Atmosphäre zu ermöglichen.

Wer streng, pedantisch und eng mit sich ist, bekämpft seine innere Unordnung nie als Ordnung. „Hänge dein Herz ins Weite“, warte auf günstige Winde und Freunde, bleib nicht in der Enge bei dir, geh ins Weite! Wer sich als kraftlos bezeichnet und diesen Zustand als den seinen und als unveränderbar anerkennt, wird auch noch Kraftquellen meiden. Er hat sich daran gewöhnt, sich schwach und ausgepumpt zu fühlen und nimmt sich in diesem Zustand sehr wichtig, sehr bedeutsam. Meist wird einer böse, wenn andere seine Bedeutsamkeit nicht teilen. Erschöpfung kann bedrängend sein, enthält aber auch viel Entlastung, viel Berechtigung, von anderen Mitleid zu erfahren, das meist nur tröstet, aber keine Energien freisetzt. Fange an, solchen Zuständen, wenn sie allzu oft auftreten, zu mißtrauen. Werde ruhig, und fange an zu spüren, daß in dir und um dich Energiequellen sind, die dich beleben, wenn du sie zuläßt. Verneine sie nicht, bejahe, bejahe, bejahe dich!

Freu dich der Probleme durch ihren Anstoß! So beginnt dein Geist zu arbeiten, zu suchen, zu finden. Sie erschlagen dich nicht, wenn du dir bewußt machst, daß sie einen Teil deiner Lebendigkeit ausmachen. Erstickend werden sie nur, wenn du deine Lebendigkeit

nicht bejahst. Nur wer nichts hinnehmen möchte an Widerspruch und Gegensätzlichem des Lebens und seiner Person, fühlt sich zerrissen. Manchmal mag diese Zerrissenheit nützlich sein, um sich neu zusammenzusetzen. Manchmal brauchen wir gekonnte Hilfe. Immer brauchen wir Vertrauen, daß wir aus jedem Zustand etwas machen können, das unser Wachsen fördert. Probleme sind nicht dazu da, um von ihnen überwältigt zu werden, sondern durch ihre Bewältigung selber mehr zu werden. Meine Probleme sind nur zu einer Hälfte Schwierigkeiten, zur anderen sagen sie: „Schau her, du entdeckst dich, du erarbeitest dich, du bist auf der Suche!“ Ich beschwöre dich, glaub nicht den Institutionen, Ordnungshütern und Wahrhabenden, Probleme, Krisen, Schwierigkeiten seien ein reines Minus des Lebens, Schmerzen, Leiden und Trauer seien nur hemmend und hindernd. Du weißt es besser. Du fühlst es genauer; zumindest fünfzig Prozent davon ist deine Chance, deine ganz positive, dicke Chance zur Entfaltung deines Lebens!

Ein spannendes Problem zu sehen, fordert unsere Kräfte heraus, unsere Intelligenz, unseren Mut, unseren Zorn unser Bewegtsein! Es aktiviert unsere Zuwendung, unser Engagement, unsere Zuneigung - nicht zuletzt unser Lieben. Ich will die Freiheit, mich anstrengen zu dürfen, ohne daß gleich ein anderer den Nutzen davon hat. Ich will die Freiheit, kämpfen zu dürfen, ohne gleich in den Krieg ziehen zu müssen. Ich will die Freiheit des Eros, die Teilhabe am Seienden, ohne daß ich gleich in eine sterile Ordnung gezwungen werde. Ich will die Freiheit, meine Schmerzen zu spüren, weil sie mich selbst meinen. Ich will die Freiheit, mir diese Freiheiten zu gestatten, ohne mich selbst als negativ zu erfahren. Ich will die Freiheit, mich gutzuheißen. 'I may not be perfect, but parts of me are excellent.'

Ich bin allein und hilflos. Ich bin allein und werde verrückt. Ich bin allein und verlassen, allein gelassen. Ich bin allein, getrennt von aller Welt, ein ausgesetztes Kind. Ich bin allein. Wie soll ich leben? Bin ich wirklich allein, oder macht mich mein Beharren auf diesem Gefühl verrückt? Bin ich wirklich allein, oder habe ich mich von meiner Umgebung abgesondert, weil ich nicht mit ihr zufrieden bin, weil sie nicht das tut, was ich von ihr erwarte, beanspruche, als mein Recht fordere, weil ich mich im Trotz verrannt habe wie ein Kind, das in diesem Zustand Hilfe zurückweist, Liebe nicht annehmen kann und will, böse auf diese böse Welt ist - es soll mir schlecht gehen, damit die anderen sehen, was sie mir antun. Habe ich denn nichts in mir, bin ich leer? - *Nein!* Ich falle nur darauf herein, was alle Sich-allein-gelassenen-Fühlenden sagen! Gibt es wirklich niemanden, der an mich denkt, sich um mich kümmert, versucht, mir entgegenzukommen? Es gibt sie, ich bezeichne sie nur nicht als die Richtigen.

Ich lebe mit *idealisierten Richtigen*. Sie erfüllen alle Wünsche, nehmen mir alle Probleme ab, schenken mir mit beiden Händen Glück und erlösen und befreien mich von all meinen Nöten. Was für eine selbstblockierende Mission! Ein gutes Wort ist Glück. Ein freundliches Lächeln ist Glück. Ein gesunder Tag ist Glück. Überall findest du Glück, wenn du deine fixierten Vorstellungen in alle Winde schickst und Glück, nicht mehr dein Unglück wirklich willst. Du wirst dann entdecken, daß du alles Glück gar nicht aufzuzählen vermagst, du wirst auch entdecken, daß dein Glückempfinden-können dich anziehend macht und dir unerwartet Glück schenkt.

Worauf es ankommt, ist, sich potent und als Potenz zu erleben, nicht Spielball zu sein, Spielball der Mächte, der Karriere, der Szene, der Tradition und der Moden. Spielball werde ich als Erwachsener immer durch mich selbst, das heißt, durch die Ver-

knüpfung meiner Mängel, Unsicherheiten, Süchte und Getriebenheiten mit dem, was Nachbarschaft, Medien, Stadtviertel, Kollegen, Vorgesetzte, Verwandtschaft und andere von mir fordern. Spielball werde ich auch dann, wenn ich aufgrund meiner *Süchte* (z.B. von allen geliebt, anerkannt, hervorgehoben, bemitleidet, erlöst zu werden) warte und erwarte, daß dies eintrifft. Solche Erwartungen liefern mich aus, erschöpfen mich.

Fang an zu geben, ohne vom anderen zu verlangen, daß er auch schon annehmen kann! Erfahre deine Fähigkeiten des Empfindens, des Einfühlens, des Dankbar-sein-könnens und des Zuwendens. Es werden genügend positive Antworten kommen.

Organisiere dich selbst, bestimme dich selbst, suche dir eigene Ziele, teile dir deine Zeit ein, forme Alltag und Festtag! Läßt dein Unglaube an dich dies nicht zu, verstärke ihn. Laufe intensiv mit dem Gedanken auf und ab, daß dir nichts, nichts, nichts möglich sei. Steigere dich hinein, mehr und noch mehr, und spüre deine Kraft, dies zu tun. Spüre die Ansammlung und das Aufquellen deiner Selbstablehnung in diesem Prozeß so lange, bis du sie satt hast, satt, satt, bis du genügend Wut im Bauch hast, dir etwas Neues zu wünschen und zu sagen, bis dich der Ekel schüttelt vor soviel Einseitigkeit und Selbstverfolgung, daß du nicht mehr verhindern kannst, ein wenig freundlich zu dir zu sein, ein wenig dich anzulächeln und zu bestaunen. Und dann breite die Arme aus, schließe die Augen und laß dein Gift entweichen, um dem Positiven Raum zu geben. Du brauchst es nicht zu benennen; du sollst dich ihm nur öffnen. Du hast einen brauchbaren Ansatz zur Selbstorganisation erreicht.

Es ist schwierig, sich ohne Selbstmitleid Rechenschaft zu geben über das viele Nichtige, das wir tun, weil wir uns nachgeben, das heißt nach einer Seite hinsinken, ohne die Gesundheit des anderen Beines zu spüren. Wenn wir an einer bestimmten Stelle unseres

Körpers Schmerzen haben, lassen wir uns meist so davon beeindrucken, daß wir uns insgesamt schlecht und krank fühlen. Wir öffnen der Schwächung aller Teile Tür und Tor. Die gesunden Teile - obwohl in der Mehrzahl - werden ausgeliefert. Wir haben nicht gelernt, darüber zu reflektieren, das heißt, die Kraft der gesunden Teile zu mobilisieren und dagegen zu setzen. Wir können dies üben und werden entdecken, daß wir uns bei einer Reihe von physischen Beeinträchtigungen durch ruhige Konzentration selbst unterstützen. Dasselbe gilt für psychische Beeinträchtigungen. Wenn wir unsere psychischen Verwundungen voller Selbstmitleid beklagen, bleiben sie nicht nur, was sie sind, wir erlauben ihnen, Besitz von uns zu ergreifen, erlauben ihnen, allen unseren psychischen Kräften den Schwung zu nehmen. Wir erlauben ihnen, uns zu verseuchen. Was wir üben müssen: zu erkennen, hier ist eine Verwundung, sie schmerzt, irritiert, bedarf der Linderung und Heilung.

Ich mobilisiere alle meine kräftigen Gefühlsmöglichkeiten: meinen Zorn, meine Neugier, meine Lust am Wohlbefinden, mein Bedürfnis, mir Gutes zu tun. Ich mobilisiere meinen Verstand, hilfreiche Sätze zu bilden, die aufbauen. Durch sie nehme ich mich selber in die Hand. Ich achte auf meine Gedanken und mein Sprechen und lerne Besseres denken. So behandle ich tatsächlich meine Wunden, ohne daß ich auf sie starre oder in ihnen rühre. Mein verändertes Denken und Fühlen erzeugt die regenerierenden Kräfte, die den Schmerzen das Gift und damit die Ansteckungsgefahr nehmen. Ich gebe nicht auf. Mein Üben wird mir so wichtig, wie das Atmen. Ich erzeuge mir meine *psychische Atemluft*.

Ich habe Pflichten erfüllt; ich habe mich Zwängen unterworfen; ich habe mich überwunden, unangenehme Aufgaben zu erledigen; ich habe mehr als von mir gefordert gearbeitet; ich habe mich für andere eingesetzt und angestrengt. Es ist gesund und natürlich,

daß ich mich dafür belohne, für mich selber etwas tue, was mir Spaß, Freude, Erholung bringt. Belohnungen, die ich von mir selber verdient habe, wärmen mich. Ich gönne mir etwas, ich heiße mich damit selber gut. Ich fühle mich rundherum wohl. Mein Mich-Belohnen ist meine Selbstanerkennung, auf die ich nicht verzichten will. Demgegenüber steht ein mich beeinträchtigendes Belohnen, gedankenlos folge ich sogenannten „Beruhigungsmitteln“, unterliege den Versuchungen alter und angebotener „Tröster“, die bei mir kein gutes Gefühl hinterlassen, weil nicht ich sie heranhole, sondern sie mich zwanghaft in ihren Bann schlagen - sei es Alkohol, Essen, Drogen und vieles andere. Sie versprechen mir, ich würde mir damit etwas Gutes tun, obwohl ich weiß, daß es für mich nichts Gutes ist, weil sich meine Probleme vermehren und meine Selbstachtung verringert.

Mein Impuls, mir etwas Gutes zu tun, ist sinnvoll, natürlich und voll von positiven, aufbauenden Möglichkeiten der Selbstbejahung. Aber kaum ein anderes Bedürfnis bedarf so sehr der kritischen Wahrnehmung. Ich muß mich fragen und mir aufschreiben, wann ich überzeugt sagen kann, ich tue mir etwas Gutes, welche Anlässe mich ermutigen, mich zu belohnen, ob ich mir und meinem Wachstum oder meiner Zerstörung diene. Dies ist nicht immer leicht, weil wir uns allzu gerne rechtfertigen für unser Tun. Echte Belohnungen bedürfen solcher Rechtfertigung nicht. Sie enthalten Genuß, Freude, Selbstbestätigung und beleben uns, die nächsten Aufgaben anzupacken. Überanstreng dich, dann spürst du dich lebendig! Lust entsteht immer aus Übersteigerung, die du bejahst. Weil du dich nicht zwingen läßt, sondern selbst verantwortest, kommst du weiter. Läufst du vor jeder Anstrengung wahllos weg, läufst du vor dir weg. Ohne Anstrengung gerätst du in das mitleidsvolle, kreisende Spiel deiner Innerlichkeit. Innen wirst du perfektionssüchtiger mit dir und erst recht mit

anderen, außen strengst du dich kaum noch an. Du strengst aber die anderen an.

Alles Organische muß sich selbst organisieren, muß sich als Leben selbst in Formen darbringen. Der Mensch als organisches Wesen muß sich auch selbst organisieren. Er aber ist das Lebewesen, das sich die Organisation suchen und wählen muß. Er kann sich mit der Organisation verfehlen. Er ist das Lebewesen, das sich nicht nur selbst organisiert. Er kann sich durch seine Gattungsgenossen organisieren lassen. Er kann organisiert werden durch andere. Wer keine eigenen Ziele hat, wer keinen Lebenswunsch, wer kein Engagement hat, kann nichts für sich tun. Er kann sich nicht dafür organisieren, weiß nicht, was wichtig und unwichtig bei ihm ist.

Ich muß ein Ziel nicht immer verfolgen, aber ich muß es wollen, immer wieder befragen, mit ihm so leben, daß es sich realisieren kann. Wer sich nicht fordert und sich nicht organisiert in seinem Alltag, hat keine Fassung. Er gerät aber auch nicht aus der Fassung, er verfließt formlos. Wer sich nicht fordert, kann noch so anspruchslos bei Geld, Konsum und Besitz sein, er wirft sein Leben, den Kern seines Ichs einfach fort.

Ich muß mich in eine Fassung bringen. Erst wenn ich *in Form* bin, kann ich mit mir rechnen. Auch andere können und müssen dann mit mir rechnen.

Wenn ich das Geschenk des Lebens, des Denkens, des Fühlens und der Liebe nicht immer neu organisiere, verkümmert es, und ich verspiele schnell alle Geschenke. Ich muß jedes Geschenk *neuer-anstrengen*, dann vermehrt es sich.

DAS GEHEIMNIS EINES MUTIGEN ANFANGS

Leben bejahen heißt, die Zäune unserer ängstlichen Vorstellung öffnen, vertrauend denken, dem Schönen sich hingeben und das Übel als wandelbar erfahren. Durch die Kraft des Schönen werde ich Schmerz, Leid und Mißstände nicht nur als Schmerzensmacht erleben, sondern ich werde fähig, zu Mißerfolgen zu stehen und entdecken, daß ich es bin, der sie aushält. In solchem Tun wende ich mich dem Leben zu, bleibe weder auf dem Unglück, noch in meinem Selbstmitleid, noch in meinem Ressentiment sitzen. Ich beginne neu, ich mache etwas daraus. Leben zu bejahen, bedeutet nicht, kritiklos hinnehmen, es bedeutet aber wohl, akzeptieren zu können, daß wir uns aus dem Verändern und Kämpfen nicht entlassen können. Was dabei von mir verlangt wird, ist, meine Gedanken und Gefühle in Fluß zu halten, um Positionen zu ändern, beweglich zu sein. Es liegt an uns, ob wir uns zum Verändern bereithalten, Neues hinzufügen und Aufgaben riskieren. Sich verändern heißt immer auch, sich labilisieren, sich aus einem gesicherten Zustand in einen ungesicherten zu bewegen, aus einem bekannten Zustand in einen unbekanntem wagen. Wer dabei denkt, das kann ich nicht, der suggeriert sich etwas, das ihn verharren läßt, stehen läßt, wo er ist, ohne Chance, sich weiter zu entdecken. Er verbraucht seine Energien, den *status quo* zu erhalten. Er läßt seiner Energie nicht Raum, neue Gedanken zu durchforschen. Er verschwendet seine Energie an ein Festhalten, das Aufbauen verhindert.

Leben bejahen heißt, meiner inneren Kraft zu trauen, ihrem Wirken Zeit und Raum zu geben, sie widerstandslos zuzulassen. Wenn meine Kräfte strömen dürfen, werden sie sich nicht ausschließlich auf ein bestimmtes Ziel fixieren, um dieses zu erzwingen. Ein Ziel intensiv wünschen, aber offen zu bleiben für die Weisheit der Intuition der Wege, für das schöpferische Erfassen der Mittel, sind die Alltagsaufgaben. Innere Zwänge verhindern

Intuition und das Über-sich-Hinausgehen. Ohne Gelöstheit entsteht Verbissenheit und steriles Leiden an den Widerwärtigkeiten des Lebens. Es entsteht eine Kränkung der Seele, die mich jede Bosheit des Schicksals, jede Ignoranz der Mitmenschen und die Tücken der Objekte als mich vergiftende Gehässigkeiten erleben lassen. Eine neue Situation enthält immer Fremdes, enthält nicht voraussehbare Schwierigkeiten, die mir bedrohlich erscheinen können. Das Neue ist ungeübt von mir. Je weniger ich gelernt habe, mir zu vertrauen, um so mehr Angst vor dem Neuen wird mich quälen. Aber ich kann eine neue Situation auch als Herausforderung, abenteuerlich, neugierig erleben. Bemühe ich mich, dieses Annähern zu lernen, werde ich meine ängstlichen Eingrenzungen und die Prozesse, die mich reduzieren und zu einem Nichts machen, auflösen. „Bittet, so wird euch gegeben, klopfet an, so wird euch aufgetan“ ist das Ereignis, das Leben erzeugt: bitten und anklopfen müssen wir zuerst, nehmen und eintreten müssen wir auch. Beides ist Wagnis, beides ist Vertrauen und Glauben. Der Stolze wird nicht bitten, der Eingebildete nicht anklopfen. Der Verzagte, Besserwisser und Ressentimentgeladene glaubt nicht, daß ihm Türen aufgetan werden. Wer hybrid, um Schmerz zu vermeiden, sich verhärtet, erlaubt sich nicht, sich als „Bettler des Lebens“ zu fühlen, verzichtet auf Chancen erschütterter Berührung. Wenn die Weisheit unseres Organismus uns lehrt, unsere Bedürfnisse, Antriebe und Wünsche anzunehmen, werden wir bitten, denken und danken. Genau das ist im herkömmlichen Sinne mit dem religiösen Wort beten und meditieren gemeint. Wir bauen dann an unserem Selbst, machen es zu einem *Tempel*, der die Kräfte der Hilfe und des Beistandes anzieht. Wenn wir aber die Unvollkommenheit unserer körperlichen und geistigen Existenz fixieren, also nicht bitten, nicht an Türen klopfen können, sondern nur selbstmitleidig verharren und unsere Talente vergraben, um

uns vor der Herausforderung zu schützen, können weder die natürlichen Kräfte, noch göttliche Energien uns helfen. Wann immer wir aus der Weisheit unseres Seins leidenschaftlich wünschen, wird Helfendes auf uns zukommen. Wer den größten Teil seines Lebens gewohnheitsmäßig klagt, sich selbst bejammert, Orgien der Mißstimmung feiert, gerät in einen zerstörerischen Sog. In ihn dringt Gift aus der Umwelt ein, er infiziert sich leichter, er wird zum Magneten für Übel und Übles. Er versammelt in sich die niederdrückenden Erfahrungen, die jeden Geist beschweren und sein Leben zum Gefängnis machen.

Gedanken und Gefühle, die mich bejahen, öffnen mir meine eigenen Energiequellen und erzeugen eine Aura zuverlässiger Seinsverbundenheit. Sie sind wie ein Schutzwall gegen *innere Verschmutzung* und tödliche Infektion. Sie werden Magnete für Menschen und Kräfte, die mit mir solidarisch auf einem Weg gegenseitiger Bejahung gehen möchten. Das gesündeste Brot, in Bitterkeit gegessen, wird die Seele verhungern lassen. Die armseligste Nahrung, in bedürftiger Freude aufgenommen, wird mich kräftigen. Das Geheimnis des Anfangs, wie ihn Kinder spontan und ohne sichtliche Erklärung erleben, dieses Abenteuer des Anfangs, machen wir uns zu wenig bewußt. Je nachdem, wie wir unseren Tag anfangen, ob wir ihn, wenn auch unausgeschlafen und von Schmerzen und Sorgen geplagt, als Herausforderung begrüßen oder nur voller Ressentiments und angewidert auf uns nehmen, stellen wir uns selber die Weichen für seinen Ablauf. Es ist schon viel, wenn ich die innere Redlichkeit aufbringe, mir zu verdeutlichen, daß ich es bin, der sich auf den freudigen Anfang nicht einläßt. Aber ich sollte auf die Aufforderung aus meinem Inneren hören, die mir verheißt, daß ich es bin, der dem Sinnlosen Sinn zu geben vermag, auch dadurch, daß ich fremden Einflüssen und manipulierenden Pflichten widerstehe. Dies bedarf sicher der An-

strengung, aber ich erlebe auch Lust dabei. Wenn ich, von mir angewidert, anklägerisch gegenüber Leben, Mitmenschen und Vergangenheit in den Tag gehe, verschließe ich mich in erster Linie meinen eigenen Bedürfnissen gegenüber und damit auch den freundlichen Zuwendungen.

Selbst, wenn ich sie wahrnehme, sind sie mir nie genug, spüre ich Fußangeln in ihnen, sie enthalten nicht meine Erwartungen, und ich lehne sie ab. In dieser Verfassung der sterilen Abweisung und arroganten Verneinung verschließe ich mich nicht gegen böse Angriffe, sondern anerkenne sie lebend als Beweis für die Richtigkeit meiner Einstellung. Ich verschließe mich gegenüber allen zaghaften Versuchen der Annäherung, ja noch mehr: ich kann die Gesten und Worte der Anfragen und Anrufe nicht mehr entziffern. Diese Anfragen und Anrufe aber sind Quellen, aus denen sich meine Kräfte aktualisieren. Kraftvergeudende Zweifel, in die ich durch Erziehung und Pflichten hineingehetzt worden bin, wende ich nur durch krafterzeugende Engagements. Es ist ein gutes Geheimnis: je mehr ich mich innerlich und praktisch engagiere, um so mehr Kräfte fließen mir zu. Im Engagement überwiegt die gewonnene Energie stets die ausgegebene. Wenn ich mich aber im Streß der Pflichten, in der Hetze geschäftiger Verantwortungen, im Getriebenwerden von außen oder im resignativen Vergrämtsein einrichte, vergeude ich Energie, weil ich vergessen habe, auf mich zu hören und meine Engagements daraus zu formen. Mit unseren Gefühlen können wir uns ausloten bis in die entferntesten Winkel unseres Seins. Mit ihnen entdecken wir unsere Probleme und gewichten sie. Von der Stärke meiner Lebensbejahung hängt ab, wie ich sie entziffere. Bin ich zwanghaft verbohrt, ein wichtiges Problem nicht lösen zu können, schiebe ich es vor mir her, und es wird für mich größer und größer.

Der Probleberg erdrückt mich. In diesem Niedergedrücktsein verliere ich die Fähigkeit, das Problem in seine Kernelemente aufzuteilen und mir Hilfe aus allen meinen Ressourcen zu holen: aus meiner körperlichen und geistigen Natur ebenso wie aus einem sozialen und kulturellen Umfeld. Ein verteiltes Gewicht wird tragbar. Etwas Tragbares kann ich handhaben. Das Untragbare macht mich mut- und ratlos. In jedem Problem ist ein Gran Anstoß, eine zugespielte Herausforderung und zumindest ein Sandkorn positiver Lösung. Gelingt es mir, das zu finden, werde ich aus meiner Trägheit und Gleichgültigkeit herauskommen.

Alles, was uns von außerhalb unseres Bewußtseins trifft, erleben wir als Schicksal, dem wir ausgeliefert sind. Unser Schicksal wird zuerst von allen bösen Mächten der Geschichte gemacht. Daran zweifelt wohl keiner. Aber was wir daraus machen, welche Qualität wir daraus entwickeln, das ist doch unsere Sache. Vieles ist als Vorgegebenes da, aber ausgeliefert sind wir nur, wenn unsere Resignation auf Phantasie und die in ihr enthaltenen Ausflüge des Verstandes, die über uns hinausgehen, verzichtet. Alles, was uns widerfährt, eignen wir uns an, wie in einem Brenn- und Hohlspiegel. So verändern wir bereits die Vorgaben in unserem Bewußtsein.

Jede Einstellung, jeder Gedanke, der aus uns kommt, wird wirksam und verändert das Bild der Welt in uns. Anstrengend ist, uns einzugestehen, was wir denken und wie durch unsere Gefühle, Befürchtungen und Wünsche sich das Bild der alltäglichen Welt verzerrt oder entspannt.

Ich muß mir immer wieder selbst auftragen, Warnschilder aufzustellen, um rechtzeitig das Anschleichen der Verneinungen und Leugnungen zu entdecken, um das Steuer auf Kursänderung einzustellen. Lerne ich, meine sehr gebrechlichen und zarten Gefühle der Weltzuwendung zu schützen und zu stärken, bin ich auf dem

Weg, mein Leben zu bejahen. Meine Ahnung, daß in jedem Dschungel doch ein Weg geschlagen werden kann, meine Hoffnungen und Erfahrung, daß Auswege in größten Bedrohungen sich öffnen, kommen aus einer oft geheimnisvoll verborgenen Quelle des Lebens. Die schmerzlich verkrüppelten Gefühle der Zuwendung erstarken leichter an kleinen Anfängen, Verliebtheiten, Abenteuern. Auf solchem Lernweg brauchen wir unsere Gefühle der Teilhabe, die sich im Nebel unserer Resignation und unter dem Angriff der Kälte der gesellschaftlichen Institutionen allzu leicht auflösen.

Sehr oft wird mein Verstehen des anderen und mein Mitgefühl mit dem Leidenden mein einziger wirksamer Versuch gegen Selbst_aufgabe. Sehr oft ist meine Teilnahme in einer solidarischen Anstrengung der Sinn, der mein Tun zu motivieren vermag. Wir alle haben Stärken, Talente und Kompetenzen. Daran fehlt es nicht. Aber da wir sie zu selten gebrauchen, zu oft in unfruchtbaren Zweifel ziehen, scheint unserem Blick der Mißerfolg unabwendbar. Mißerfolg ist aber nicht unentrinnbar und wurde uns nicht schicksalhaft verhängt. Nur zu oft erleiden wir den Mißerfolg als die Konsequenz unserer unwerten, schwachen Person. So wie *Erfolg kein Name Gottes ist* (Martin Buber), ist es *Mißerfolg* auch nicht. Viele beziehen ihren Erfolg als Fingerzeig Gottes, und die große Mehrheit verspürt ihren Mißerfolg als schicksalhafte Verurteilung. Beidemal führt diese Rechtfertigung in einen Abgrund der Hybris oder der arroganten Verneinung. Stelle ich mich unter Erfolgszwang, werde ich mich versteinern, stelle ich mich unter Mißerfolgszwang, verkomme ich. Wer nicht merkt, wieviel Kraftkonzentration er dazu benutzt, sich auf seine angebliche Kraftlosigkeit zu fixieren, verbaut sich selber die Chancen des Gelingens, sägt selber an dem Ast, der ihn hält. Aus der jesuanischen Überlieferung kommt diese großartig-schlichte Aussage:

„Gehe hin in Frieden, dein Glaube hat dir geholfen.“ Er meint wirklich den realen Frieden und meint wirklich die reale Macht und Kraft in uns. Es heißt nicht, weil du geglaubt hast, konnte ich dir helfen, sondern es heißt, *dein* Glaube war stark genug, um dir selbst helfen zu können? In jedem Glauben entbirgt sich die eigene Kraft, in jedem Glauben werden wir aber auch so offen, daß sich überpersönliche Kraft - von Bios und Noos - in uns versammelt. Mein Bewußtsein als Durchgangsort aller Vorurteile, Dogmen und Ideologien, genährt durch die gesellschaftlichen Institutionen, verstellt mich selbst. Ich selbst bin es nicht, der bestimmt. Ich werde dafür nur benutzt und erlebe die Umstände so, wie es von mir erwartet wird. Mit allem, was ich in meinem Bewußtsein mit mir herumtrage, nuanciere ich, färbe ich ein und definiere Zeitumstände und Situationen.

Oft fällt es uns allen schwer, die selbstbestimmten Wünsche, Vorstellungen und Entscheidungen von den im selben Bewußtsein versammelten Indoktrinationen zu unterscheiden. Manchmal gelingt es, dann werde ich zur bedeutung- und sinnverleihenden Kraft meiner Welt. Dann erst wird das gelebte Lächeln und das erlittene Weinen, das ich im Vertrauen auf Antwort mitteile, als lebenbestätigende Begegnung zu mir zurückkehren. Wo meine geistigen Energien sich in Gesten, Worten und Werken materialisieren und inkarnieren, dort überall entsteht eine Welt, an der ich, mit anderen verbunden, baue. Hoffnung, Glaube, Mut sind immer Gefühle des Anfangs. Mit ihnen kann ich über mich hinauswachsen. Durch sie kann ich im Jetzt Wandlung und Entfaltung erfahren. Es gibt niemanden, der dies nicht bitter nötig hätte. Diese Gefühle als Energiequelle haben die Eigenschaft, daß sie nur in wechselseitiger Verbundenheit genutzt und ausgeschöpft werden können. Sind wir Freunde, werden wir uns diese Energien vermehren. So entsteht teilhabende Liebe.

Zu Bücherempfehlungen:

Es gibt eine große Menge Geschriebenes über psychosomatische Probleme und Störungen, über Ausfallphänomene und Entfremdungsprozesse in der Sozialisation. Es gibt auch Literatur, in der biographisch literarisch und auch selbstbetroffen die Leiden zerstörerischer Prozesse verdichtet festgehalten werden. Auf der anderen Seite bieten sich viele Therapien an zur Bewältigung schwieriger Lebenssituationen. Auch sie versuchen immer wieder, in erster Linie die Wissenschaftlichkeit ihres Tuns nachzuweisen. Eine geringere Anzahl versucht, positive Selbsthilfen und Trainings-Anregungen zu geben. Dazu kommt noch eine sehr große Anzahl von Angeboten, die religiöse, philosophische, meditative Wege des Heils meinen. Alle Religionen, Ideologien, die Antike und die Moderne, die archaischen Mythen und die aus den Wissenschaften destillierten Wege gehören dazu. Wir sehen uns nur imstande, eine kleine, sehr subjektive und dazu ver-rückte Auswahl anzubieten, weil die Fülle der in Frage kommenden Literatur, in der oft nur Elemente unseres Anliegens zu finden sind, die Maße übersteigt und deshalb anzugeben nicht sehr sinnvoll wäre.

Literaturauswahl:

Beck, Dieter	Krankheit als Selbstheilung, Ffm. 1981
Bertalanffy, Ludwig v.	...aber vom Menschen wissen wir nichts, Düsseldorf 1970
Brupbacher, Fritz	Hingabe an die Wahrheit, Berlin 1979
Buber, Martin	Die Rede, die Lehre und das Lied, Leipzig 1920
Camus, Albert	Der Mensch in der Revolte, Hmbg. 1969
Castaneda, Carlos	Die Reise nach Ixtlan, Ffm. 1975
Chardin, Teilhard de	Die menschliche Energie, Olten
Cioran, E. M.	Lehre vom Zerfall, Hmbg. 1973
Cooper, David	Der Tod der Familie, Hmbg. 1972
Dschuang Dsi	Das wahre Buch vom südlichen Blütenland, Düsseldorf 1972
Tschuang-Tse (Dschuang Dsi)	Reden und Gleichnisse, (dt. Aus- wahl von M. Buber), Zürich 1951
Eliade, Mircea	Die Sehnsucht nach dem
Ursprung,	Wien 1973
Erlenberger, Maria	Ich will Schuld sein, Eine Gedan- kensammlung, Hmbg. 1980
Feldenkrais, Moshé,	Der aufrechte Gang, Ffm. 1968
Foucauld, Charles de	Der letzte Platz, Einsiedeln 1958
Goll, Claire	Ich verzeihe keinem, Bern, München 1980
Hildebrand, Rudolf	blick in dein dasein, Darmstadt 1956

Janov, Arthur	Anatomie der Neurose, Ffm. 1976
Johannes vom Kreuz	Die dunkle Nacht der Seele, Salzburg 1952
Jung, C. G.	Gedanken, Erinnerungen, Träume, Frbg. 1971
Jung, C. G.	Das Geheimnis der goldenen Blüte, Olten 1971
Katzantzakis	Mein Franz von Assisi, Hmbg. 1956
Kierkegaard, Sören	Der Begriff der Angst, Düsseldorf
Kolakowski, Leszek	Leben trotz Geschichte, München 1980
Kopp, Sheldon B.	Triffst du Buddha unterwegs. Psy- chotherapie und Selbsterfahrung, Ffm. 1978
Kraus, Karl	Brief an Sidonie Nadherny von Berntin, zwei Bde., München 1974
Lao-Tse	Tao Te King, Zürich 1951
Lazarus, Arnold und Fay, Allen	Ich kann, wenn ich will, Stuttg. 1977
Lichtenberg, G. Chr.	Aphorismen, Ffm. 1982
Lull, Ramon	Das Buch von Liebenden und Ge- liebten, Olten 1948
Marx, Karl	Die Frühschriften, Stuttg. 1971
Maslow, Abraham H.	Psychologie des Seins, München 1973
Meredith, George	Der Egoist, München 1969
Nadolny, Stan	Die Entdeckung der Langsamkeit, München 1984

Nietzsche, Friedrich	Die fröhliche Wissenschaft, München 1959
Ouspensky, P. D.	Bewußtsein und Gewissen, Basel 1982
Pascal, Blaise	Über die Religion (Pensées) Heidelberg 1963
Péguy, Charles	Das Mysterium der Erbarmung, Wien 1954
Pirsig, Robert M.	Zen und die Kunst, ein Motorrad zu warten, Ffm. 1978
Prentice, Mulford	Der Unfug des Sterbens, der Unfug des Lebens, Stuttg. o.J.
Rogers, Carl R.	Die Kraft des Guten, München 1978
Salomon, Charlotte	Leben oder Theater. Ein autobio- graphisches Singspiel in 769 Bil- dern, Köln 1981
Sri Aurobindo	Der integrale Yoga, Hmbg. 1957
Thackeray, William M.	Jahrmarkt der Eitelkeit, Berlin 1908
Tillich, Paul	Der Mut zum Sein, Hmbg. 1965
Weizsäcker, V. v.	Pathosophie, Göttingen 1956
Wilhelm, Richard	Der Mensch und das Sein, Jena 1931
Zorn, Fritz,	Mars, Ffm. 1979

Inhalt

Wer sich selbst haßt, kommt nie zu sich

Ideen, Anregungen, Spiegelungen zur Selbstdiagnose

Selbsterkenntnis, Empfindlichkeit und gehegte Schwächen

Selbst für sich nie Mittelpunkt, darum süchtig danach

Zu Tode erzogen, und die Sehnsucht nach Unabhängigkeit

Die Mode der Angst und der biedere Zwang
der Verhältnisse

Gefährdungen durch Versteck, Flucht und Selbstlüge

Ich engagiere mich für mich.

Ich fühle, denke und handle selbstverstärkend

Tatsachen, Einstellungen und Erstarrungen, Müdigkeit,
Energiegewinn und Lebenskunst

Ein Mensch versucht, an sich selbst zu glauben und sich
zu "ent-sorgen" wider alle Selbstzerfleischung

Die Krankheit durch meine Minderwertigkeitsgefühle,
Angst und Sorge. Selbstabbau als "Pflichterfüllung"

Übungen und Experimente statt betrügerischer Selbst-
manipulationen. Selbstbejahung und die kleinen Alltags-
akte der Reinigung

*Es gibt Diagnosen, die schon therapieren und Therapien, die
noch lange nicht helfen, Kreuz-und Querwege, die eigene in-
sich-stimmige Gestalt zu finden*

Zeit, Schlaf und die Kunst des Gönnens

Zerstreuung und Ver-sammlung, geballte Kraft

Grenzen, Zäune und Verständigungen

Böse Erfahrungen, gute Wünsche

Bei der Arbeit und in der Freundschaft

Probleme und Verwandlungen. Einsame Herausforderung
und gemeinsame Verzauberung

Das Geheimnis eines mutigen Anfangs

Organisiere dich selbst, mobilisiere deine Kräfte

Bücherempfehlungen und Literatúrauswahl

Redaktion, Schrift, Layout: Beatrix Classen