



Verein
Samuel Widmer Nicolets Erbe



Praxis
Hof zur Kirschblüte

Newsletter 4/2020: Das Ausgeschlossensein

August 2020

L

iebste,
nun verlasse ich dich
ich lasse dich wieder
ich gehe von dir -
Wie schön
dass Verlassenheit
in dir Platz hat
dass Ausgeschlossensein
dich nicht quält
sondern dir Einladung ist
tiefer zu gründen
tiefer im Geheimnis der Herzgruppe
tiefer im Alleinsein
das nicht Einsamkeit
sondern ein Zustand
physischen Abgeschiedenseins ist -
Darum ist mein Herz
voller Freude
Darum bin ich nicht wirklich
fern von dir
Und wenn du dann kommst
um mich wiederzufinden
wird es keine Grenze
zu überschreiten geben
keinen Raum zu durchqueren
keine Barriere zu überwinden
um sofort und unmittelbar
wieder ganz intim und innig zu sein -
Es wird so sein wie immer
als wären wir nie getrennt gewesen
einen Kuss hauche ich dir
in das Allerinnerste deiner Seele hinein¹

¹ Aus: Samuel Widmer Nicolet: Durchdrungen sein vom Du, Von der Praxis der Liebe, Protokolle einer Gemeinschaft, ein ganz persönliches und ein gemeinsames Buch, Basic Editions, 2004, S. 220

Liebe Leser

Nach der schwierigen Konfrontation mit der Ohnmacht des letzten Newsletters war zuerst meine Absicht, für die sommerlichen Ferientage Texte über etwas „leichteres“ wie z.B. die Leidenschaft oder das Glückliche zusammenzustellen.

Nun hat sich ein Thema dazwischen gedrängt, mit dem sich die Kirschblüten-Gemeinschaft, angeregt von einem Brief von Danièle, in den letzten Monaten auseinandersetzen musste: das Ausgeschlossensein und alle damit verbundeneren Fragen: Warum schliesst man sich aus? Was sind die Gründe dafür, dass man andere ausschliesst?

Wie wir es unten in Samuels Texte lesen können, sind es immer Neid, Eifersucht, Macht, Konkurrenz, Minderwertigkeitsgefühle, die einen dazu bringen, andere oder sich selbst auszuschliessen. Man ist neidisch auf diejenigen, die ein entfaltetes und blühendes Leben haben, die in Harmonie und Liebe zusammenleben und wirken. Man hat ein Autoritätsproblem mit den Leuten, die etwas Anderes oder etwas besser können oder die überhaupt etwas ins Leben bringen. Anstatt sich diesen Menschen, Ihrem Wirken, Lieben und Blühen, anzuschliessen, ziehen viele es vor, in Widerstand zu gehen und die anderen und sich selber auszuschliessen.

Warum kann man sich nicht einfach freuen über die speziellen Fähigkeiten oder Errungenschaften anderer, an ihren glänzenden Augen, ihrem Glück, ihren Liebesgeschichten? Wieso ist der Mensch so geneigt, sich zu vergleichen, und unter dem zu leiden, was er nicht kann, anstatt das zu schätzen und sich auf das zu freuen, was er kann und ihm eigen ist?

In meinem Leben war ich oft mit dem Ausgeschlossensein oder besser dem Ausgeschlossenwerden (heute würde man es eher Mobbing nennen) konfrontiert; in der Schule, im Sport, bei der Arbeit, überall, wo ich angepassten, neidischen, machtgierigen Menschen begegnet bin und überall, wo ich meine Meinung kundgetan oder die Wahrheit „unverblümt“ ausgesprochen habe. Dieses jahrelange Bekämpft-Werden hat dazu geführt, dass ich mich selber zum Schutz, zur Abwehr oder auch aus Trotz von den menschlichen Beziehungen innerlich (und zum grossen Teil auch äusserlich) ausgeschlossen habe. Bis ich endlich, hier, wo ich heute lebe, gleichgesinnte Menschen gefunden habe, die selber mit sich selbst und ihrem Leben glücklich und zufrieden sind, und kein Bedürfnis haben, andere fertig zu machen.

Es ist die traurige Realität unter den Menschen, dass, was nicht der Norm entspricht, meistens bekämpft und ausgeschlossen wird, weil es einem mit Gefühlen konfrontiert, die man nicht haben will. Und deshalb neigt unsere Gesellschaft immer mehr dazu, alles auf einen gemeinsamen Nenner, auf das Mittelmass, zu bringen, um eben diese Gefühle zu vermeiden. Alle sollen das gleiche können, und keiner soll irgendwo und in irgendetwas besser sein als andere. Aber warum nicht lieber jeden dort fördern, wo er seine Stärken hat, und jeden so leben lassen, wie er möchte? Wie grau ist eine Welt, wo die Besonderheiten und Qualitäten jedes Einzelnen keinen Platz mehr haben!

Ich wünsche euch einen wunderbaren, alles und alle einschliessenden, Sommerrest

Romina Mossi

mit Danièle Nicolet Widmer und Marianne Principi

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

Vielleicht gelingt es mir, mich wenigstens in die Bewunderung zu retten. Sie ist die Liebe des Neiders, sein Ersatz für die verlorene Fähigkeit, wirklich gern zu haben, und sie mutet dem Bewunderten die ganze Einsamkeit in der Beziehung zu. Mit dem Weh dahinter habe ich wiederum, weil es zu schmerzlich war, den Kontakt verloren. Wenn ich ihn wieder finden will, wird es mir aber gelingen, weil meine erwachende Intelligenz und Einsicht mir zeigen wird, dass ein Leben ausserhalb des Vergleichs viel befriedigender ist. Auch dies wird ein langer, langer Lernprozess sein, bis dieser Gefühlsraum soweit hinter mir liegt, genügend ausgelotet ist, dass ich nur noch selten in ihn hineintappe. Es ist eine äusserst schwierige Sache, in unserer Welt zu lernen, dass man auch als Zweiter glücklich sein kann.

Der ganze Weg wird dir nur gelingen, wenn du das einerseits total willst, dich ohne Rückhalt dafür entscheidest, auf der anderen Seite aber auch immer wieder realisierst, dass du gar nichts tun kannst, um es zu bekommen. Erst wenn diese beiden Voraussetzungen erfüllt sind, kann das Suchen ganz aufhören und nur wenn das Suchen aufhört, kannst du das Ankommen lernen und damit frei sein, nur noch Energie sein.

Neid hat mit Abwehr des Ausgeschlossenenseins zu tun, zum Beispiel weil andere erfolgreicher sind. Erfolg kann ebenfalls mit Abwehr des Ausgeschlossenenseins zusammenhängen, sofern Erfolg sich nicht mit Bescheidenheit, sondern mit Überheblichkeit paart. Darum finden wir Erfolgreiche und Neider immer zusammen, sie leben voneinander. Neid existiert nicht ohne Bewunderung; die beiden bedingen sich gegenseitig. Der Neider braucht den Erfolgreichen, um im Kampf gegen ihn, sein Ausgeschlossenensein abzuwehren, und der Erfolgreiche tut das Gleiche, indem er den Neider immer wieder auf die Position des Ausgeschlossenen verweist. Könnten beide das Ausgeschlossenensein als Möglichkeit in ihrem Leben annehmen als ein Gefühl, mit dem man gelegentlich konfrontiert ist, würde sie genau dieses Gefühl sehr schnell in ihren Kern, in die Liebe führen. Im gemeinsamen Annehmen des Ausgeschlossenenseins, könnten sie sich aussöhnen mit sich selbst und mit dem anderen und sich in der Liebe finden. Sie könnten sich dann gegenseitig einschliessen, statt das eigene Ausgeschlossenensein zu bekämpfen, und damit hätte das Ausgeschlossenensein für beide ein Ende.

Hinter dem Neid versteckt sich die Frustration darüber, nicht auch zu haben, ausgeschlossen zu sein von dem, was mir im Vergleich mit den andern abgeht, sei es an Fähigkeiten, an Besitz, an Liebe von oder für die andern etc. Deshalb ist mit dem Neid auch häufig das Gefühl der Minderwertigkeit verknüpft. Auch die Angst, für immer auf die Position des Neides versetzt zu sein, immer der Zweite zu sein, steckt darin.

Der Neid zeigt uns also wiederum eine gute Sache. Er offenbart uns, dass wir nicht haben, dass wir unglücklich sind, uns mit den anderen vergleichen müssen, weil wir das Gefühl haben, in irgendeiner Angelegenheit weniger zu sein. Wir können es nur ändern, wenn wir zu demjenigen werden, der hat, der kann, der ist, also zu einem fähigen, ganzen Wesen. Denn wenn wir tief genug gehen, werden wir entdecken, dass das Gefühl zu haben, nicht in Aeusserlichkeiten, sondern nur im Seinszustand der Liebe zu finden ist. Die Wurzel des Neids, der Boden, auf dem das Minderwertigkeitsgefühl gedeiht, ist also unsere Unfähigkeit zu lieben. Und wenn wir mit dieser in Kontakt treten, ist die Liebe bereits da. Dann verschwinden Neid und Minderwertigkeit, nicht weil sie gelöst wären - kein Problem lässt sich wirklich lösen - sondern weil sie sich erübrigen, nicht mehr nötig sind. Auch die Eifersucht führt uns zu dem, was wir nicht haben und damit letztlich zu unserem Ausgeschlossenensein vom Quell. Doch wenn wir die Tatsache des Draussenseins klar erkennen, dann bekommen wir einen direkten Zugang zum Quell, dann öffnet sich der Quell für uns und wir haben keinen Grund mehr, eifersüchtig oder neidisch zu sein.

S. 94

Auf das Ausgeschlossenensein möchte ich noch besonders eingehen: Dieses Gefühl, das wir alle in Beziehungen erfahren haben, das wir nicht wieder erleben wollen und das uns hindert, wirklich beziehungsfähig, wirklich auch gruppenfähig zu sein. Wenn du dich mit ihm anfreunden kannst, entdeckst du stattdessen das Dazugehören, entdeckst du, dass Angst und Abwehr dich ausschliessen und dass nichts und niemand dich wirklich draussenhalten kann, wenn DU einschliesst. Einschliessen heisst aber, alles einschliessen, unter Umständen auch denjenigen, der dich ausschliesst, wenn das Leben es von dir fordert. Unsere Gefühle und Gedanken isolieren uns vom Ganzen.

Wenn wir in unseren Kern vordringen, hören daher alle Gefühle auf; nicht für immer, sondern für den Moment. Wir können immer wieder rausfallen. Verlassenheit bildet daher auch einen Eingang zum Kern. Die Gefühle der Verlassenheit, des Unerwünschtseins zeigen mir die entsetzliche Isolation, in der ich lebe, solange ICH bin. ICH und das Ganze sind getrennt voneinander. ICH steht immer im Gegensatz zum Ganzen, ist abgetrennt von ihm. Erst wenn ICH aufhöre, bin ich verbunden, bin ich das Ganze, bin ich mein Kern. Aber wir können nicht sterben, wenn wir unerfüllte Vergangenheit in uns tragen, seien es kindliche Bedürfnisse oder unterdrückte sexuelle Wünsche oder was auch immer. Und wenn wir nicht sterben können, bleiben wir isoliert, bleiben wir in der Verwirrung der Gefühle und des Transpersonalen hängen, die uns nicht wirklich verbindet, sondern über die Trennung bestenfalls hinwegtäuscht. Gefühle sind daher letztlich illusionärer Natur. Auch diese unterdrückten Gefühle sind noch nicht unsere ganze Wahrheit, obwohl sie schon sehr nahe am Echten sind. Erst vom Kern aus werden sie zu einem Teil der Ganzheit. Solange wir mit ihnen leben, erscheinen sie als das Ganze, und das ist Illusion.

S. 164

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

Das geheime Band

Es gibt Menschen.

Es gibt Menschen, die leben!

Es gibt Menschen, die leben sehr nahe und innig zusammen, verbunden durch ein unsichtbares und unzerstörbares Band. Eigentlich gehören sie nicht zu einem Kreis, obwohl sie sich manchmal zusammentun, sich plötzlich an einem bestimmten Ort als Gruppe manifestieren. Eher sind sie Einzelgänger, Aussenseiter, die nirgends dazugehören. Aber wo sie aufeinandertreffen und zusammenwirken, ist ihr ganzes Sein durchwoben von Innigkeit. Wenn sie sich, ungeplant und ungemacht, irgendwo plötzlich zu einem Zirkel vereinen, halten die anderen drum herum sie für einen Geheimbund oder für eine Sekte, verachten sie, beneiden sie, bewundern sie, verfolgen sie, je nachdem in welcher Verfassung diese selbst für sich und untereinander sind.

Die Innigkeit der Verbundenheit jener lockt aber auch viele an, die gerne dazu gehören würden, die sich ausgeschlossen fühlen, davon und überhaupt, und deshalb den Anschluss suchen. Oft verwechseln diese dann das Äussere, das Sichtbare mit dem Inneren, dem Unsichtbaren. Sie messen sich mit den Zugehörigen, vergleichen ihre Taten und Eigenschaften mit jenen, passen sich an deren Strukturen, Muster und Verhaltensweisen an, die sie für das Massgebende halten, versuchen mit Mühe und Fleiss im Aussen das zu kopieren, was das unsichtbare Innen ganz von selbst hervorbringt. Sie leiden auch unter ihrem Draussensein, das sie empfinden, versuchen es mit dem Gebaren der Zugehörigen zu erklären und so Konflikt in das Feld des Friedens zu tragen, das jene umgibt.

"Wir sind keine religiöse Gemeinschaft, keine Sekte, kein Geheimbund", sagen die einander Zugetanen dann, "wir sind der Kraft verpflichtet, das ist alles, der Kraft, die alles zusammenhält."

Aber die anderen können sie nicht verstehen. Das Leuchten in den Augen jener, deuten diese als eine Abwehr gegen sich, die Distanz und Ferne, die ihr Verbundensein hervorbringen, erklären sie mit der Gegnerschaft jener. Sie sehen nicht, dass genau ihr Nicht-Sehen, ihr konflikthafte Handeln, ihre Nichtverbundenheit Gegnerschaft ist, mit der jene ganz natürlich umgehen, indem sie die Ferne zu diesen, die daraus resultiert, ohne Hader als gegeben hinnehmen.

"Was ist denn diese geheimnisvolle Kraft, die euch angeblich verbindet?", fragen diese, wenn sie nicht glauben können, dass die Selbstverständlichkeit der Nähe und des aufeinander Bezogenseins jener nicht durch Äusserlichkeiten geschaffen wird, wenn sie nicht sehen wollen, wie ihr Beharren auf dem Äusseren Falschheit gebiert, eine Form bewirkt, die durch leid- und kriegsvolle Moralität, durch ein Gebunden- und Verpflichtetsein, durch ein ständiges Muss und Soll nur Unwahrheit und Leere erschafft, wenn sie nicht verstehen mögen, dass unverbrüchliche Bindung Freiheit ist und Gesetze und Regeln andererseits eine Bindung schaffen, welche Enge ist und Abhängigkeit und Unfreiheit, die ohne Glanz ist und niemals für immer sein kann und darum genau dieses Gefühl des Ausgeschlossenseins, des Verlassen- und Einsamseins beinhaltet, das diese meiden wollen.

"Die Kraft, die uns verbindet, ist überhaupt nicht geheimnisvoll. Sie ist einfach die Kraft. Sie ist das Band der Unverbrüchlichkeit, von dem, was für immer ist. Wir nennen sie auch Liebe. Und der Zugang zu diesem ganz Gewöhnlichen, das aber auch das Ausserordentliche und Einmalige ist, findet sich im Alleinsein, im sich Ergeben in das Unvermeidbare, das Unausweichliche, im Anerkennen des eigenen Zustands, der ein Ausgeschlossensein davon ist, ein Nicht-eingeladen-Sein. Die Verbindung darin wird spürbar, lebbar, erkennbar, wenn wir ohne Selbst sind, wenn wir unser eigenes Wollen zurückstellen, wenn wir unserer persönlichen Wahrheit, die nichts als Misere ist, nicht mehr durch Veränderung des Äusseren, der Anderen entfliehen wollen, wenn wir aufhören, etwas zu konstruieren, um fehlende Unverbundenheit zu verstecken, zu kompensieren, zu ersetzen.

Dann, wenn die Verbindung zu dieser universellen Kraft dadurch gereinigt ist, drückt diese sich ganz von selbst aus in und durch uns. Sie wird zwischen uns sichtbar durch Nähe, in den leuchtenden Augen, durch Kooperation. Es ist nichts, was wir tun. Es ist nichts zu tun. Es ist, wie es ist. Wenn du draussen bist, bist du draussen. Und wenn du drinnen bist, bist du drinnen. Genau das konfliktfreie Akzeptieren deiner diesbezüglichen Wahrheit, öffnet das Tor."

Diese können sie nicht verstehen, wenn jene so sprechen. Sie glauben ihnen nicht. Sie geben ihr Tun, das Krieg ist und sie ausschliesst, nie auf. Sie setzen auf Tun. Nicht-Tun ist ihnen fremd. Niemand kann ihnen helfen. Sie bleiben unglücklich, und oft werden sie böse. Bis sie einsehen. Bis sie endlich einsehen.

Es gibt Menschen.

Es gibt Menschen, die leben!

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Die Wahrheit, Sachbuch Philosophie, Heuwinkel Verlag, 2010

Sind die „sozial Gescheiterten“ vielleicht gar nicht immer die Schwachen, sondern zumindest oft auch die Starken, die Ausgeschlossenheit und das Ausgegrenztsein ertragen und mit ihrer Wahrheit, die gerade nicht „in“ ist, allein stehen können?

S. 195

Ein freier Geist kann nur ausserhalb von allem blühen. Sein Ausgeschlossensein ist ihm kein Leiden mehr. Es ist seine Freiheit. Es ist das einzige Glück, das er hat. Er hat nicht länger ein Bedürfnis, dazuzugehören. Er ist rücksichtslos darin, sich selbst zu sein.

S. 283

Die Menschen haben es nicht so sehr mit der Wahrheit. Die Wahrheit ist, dass sie diese ununterbrochen zu manipulieren versuchen. Jeder ist bestrebt, Bilder über sich (meist positive) und Bilder über andere (meist negative) zu verbreiten, die überhaupt nicht der Wirklichkeit entsprechen.

Es geht dabei darum, das Ausgestossensein, das Alleingelassensein, das Ausgegrenztsein und ähnliche Gefühle herumzuschieben. Die anderen sollen diese Gefühle haben. Alle sind beständig miteinander in einem Kampf darüber, wer die Guten und damit Zugehörigen, und wer die Schlechten und folglich Auszuschliessenden sind.

Wer das Ausgeschlossensein schliesslich freiwillig nimmt und den Kampf darum aufgibt, landet in der Liebe. Er ist dann die Liebe. Er ist die Wahrheit. Die Liebe und die Wahrheit sind aber das Ausgeschlossene schlechthin. Damit wird er leben müssen.

S 298

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Essenz schauen, Vom Ruhen im Urgrund allen Seins, Die Spiritualität beginnt im Becken, Ein Buch über Esoterik und Freundschaft, Basic Editions, 1998

Im Schlaf habt ihr einen Traum:

Ihr seht einen Menschen, dem es gut geht, der alles hat, was man sich wünschen kann beziehungsweise was ihr als wünschenswert anschaut: Besitz, Beziehungen, Liebe, gute Eigenschaften, Schönheit, Freiheit und so weiter, und einen anderen, der nichts hat und folglich neidet. Daneben gibt es noch die dritten, die sich hingezogen fühlen zu dem, der hat, ihn bewundern, und andere, die ihn auch beneiden und sich verbinden mit dem Neider.

Und nun beginnt das endlose Spiel, das wir alle so gut kennen. Derjenige, der hat, braucht die Neider, um sich gut zu fühlen, und lebt in Angst, selbst in diese Position zu geraten. Derjenige, der nichts hat, braucht den, der hat, um sich seines Mangels nicht wirklich bewusst zu werden. Das Spiel um das Ausgeschlossensein fängt an. Jeder versucht Koalitionen zu bilden, in denen der andere der Ausgeschlossene ist oder bleibt. Der Träumer schaut zuerst einfach zu, dann wird er aber immer mehr hineingezogen. Er wird zu dem, der hat und seine Position verteidigen muss, was ihm zuerst gelingt und dann wieder nicht. Er begreift, wie es sich in diesen Möglichkeiten anfühlt.

Dann wird er zum Neider, der den anderen bekämpft, zuerst erfolglos und dann erfolgreich ins Abseits drängt. Er lernt, wie es sich in diesen Positionen anfühlt.

Schliesslich wird er auch noch zu den Verbündeten des Erfolgs und auch zu den Verbündeten des Neides und fühlt sich da hinein. Mit all diesen Möglichkeiten geht er soweit, bis er realisiert, dass sie vom Gefühl her identisch sind. Der Neider, der Erfolgreiche, die Mitläufer sind sich alle gleich in ihrer Angst vor dem Ausgeschlossensein, in ihrer Angst vor der Position des Zweiten, in ihren endlosen Ränken, die Wahrheit zu vermeiden. Wie er dies realisiert, erwacht er in einem Gefühl des völligen Ausgeschlossenseins. [...]

Da ist nun also dieses Gefühl des völligen Ausgeschlossenseins, vor dem wir immer so sehr Angst haben, so dass wir es mit dem betrachteten Spiel zu vermeiden versuchen. Wir vergleichen uns ununterbrochen und fürchten, in diesem Vergleich schlechter abzuschneiden als andere. Im Moment bleiben wir aber einfach mit diesem Gefühl des völligen Ausgeschlossenseins, kämpfen nicht mehr dagegen. Der Träumer oder wir realisieren, dass wir dieses Gefühl einfach sind, unausweichlich, vermischt mit der Trauer über die Sinnlosigkeit dieses endlosen, unauflösbaren Spiels. In diesem Moment entdeckt der Träumer, der aufgewachte Träumer wieder eine Türe, diesmal führt sie nach draussen in eine wunderschöne Landschaft hinein. Von einem Hügel aus sieht er auf eine Stadt hinunter, wo er die Menschen des Traums ihr Spiel spielen sieht, und ist selbst allein, ausgeschlossen, aber auch ausgestiegen und darum nicht isoliert, sondern ganz und endlich drin in der Einheit.

Das Ausgeschlossenensein, das, was er gefürchtet hat, hat sich als Tor erwiesen, als Eingang in dasjenige, was wir ständig vermissen. Wir fühlen uns innerlich leer und wollen dieser Leere entfliehen. Wenn wir uns ihr aber stellen, finden wir gerade durch sie in ein Aufgehobensein hinein, das unsere Herzen füllt.

S. 147

Die Liebe fürchtet das Ausgeschlossenensein nicht mehr. Sie kämpft nicht mehr für das Eingeschlossen-Werden. Sie ist selbst Heimat. Sie trägt das, was ausschliesst. Sie bekämpft die Liebesgeschichten der anderen nicht, weil sie sich nicht davon ausgeschlossen fühlt. Sie beschützt sie, fördert sie, nimmt Anteil daran. Wer die Liebe im Herzen trägt ist immer eingeschlossen, er schliesst immer ein, er ist Heimat für sich selbst und für alles, was er berührt.

S. 195

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Durchdrungen sein vom Du, Von der Praxis der Liebe, Protokolle einer Gemeinschaft, ein ganz persönliches und ein gemeinsames Buch, Basic Editions, 2004

«Wenn du nicht funktionierst, wie ich es mir vorstelle, bist du mein Feind», sagt die Eifersucht. Und das nennt sie Liebe. Das ist Dummheit. Undurchdringliche Dummheit. Und überdies: Wenn du dich ausgeschlossen und einsam fühlst und dies tatsächlich verändern willst, dich einschliessen willst, warum versuchst du es dann mit Eifersucht, um Zugehörigkeit zu erlangen? Es ist doch offensichtlich, dass dies keinen Erfolg verspricht. Darin ist so viel Dummheit. Warum versuchst du es nicht einfach einmal mit Liebe, mit Zuneigung? Vielleicht würden sie dich einschliessen. Aber sobald du bereit wirst, dies zu versuchen, stehst du zuerst vor der Aufgabe, die Liebe überhaupt zu finden. Und das beginnt mit dem Anerkennen der Einsamkeit.

Was ist Einsamkeit?

Einsamkeit ist das, was wir im Kern der Eifersucht gefunden haben. Es ist das, was wir im Kern aller abwehrenden, durch Gedanken geschaffenen Zustände finden. Aber was ist sie eigentlich, diese Einsamkeit?

Einsamkeit ist das Empfinden der Abwesenheit von Liebe, nicht wahr? Und Ausgeschlossenensein ist Ausgeschlossenensein von der Liebe, immer und in der Tiefe. Und Verlassensein ist das Verlassensein von der Liebe. Und Verlorenensein empfindet man, wenn man die Liebe verloren hat. Wenn man sich der Eifersucht oder einem ähnlichen, lebensunterdrückenden Zustand stellt, findet man durch Einsicht-Nehmen darunter immer die Einsamkeit. Und wenn wir dieser wiederum nicht aus dem Weg gehen, wird uns Einsicht in ihr Innerstes gewährt. Dort wird uns das Eine, dieser selige, unschuldige Zustand der Liebe offenbart.

Wenn wir uns den Fakten stellen, wie sie wirklich sind, innerlich und äusserlich, gibt es nicht mehr deine und meine Meinung, kein Urteilen, kein Gutheissen und Ablehnen, kein Einverstanden oder Nicht-Einverstandensein. All das verschwindet dabei aus dem Vokabular, aus dem Gehirn, aus dem Leben.

S. 313

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Die Erneuerung von uns selbst und unserer Welt, Briefe an die Freunde der Bewegung der Selbsterkenntnis, Basic Editions, 2018

In den Versuchen, sich voneinander abzugrenzen, wird zwischen den einzelnen Gruppierungen und ihren Repräsentanten das Gefühl des Ausgegrenztseins hin- und hergeschoben. Eine der Lieblingsbeschäftigungen von uns Menschen: Der andere soll fühlen, was ich nicht fühlen will. Keiner will das Gefühl des Ausgeschlossenenseins haben. Sobald es einer nimmt, wird er gewissermassen zum schwarzen Loch. Da er selbst durch sein Einverstandensein durch all das Ungewollte durchfällt in die tieferliegende Dimension der Liebe, zieht er alles, was ihm

nahekommt, mit sich in die Tiefe. Alles, was den Ereignishorizont überschreitet, kann - möglicherweise sich wehrend und sträubend - nicht anders, als sich um diese Anziehung drehen. So wird der Ungeliebteste und Ausgegrenztteste zum Mittelpunkt der Bewegung, mit dem man sich beständig befassen muss, obwohl man nichts mit ihm zu tun haben will.

S. 145

Integrieren wir doch mal das Ausgeschlossenensein!

Dann öffnet sich dahinter der Raum der Liebe. Und Liebe ist eine rebellische Kraft. Sie ist weder eine gewaltsame Reaktion in Form von Revolution, noch ein seichtes Kuschelseminar. Liebe ist eine authentische und ehrliche Rebellion gegen Unwahrheit und Verleugnung.

S. 155

Die Werte unserer Gesellschaft basieren auf Ich-Sucht und Besitzdenken, auf Konkurrenz, Ehrgeiz, Neid und Gier. All dies sind abwehrende Gefühlshaltungen, welche die eigentlichen Gefühle wie Schmerz, Trauer und Ausgeschlossenensein in uns niederhalten und aus dem Bewusstsein verdrängen. Der Durchschnittsmensch lebt aus diesen unterdrückenden Gefühlen, aus der egozentrischen Persönlichkeit, die sich auf den Gesetzmässigkeiten der zwei kindlichsten Zentren in unserem Energiesystem begründet und für die Ebene des Herzens noch nicht erwacht ist. Unsere Gesellschaft, die von diesem Durchschnittsmenschen hervorgebracht wird, ist deshalb eine egozentrische Gesellschaft, die Trennung und das abgegrenzte eigene Glück verherrlicht. Von gemeinsamem Denken und Teilen hat sie noch keine Ahnung. Es fehlt die Leidenschaft für ein geteiltes Glück.

S. 193

So wie hinter jedem abwehrenden Gefühl durch konsequente Selbsterkenntnis-Archäologie sich ein abgewehrtes Gefühl herausschält, gilt es auch für die abgewehrten Gefühle: Hinter jedem von ihnen zeigt sich schliesslich eine der Qualitäten des Allerinnersten wieder, zu denen wir im Prozess der Ich-Bildung den Zugang verloren hatten. So wie sich hinter den abwehrenden Zuständen, die wir speziell betrachtet haben, Eifersucht, Hass und Geiz oder auch Konkurrenz, Gier und Neid oder gar Vergnügenorientiertheit, abgewehrte Gefühle wie Verlassensein, Ausgeschlossenensein, Zukurzgekommenensein oder Ohnmacht, Hilflosigkeit sowie Ausgeliefertsein verborgen haben, finden wir hinter diesen, sobald sie verstanden und genommen sind, erst recht etwas Wunderbares: Angenommensein hinter dem Verlassensein, Heimat hinter dem Ausgeschlossenensein, Fülle hinter dem Zukurzkommen, Befreiung hinter der Ohnmacht, Würde hinter der Hilflosigkeit, Aufgenommenwerden hinter dem Ausgeliefertsein und Liebe hinter aller Einsamkeit. Das Allerinnerste in uns erblüht im Annehmen-Können der Gesamtheit von allem Abgewehrten; das Abgewehrte in uns bildet das Tor zum verlorenen Paradies des Allerinnersten. Jedes einzelne abgewehrte Gefühl bildet einen Eingang, der die Unschuld des Unverletztseins wiederbringt.

S. 275

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Wer Heilt, hat Recht, Die Art des Kriegers, Zusammenfassende Gedanken zum Lebenswerk, Editions Heuwinkel, 2010

Das Problem, wenn man in jedem Fall für die Wahrheit einsteht, ist, dass man es schliesslich mit allen verdirbt. Deswegen wird man dann gemobbt, das heisst, aus seinem eigenen Kreis ausgeschlossen. Dummerweise kann man sich das eigentlich nicht leisten. Jeder weiss das: Wenn man völlig ausgeschlossen wird, kann man nicht überleben. Solange der eigene Kreis eine Fachgesellschaft, eine Gruppe oder die Familie ist, kann man bestimmt Aufnahme in einem Gegenkreis, bei der Opposition gewissermassen, finden. Dann wird man aber die Tabus und

Unwahrheiten dieser Gruppe stützen und vertreten müssen, um sich die Zugehörigkeit zu sichern. Will man das nicht, ist einem die Wahrheit in einem absoluten Sinn wichtiger, hat man schliesslich die ganze Menschheit gegen sich. Lässt man sich darauf ein, wird man schnell als verrannt gesehen, als sturer Fanatiker. Alle finden, so weit könne man nicht gehen. Dem steht aber entgegen, dass Kompromissbereitschaft in diesen Dingen immer mit Beschränkung aufs Mittelmass bezahlt wird.

S. 113

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Das Inzesttabu, Band I, Die Art des Kriegers, Zusammenfassende Gedanken zum Lebenswerk, Heuwinkel-Verlag, 2010

Immer wieder fällt mir auf in der Arbeit mit Klienten, aber auch in meinen privaten Beziehungen, dass unsere Fähigkeit, zu dritt zu sein, zu dritt ganz nahe zu sein, verkümmert ist. Wenn sie nicht da ist, als Grundlage für das Zusammensein mit dem Ganzen, werden wir nie konfliktlos in unseren Beziehungen existieren können. Wir können es lernen, wenn wir bereit dazu sind, wenn wir uns darauf einlassen. Wir können dann viel über die Zusammenhänge in Eltern-Kindbeziehungen, wie wir sie alle erfahren haben, herausfinden. Wenn wir zu dritt sind, von der Herzesebene aus, wenn wir es wirklich gelernt haben, dann braucht keiner ausgeschlossen zu sein. Sobald es aber darum geht, wer mit wem ins Bett geht beziehungsweise wer mit wem eine sexuelle Beziehung aufnimmt, dann ist eben einer ausgeschlossen. Wenn wir das Ausgeschlossenensein nicht abwehren müssen, dann ist das kein Problem, dann sind wir eben in solchen Momenten allein. Wenn wir es abwehren müssen, werden wir uns entweder zum Kind machen, das die beiden anderen als ausschliessende Eltern erfährt, oder wir werden uns als Elternteil der uns ausschliessenden, miteinander spielenden Kinder erleben und sie bekämpfen müssen. Weil wir in solchen Situationen den anderen immer wieder in die Position des Ausgeschlossenen drängen, um selbst nicht die Ausgeschlossenen zu sein. Keiner will diese Position und versucht sie deshalb immer dem Nächsten zu überlassen. Als Resultat leben wir ständig in Angst und sind alle ständig ausgeschlossen auf der einen Seite und eingeengt auf der anderen. Die wirkliche Lösung, die uns allen am meisten Zugehörigkeit, echtes Zusammensein geben könnte, wäre das Ausgeschlossenensein in uns anzunehmen, es nicht delegieren zu wollen, sondern es einzuschliessen.

S. 24