



Verein  
Samuel Widmer Nicolets Erbe



Praxis  
Hof zur Kirschblüte

## Newsletter 3/2020: Die Ohnmacht

Juni 2020

*D*ass sie dich einsam lassen,  
zerreisst mir das Herz,  
dass sie dich bekämpfen,  
ist mir grosse Ohnmacht,  
dass sie dich nicht lieben,  
ist mir bodenlose Trauer  
und dass sie dich nicht sehen,  
ist mir tiefer Schmerz -  
Denn wie sollte meine Freundschaft allein  
dich sättigen  
und meine Hingabe  
dich erfüllen  
und wie meine Liebe  
dich tragen  
und mein Sehen  
dich halten  
in dieser lieblosen Welt -  
Und solltest du daran zerbrechen,  
ich werde dich stützen und tragen  
mit blutendem Herzen -<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Aus: Danièle Nicolet Widmer: *Was macht, dass du so schön bist? Liebesbriefe an ein aufgebrochenes Herz*, Basic Editions 2001, S. 50

Die Angst nennt es Ohnmacht;  
die Hingabe nennt es Frieden-Finden im Mitgefühl  
Samuel Widmer Nicolet

Liebe Leser

Ich verbringe gerade die Nacht in den Jura-Bergen unter einem wahnsinnig schönen Sternenhimmel in dem ein dicker halber Mond mit mir zwischen den Fichtenwipfeln verstecken spielt. „Bellende“ Rehböcke, Kuhglocken, Nachtvögel und wahrscheinlich vieles mehr leisten mir Gesellschaft. Paradiesisch schön. Ich dachte vorhin beim Spazieren, man könnte sich hier oben fast in der Illusion verlieren, die Welt „da draussen“ existiere nicht. Nur ein kurzer Augenblick der Illusion...

Die Welt und seine Menschenbewohner machen mir in den letzten Monaten besonders zu schaffen, wieder mal ganz neu und wuchtig. Es ist mir oft so schwer, zu akzeptieren, dass machthaberische, harte, dumme, arrogante, verlogene, gewalttätige Menschen in unserer Welt immer die Oberhand haben und so viel „Unrechtes“ tun. Und es ist für mich immer so unfassbar, dass der Mensch überhaupt dazu fähig ist.

Die Ohnmacht... Es wäre so viel einfacher, wenn ich diese nehmen könnte. Immerhin ist es heute nicht mehr die Wut, die hochkommt, sondern tiefe Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Fassungslosigkeit, wenn ich von allen Trumps, Putins, Bolsonaros, Lukaschenkos, Orbans und ihren unzähligen Kumpeln auf dieser Welt lese. Oder wenn ich von den vergangenen und gegenwärtigen unbestraft gebliebenen Machenschaften unserer Regierung erfahre. Wenn mir die Schicksale von Millionen von Menschen begegnen, die es nicht mal in die Nachrichten schaffen, weil sie eine Art „fait accompli“ sind, eine nicht mehr zu ändernde Situation. Oder wenn ich mich mit der Weltgeschichte beschäftige.

In den letzten Monaten haben mich viele Bücher begleitet, mit denen man das Ohnmacht-Nehmen ganz gut üben kann. Insbesondere ein Roman<sup>2</sup> über die Grausamkeiten des italienischen Kolonialismus in Abessinien (Äthiopien) im letzten Jahrhundert, oder das letzte Buch von Jean Ziegler<sup>3</sup>, bei dem so offensichtlich wird, wie die Flüchtlinge auf Lesbos ein Opfer der Korruption, Machthaberei, Gleichgültigkeit der verschiedenen Europäischen Regierungen sind. Vor der Ausgangsperre sah ich auch den Film „Just Mercy“, eine wahre Geschichte über die Willkür und Gewalt der Amerikanischen Justiz gegenüber all denjenigen, die eine schwarze Haut haben. Eine heftige Ohnmacht-Nehmen-Lernen-Übung...

Ich las vor kurzem auch wieder „Animal Farm“ von George Orwell, zum zweiten Mal nach fast 35 Jahren. Das erste Mal war ich 16 Jahre alt. Es war die Zeit von Gorbatschow, der Perestroika, der Glasnost, und unser Englischlehrer - der auch eine Leidenschaft für Geschichte hatte - wollte uns unbedingt mit dem Schicksal der Sowjetunion vertraut machen. Ein höchstgeniales und beeindruckendes Buch, schon damals, speziell für mich als Mädchen, das sich sehr für die „Geheimnissen“ auf der anderen Seite des Eisernen Vorhangs interessierte. Zu oft hatte ich als Gymnastin die Sowjetischen und Bulgarischen Mädchen an internationalen Wettkämpfen beobachtet. Sie schienen von einem anderen Planeten kommend, mit staunenden, verblüfften Augen. Sie wirkten auf mich faszinierend und geheimnisvoll. Damals verstand ich noch nicht, wie sehr sie mit der Ohnmacht konfrontiert waren, jedes Mal, wenn sie es auf „unsere“ Seite

---

<sup>2</sup> Francesca Melandri, Alle ausser mir, 2020

<sup>3</sup> Jean Ziegler, Die Schande Europas, 2020

schaffen. Der Mensch, die Welt, ändern sich in ihrer Geschichte nie... Heute haben wir Putin statt Stalin, heute gibt es (angeblich) keine Gulags mehr, sondern raffiniertere Methoden, um den Feind zu beseitigen, und das ganz vor den Augen der Öffentlichkeit, die zu oft vor der Macht kuscht und wegschaut. Einfach zum Wahnsinnig-Werden...

So habe ich mich entschieden, Texte über die Ohnmacht zusammenzustellen, die auch etwas helfen, den richtigen Umgang mit so einer hoffnungslosen Welt zu finden.

Neulich meinte jemand über das Nachbarkind, das gerne die Katzen „quält“: „Es hat kein Bewusstsein...“ Ist es aber nicht ein Paradox, dass gerade *weil* der Mensch ein Bewusstsein hat, er sich so unbewusst benimmt? Dieser mag - wie Danièle weiter unten sagt - der schwierige Weg sein, auf dem wir in der Entwicklung von der Unbewusstheit zum völlig entfalteten Bewusstsein herumirren. Es wäre aber kein Wunder, wenn wir schon aussterben würden, bevor sich unser Geist „wiedergefunden“ hat.

Geniesst die Stille, die durch diese besondere Zeit uns geschenkt wurde, solange sie noch andauert, und habt einen wunderschönen, ruhigen Sommer

Romina Mossi

mit Danièle Nicolet Widmer und Marianne Principi

P.S. 1 Die Website des Vereins „Samuel Widmer Nicolets Erbe“ steht nun auch auf Englisch zur Verfügung (<https://samuel-widmer.org/en/>), u.a. mit Samuels Rundschreiben, die auch zum Teil auf Englisch übersetzt worden sind: <https://samuel-widmer.org/en/news#rundschreiben> (neue Übersetzungen werden ständig hinzugefügt).

P.S. 2 Dieser Newsletter kann auf der Website des Vereins „Samuel Widmer Nicolets Erbe“ (<https://samuel-widmer.org/de/news>) kostenlos abonniert werden.

*Aus: Samuel Widmer Nicolet: Ins Herz der Dinge lauschen, Sachbuch Psychologie, Nachschatten-Verlag, 7. Auflage, 2013*

[...] Die Ohnmacht, dieses so äusserst schwer zu integrierende Gefühl, erschliesst mir eine bedeutsame Wahrheit, wenn ich ihr zuzuhören lerne. Dann kann ich erkennen, dass ohnmächtig sein nicht nur heisst, selbst keine Macht zu haben, sondern auch der Macht des andern gegenüberzustehen, und das heisst letztlich der Macht des Universums, der ich mich anschliessen und von der ich mich tragen lassen kann.

S. 161

*Aus: Samuel Widmer Nicolet: Im Irrgarten der Lust - Abschied von der Abhängigkeit/ Die Geburt der Freude: Eine Liebesgeschichte, Sachbuch Psychologie, Heuwinkel Verlag, 1992*

Wenn die abwehrenden Gefühle in uns dominieren, werden wir das Böse ausserhalb von uns sehen; wir wollen es bestrafen, wenn es auftritt und ähnliches. Das ist das, was überall geschieht. Dadurch wird das Böse in den Untergrund verbannt und wirkt dort sehr gefährlich. Wenn ich die abwehrenden Gefühle in mir zulassen kann, werde ich mich stattdessen dem Bösen zuwenden, es als Teil meiner selbst annehmen, es in mir und in der Welt verstehen und es wieder zur Wahrheit führen wollen. Die Ohnmacht vor dem Bösen heilt, versöhnt mit ihm. Tun hilft nicht, sondern Nicht-Tun. Unsere riesigen Weltprobleme, denen wir nicht beikommen, zwingen uns doch immer mehr zum Eingeständnis unserer Ohnmacht (siehe Drogenproblem, Umweltprobleme und so weiter). Dieses Zusammenbrechen fürchten wir. Aber genau dieses Zusammenbrechen ist notwendig, wäre der Beginn der Heilung. Die damit verbundenen Gefühle der Ohnmacht und des Ausgeliefertseins könnten uns zurückführen zu einem Aufgehobensein in der Natur, im Schoss Gottes. Unser Ego, das die Schrecken der Welt schafft, muss vor den Schrecken der Welt schliesslich erliegen, damit wir zurückfinden können, durch einen bewussten Schritt, ins Paradies, ins letztlich uns wohlwollend gesinnte Universum, in dem wir existieren, das wir sind. Dies ist der Schritt, den unsere Welt machen muss, wenn sie nicht zugrunde gehen will, die Natur kann nur noch durch Nicht-Tun geheilt werden; nicht durch Mehr-Tun. Evolutionsmassig und individuell ist der Schritt zur Ohnmacht fällig. Daher ist die Ohnmacht in unserer Welt allgegenwärtig, obwohl wir sie uns immer noch nicht eingestehen wollen. Der Druck von aussen wird immer grösser, damit die Ohnmacht spürbarer wird. Es geht für uns darum, zu erkennen, dass wir das Ganze nicht unter unserer Kontrolle haben können, sondern uns dem Ganzen unterordnen müssen. Das Böse entsteht durch die Abwehr dessen, was ist, durch die Entfremdung von sich selbst. Das Gute ist da, wenn die Möglichkeit des Bösen erkannt und angenommen wird, ausgehalten wird und dadurch Transformation stattfindet. Das Böse ist nichts anderes als das abgewehrte Gute. Wir versuchen, in unserer Welt das Böse immer noch zu leugnen und bestrafen es deshalb, statt uns ihm mit Interesse und Liebe zuzuwenden und es wieder zur Wahrheit zu führen.

S. 90

## VON DER OHNMACHT

Bei der Auseinandersetzung mit meinen Klienten aber auch in der Auseinandersetzung mit der Weltsituation sehe ich immer wieder, dass ein Grossteil unserer Probleme mit dem Abwehren unserer Ohnmachtsgefühle zusammenhängt. Es scheint mir immer mehr, dass die Integration dieses abgewehrten Gefühls Voraussetzung ist für die Lösung unserer individuellen und kollektiven Probleme. Der Mensch blieb psychologisch seit Jahrtausenden gleich: Ein Macher. Lange war das Machen wahrscheinlich das richtige Verhalten, um sich im evolutionären Prozess durchzusetzen. Immer mehr wird aber diese Natur des Menschen zum Problem, das ihn letztlich

zerstören wird. Wäre es möglich, dass die Überwindung des Machers in jedem einzelnen von uns über die Integration der Ohnmacht zur Hingabe ans Ganze, zum Einfügen in die Naturgesetze führen könnte? Ohnmacht als nächster evolutiver Schritt?

Was ist denn Ohnmacht? Kann man dieses Gefühl überhaupt aushalten? Oder ist es ganz normal, dass wir, wenn dieses Gefühl in uns aufkommt, abwehren, nach innen und nach aussen? Wenn wir uns eine Situation vorstellen, in der wir extrem ausgeliefert sind, zum Beispiel eingeklemmt nach einem Autounfall, vielleicht querschnittgelähmt, oder vergessen in einer Gletscherspalte, Dinge, die uns passieren können, sind wir in unserer Vorstellung mit diesem Gefühl konfrontiert. Aber wir können auch eine einfachere Situation nehmen: Wenn wir etwa das Rauchen aufgeben wollen und es einfach nicht fertig bringen, spüren wir ebenfalls Ohnmacht, uns selbst gegenüber. Unsere normale Reaktion auf dieses Gefühl und auf die Situationen, die es verursacht, ist, sich in endlose, sinnlose Kämpfe zu verlieren, in denen wir unsere Energie verschleissen, um schliesslich völlig frustriert und deprimiert mit Gefühlen von Sinnlosigkeit, Wertlosigkeit und Hoffnungslosigkeit zurück zu bleiben. Am Schluss geben wir uns vielleicht auch auf aber immer noch nicht hin, da wir unser Unterliegen noch immer nicht wirklich akzeptieren können! Das ist unsere normale Reaktion auf Ohnmachtsgefühle. Könnten wir in solchen Situationen von Anfang an erkennen, dass wir keine Chance haben und dass es völlig sinnlos ist, zu kämpfen und dass wir uns folglich den Verschleiss der Energie sparen könnten und diese dazu benutzen könnten, einen Umgang mit der Situation zu finden? Wenn es uns gelänge, die Gefühle der Ohnmacht und Verzweiflung anzunehmen, was nach aussen auch gleichzeitig bedeuten würde, die Situation anzunehmen aber ohne sich aufzugeben, könnte dies zu Entspannung, Losgelöstheit und Frieden aber auch zu Gefühlen von Alleinsein und letztlich Liebe und Glück führen. Ohnmacht ist doch auch nur ein Gefühl, lediglich ein flüchtiges Gefühl. Warum so sehr Angst haben davor? Wir erkennen dann, dass Ohnmacht und Hingabe letztlich zusammenfallen, dass die Ohnmacht gegenüber einer unausweichlichen Lebenssituation dasselbe ist wie die Hingabe ans Leben selbst.

Wo führt die Abwehr von Ohnmacht als Gefühl denn hin?

Wenn wir uns eine Beziehungssituation vorstellen, in der wir einem andern gegenüber stehen, uns mit unserer Meinung, mit unserem Anliegen durchsetzen möchten, aber keine Chance haben, weil er stärker ist, besser ist, mehr Macht, Einfluss oder Geld hat oder was auch immer, sollten wir wieder erkennen, dass unsere Normalreaktion vor allem dann, wenn wir vielleicht offensichtlich recht haben, die besseren Pläne haben und trotzdem keine Chance haben, ist, zu kämpfen, die Tatsache des Unterlegenseins nicht sehen zu wollen, Auswege zu suchen und so weiter. Überdies werden wir, wenn wir wirklich einmal erkennen, dass wir keine Chance haben, dies immer noch nicht akzeptieren, sondern zu andern Mitteln greifen: Intrigen, Bosheit, Macht, Solidarisierung mit andern, Parteigründungen und zwar nicht der Sache wegen, was gut wäre, sondern des Nichtannehmenkönnens wegen. Dabei wird unser Denken korrupt, wir verhärten uns körperlich und gefühlsmässig. Wir verlieren den Kontakt zu unseren ursprünglichen Absichten und Plänen und sind schliesslich genauso wie derjenige, dem wir ursprünglich gegenüber gestanden haben. Parteiengerangel und falsche Institutionen und all das sind die Folge. Kampf, Energieverschleiss und Stress entstehen. Frieden, Freude und Liebe gehen verloren, und letztlich ändert sich doch nichts an unserer Ohnmacht, weil von Anfang an klar gewesen wäre, dass wir in dieser Situation keine Chance gehabt haben, wenn wir nur hingeschaut hätten.

Unsere ganze Weltsituation ist überall von diesem Reaktionsmuster geprägt. Überall gibt es Probleme, die infolge Nichtintegrierten-Handelns, und -Machens entstanden sind, und immer wieder mit mehr vom gleichen Machen gelöst werden sollen, weil Ohnmacht nicht akzeptiert wird, zu gefährlich erscheint. Überall finden wir dasselbe: Es gibt Mächtige und diese beherrschen die Ohnmächtigen. Die Ohnmächtigen fühlen sich ausgeliefert, unterdrückt und möchten das

ändern. Und dann gibt es noch die Dritten, die sich solidarisieren mit den Mächtigen, aus Angst oder in der Hoffnung zu profitieren, oder die Helfer, die sich mit den Unterdrückten solidarisieren, weil sie selbst unterdrückt sind oder Schuldgefühle haben. Und dann beginnt das endlose, sinnlose Spiel: Der Mächtige will seine Position behalten. Er braucht dazu den Ohnmächtigen und lebt dabei in Angst, selbst in diese Position zu geraten und in Angst vor seinen Anhängern. Der Ohnmächtige braucht den Mächtigen, um sich seiner Ohnmacht nicht wirklich bewusst werden zu müssen, um ein Oppositioneller, ein Rebell sein zu können. Beide bilden endlos Koalitionen mit Dritten, um der Ohnmacht zu entrinnen, die beide als Gefühl in sich nicht annehmen können. Beide leben in Stress und Angst und sind in dieser Gefühlshaltung letztlich identisch. Das Gleiche gilt für die Dritten.

Letztlich sind alle Positionen, die des Mächtigen, die des Ohnmächtigen, die der Dritten und zwar sowohl die der Verbündeten der Macht als auch die der Verbündeten der Ohnmacht, gefühlsmässig identisch. Der Mächtige, der Unterdrücker, die Mitläufer sind sich alle gleich, gleich in ihrer Angst vor der Ohnmacht, in ihrer Abwehr gegen die eigenen Gefühle, in ihrer Abwehr der Wahrheit. Die Sinnlosigkeit dieses Spiels einzusehen, darüber zu trauern über diesen unauflösbaren, sinnlosen Kreislauf, führt zur Lösung. Das Annehmen des Ausgeliefertseins kann endlich zu einem Gefühl des Aufgehobenseins und Hingegebenseins führen.

Auch der Helfer versucht in seiner Macht zu helfen, der Identifikation mit dem Hilfsbedürftigen zu entgehen, und nur diese Identifikation mit dem Ohnmächtigen in uns kann uns heilen, kann uns neu verbinden mit der Natur, mit der Schöpfung, mit dem Ganzen. Nur wer sich lieben lässt, kann geliebt werden. Die Frage ist nun, wann Handeln (Macht) und wann Aushalten (Ohnmacht) das Richtige ist: Wenn ich nach Hause komme und dort eine grosse Unordnung vorfinde, seit Tagen ist nicht abgewaschen, einkaufen sollte ich auch noch und dies und das erledigen, dann beginnt mir alles über den Kopf zu wachsen. Ich fühle mich ohnmächtig. Weil das unangenehm ist, kann ich mich ins Bett legen, eine Schlaftablette nehmen und am nächsten Morgen aufwachen und unverrichteter Dinge wieder zur Arbeit gehen. Dies ist eine Situation, in der ich die Ohnmacht nicht aushalten muss, sondern in der ich handeln kann und sollte, eine Situation, die meinem Willen, meiner Macht untersteht, in der ich aber vielleicht aus Bequemlichkeit, aus Angst oder was auch immer dazu neige, das Handeln zu unterlassen. Dadurch entsteht Unordnung in meinem Leben, Unordnung in der Welt. Interessant ist auch, zu erkennen, dass wir dazu neigen, die unbewältigten Gefühle aus solchen Situationen in andere hineinzutragen und sich dann dort zu engagieren, wo wir vielleicht eher unsere Ohnmacht erkennen und aushalten sollten.

Stellen wir uns nun eine andere Situation vor, zum Beispiel eine politische oder berufliche, in der wir uns ein Ziel gesetzt haben, das wir erreichen möchten. Wir arbeiten daraufhin und stossen zunehmend an unsere Grenzen. Wir sind immer mehr überfordert, gehässig, gestresst. Zunehmend entsteht wieder Unordnung, und obwohl wir noch mehr und noch mehr arbeiten, gerät alles aus den Fugen. Die Beziehungen gehen kaputt, wir werden krank und anderes mehr. Wenn wir in einer solchen Situation unsere Ohnmacht akzeptieren können, aufgeben können, freiwillig, als Entscheidung, nicht unter dem Druck der Dekompensation, sondern aus Einsicht, weil wir uns eingestehen können, dass wir uns zuviel vorgenommen haben, unsere Grenzen nicht respektiert haben, wird es sofort zu einer Entspannung kommen. Wenn wir Mühe haben, zu akzeptieren, dass wir nicht omnipotent sind, dass wir begrenzt, beschränkt sind, manchmal ohnmächtig und hilflos andern oder gewissen Situationen gegenüber, entsteht ebenfalls Unordnung in unserem Leben und in der Welt. Wichtig ist, auch hier wieder zu sehen, wie wir dazu neigen, diese abgewehrten Gefühle in andere Situationen hinein zu tragen, dort auszuleben, wo sie nicht hingehören, Dinge vernachlässigen, zu denen wir tatsächlich schauen könnten. Oft neigen wir dazu, dort handeln zu wollen, wo wir uns Ohnmacht eingestehen müssten und dort alles fallen zu lassen, wo wir wirklich handeln könnten. Wir versuchen zum

Beispiel, die Welt in Ordnung zu bringen, vernachlässigen aber unsere ganz persönliche Situation, auf die wir einen Einfluss hätten.

Was ist nun der Sinn von Ohnmacht und wo führt die uneingeschränkte Annahme dieses Gefühls hin? Stellen wir uns noch einmal ein Problem vor, bei dem handeln, machen, tun nicht zu einer Lösung, sondern zu mehr Stress geführt hat. Es kann ein persönliches oder ein allgemeines Problem sein, etwa das Drogenproblem. Spüren wir noch einmal die Sinnlosigkeit dieser Art von Tun, die Abwehr darin, wie wir demjenigen, das wir bekämpfen, durch unseren Kampf Energie geben. Wenn wir nun dieses Tun aufgeben, werden wir zuerst vollkommen passiv, Betrachter, Nichts-Tuer. Dabei fühlen wir die Ohnmacht, die Hilflosigkeit dem Problem, der Unlösbarkeit des Problems gegenüber. Es wird uns aber auch wohler, weil wir ausgestiegen sind aus der Sinnlosigkeit, weil der ganze Stress abfällt von uns, weil wir nicht mehr omnipotent sein müssen. Dadurch geschieht etwas Unerwartetes. Unsere Augen und Ohren öffnen sich, unsere Haut, unsere Sinne, unser Herz öffnen sich für das Ganze, für das Hier und Jetzt, für das Einssein. Dadurch fügen wir uns sinnlich ein ins Ganze. Die Dualität zwischen richtig und falsch, zwischen dem, was nicht sein darf und dem, was sein sollte, hört auf; und da ist die Einheit dessen, was ist. Dadurch fügen wir uns ein ins Ganze, in den Gang der Dinge, den Sinn und die Bewegung des Ganzen, der Natur, des Lebens, des Kosmos. Durch dieses Erkennen realisieren wir, wo und wie und wann wir handeln können und sollen und auch müssen und wo nicht. Ein neues Tun entsteht. Wir kämpfen nicht mehr gegen das Falsche oder für das Richtige. Wir haben den Mut, das Richtige auf unsere Weise einfach in die Welt zu setzen und dem Falschen entziehen wir alle unsere Energie. Absichtslos sein, gar nichts wollen, aber gleichzeitig völlig offen sein, führt zur Lösung. Eine Unterscheidung zwischen gesunder Abhängigkeit und kranker Abhängigkeit ist an dieser Stelle vonnöten. Pathologische Abhängigkeit, Sucht beruht immer auf alten, nicht gestillten, unerledigten und unaufgearbeiteten Bedürfnissen, die ins Unbewusste verdrängt wurden und von dort in die Gegenwart hineinwirken.

Der pathologisch Abhängige sucht unbewusst immer die Befriedigung, die in der Vergangenheit einmal ausgeblieben ist. Darum kann sie nicht gestillt werden, ist sie ein Fass ohne Boden, und die Auflösung kann nur geschehen, indem der Konflikt bewusst gemacht und die darin enthaltenen Gefühle ausgetragen werden. Dieser Prozess führt aber nicht zu einer Unabhängigkeit und Selbstständigkeit im Sinne einer Isolation vom Ganzen. Im Gegenteil macht dieser Prozess erst frei, das Ausmass des tatsächlichen, normalen, gesunden Abhängigsten in sich zulassen und erfahren zu können. Wir sind Teil der Natur, Teil des Universums. Wir können uns nur mit dem Ganzen entwickeln und wir gehen auch mit dem Ganzen zugrunde, wenn es zu Grunde geht. Wir sind abhängig über die Atmung, über die Nahrung von unserer Umwelt. Wir sind abhängig von anderen Menschen, von ihrem Wohlwollen, von ihrer Bereitschaft zur Zusammenarbeit. Diese gerade auf Grund schlechter Erfahrungen in der Vergangenheit gefürchtete und verdrängte Abhängigkeit kann nicht aufgelöst werden, sondern muss in ihrem ganzen Ausmass bewusst gemacht und gelebt werden. Das Zulassen dieser Erfahrung macht erst ein Getragenwerden ein Sich-tragenlassen-können vom Ganzen, von der Natur, vom Universum möglich. Es befreit aber auch den Handelnden in uns, der dann selbst zum Mitträger wird.

Solange wir noch eine Sehnsucht in uns finden, ist auch eine Angst in uns. Oder solange noch eine Angst in uns ist, ist auch noch eine Sehnsucht in uns. Die Sehnsucht richtet sich letztlich auf das Bedürfnis nach Einssein, nach Einheit, nach Harmonie. Angst besteht letztlich immer vor dieser Auflösung in der Einheit, im Ganzen. Wenn wir aber tief in uns hineinschauen, wollen wir diese Einheit, diese Auflösung, fürchten aber, was wir wollen. Dieses Wollen in sich zu entdecken, heisst, den inneren Kontaktpunkt zum Ganzen zu entdecken. Das eigene Wollen, wenn es ganz von egohaften Bestrebungen gesäubert ist und nur dem ursprünglichen, heilen und gesunden Wollen entspricht, entpuppt sich nämlich, gleichzeitig damit, dass ich mir eingestehe, was ICH

will, als das, was ES will in mir, und ist somit gleichzeitig die Transzendenz meines Willens. Mein Wille fällt zusammen mit dem Willen des Ganzen.

S. 97

Hingeben kann ich mich immer nur an das, was gerade ist, und das beinhaltet die Ganzheit der im jeweiligen Moment vorhandenen Gefühle und Energien. Davon bin ich selbst als beobachtendes Wesen nur ein kleiner Teil. Wenn ich daher zur Hingabe gelangen will, muss ich zuerst herausfinden, was im Moment gerade ist. Das heisst, meinen innersten Gefühlen und Gedanken zu lauschen und bereit zu sein, sie mit andern zu teilen. Wenn wir Ohnmacht als Gefühl in Situationen, in denen sie gegeben ist, nicht akzeptieren können, können wir uns auch in Situationen, die uns zur Hingabe einladend erscheinen, nicht ganz hingeben. Daher müssen wir uns, wenn wir zur Hingabe gelangen wollen, zuerst der Ohnmacht in unserem Leben zuwenden. Welche Situationen in unserer Vergangenheit (auch Karma), in unserer Gegenwart und in unserer möglichen Zukunft (Schicksal) verursachen in uns ein Gefühl von Ohnmacht? Kann ich mich ganz an diese Situationen hingeben?

S. 200

*Aus: Samuel Widmer Nicolet: Perlen auf dem Weg/ Pearls on the Way (zweisprachig, englisch/ deutsch)*

Geh dorthin, wo du hilflos bist, wo du ohnmächtig bist, lass dich tragen, habe Vertrauen! Wenn es ganz ausgeweitet ist, wenn alles Platz hat, ist die Liebe da. Lass sie zu dir kommen, lass sie da sein! Du hast sie ein Leben lang gesucht, überall, mit allen Mitteln, in den Beziehungen, in der Sexualität, in der Sucht, in der Arbeit. Oft hast du vergessen, dass du sie suchst, dann ist es dir wieder bewusst geworden, doch du hast sie nirgends gefunden. Es gibt sie kaum unter den Menschen. Sie hat keinen Platz in unserem Leben; sie ist zu gefährlich. Es gibt sie nicht in deinem Leben. Und doch können wir ohne sie nicht leben.

S. 50

*Aus: Samuel Widmer Nicolet: Zusammen leben - Gemeinschaft und Gemeinschaftsbildung, Editions Heuwinkel, 2013*

[...] Ein gemeinsames Thema kommt auf, das alle bedrückt: Die Hoffnungslosigkeit in der Welt. Muss man sich hoffnungslos fühlen darob? Oder ist Hoffnungslosigkeit, ganz genommen, einfach ein Faktum, das man sieht und von dem unbeeindruckt man weiter fröhlich seines Weges geht? „Apfelbäumchen pflanzen, während die Welt untergeht...“, meinte Martin Luther King in Anlehnung an den Reformator mit gleichem Vornamen. Wie kann man der Wirklichkeit voll ins Auge schauen, ohne in Gefühle der Ohnmacht, der Enttäuschung, der Sinnlosigkeit zu versinken? Der gemeinsame Austausch, das gemeinsame Betrachten der Gefühle, welche der Zustand der Welt in uns hervorruft, hilft uns, sie zu überwinden und zurückzufinden zum Kriegergeist, der alles als Herausforderung nimmt und sich nicht unterkriegen lässt, sich seine Freude an der Existenz und am Gemeinsamen nicht vergällen lassen will.

S. 19

*Aus: Samuel Widmer Nicolet: Kirschbaumblütenblätterweiss - Die ganz, ganz neue Geschichte (unter Paul Nicolet), Roman, Basic Editions, 1999, S. 332*

Wenn die Falle, welche Ohnmacht ist, angenommen ist, öffnet sich ganz von selbst ihre Türe.

*Aus: Samuel Widmer Nicolet: Die Liebe äussert sich ganz einfach, Wundersame, hinterhältige, humorvolle und schauerlich schöne Geschichten, Geschichtenband, Heuwinkel-Verlag, 2000*

Und wo wäre die Freiheit  
wenn nicht im Land  
der Innigkeit  
wenn nicht im weiten Raum  
des Einsseins und Gleichseins  
wenn nicht im Reich der Wirklichkeit  
frei von allen Bildern  
in dem diese seltene Blume wächst  
die wir Liebe nennen  
wo dieser Duft uns umfängt  
der einzigartige  
den nur die Wahrheit kennt  
wo dieses Feuer brennt  
in der Tiefe  
einer weit aufgerissenen Brust  
das ohne Rauch ist  
in dem unten und oben  
ein Gleiches ist  
in dem das Spiel  
um Macht und Ohnmacht  
seine Erfüllung gefunden hat  
in dieser umwerfenden  
alles einschmelzenden  
Innigkeit der Herzen  
die unsere Nächte erfüllt?

*Aus: Samuel Widmer Nicolet: Liebe - Bilder, Gedichte und kleine Meditationen, Basic Editions, 2014*

Abgewehrte Gefühle entstehen dadurch, dass man Fakten abwehrt, Fakten nicht haben will, nicht anerkennen kann. Zum Beispiel wird man nicht verstanden. Das ist ein Faktum. Das nicht Anerkennen des Faktums führt zum Gefühl des Unverstandenseins. Es gibt Situationen der Ohnmacht, des Verratenseins. Das sind Fakten. Akzeptierst du diese nicht ganz, entstehen in dir Gefühle der Ohnmacht, des Verratenseins, des Im-Stich-gelassen-Seins. Wenn du frei sein willst davon, dann gib es auf, Fakten, Geschehnisse, Zustände auf ein Ich zu beziehen! Beziehe alles auf das Ganze, auf das Grosse. Lebe mit Wirklichkeit! Das führt zum Wir-Gefühl, zu diesem Zustand, der über alle Gefühle hinausragt ins eine Gefühl, in das Gefühl der Einheit von allem hinein.

S. 222

*Aus: Samuel Widmer Nicolet: Aus dem innersten Herzen gemeinsamen Seins, Von den Basics bezüglich Gemeinschaftsbildung/ Weitere Briefe an die Gemeinschaft, Basic Editions, 2007*

Hingabe ist immer ein Geschenk. Sie kann nicht erzwungen werden. Was erzwungen werden kann, ist lediglich die Ohnmacht. Sie ist nur ein dürftiger Abglanz der Hingabe, ein dürftiger Ersatz, aber auch ein Eingang zu ihr. In der Hingabe hat alle Macht ein Ende. Die Macht, das Wollen, will sich immer dazwischen drängen. Es will nicht dazukommen. Es will immer etwas für sich haben. Darin gibt es tatsächlich keinen freien Platz, sondern nur den ewigen Kampf um die Besitzrechte. Die Hingabe, die Liebe, gesellt sich dazu. Sie schenkt sich. Sie ist eine andere Dimension des Seins. Jederzeit kann man da hinein eintreten, sich dem ergeben. Jeder und jederzeit. Nichts steht im Weg. Die Liebe ist das Wunder, das alles transzendiert, alles

verändert. Und jeder kann daran Anteil haben, da hineinerwachen, einfach so. Die Liebe ist das Wunder. Darauf warte ich.

S. 22

*Aus: Samuel Widmer Nicolet: Bis dass der Tod uns scheidet.../ Psycholyse - Psycholytische Psychotherapie, Die Geschichte der substanzunterstützten Psychotherapie in der Schweiz und in Europa nach 1970, Heuwinkel-Verlag, 2013*

Nicht alle, die für das Grosse, für das Gemeinsame wirken, haben einen Blick dafür. Oft dienen sie ihm unbewusst, halbunbewusst, manchmal gar, ohne es zu wollen. Aber ihre Hilfe ist unentbehrlich, ohne das Zusammenwirken vieler, letztlich aller, existiert das Grosse nicht. Darum braucht es, um das Grosse zu vollbringen, um es anzuführen, den Menschen, der verletzlich sein kann, der Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein ertragen kann, dem Ohnmacht und Sterben kein Problem mehr sind.

S. 178

*Aus: Samuel Widmer Nicolet: Celia's Garten (unter Paul Nicolet), Roman, Basic Editions, 2006*

„Die Hoffnungslosigkeit in der Welt und unter den Menschen hat ein solches Ausmass angenommen, dass man nichts mehr tun kann“, äusserte sich Celia manchmal. „Man kann die Welt nur noch umarmen, die Menschen in ihrer Trostlosigkeit nur noch wiegen. Vielleicht wird dies der Anstoss zur Umkehr für einige. Vielleicht wird in dieser tiefsten Ohnmacht das Wunder möglich. Und vielleicht braucht es ob solcher Ausweglosigkeit das Wunder auch tatsächlich wieder.“

S. 75

Celia war nicht naiv. Sie spürte wohl, dass wir zugrunde gehen. Dass wir Menschen uns, die Welt, die Erde, die Natur und alles so weit gebracht haben, dass wir drohen, daran kaputt zu gehen. Sie fühlte es in sich drin, in ihrem Körper, ihrem leidenden Körper drin. Deshalb war ihr Geist unablässig damit beschäftigt, die richtige Handlung zu finden, um dem entgegenzuwirken. Ihre Unschuld war aus Wissen geboren. Sie war nicht die Unschuld des unerwachten Kindes, sondern die Unschuld, zu der sie sich aus Einsicht entschieden hatte. Celia lebte die Rückkehr zur Unschuld. Und jetzt, hier am Fenster, sah sie, dass Katharina diese Entscheidung auch schon bald bevorstand.

Dass der Körper litt an den verdorbenen Umweltbedingungen, daran konnte man nichts ändern. Das war zu nehmen. Die Ohnmacht. Aber die andere Möglichkeit war trotzdem uneingeschränkt gleich daneben da. Und mit ihr zu gehen, brachte auch dem Körper und letztlich auch der Erde, aus der er kam, wieder Heilung. Denn aus dem Nehmen der Ohnmacht, erhebt sich die Unschuld, und diese wirkt in der Stille, hat Anteil am Wunder, kann vom Geist her heilen.

S. 189

*Aus: Samuel Widmer Nicolet: Freiheit beinhaltet Verantwortung, Briefe an die Welt, sowie weitere Briefe an die Gemeinschaft, Basic Editions, 2007*

[Danièle] Ich bin, soweit ich mich in meinem Leben zurückerinnern kann, immer davon ausgegangen, dass der Mensch, sobald er gesund ist, die Liebe sucht, lebt und lehrt; dass sie seine Natur, sein Innerstes und daher seine Sehnsucht ist.

Wie kommt es also, dass die Welt in solch einem desolaten Zustand ist? Muss ein Mensch, um sich von (s)einer ursprünglichen unbewussten Liebe in eine voll entfaltete, reife Liebe entwickeln zu können, durch all die Wirrnisse und Abgründe des menschlichen Geistes irren? Hat die bewusste Liebe alles Menschenmögliche integriert, und sind wir im Moment immer noch bei der

Integration von Eigensucht und der Gewalt, die sie mit sich bringt, der Ohnmacht, die zu nehmen ist...?

S. 98

[Samuel] „Was ist eigentlich der Unterschied zwischen hilfloser Ohnmacht und willenlosem Hingebensein?“

Natürlich gibt es keinen! Beides ist der tiefste Punkt des Einsamseins. Der Unterschied besteht lediglich darin, dass ich mich im einen Fall noch dagegen wehre, im anderen mich ergeben habe, einverstanden bin. Die Pforte zum Paradies kann man von zwei Seiten betrachten: von draussen, wenn man gerne hinein möchte, aber Angst hat durchzuschreiten, oder von drinnen, wenn man angekommen ist und das alles hinter sich hat. An der Pforte zum Allerinnersten erscheint einem die Einsamkeit, die Ohnmacht als unüberwindbare Hürde. Zurückschauend, wenn man sie durchschritten hat, findet man sie nicht mehr. Zurückschauend hat sich das scheinbare Ungeheuer verwandelt in ein liebliches Angekommensein, in ein Hingebensein ans Ganze, an alles.

S. 145