

14. Rundschreiben: Abwehr, Widerstand, Trotz und Angst



Februar 2017

Liebe Freundin echter Selbsterkenntnis

Selbsterkenntnis ist so faszinierend, weil sie dir im ehrlichen Erkennen deiner selbst gleich die ganze Welt miterklären wird. Du kannst ein Atom studieren oder ein Elementarteilchen, ein Quark gar untersuchen, du kannst dir ein gesellschaftliches System vornehmen, einen einzelnen Menschen oder irgendeinen Teil der Natur zu verstehen versuchen, du wirst dabei immer auf die grundlegenden Eigenschaften und Gesetzmässigkeiten stossen, die im ganzen Universum gelten. Sobald du dich einem Aspekt, einem Teil, ohne ihn vom Ganzen zu isolieren, gründlich zuwendest, wirst du sehr schnell die Verbundenheit von allem, die Unteilbarkeit in allem entdecken, die Tatsache, dass alles dem gleichen Ruf folgt. Also warum nicht mit dir selbst beginnen?

Bezüglich unserer Exploration der Selbsterkenntnis waren wir im letzten Rundschreiben mit dem Ausbruch aus der Anpassung und Konformität beschäftigt. Dieser Ausbruch muss schliesslich weniger äusserlich geschehen, das wäre lediglich eine Reaktion und damit ein Verstricktbleiben mit dem, wovon wir uns lösen wollen. Dass wir zuerst diesem Irrtum verfallen und meinen, uns durch Opposition gegenüber dem Falschen, das wir abschütteln wollen, befreien zu können, ist zwar wahrscheinlich und höchstwahrscheinlich unumgänglich, aber schliesslich werden wir erkennen, dass Freiheit nur aus dem Verstehen des Gefängnisses, in dem wir uns befinden, kommt, dass Sehen und nicht die Auflehnung dagegen dessen Mauern niederreisst. Wir werden deshalb genau diese Reaktionen der Abwehr und des Widerstands, die das Erwachen für das, was Gesellschaft und Moral mit uns gemacht haben, mit sich bringt, als Erstes rekapitulieren müssen, um auf unserem Weg der Erschliessung des Allerinnersten in uns weiterzukommen.

Sich zu befreien, und das bedeutet das totale Verwerfen der gesellschaftlichen Moral- und Wertvorstellungen, ist zwar der erste Schritt in der Selbsterkenntnis. Die Freiheit, tabulos auf alles schauen zu können, muss, wie wir im letzten Schreiben gesehen haben, von Anfang an gegeben sein. Die ganzen Gedankengebäude, denen wir ausgesetzt sind, zu negieren, ermöglicht erst Selbsterkenntnis und Meditation. Aber die Freiheit kommt allein aus dem Sehen, aus einer inneren Loslösung von all dem Aufoktroyierten durch das Erkennen des persönlichen Tümpels der Ich-Sucht, in dem sich jeder Mensch infolge der erlebten Konditionierung isoliert hat, durch das Verstehen, dass er darin verkommt. Im Verneinen von dem, was Liebe nicht ist, finden wir zur Liebe. Und in ihr verschwindet die Trennung zwischen dem Ich und dem Ganzen, löst sich der Pool des Ichs wieder auf in den Fluss der Ganzheit hinein.

Es ist die Intelligenz des Sehens, welche uns herauslöst aus aller Verstrickung. Intelligenz liegt nicht in kritischer Beurteilung, nicht im Urteilen und Unterscheiden-Können. Zu sehen, was ist, zeugt von Intelligenz. Das wirkliche Sehen von dem, was ist, bringt eine Transformation und wirklichen Wandel.

Bevor sich dies in uns völlig durchsetzen kann, werden wir uns allerdings durch die einzelnen Schritte der Selbsterkenntnis, durch viele Irrtümer, durch viel Zweifeln und Scheitern durcharbeiten müssen.

Abwehr, Widerstand, Trotz gegen das, was uns aufgesetzt wurde, wird zuerst in uns lebendig werden, wenn wir im Prozess der Selbsterkenntnis für unser Angepasstsein an eine verrottete Gesellschaft mit ihren morbiden Werten wie Neid, Konkurrenz, Besitzdenken und Korruption, für unser Konformsein mit ihr, für die ganze Konditionierung, der wir dadurch unterworfen sind, zu erwachen beginnen. Da wir höchstwahrscheinlich nicht gleich einen Zugang zur Essenz dieser Abwehr, den abgewehrten Gefühlen wie Ohnmacht und Ausgeliefertsein, finden, verwickeln wir uns zuerst gerne in Reaktionen aus diesem Trotz heraus und versuchen die Mauern der Anpassung dadurch zu durchbrechen, dass wir dagegen ankämpfen. Das Sehen aus der Stille wird uns aber bald offenbaren, dass wir uns auf diesem Weg lediglich verrennen, uns allerdings zusätzlich mit der Angst in Kontakt bringen, die damit einhergeht und welche die Abwehr auch gerne vermeiden möchte.

Es ist einerseits diese Angst, sich im Äusseren allenfalls querulatorisch mit den entsprechenden Folgen in eine Sackgasse zu manövrieren, andererseits aber auch jene vor der Essenz der Auflehnung, den abgewehrten Gefühlen, vor Ausgeschlossenheit und Hilflosigkeit, die wir zu erahnen beginnen. Es ist dies auch die Angst, die hinter Konformität und Anpassung steckt, wie wir noch sehen werden.

Wir sehen, Selbsterkenntnis ist zuerst, abgesehen davon, dass sie in jedem Stadium ihre ganz spezielle Schönheit hat, nicht besonders einladend. Wer stellt sich denn schon gerne Gefühlen wie Angst und Trotz, wenn er sie umgehen kann? Es braucht schon die Intelligenz der Einsicht, um trotzdem dranzubleiben. Nicht vielen Menschen scheint sie gegeben zu sein.

Die Befreiung von der Konditionierung, die wir zwangsläufig erfahren haben, vom abgegrenzten Ich, in dem wir uns dadurch isolieren, ist mehr ein Aussortieren dieses gesamten inneren Inventars, wie es die Krieger nennen. Wir lösen uns aus einem unbewusst und gewohnheitsmässig diesen Strukturen der Anpassung Unterworfen-Sein, übernehmen für alles Vorhandene die volle Verantwortung und setzen all das beiseite, was uns unbrauchbar erscheint. Was wir weiterhin als nützlich erachten, übernehmen wir hingegen, allerdings nicht als Schiene mechanischen Abgerichtetseins, sondern als lebendigen, von uns anerkannten Gehalt unserer authentischen Haltungen. Dies ist ein langer Prozess, den jeder von uns höchst individuell zu durchlaufen hat. Das Ich erhält darin den ihm angemessenen Platz, der Intellekt wird auf sein beschränktes Wirkungsfeld verwiesen, alles findet wieder in eine natürliche und ursprüngliche Ordnung zurück. Es macht deshalb wenig Sinn und ist auch praktisch unmöglich, diesen Prozess im Einzelnen zu beschreiben zu versuchen. Deshalb lediglich ein, zwei Beispiele zur Illustration.

Konditioniert zu sein auf die Einhaltung von Verkehrsregeln, macht wohl Sinn, also behalte ich sie bei, währendem ich den Drill darauf, mich mit anderen zu messen und zu vergleichen, als zerstörerisch verwerfe und deshalb die damit verbundenen Gedankenstrukturen in mir lösche. Seine Eltern zu ehren und ihnen dankbar zu sein, anerkenne ich ein Stück weit als gemeinschaftsfördernden Wert. Deshalb halte ich, allerdings als lebendiges Bezogensein, nicht als Gewohnheitsmuster, daran fest, obwohl ich im Allgemeinen alle Beziehung, die lediglich von Sitte und Brauchtum geregelt wird, meide und die ihnen entsprechenden Muster in meinem Gehirn beende. Usw....

Bevor diese innere Ordnung als Ausdruck höchster Intelligenz entdeckt werden kann, durchlaufen wir in diesem Prozess der Überwindung von Anpassung und Konformität eine ganze Reihe von Gefühlszuständen, in denen wir uns meist zuerst zu verhedern pflegen, bevor wir sie zu integrieren und damit zu überwinden verstehen. Sobald der Widerstand gegen die innere Wahrheit schwindet, zeigt sich unsere wahre Natur zuallererst in unseren tierischen Reaktionsmöglichkeiten, den abwehrenden Gefühlen wie Aggression, Wut, Hass und Eifersucht, mit denen wir aus Angst gerne auf die Herausforderung der Wirklichkeit antworten. Mit diesen abwehrenden Gefühlen werden wir uns die nächsten Male beschäftigen.

Erst wenn wir uns von allen Verstrickungen, in die diese uns herunterbinden, durch exaktes Beobachten befreit haben werden, werden darunter die eigentlichen, die abgewehrten Gefühle sichtbar, denen wir durch diese oberflächlichen und heftigen Reaktionen zu entrinnen hofften. Ausgeliefertsein, Ohnmacht, Hilflosigkeit sowie Verlassen- und Einsamsein werden uns danach noch lange umtreiben, bis wir im Hingebensein an sie endlich Frieden und innere Stille finden werden. Diese abgewehrten Gefühle entsprechen schon einer tieferen Schicht unserer wahren Natur, bringen uns näher an das heran, was wir schliesslich als unser Innerstes, als das wirklich Wahre erkunden werden.

Angst ist natürlich ein dominierender Faktor in der ganzen Angelegenheit. Auf der Suche nach Sicherheit verbarrikadieren wir uns in einem Ich, grenzen uns ab gegen alles Unbekannte und Schwierige, das von innen oder aussen auf uns eindringt, passen uns an die Forderungen der Gesellschaft nach Konformität an und so weiter. Angst taucht auf allen Wegstrecken der Selbsterkenntnis auf, lauert überall im Hintergrund unserer Bestrebungen. Das Verlangen nach Sicherheit und die Angst, die damit einhergeht, bilden so etwas wie den Grundmotor hinter all den Verirrungen, in die wir Menschen geraten sind. Die Angst wird uns daher bis ans Ende der Selbsterkenntnis immer wieder begleiten. Sie steht hinter den heftigen Ausbrüchen der abwehrenden Gefühle genauso wie vor dem Anerkennen der gefürchteten abgewehrten Gefühlszustände. Erst wenn wir uns im Selbstläuterungsprozess durch all diese verwirrenden Zustände hindurchgearbeitet haben, werden wir die Angst restlos verstehen und im Erfassen der Gedankenräder, die sie antreiben, überwinden beziehungsweise in uns anhalten können. Sich von Angst zu befreien, indem wir lernen, uns dem zu stellen, was ist, ist einer der Hauptschritte auf dem Weg der Selbsterkenntnis. Angst ist verantwortlich für Unterwerfung und Gehorsam und schafft damit Autorität und alles Gebundensein, das damit einhergeht. Es ist nicht die Autorität, welche die Angst erzeugt, obwohl am Ende auch eine Wechselwirkung, ein Circulus vitiosus entsteht, sondern umgekehrt: Die Angst gebiert die Autorität, der sie sich auf ihrer Suche nach Sicherheit unterwirft.

Angst ist der eigentliche konditionierende Faktor, mit dem sich unser Gehirn, unser Geist selbst konditioniert. Angst brachte über diese Konditionierung unsere Gesellschaft hervor, in der wir schliesslich gefangen sind. Die Angst mit ihren Auswüchsen, ihren Dienern, den abwehrenden Gefühlen wie Neid, Hass, Eifersucht, Gier und Ehrgeiz, ist in erster Linie verantwortlich für die Konditionierung des Geistes und für die verrotte Gesellschaftsordnung, in der sich unser innerer Zustand abbildet. Aus Angst passen wir uns an, akzeptieren wir die Konditionierung auf das Konform-Sein-Müssen.

Angst will den Schmerz, der Unsicherheit beinhaltet, vermeiden. Die abwehrenden Gefühle sind nichts als endlos filigrane Ausstülpungen dieser Angst, so wie die abgewehrten Gefühle nichts anderes sind als die endlosen Ausdifferenzierungen dieses Schmerzes, den wir vermeiden wollen. Dieser inneren Unordnung und Verwirrung setzt Selbsterkenntnis durch die Disziplin des Beobachtens, der Achtsamkeit schliesslich eine Ordnung entgegen, die nicht ihr Gegenteil, sondern ihr Beenden ist. Etwas völlig Neues. Sie bringt eine Klärung durch den Prozess beständigen Lernens über sich selbst, über die Welt, über alles, wie es von Augenblick zu Augenblick stattfindet.

Die Gesellschaft mit ihren Aberrationen, mit ihren Entgleisungen, ihrer Ungerechtigkeit und Monstrosität zu sehen, wie sie ist, bedeutet, sich selbst zu erkennen. Sich selbst in seinem Getriebensein von der Angst zu betrachten, heisst, die Gesellschaft, die wir dadurch hervorbringen, zu verstehen. Aus diesem Sehen, das schliesslich keine Spur von Selbstmitleid, von Abwehr, von Verurteilung mehr enthält, sondern ein nüchternes, stilles Betrachten ist, kommt schliesslich die Freiheit von aller Konditionierung, die Freiheit einer durch nichts beeinflussten Energie, die wir im tiefsten Innern in uns finden. Darin könnte der

endlos destruktive Kreislauf gesellschaftlicher Kontinuität, in dem jede Generation die nächste, auf sie folgende wieder zerstört, ein Ende finden.

Wenn viele Menschen den Weg der Selbsterkenntnis finden könnten, müsste Konditionierung und Ich-Bildung, die ein Stück weit auch unumgänglich und in gewissen mechanisch funktionierenden Alltagsbereichen auch notwendig sind, nicht mehr zu alles Lebendige vernichtenden Übeln entarten, sondern ihren Platz in einem erwachsenen, erwachten Menschsein finden. Die Angst und ihre Sicherheitssuche würden durch intelligente und liebevolle Anleitung zurückgedrängt und in Schranken gehalten, so dass die Jungen, die den Alten folgen, sich nicht im selben Leid verfangen und gegen die immerselbe Gefangennahme wehren müssten. Das Vorhandensein von Liebe und Mitgefühl, das uns allein am Ende Sicherheit geben wird, würde die Angst weit gehend überflüssig machen.

Selbsterkenntnis erschliesst dir, wie wir zu Beginn festgehalten haben, sehr schnell die Gesamtheit der grundlegenden Eigenschaften und Gesetzmässigkeiten, die in allem gegeben sind, die Ordnung, die im ganzen Universum und jedem seiner Teile gilt. Sie führt dich zur Einheit von allem, schenkt dir die Demut, dich ins Ganze einzufügen, darin deinen Platz zu finden.

Mögest du diesem Ruf der Unermesslichkeit folgen, liebe Freundin

Samuel Widmer Nicolet