

Konrad Pfaff

Verwandlung durch Akzeptieren - der Kern, der sich im „Negativen“ verbirgt

Nicht immer verstehen wollen,
nicht immer erklären können,
nicht immer alles begründen müssen!
Beginne auch einmal mit dem Nichtverstandenen,
dem dir Unklaren, Verwirrenden!
Spiele doch mit dem ganz Neuen oder Fremden.
Probiere es doch einmal mit dem Risiko einer wirklichen Begegnung. Versuch
es doch ohne den langweiligen Krampf der gewohnten Auseinandersetzung und
Rechthaberdiskussion!
Lernen heißt zuallererst loslassen der alten Vorurteile, der Wahngelbilde, loslas-
sen der Werte und Bewertungen. Loslassen geht in die Richtung: Leerwerden.
Und leergeworden gehst du in Richtung: Fülle.

Lasst uns nicht wie alle Welt nur im Auseinander-Setzen üben. Versuchen wir
es mit einer guten Art des Ineinander-Setzens! Ineinandersetzen heißt ein Ak-
zeptieren im Miteinander.

Es heißt auch: Hören geht vor Sprechen, Empfangen vor Handeln. Es heißt
auch: Annehmen und Weitergeben und Aneignen; es geht darum, etwas spie-
lend, hypothetisch auszuprobieren. Zuerst akzeptierend durchzuspielen, durch-
zudenken und zu be-greifen, es anzueignen, ohne schon ganz zu verstehen.
Nicht die Dominanz von Analysen, von Kritik und Rationalität, sondern des
existentiellen, subjektiven Experiments. Nicht die Auseinandersetzung, Diskus-
sion und Dominanz eigener Erfahrung und Meinung, sondern der Als-ob-

Anfang mit dem Fremden und Neuen, mit dem Vertrauen auf Zweifel und Hoffen.

Weggenossen, Wahlverwandte und Hilfe-Helfer setzen sich ineinander, andere auseinander.

Du willst immer wieder und neu zu dir kommen, tiefer und schöner. Deine Sprache verlangt danach, mitgenommen zu werden. Deine Sprache möchte dir deine Selbst-Sprache werden. Du willst dich selbst neu finden. Hast du deine Sprache, dein Denken und Fühlen, deine Entscheidungen und Muster auch dabei?

Es ist nicht hilfreich, deine Mängel, Schwächen und Unfertigkeiten zu übersehen, sie nicht zur Kenntnis zu nehmen, denn sie sind ein Stück Realität, aus der du losgehst, wenn du gehst. Wenn du sie nicht zur Kenntnis nimmst, bleibst du ein eitler Kerl ohne Selbsterkenntnis. Akzeptierst du sie, gibst du sie frei für eine Veränderung und Verwandlung. Gestehe dir zum Beispiel deine Ängstlichkeit und Mutlosigkeit zu. Ein Teil davon ist lebensnotwendig, der andere wird frei für eine Verwandlung. Du erkanntest sie als schwächend und lebensunterdrückend. Im Bewusstsein schaffst du dir hie und da Risikofreudigkeit wenigstens für eine kleine Weile oder im Spiel.

Die Erkenntnis deines Mangels kann zum Fahrzeug deiner Sehnsucht und Fülle werden:

ich bin so unachtsam	doch konzentriere ich mich gerne
so wenig offen	doch schließ ich vieles ein
so blöde träge	doch freue ich mich zu Recht des Glückes
so unehrlich	doch dient es stets dem Du
so selbstmitleidig	doch ungnädig dabei
so verwirrt	wie ein Verliebter
so gierig	wie Leben ist
so ungenügend	wie lernend
so mangelhaft	so sehnsüchtig

so selbstverneinend	auch selbstanerkennend
so widerspruchsvoll	wie „Gott“ auch
so missgelaunt	wie die Masse der Leute
so mutlos	wie ein Tierchen
so realistisch negativ	wie mystisch schön
so hilflos, ängstlich	wie begrenzt ist es gut
das kann ich mir nicht merken	das ist eine gute Auswahl

In allen negativen Erkenntnissen, Sätzen und selbstverneinenden Aussagen sind innere Ansätze zum Neubeginn. Ich glaube an diese Kerne der Verwandlung. Akzeptiere auch die negativen Sätze, um sie dann differenziert zu verwandeln. Dies wird der Übergang zwischen minus und plus.

Redaktion, Textbearbeitung und Layout: Beatrix Classen