

Konrad Pfaff

Die Reise der Selbsterkenntnis beginnt erdhafte und körperlich

Sie beginnt sozusagen von unten nach oben. Unser Körper ist das Zuhause unseres Bewusstseins. Unser Geist, die Vernunft, ist das „Bewusstsein des Bewusstseins“. Du bist dein Körper, deine Sinne, Nerven und Glieder. Sie sind Anfang deiner Selbstbehauptung.

Deine Gesundheit, dein Abwehrsystem, deine Beweglichkeit sind erdhafte gebunden, vergänglich, doch vom Augenblick herausgefordert.

Bewegung des Körpers, Bewegtheit der Seele und Gefühle, Beweglichkeit des Geistes, des Denkens und Entscheidens, ist Leben im Ich-Selbst.

Am Anfang war ein Schrei, der Schrei der Tiere, dann der des Menschen: Schmerzschrei, Angstschrei, Lustschrei, Wutschrei und Lockschrei!

Dann entstanden Laut, Ruf und Signal; dann der Klang, die schönen Töne, das Lied und der Sprechgesang, die Dissonanz und Harmonie. Nach diesen Anfängen kamen am Anfang das Wort, die Sprache, die Sätze, das Gespräch hinzu. Darauf fügte sich die Stille ein. Es kamen Angst, Scham vor dem Schrei, es kamen Klang und Satz. Nur einer sollte noch das Sagen haben: Die Oberen nahmen sich die Sprache zu Diensten ihrer Macht. Die Ganz-Reichen forderten von denen unten die Abgabe ihres Schreis und aller Widerworte.

Nun können wir nicht mehr schreien, haben keinen Gesang und keinen Wutschrei mehr. Man hat uns das Recht auf Ausdruck genommen. Wir mussten schlucken, alles schlucken bis zum Kotzen. Die Rede und das Gespräch in der Öffentlichkeit wurden uns entwendet. Nun müssen wir neu lernen, ungehorsam zu schreien, zu klagen, und in Wut anzuklagen. Wir müssen unseren Gefühlen, die tabuiert wurden, neu, laut, klar und schön Ausdruck geben. Ansonsten ersticken wir an dem, was wir alles schlucken müssen und nicht verdauen können.

Oft ahnst du es aber weißt nicht, wer Herr in deinem Gehirn ist. Viele belästigen dich und dringen ein, bestimmen dich in Gefühlen, Gedanken und Entscheidungen. Das Schlimme dabei ist, dass du und ich, wir alle, es

nicht wissen sollen und es auch oft nicht merken. Darum schauen wir prüfend in uns! Mein Ich-selbst, ist das Kriterium!

Oh ja, wir wissen schon, woher wir kommen, wo wir anfangen zu werden. Wir erkennen die eigene schöpferische Evolution. Wir erfahren unsere Evolution als das selbsteigene Werden. Ich bin die Evolution. Ich habe sie in mir. Von fernen Galaxien sind wir aus Sternenstaub dieselbe Materie, dieselbe Energie, die Quanten und das Licht. Wir sind Kinder des Planeten Erde. Dieser gute Planet ermöglichte das Leben, was sich in einem Lebensstrom immer komplexer schuf, bis dieser die Spezies homo sapiens sapiens reflexivus entließ. Die Evolution des Menschen und seines Gehirns schuf aus energetisch-elektrischer Materie Bewusstsein. Nicht nur das erste Bewusstsein der Welt in uns, sondern auch ein zweites, das ein Bewusstsein des Bewusstseins ist und jedem unserer Gattung zum Abruf bereitsteht. Wir können uns ins Innerste schauen. Wir belichten Gefühle, bedenken Gedanken, prüfen Erkenntnisse und Entscheidungen. Wir leben persönlich persönliche Liebe, in persönlichem Frieden mit persönlichem Gewissen, mit einem persönlichen Ausdruck des Guten und Schönen. Die stolze Wahrhaftigkeit ist eingekehrt und lehrt den Menschen, aus seinen Kerkern auszubrechen. So versöhnt er sich mit sich, seinen Mitmenschen und der ganze Zivilisation und planetarischen Natur.

Der Sommer

Die Tage gehen vorbei mit sanfter Lüfte Rauschen,
Wenn mit der Wolke sie der Felder Pracht vertauschen,
Des Tages Ende trifft der Berge Dämmerungen,
Dort, wo des Stromes Wellen sich hinab geschlungen.

Der Wälder Schatten sieht umhergebreitet,
Wo auch der Bach entfernt hinuntergleitet,
Unsichtbar ist der Ferne Bild in Stunden,
Wenn sich der Mensch zu diesem Sinn gefunden.

(Friedrich Hölderlin, den 24. Mai 1758 – Scardanelli)

Zugefallen ist mir auch dieses Gedicht, und es befragt mich einfach und streng. Es bringt einen Ton zum Klingen im mir, der mir oft fremd im Leben gewesen ist und den ich doch nie verstummen ließ. „Der Ferne Bild in Stunden“ überraschte mich und zeugte Sinn. Immer erdiger, erdhafter wurde er als Gras, als Welle, Blüte und Wurzel. Doch auch ein Stein gab mir das Echo meines Sinnes. Und eine Spur genügt mir nun, ein Hund, ein Cello, eine Wüstenstille im Glanz menschlicher Augen besingt in mir den Sinn.

(Paraphrasierung Konrad)

Zuerst schaue, dann unterscheide, was du vorfindest. Das genügt nicht, nun gehe in Dialog mit dir selber. Unterhalte dich prüfend mit dir. Spiele dieses dramatisch: Rufe, schreie und schimpfe, danke und lobe dich! Am Anfang der Schrei, der Schmerz - lass ihn zu!

Nimm deinen Körper, seine Bewegungen, seine Bedürftigkeit und seine Wünsche ernst! Dann bist du ein glückender Anfänger. Danke der Erde, der Materie und Energie, dem Licht und deinem Organismus. Die Evolution des Lebens ist wunderbar, lebe wach und selbstvertraut!

Ich kämpfe selbstbewusst. Ich entkomme den Krämpfen meines Ichs in den Ketten der Umwelt immer mehr, weil ich zu kämpfen lernte. Ich lerne, denke, fühle und entscheide kämpferisch. So spüre ich mich mutig und stark und vertraue mir selbst. In den Kämpfen und Anstrengungen lasse ich mich nicht von außen bestimmen und lenken. Ich habe es satt, Poppanz und Marionette zu sein. Anders liebe ich mich und andere, anders versöhne ich mich, anders erkämpfte ich den Frieden, anders leide ich mit, anders achte ich das Leben aller.

Dein persönliches Gewissen, deine persönliche Liebe, deine Entscheidungen und Beziehungen hängen von deiner Selbstreflexion und deinem selbstprüfenden Lernen ab. Du hast Selbstvertrauen und Selbstbehauptung. Lebe mit Wahlverwandten, kommuniziere auf Augenhöhe, lass dir in den vertikalen Beziehungen nicht zu viel Energie stehlen, und lass dir von oben nach unten nicht allzu sehr deine Flügel stützen. Du brauchst sie im Fluge der Begeisterung, Bewunderung und Bezauberung.

Ich werde klarer mit mir selbst, vertrauter mit mir tue ich das Gute immer häufiger und genieße das Schöne dabei. Heute feiern wir den versunkenen Genuss. Dies ist das Bollwerk gegen Konsum, Werbung und gegen maßlose Verführungen. Tiefer Genuss führt zu einem mystischen Alltag mit unserem eigenen Maß. Genieße tief innen den Reichtum und die Schönheit aller Natur und so vieler Menschenwerke, dann bist du ein starker, guter Mensch.

Das Reisen ins Innere erfordert, mehr miteinander zu sprechen, zu erzählen und ernste, ehrliche Dialoge zu führen; das jedoch nicht nur mit den Begleitern und Mitreisenden, sondern auch mit sich selbst. Temperamentvoll zu sein, sein Inneres zu öffnen tut gut und dient der Selbsterkenntnis. Versuchen wir, wichtige, authentische Darstellungen von uns zu geben und uns sinnvoll exakt auszudrücken, dann wird der innere und äußere Dialog sinnvoll und hilfreich.

Ich suche Selbsterkenntnis und verstärke mein Selbstvertrauen. Nur so gewinne ich eine Lebenskunst für mein Dasein und kann viel von meinem Leben selbst bestimmen. Meine Weltsicht hat sich bereits geändert, meine Präferenzen – das, was für mich wichtig ist – auch.

Es geschieht Unheil, es passiert nichts, die Zeit fließt träge dahin. Dir und mir widerfährt ein Schicksal, Ärger oder Unglück. Doch wir lernen selber zu fühlen, zu erfahren, zu denken und zu entscheiden. Wir haben in uns ein Navigationssystem installiert. Nun gilt es, dies zu benutzen. Ansonsten sind auch wir Beute der Mächte und der Finanzwelt, der Medien und Werbung. Also können wir unsere Antwort auf all die Herausforderungen geben.

Unsere „innere Reise“ ist ein Lernübungsspiel, in dem wir lernen, uns im eigenen Gehirn, im Herzen und in der Seele anzuschauen. Es gilt, Gefühle zu unterscheiden, Erkenntnisse zu bedenken und Entscheidungen zu prüfen. Wir begutachten und revidieren gegebenenfalls unsere Präferenzliste, um die Welt neu zu beurteilen. Dies ist dem Menschen seit Jahrtausenden möglich, und diese Evolution hat er seit dreitausend Jahren begonnen, geschichtlich zu dokumentieren. Die Kostbarkeit dieses Selbst-

bewusstseins, das sich in der langen Evolution so entwickelt hat, dürfen und müssen wir für uns abrufen, gebrauchen und fruchtbar machen.

Es geht bei dieser Reise weder um das Angebot einer Religion oder einer Ideologie noch um eine Therapieform oder Esoterik. Die Möglichkeit, selbst zu fühlen, zu erkennen und zu lernen ist gefragt. In eigener Anstrengung eine Lebenskunst zu erlernen ist die Kunst, in der wir glücken möchten.

Auch um Wissen geht es nicht in erster Linie, sondern um die Beurteilung des Wissens, nicht um Anpassung, sondern um Mut, um Widerstand anstatt um Gehorsam und Unterwerfung.

„Keiner hat das Recht zu gehorchen!“ (Hannah Arendt)

Anstatt äußere Autoritäten der Macht, des Geldes und der Medien anzuerkennen, suchen und formen wir unser eigenes Maß und unsere Selbstbehauptung. Dies ist oft das Gegenteil von der verführten „Ich-Behauptung“. Andere, die Oberen zum Beispiel, mögen unser Selbstvertrauen fürchten, auch haben sie Angst vor sich selber oder vor der Kraft, die sie in sich finden könnten.

Das „Erkenne dich selbst“ des Sokrates ist gleichbedeutend mit „Finde dein Maß“ inmitten der vielen Maßlosigkeiten, Süchte und Erwartungen, die dir angeboten werden. Maßlosigkeit ist ein Grundübel unserer Zivilisation und nicht nur eine der Hauptuntugenden im Mittelalter. Maßlosigkeit treibt von Krise zu Krise, ob es um Geld geht, um Zerstreuung oder ob sie Beziehungen ruiniert.

Verschließe dich nicht vor dem Elend.

Verenge dein Herz nicht vor der wahrhaftigen Schönheit.

Verleugne dein Herz nicht vor den Liebenden.

Feiere dich weitherzig, übermütig und verschenkend.

Teile den Überfluss, verteile eine Menge Hab und Gut, ja so viel Überflüssiges und so viel nicht beglückendes Geld. Die ver-teilende Liebe – gene-rös und offenherzig – wird unser Glück. Herrlich leuchten dann die Natur und die Augen der Kinder und Elenden. Verwende und verschwende dich!

Offensein: Lernen und üben müssen wir unsere selbstreflexiven Akte. Dazu genügt nicht eine „Tagung“ im Jahr. Wir müssen lernen und üben und das oft und viel. Wir dürfen uns selbstbestimmt anstrengen. Die selbstbestimmte und dadurch lustvolle Anstrengung und das kämpferische Lieben, Lernen und Beurteilen werden immer mehr zum Mittelpunkt eines geglückten Lebens.

Ich versöhne mich mit mir und meiner Vergangenheit. Ich versuche, die Versöhnung des Menschen mit Natur und seiner eigenen Maschinenwelt voranzutreiben. Auch bei dieser großen Aufgabe kommt es ganz auf mein selbstreflexives Bewusstsein an. Ich benutze meine kritisch-skeptische Vernunft.

Der Mensch muss sich und seiner Welt der planetarischen Natur und dem kosmisch-atomaren Geschehen gegenüber nicht mehr Herr, Allmächtiger und Ausbeuter sein. Es wird Zeit, dass er sich brüderlich versöhnt und die Welt liebevoll befriedet.

Unsere anerzogene Ernsthaftigkeit ist oft nur eine Schwerfälligkeit. Man flöste uns ein, „schwer zu fallen“ und stahl uns das Lächeln und die Kraft der Leichtigkeit. Das Wissen und die Zeugenschaft, auch Vogel, Schmetterling und Libelle zu sein wurden uns genommen.

Doch diese Verbundenheit erobere ich mir wieder in der Liebe, im Dialog der Zärtlichkeit faszinierender Nähe. Ich berge mich selber mit dir selber. Ich beheimatete mich in mir selbst. Doch davor sollten wir Angst haben, flüstert man uns ein. Eine selbstbestimmte Freiheit der Kinder und Anfänger setzen wir jedoch dagegen mit energievoller Seligkeit.

„Kommt Zeit, kommt Rat, es wird schon geschehen“, sagt man so daher. Doch dreht sich das Rad der Zeit oft wider Rat und Trost. Der Ratschlag erschlägt gar oft die eigene Zeit. Es möge geschehen, und es geschieht halt nichts – so – oder nur Böses! Rat und Tat durch mich allein, in mir selber erwachsen sie nur. Dabei hilft uns Gott Kairos, und wenn wir Glück haben, auch Gott Eros. So bin ich manchmal göttlich gestützt in Rat und Tat.

Die Zivilisation unserer sogenannten Wissensgesellschaft ist eine besitzer-greifende Kultur. Sie ergreift Nicht nur Besitz von Natur, Raum und Zeit, sondern auch vom Menschen. Wenn er sich unterwirft, darf der Mensch funktionieren und überleben. Er wird auch von seinem persönlichen Denken, Fühlen und Wollen entlastet. Es wird ihm Sicherheit und Freiheit suggeriert, und man stiehlt ihm Vernunft, und sein Selbst treibt in die Maßlosigkeit, träge, passiv und süchtig. Nütze die Zivilisation aus, doch widerstehe ihr durch selbstgeprüften Widerstand! Sei öfter ungehorsam und genieße alles Schöne!

Und die Liebe: Warte nicht auf sie, glaube nicht, dass sie so geschähe in einem Liebesüberfall: Du darfst sie wollen, du darfst sie entscheiden, sie tun und machen, darfst in ihr Jäger und Beute sein. Welch eine zärtliche Aggressivität, welch schamloses Geheimnis, welch seh nende Offenbarung und ertastete Verletzlichkeit, süße, fremde Distanz, Schmerzbejahung in Nähe! Liebe erwärmt Menschenwelt. Dein erschüttertes Herzbeben heilt Erdbeben. Vermehre Liebe, werde fließend!

Liebende Verbundenheit ist wechselseitige Begleitung, wechselseitiges Selbsterleben, wechselseitiges Selbstvertrauen und auch Selbstbehauptung. Die Liebe nimmt Teil, ist Teilhabe. Teilhabe ist nicht „Ganz-Habe“. Teilstücke sind wir, darum ist uns Liebe gegeben. Keiner von uns ist autark, voll und rund oder ein eingeschlossenes System. Offen sind wir, zerrissen, gespalten und verwirrt, darum sind wir der Liebe zugänglich. Nur der in seiner Kraft Ohnmächtige liebt und bedarf der Liebe.

Im Gestaltkreis der Liebe sammelst du dich ein in Schönheit. Die ohnmächtige, oft ans Kreuz geschlagene Schönheit ist zärtlicher Umkreis der Liebe. Liebe verbündet sich mit Schönheit und wird gütig und barmherzig. Du kannst nicht nur einen Menschen lieben! Liebe treibt dich zur Teilhabe an vielen. Mensch, Stern, Tier, Pflanze und Felsgestein teilen sich deine teilhabende Liebe. Liebst du, bist du erregt verliebt, willst du weiter gehen, weiter teilen, weitergehen. Du willst ein Glück teilen, du weißt, es ist nur Teil mit anderen Teilstücken. So entsteht augenblicklich Ewigkeit.

So liebe doch, denn dies alles gehört zur Liebe: Trinke nicht über den Durst, iss nicht über deinen Hunger, verdrieße nicht im Überdruß, verliere

dich nicht im Verlust, versinke nicht im verfallen, Erwache nicht nervös, lass Sorge und Angst nicht überhand nehmen. Liebe nach dem Maß deiner Sehnsucht! Überhöre nicht Unerhörtes, überlege nicht Unnötiges, Lache und spotte der Dämonen und dem Schicksal! Der Maßlose ist unmäßig. Du überspringst Grenzen der Klüfte, Klippen und Zäune; das ist dann dein Maß!

Verräterisch ist unsere Sprache auch in den intimen Beziehungen. Die Sprache der Liebe wurde uns weitgehend entwendet. Die Sprache der herrschenden Moral haben wir uns angeeignet, und wir brauchen sie für unsere Rechtfertigungen: Verantwortung, Verpflichtung, Opferbereitschaft, Gutes für den anderen tun, Hilfeleistung – all das macht den Anstand in der institutionalisierten Liebesvertreibung - genannt Familie, Ehe, Sippe und Verwandtschaft - aus. Beachtete die Grenze zur Liebe und achte diese Sex-Grenze wohl, denn das ist für jede echte Verliebtheit der Schutzmantel.

Zeige dein Licht, jedoch nur, wenn du auch dein Dunkles zeigst. Attentate gibt es auf mein Selbstwertgefühl, so viele, so tief verletzende Attentate. sie sind Mordversuche auf dein Ich-Selbst. Sie entwürdigenden, entfremden und entmenslichen dich in allen Räumen der Zivilisation und in ihren „erhabensten“ Institutionen.

Ein persönliches Rezept für das Musikhören: alle echte himmlische Musik ist für das Leben und für die Liebe gemacht. Verstehen brauchst du nicht allzu viel. Liebe dich, und du liebst Musik. Liebe Musik, und du liebst dein Du; dein Wissen, Denken und Analysieren brauchst du nicht dabei. Zärtlich Musik zu hören - im Bett und in den Wellen der Liebe - ist ein Höhepunkt des Lebens. Hohle dir deinen eigenwilligen Schwung von den Meistern! Die Wiederholung der Musik wird nie stumpfe Gewohnheit, wenn du aufpasst.

Laura war noch nie so gegenwärtig auf der Reise – in jeder Hinsicht offen, körperlich, gefühlhaft. Sie merkte es sogar. Angst hatte sie, sie würde es wieder vergessen. Ich jedoch bin ihr Zeuge!

Die Ziege

Ich sprach mit einer Ziege.
Fest gepflockt stand sie allein auf der Wiese.
War satt vom Grase, triefte
vom Regen und meckerte.

Eintönig meckerte sie; brüderlich schien's
meinem Leid. So gab ich Antwort, anfangs
im Schmerz, dann aber, weil das Leid niemals endet
und immer die gleiche Stimme hat.
Diese Stimmen hörte ich stöhnen
in einer einsamen Ziege.

In einer Ziege mit semitischen Zügen
hört' ich die Klage des Leids in der Welt,
die Klage des Lebens.

(Umberto Saba)

Paraphrasierung von Konrad:

Ich sprach mit meinem lieben Hund Bingo. Er verstand mich besser als ich ihn. Er bellte, jaulte, sprang und tanzte unbändig, jagte in den Wald und lockte mich mit. Er führte mich, ich ließ mich führen. Er war nie eintönig, war abwechslungsreich ausdrucksvoll. Er drückte sich gut aus, besser als ich glatter Mensch. Ich wurde lieber Tier und Hund als er Mensch, so fühlte ich es. Wenn er klagte, litt ich mit. Ich versuchte, bei ihm seinen Lebensschwung und auch seinen entspannten Zustand der Energieversorgung zu lernen. Er war mir sicher ein tieferer Seelenfreund als ich ihm. Ich genoss seine Bruderschaft. Wenn er mir Kummer machte, weil er in den Wald lief, wachte ich die ganze Nacht. Als er starb, war ich nicht bei ihm, dies tat mir weh. Ach, das wir alle geschwisterlich mit allen Tieren umgingen! Dass wir uns mit ihnen allen, mit Ziegen, Hunden und Fliegen, mit Vögeln, Walen und Elefanten verstünden und Abbitte für alles Übel leisteten! Der maßvolle Tod darf herrschen wie in aller Natur, nur nicht der maßlose der Menschenmoral.

Die Leichtigkeit ist oft für uns die schwierigste Aufgabe und schmerzhaft.

Der Mensch und die Tiere

Oh Mensch, dein Unglück, es hat kein Ende.
Du bist zu viel und zu wenig. Mit Neid
(du meinst zwar, es sei mit Verachtung) siehst du
den Tieren zu, die unempfindlich für Vorsicht
und Scham, das Leben beim Namen nennen
und seine Grenze. (Sie nennen es sein Ende).
(*Umberto Saba*)

Paraphrasierung Konrad:

Ja, ich bin neidisch auf Tier, Blume und Stern. Ja ich verdrehe diesen so stolzen Neid in eine blöde Verachtung; herablassend streichle, pflege und nähre ich Tiere in meinem Besitz. Habgierig sammle ich sie zu meiner Lust und Zerstreuung. Doch dann rächt sich dieser Anfang, und ich beginne, mit ihnen zu leben und merke, wie sie mich mögen, und ich beginne, sie als solche Lebewesen, wie sie es sind, zu lieben. Das ist das Fundament aller Ökologie – dieses achtsame Gefühl der Verbundenheit. Die Versöhnung von Mensch und Tier hat begonnen. Und wenn alle Kreatur nach Erlösung seufzt, beginnt mein Herz dies zu hören, und es reagiert mit einführender tierkundiger Liebe.

Redaktion, Layout und Textbearbeitung: Beatrix Classen