

Konrad Pfaff

Nach der „Reise“ ist vor der „Reise“ und
immerzu Reflexion nahe dir selbst.

Der neue deutsche Gruß „Alles klar“ ist entstanden aus Ignoranz, Oberflächlichkeit und aus der Arroganz der Dummheit.

Die uns gebotene Aufforderung als Versprechen nach der „Selbsterfahrungsreise“: DIE ERFAHRUNG GEHT WEITER! ist ähnlich oberflächlich und dreist und eine Art nicht eingelöstes Versprechen. Automatisch selbstverständlich geht gar nichts weiter. Übrig bleibt oft nur eine sentimentale Erinnerung. Ach ja, da hat uns der Alltag, Allmacht und Allträgheit eingeholt.

Dieser Satz ist abstrakt, ein Plakat, ein Ideal von ich-gläubiger Selbstverständlichkeit. Es sei denn, er würde konkret entfaltet. Ohne Gebrauchsanweisung bleibt er leer und formal. Ein schöner Beruhigungssatz, der einen zu keinem Tun, zu keinem Lernen, Üben auffordert.

Wenn du wartest, stimmt der Satz, wenn du nichts tust, stimmt er nicht. Was tun? Auf jeden Fall gehört zum Tun: Fühlakt, Denkakt, Sprechakt und Entscheidung und das Handeln. Wie tun? Wann? Wo tun?

Und immer Reflexion! Lerne den Blick nach Innen und du siehst dich selbst und deine Seelenlandschaft. Sie ist bevölkert mit Gefühlen, Wünschen, Zwängen, Vorstellungen, Gedanken und Entscheidungen. Sie anschauen und unterscheiden ist eines, sie von vielen Seiten belichten ist das andere.

Zum Beispiel belichte deinen Zorn, deine Wut. Nicht vorschnell, wie gelernt verurteilen und unterdrücken. Anschauen und zuerst akzeptieren. Anerkennen, dass sie da sind. Sie abklopfen auf ihre Bedeutung, auf das Verhältnis zu dir selbst. Warum willst du sie nicht wahrhaben, verdrängen, zerstören?

Welche Beziehung hat sie zur Liebe, Gerechtigkeitsempfinden? Musst du sie nicht nach deiner beginnenden Selbsterkenntnis neu bewerten?

Findest du nicht viele Gefühle, (Vor)-Urteile, Wünsche, Erwartungen, die du neu belichten und bewerten musst. Selbsterkenntnis ist ja kein intellektueller Akt, sie erfährt ihre Realisierung in der Durchdringung deiner Körpergefühle und -sprachen, der Gefühle und Erwartungen. Sie ist Erkenntnis dessen, was du alles im Innern vorfindest. Diese Betrachtung ist eine Prüfung. Diese Prüfung ist eine Unterscheidung und Differenzierung, diese Beurteilung und Verurteilung bedeutet Loslassen und Ergreifen.

In den Reflexionszeiten und -räumen geschieht das Wesentliche. Nicht in deinem Ich-Welt-Bewusstsein geschieht deine Selbsterfahrung, sondern in einem Bewusstsein des Bewusstseins, in dem die Reflexion und das selbstreflexive Subjekt herrscht. Es ist vordringlich zu reflektieren in der Selbsterfahrung. Dieser Prozess ist ein Belichten, ein reflexives Fühlen, Vorstellen, Denken und Entscheiden. Also geprüftes, neu be-deutetes, mit Gewissen neu beurteiltes Fühlen. Gewissen ist stets reflexiv oder es ist weder ein humanes noch ein persönliches, sondern ein sogenanntes Gewissen des Gehorsams, als Anweisung eines Kollektivs. Die persönliche Stellungnahme ist das Ergebnis solcher Reflexion.

Nun wird´s noch konkreter, praktischer. All die innere Reflexion ist stets gefährdet durch Selbsttäuschung, egozentrische Rechtfertigungen und insbesondere durch schnelles Verfliegen, Verfließen aller psychischen Akte.

Was tun also?

Es gibt die Sprache uns den Halt. Es gibt das Ausdrucksverhalten die Stabilität für inneres Reflektieren, ohne Ausdruck und Sprache keine Selbsterkenntnis. Ohne das Lernen und Üben von Ausdruck und Formulierung expliziter Sprache keine Selbsterkenntnis „real-sozial“!

Dieser Ausdruck, diese Sprache entsteht aus einem inneren Dialog, in der inneren Unterhaltung deiner verschiedenen Iche, deines Ich-Du, Ich-Selbst, Ich-Wir.

Wenn du den Ausdruck findest und das Wort, trittst du zur nächsten Prüfung und/oder Bestätigung in den eigentlichen Dialog mit den Anderen.

Zuerst einmal in Reihenfolge dessen, was du zum Selbsterkennen lernen und üben musst: Drück dich aus, dein Ausdrucksverhalten ist eine reflexive Hilfe – ohne dieses klappt nichts. Ohne dieses verfliegt jedes auch noch so schöne Erleben.

Zum Lernen des Ausdrucks und der expliziten Sprache jedoch wollen wir stets die Hilfe der Meister in Anspruch nehmen. Die Meister, die ich meine sind die des Schönen. Sie sind die wahren Meister des Ausdrucks und der Sprache. Also lernen wir mit ihnen. Doch wie?

Dafür bevorzuge ich die Trainingsmethode der sogenannten Paraphrasierung. Das ist eine sehr alte Methode, die stets eine Überlieferung von Meister zu Schüler, von Meister zu Meister darstellte. In allen Künsten galt sie.

Bach paraphrasierte lernend Vivaldi, Schumann Bach, Stockhausen Mozart, Cage Satie usw. usw.

Nun gilt dasselbe auf einer anderen Ebene uns kleinen Leuten. Wir lernen uns auszudrücken und lernen uns kennen an den Meistern. Diese geben nur eine Vorlage, ein Bild, einen Text, ein Gedicht. Wir wollen sie weder rational als Bildungswissen (miss)brauchen noch als besserwisserische Interpretation oder als tief eindringende hermeneutische Methode des Verstehens gebrauchen. Wir brauchen nicht Wissen nur, sondern eine gewisse Erweckung unserer Subjektivität.

Es geht nicht um eine unkritische Rezeption, sondern um eine auf individuelle Betroffenheit aufgebaute erregende Aufmerksamkeit, deren Lichtkegel auf sich selbst und nicht auf den Text gerichtet ist. Die existenzielle Betroffenheit durch den schönen Ausdruck ist das Vehikel das jeden zu sich selbst, zu seiner eigenen Betrachtung führt.

So können wir Bild, Text, Melodie paraphrasierend auf uns selbst wirken lassen und auf einmal stehen wir selbst im Mittelpunkt der Betrachtung und nicht das bis dahin hilfreiche Bild.

Es geht also in dieser Übung um die Entdeckung einer Seite, eines Lebensstückes, einer Aufgabenstellung meiner Selbstlandschaft. Das ist das Wesentliche an dem Lehrstück: Paraphrasierung.

Doch das Lernen, Üben, Reflektieren, Bedenken ist Spiel. Alles Simulation!

Die spielerische Haltung ermöglicht uns auf einer Metaebene des ernstesten realen Alltäglichen oder des ernstesten Grenz- und Trauerfalls zu agieren. Ich schwebe, tanze, liebe, lache und es hat keine ernstlichen Folgen, es ist ja nur Spiel.

Spiel als Simulation ist eine wunderbare Einübung in ein glückendes Leben. Wenn unsere Kindheit eine einzige Kette von Spiel gewesen wäre, dann, ja, dann...

Spielen ist ein einzigartiges Strukturieren von Wirklichkeit.

Dieses Strukturieren erbringt das Sprechspiel, Schauspiel, Narrenspiel. In jedem Spiel ist schon ein Stück Ausdruck meiner selbst, Versunkenheit in ein Anderes, eine Frage an die Realität. Das Spiel ist Ausnahme, Störfeld der Realität oft, Spiel ist als Anfrage der Bogen, der sich selbst als Pfeil ins Leben schießt. Das Spottspiel, Satirespiel, selbstironische Spiel sind Elemente eines Narrenspiels und -spiegels. Oder das Spiel des Tragischen, das die Ohnmacht der Unschuld im Orkus landen lässt. Diese Ungerechtigkeit, diese Niederlage des Guten im Kampf mit dem Bösen. Und kam die wunderliche Erlösung des Tragischen im Komischen und dann dieses Selbstbefremdungsspiel, das der Realität den Kredit nimmt und dann die Kapitulation des Eigenen spielt, bis in eine Liebe der Selbsttranszendenz ins Innerste des Herzens. Im Spielenden sind wir uns und dem Göttlichen am nächsten.

Noch ein Spiel:

Kämme dich und die Welt gegen den Strich.
Die Welt merkt es kaum. Du jedoch schon.
Du erscheinst dir stark, weil du Schwächen,
Dummheiten anerkennst, weil du deine Unsicherheit
und Wegbereitschaft nicht bemäntelst.
Du siehst dich relativ und erlebst deine erkenntnisgebundene
Handlungskompetenz in einer Relativitätstheorie.
Du scheust alles Absolute, Dogmatische, nicht dir gemäße.
Verwandle alte Weisheiten ins Poetische, aus alter Magie mache
Deinen Liebeszauber, sei Schamane in der Hingabe,
alte Rituale erobere als Spiel um dein Selbst und dein Erwachen.
Es gibt nur eine Vermehrung der Lust, nämlich die ihres Belichtens,
ihres Bewusstwerdens.
Ich glücke stets, wenn ich aus der Betroffenheit in die Herausforderung
und dann in die selbstnahe Antwort gelange.
Ich versuche alles, was mir widerfährt zu beantworten aus mir selbst.
Die Anstrengung lohnt, denn sie ist eine Kraftquelle.

