

Das schreckliche Neue – das schreckliche Glück – die schreckliche Freiheit?

[Work in progress – Baustelle... – mein Exposé, meine Aussage oder Ausführung ist nicht fertig geworden – es wird wahrscheinlich nie fertig – aber diesmal ist es mir besonders bewusst - vielleicht habe ich mich verändert: ich erlaube mir, das Unfertige auch als unfertig zu sehen...]

Was hab ich mich vor diesem Vortrag herumgedrückt! Aber es war keine Frage der Kraft, auch keine Frage der Lust. Es ist etwas anderes diesmal. Es ist, als würde ich es nicht „richtig“ finden.

Genauer: ich weiß nicht, **wie** ich schreibend und vortragend „behaupten“ kann, so dass ich es richtig finde. Ich könnte mich zum Schreiben zwingen, kein Problem. Wenn ich es richtig finde, etwas zu erschaffen, zu tun, zu schreiben – dann kommt die Lust sowieso. Und wie stark!

Aber ich finde es noch nicht richtig, schaffe kein moralisches und kein intellektuelles grünes Licht – zumindest nicht für das, was ich mir bis jetzt vorgestellt habe – denn es ist ja noch gar nichts geschrieben.

Was stelle ich mir vor? Einen Fortbildungs-Vortrag, ein Exposé für meine Trainer-Kollegen hier = **eine mir wichtige Aussage**, ein paar starke Behauptungen, die ich dann gut begründe, verständlich und nachvollziehbar mache, und noch mit meinen persönlichen Erlebnissen bestätige und illustriere. Das stelle ich mir vor.

Und ich schaffe das im Moment nicht. Ich habe im Moment keine solche Aussage. Ich habe **Erlebnisse**, viele! „Große“ und „kleine“, die aber intellektuell eher unergiebig sind. Ich glaube, ich verändere mich Woche für Woche, oft Tag für Tag. Zumindest berühre ich mich jeden Tag mit kleinen Ahas, die mir die Tränen in die Augen treiben. – Sie sind das, was mich wirklich beschäftigt, begeistert, fasziniert - und ich kann so schwer Worte dafür finden. Es klingt so vage. So unfertig. So punktuell, so unzusammenhängend, so unlogisch. Ich denke an die Kieselsteine im Fluss, wie ihre Farben leuchten... - und wenn man sie herausholt und an der Luft trocknet, sind sie grau und banal, und man weiß nicht mehr, was so toll daran gewesen sein soll.

Diese „Erlebnisse“, in denen ich mich auflöse und neu erbaue – sie passen vielleicht nicht zu meiner bisherigen Sprache – vielleicht überhaupt nicht zum „Medium“ Sprache? Vielleicht müssen sie unter Wasser bleiben, oder zumindest nass sein, um in ihrer Tiefe gesehen zu werden? Vielleicht hat das limbische System **Übersetzungsprobleme** mit dem Neokortex??

Wachstumsmomente, Veränderungsmomente, Tiefenerkenntnisse – ich erzähle sie Traudi, Gernot, anderen Freunden. Ich weiche mich auf in diesen Momenten, ich mache mich neu in diesen Momenten, sie bringen mich zum Schwingen – aber in Worte gefasst sind sie jedes Mal ein bisschen „simpel“ – „nicht der Rede wert“.

Vielleicht „spüre“ ich nur endlich das – emotional, körperlich – was ich schon seit Jahren sage, und lese, und schreibe – die Aussage (der verbale Text) hat sich kaum verändert...

Ja, ich weine täglich, absichtlich, bewusst – nicht um zu weinen, sondern um ehrlich und genau hinschauen und (mir) sagen zu können. Immer öfter erlebe (mache?) ich **Momente**, wo ich etwas wie Nacktheit ertrage, wo mein Blick wie durch eine Wand durchbricht – wo ich meine eigene lächerliche tapfere Persönlichkeit sehe und nicht beleidigt bin und nicht defensiv. Wo ich es ertrage, dass ich nichts weiß, dass ich vergänglich bin, dass mein Leben *per se* sinnlos ist und nichts wert. Aber was kann ich noch darüber erzählen?

Wie soll ich sie übersetzen? **Welche Sprache passt** für diese Momente:

- Momente, wo ich mein enormes inneres beengendes „Regelwerk“ sehe, all meine selbstaufgelegten Verpflichtungen und „Soll“-Werte, meine dümmlichen (weil starren) Leitsätze – und darüber lache und weine und wieder lache, und weiter funktioniere, aber freiwilliger, leichter und spielerischer.
- Momente, in denen ich mich „absolut geborgen“ fühle, in realistischer Ungewissheit und Bodenlosigkeit – wie soll ich über so was schreiben?!
- Momente, wo ich von „Schönheit“ durch und durch erschüttert bin, wo ich Gänsehaut bekomme vor ästhetischem, sinnlichem Vergnügen (optisch, akustisch, motorisch usw.) – was kann ich theoretisch dazu sagen?
- Momente, wo ich mir selbst vertraue – nicht meiner Persönlichkeit, sondern der Kraft dieses lebendigen sensiblen bindungsfähigen Säugetiers, das ich auch bin, und dem ich langsam immer mehr Worte verleihe
- Momente, wo ich meine „Kraft“ durchbrechen spüre: wenn ich nicht nur weiß, sondern fast körperlich spüre, was ich will, und dass ich es wirklich will, und wie sehr ich es will
- Momente von abgründigem Schrecken, wenn ich mir erlaube, noch weiter zu gehen als bisher, beruflich, intellektuell, in Beziehungen - in „Neuland“, nicht Vorausgedachtes, nicht Konzipiertes, nicht schon-Erlebtes. Ich erinnere mich an ein Gespräch zwischen Colette und Daniel, da ging es auch ums „Weitergehen“. Daniel sagte: ab hier musst du alleine gehen, hier geht dir keiner voraus, ab hier bist du alleine.
- Momente – unerträgliche und selige gleichzeitig – in denen es mir gelingt, ganz kurz in die Gegenwart zu fallen oder zu kippen, ohne Vergangenes oder Mitgebrachtes zu benutzen: nur „jetzt“, nur „ich“, nur „du“, nur „das“ – alles ist mir fremd, und alles ist mir nahe. Ohne Vergleiche, ohne Begründungen, ohne Kategorien- und Urteilssystem.

Aber kann ich darüber schreiben? **Was ist „theoretisch“ daran interessant oder neu?** Gar nichts.

[ich finde diesen Text immer noch ein bisschen dumm. Aber ein bisschen mehr „richtig“. Ich glaube, vor 10 Jahren hätte ich diesen Vortrag nicht verstanden. Er hätte mich nicht interessiert. Mein persönliches Gutgehen, mein „Glück“, hat mich viel mehr interessiert, und wie ich mich von Störungen befreien kann. - Mein Glück ist heute kein Ziel mehr. Es ist einfach da. Wenn ich hinschaue. Wie der Blick aus dem Fenster.]

Also sehe ich nichts theoretisch Interessantes darin, und auch nichts praktisch Vermittelbares? Vielleicht doch.

Diese **Angst vorm Unbekannten**, vorm Neuen. Die Angst vorm Identitätsverlust. Die Angst vorm mich Verändern. Dazu hat die Psychologie und auch die Pädagogik der Selbstverantwortung etwas zu sagen. Sich verändern hat etwas mit Re-Kategorisierung zu tun, mit Person-Modus statt Persönlichkeits-Modus, mit „alerte affective“, mit Aha-Erlebnissen und dem emotionalem Schock dabei.

Der Schmerz des „Neuen“. Der Schmerz des „Anderen“. Der Schmerz der direkten Begegnung. Schock durch „auf einander Prallen“. Abwehren oder eindringen lassen? Etwas dringt ein. Etwas lässt mich nicht in meiner Form bleiben. Etwas dehnt mich oder verbreitet sich in mir. Alles in mir wird anders, wenn ich Neues hereinlasse. Ich bin nicht mehr die alte, die von vorhin. Ich bin nicht mehr ganz ich, wenn ich mich verändere. **Ich verliere etwas** – das Bisherige. Ich sterbe und werde eine andere. Die Emotion, wenn ich meine Kategorisierungen verändere – dieses Gefühl zu sterben – ist es wirklich nur eine Erinnerung an Schmerz, ein aufgefrischtes Leiden an den alten „schlecht-gesagten“ Erlebnissen? Oder ist es wirklich ein kleiner „mentaler Tod“ (Abschied, Verlust)? Ich „sterbe“, wenn ich mich mit meinen (bisherigen) Kategorisierungen identifiziere. **Eine Version von Elisa stirbt** – und eine neue Version von Elisa wird geboren: ich mache diese neue Version – aber wer ist dieses „ich“? (ich glaube, es ist mir egal. ich will gar keine Definition mehr. Ich kann damit leben zu sagen: ich bin die, die ihre Kategorien macht und verändert. Sum, ergo cogito. Ich bin, also denke ich.)

Mein erklärender Verstand - mein „Denk-System“, mein Sprach-System, mein Kategoriensystem – er weiß nicht, wer ich bin. Oder glaubt, „ich“ bin identisch mit diesem Denken. Sagt „cogito, ergo sum.“ Mein Denksystem möchte aber *wissen* – MUSS wissen. Es kann nicht ohne „Wissen“ und „Gewissheit“ funktionieren. Konstruiert ständig etwas Fixes und **Fassbares** – seine Aufgabe ist es zu erfassen, zu kapiern, zu verstehen. In diesem Modus brauche ich Definitionen, statische „das ist...“-Sätze... „ich bin ...“-Sätze.

Wenn ich mich **identifiziere** mit meinem Weltbild, meinem derzeitigen „Glauben“, mit meiner Deutung der Dinge, mit meinen Gewohnheiten, mit meiner **Persönlichkeit** - - dann sterbe wirklich „ich“, wenn ich mich verändere. „Ich-jetzt“ weiss nicht, ob „Ich-später“ existieren wird. „Ich-jetzt“ wird jedenfalls nicht mehr existieren, und „ich-später“ existiert noch nicht. Schrecklicher Moment... Abgrund...

Wenn ich mich aber als **Person** sehe, als die, die ihre Identität bestimmt und formt? Dann brauch ich vielleicht keine Identifikationen mit irgendeinem Denken, oder einer Seh-Gewohnheit usw. Dann wird die Identitätsfrage sekundär. Es ist egal, was ich bin – wenn ich als Person handle.

Aber worauf vertraue ich denn, wenn ich momentelang meine **intellektuelle Identität** verliere? Woher nehme ich das vertrauen, um mich in den Abgrund des „Neuen“ & Unbekannten zu stürzen? Worauf stütze ich mich, wenn ich mein Denken erschüttern lasse, meine Kategorien schmelze. Auf meine Animalität? Auf die Elisa jenseits der Kategorien? Auf das Nicht-Denken – also das Säugetier? Auf meine Überlebenskraft? Auf meine Dauer, auf mein Fortbestehen in der Zeit – aus Erfahrung? Auf mein wunder-volles Organ „Gehirn“, das sich in jedem Moment verändert – unwiederholbar - und doch immer da ist? Meine derzeitige Idee von „Selbstvertrauen“ ist: ich verlasse mich auf die, die denkt, aber nicht auf das Denken.

Ich „bin“ ja auch dieses sprachlose (oder vor-sprachliche) fühlende limbische **Säugetier**-„Denken“, das vielleicht flüssiger und vielleicht auch unveränderlicher ist als mein neokortikaler Verstand. Ich könnte auch hier meine Identität ansetzen – wenn ich schon eine brauche ...

Ich weine „bewegt“ beim Gedanken-Bild, dass ich etwas anderes als mein derzeitiges Denken „bin“, dass ich mehr bin, und dass ich „sowieso lebendig“ bin. Dass ich mich auf mich verlassen kann. Dass da etwas in mir ist, was jenseits von gut und böse ist, jenseits von moralischer Beurteilbarkeit, ein Teil von mir (oder die Basis von mir?!), der nicht zu erklären und nicht zu rechtfertigen ist. Dass meine bereits gewählten Vorlieben, meine unbewussten affektiv oder sogar „pheromonisch“ gesteuerten Vorentscheidungen OK sind und mich leben lassen werden. Dass ich z.B. Überlebensfertigkeiten habe, eine tierische Wahrnehmung, dass ich so vieles Überlebenswichtige mache, das mir nicht bewusst ist und das mir auch nicht bewusst sein muss. Da sind meine „tiefsitzenden“ Bestrebungen, meine Grundkraft, meine Intuition, mein implizites Gedächtnis ... – sie „sind“ natürlich nicht einfach „da“, wie Gegenstände. ICH mache auch sie. Aber dieses ICH ist etwas anderes und bewertet-entscheidet-„agiert“ lang bevor ich glaube, etwas bewusst zu entscheiden, und lang bevor meine beruhigende Erklärung und Argumentation hinterhergehumpelt ist. Ich habe **keine Kontrolle** über meine tierischen Vorlieben und viele meiner Wahlen/ Entscheidungen – und doch mache ich sie. Ich habe keine Kontrolle – aber ich kann sie mir sagen und mir **aneignen**. Ich habe keine freie Wahl. Aber ich kann darüber lachen, mich damit anfreunden, ein bisschen Spielraum sehen, ein bisschen Abstand schaffen. Und ich habe **Zeit** – mehr Momente als nur den einen.

Ich „bin“ eine Serie von (Denk-)Zuständen, nicht ein einzelner (Denk-)Zustand – und doch glaubt jeder Denk-Zustand, er sei der einzig existierende. Was ja wiederum auch stimmt...

[Mir ist schwindlig. Jetzt denke ich, ich hätte diesen Vortrag nicht schreiben sollen. Ich weiß zwar, was ich meine, und es fasziniert mich – aber ich kann mir nicht vorstellen, dass es für jemand anderen verständlich ist, was ich meine – oder dass jemand anderer davon fasziniert sein könnte...]

Die Angst vorm Schönen, die Angst vorm Glück, die Angst vorm noch-weiter-Gehen, Angst vorm Lieben und Geliebt werden – vor der Begegnung mit dem Anderen – all das sind für mich Varianten dieser Angst vorm Neuen, Unbekannten, **noch nie Dagewesenen**.

Was hilft mir? Wie helfe ich mir? Gegen die Angst kann ich nichts machen. Sie ist sozusagen „vor mir“ da. Ich kann nur *mit* ihr... Ich kann in den **Person**-Modus gehen – so kann ich mir moralisch und intellektuell erlauben, meine Persönlichkeit aufzuweichen. Ich kann mich öffnen und Tränen zulassen – Emotionen riskieren, aber sie unschädlich machen. Ich kann trotz der Angst **Neues tun**. Ich kann ganz absichtlich einen neuen Kontext herstellen und Dinge in einem neuen Kontext tun. Im ganz realen Leben, in Befreiungsschritten, in Dialogen. Ich kann Dinge anders tun und anders sagen. Und dabei fühlen, was ich eben fühle. Ich kann „**Meditieren**“ – damit meine ich: so genau hinschauen, bis nur noch das Gegenwärtige da ist, unvergleichlich und neu - und dann erzählen, was ich dabei erlebt habe. Ich kann „**Begegnen**“ – so genau hinschauen, bis der andere wirklich ein anderer ist, genau dieser andere, unvergleichlich und neu – und dann sagen, was ich erlebe. Letzteres ist beides ist in unseren Übungen möglich. Die Übungen sind für mich sogar ein idealer Rahmen dafür.

Meine Angst vor Änderung, vorm Ver-rücken meiner Kategorisierungen, meine Angst vorm vermeintlichen Sterben, vorm **mich Verlieren** – wenn ich sie vermeide, vermeide ich die Veränderung. Und mache mich schwerfällig, mache mich dicht und starr. Mache mich statisch, mache aus konkretem Jetzt ein abstraktes zusammenfassendes Nicht-Jetzt, mache Wiederholung (statt immer neuer Realität), setze Ungleiches gleich, mache unwirklich, mache **leblos** - mich und die Welt für mich. Diese Angst vorm „vergehen, verändern, verlieren“ – wenn ich mich davon lähmen lasse, mache ich mich tot.

[Was möchte ich erreichen mit diesem Aufsatz? Was möchte ich für uns alle – Weiterbildungs-Spezialisten, Kommunikations-Trainer, Coaches? Dass wir so frei und so frech und so anders und so aufrichtig und so auffällig und so weltverändernd und so attraktiv sind, dass alle, die mit uns in Berührung kommen, sich freiwillig damit „anstecken“.

Dass unser Glück, das wir nicht suchen, so offensichtlich ist, dass wir danach riechen und schmecken und unser Sprechen wie Musik ist, und unsere Berührung wie ein zarter Strom, und unsere Gedanken und unsere Blicke so verrückt und so richtig und so gegenwärtig, dass sie die Kategorien sprengen, und unsere Schritte wie ein Tanz auf dem Boden der Notwendigkeiten.

Das möchte ich wirklich. Und auch wenn ich das nicht erreichen werde mit meinem Vortrag, so darf ich es doch wünschen und anstreben und sagen...]

Avec amour - e.c.s.