

17. Rundschreiben: Die abwehrenden Gefühle (Vergnügen)



Mai 2017
(entworfen im Oktober 2016)

Liebe Freundin der Selbsterkenntnis

Es ist schon kühl. Aber die Sonne wärmt mich trotz der frischen Luft. Eine reinigende Kargheit erfüllt die herbstlichen Tage hier in den Bergen. Es tut gut, allein zu sein, fern vom Irrsinn der Menschen und die Mitte von allem wieder zu spüren. Die Blätter werfen Schatten und wiegen sich im leichten Wind. Eine Woge der Einheit bilden sie. Der Himmel ist wolkenfrei, jetzt in den Abendstunden, und so durchsichtig klar. Es ist still trotz der Kuhglocken in der Ferne. Und alles steht still für sich, obwohl in allem auch diese Bewegung ist. Ordnung durchdringt einen, die heilige Ordnung herrlichen Seins.

Noch ein letztes Mal wollen wir uns in diesem Brief im Rahmen der Auseinandersetzung mit Selbsterkenntnis mit den abwehrenden Gefühlen befassen, die uns als Erstes überfallen, wenn wir uns aus dem Raum der Konditionierung, der Anpassung und Konformität herauswagen und die Frage nach dem „Was bin ich wirklich?“ oder vielleicht besser „Was ist eigentlich das, was wahrnimmt?“ ehrlich zu erforschen beginnen.

Eine abwehrende Gefühlshaltung spielt in diesem Zusammenhang eine ganz besonders wichtige Rolle: das Vergnügen, die menschliche Tendenz, dem Vergnügen nachzugehen und diese schliesslich sogar als wesentlichen Faktor in der Abwehr von schwierigen und ernsthaften Auseinandersetzungen einzusetzen. Dieser Problematik – Abwehr durch Vergnügenorientiertheit – wollen wir uns, da sie so alldominant ist in unserer Welt, heute speziell zuwenden.

Der Hedonismus, die Vergnügenorientiertheit, ist die Essenz einer oberflächlichen, unernsthaften Gesellschaft, wie sie der Mensch hervorgebracht hat, die Essenz ihrer Moral beziehungsweise Unmoral. Er entspricht dem „way of life“, ihrem Lebensstil, ihrer Lebenshaltung schlechthin und ist Ausdruck von Gier, Geiz und Konkurrenz, den dieser Gesellschaft zugrundeliegenden Werten, die wir die letzten Male eingehend betrachtet haben. Dem Hedonismus mag der menschliche Hang zur Bequemlichkeit Pate stehen, die schier unüberwindbare Nachlässigkeit der menschlichen Kondition, wie die Krieger ihn genannt haben. Eine andere Erklärung liegt bestimmt in den frühen Traumatisierungen, denen die meisten Menschen in ihrer Kindheit ausgesetzt sind, und im Schmerz, den sie daher später nicht wiederholt haben möchten. Höchstwahrscheinlich spielt hier eh ein multifaktorielles Geschehen mit. Für uns hier, für den Weg der Selbsterkenntnis, sind die ursächlichen Faktoren jedoch nur am Rande wichtig. Sie spielen für eine Überwindung der ganzen Problematik lediglich eine untergeordnete Rolle. Das Begreifen der Ursachen von etwas ist zwar interessant, es bringt aber lediglich ein intellektuelles Verständnis. Für die Bewältigung eines Problems braucht es etwas ganz anderes, nämlich das Anerkennen des Problems in all seinen gefühlsmässigen Facetten.

Vergnügen, was ist das?

Es gibt die unschuldige Neugier, die unschuldige Lust und Lebensfreude. Das Glück und die Fröhlichkeit. Das meine ich alles nicht mit dem Begriff Vergnügen. Im unschuldigen Glück gibt es noch kein Denken, das davon Besitz ergriffen hat, es organisieren will.

Natürliches Glück, Lebensfreude, sie gehen zusammen mit Sensitivität, mit Empfänglichkeit und Berührbarkeit. Sie entstehen direkt aus dem sinnlichen Erfassen der Schönheit von allem, der unmittelbaren Offenheit für alles, was uns spontan beglücken kann.

Vergnügen, das vom Denken, im Versuch, unschuldiges Glück zu organisieren, hervorgebracht wird, ist etwas ganz anderes. Vergnügen nimmt uns die Zartheit der Empfindsamkeit, macht uns stumpf und letztlich unglücklich. Es ist ein Produkt des Denkens, das wiederum, wie alle abwehrenden Tendenzen, aus der Angst vor und der Unsicherheit gegenüber dem Lebendigen geboren wird.

Die Angst schafft mit ihren Befürchtungen die psychologische Zeit. Sie beraubt uns der Gegenwärtigkeit, in der allein sich Unschuld und damit echte Freude zeigen können. Die Angst, zu kurz zu kommen, nicht genug zu kriegen, hält sich abwechslungsweise in der Zukunft oder Vergangenheit auf, wähnend, ein Unglück der Vergangenheit könnte sich in der Zukunft wiederholen, oder Glück, das einmal da war, könnte in ihr verloren gehen.

Angst und Vergnügen gehen deshalb immer Hand in Hand. Was sie erzeugen, ist allerdings niemals Glück und Lebensfreude, sondern endloses Leid. Das Vergnügen, das sie schaffen, hat die Leichtigkeit wirklichen Genusses längst verloren und leidet an einer Schwere, an einem Angehaftetsein, das zu endloser Verstrickung und damit zu Konflikt und Verzweiflung führt. Die Stumpfheit, die uns darob überfällt, zeigt sich in der Verwirrung, nicht länger zwischen Wirklich und Unwirklich, zwischen Echt und Unecht unterscheiden zu können. Die natürliche Intelligenz und Fähigkeit, unmittelbar Wahr und Falsch erkennen zu können, welche der Sensitivität des unschuldigen Jetzt Eigen ist, ist ihr abhandengekommen.

Wenn wir uns im Prozess der Selbsterkenntnis genau zuschauen, beobachten, wie wir handeln, reagieren und antworten, werden wir sehen, dass Angst dem Denken entspringt, den bewussten und den tiefer fließenden unbewussten Gedanken. Genährt von Erfahrungen und Verletzungen der Vergangenheit oder einfach aus Nachlässigkeit versucht das angstvolle Denken, die Wiederholung des Unglücks zu vermeiden und in der Zukunft zu verhindern, und übersieht, dass es dabei alles verdirbt, sich in ein Elend hineinmanövriert, aus dem es schliesslich kaum mehr herauszufinden weiss. Genauso versucht das Denken, sich zu sichern, indem es versucht, das vergangene Glück als Vergnügen zu wiederholen, festzuhalten, in der Zukunft wieder herbeizuzwingen, was natürlich niemals gelingen kann und eben höchstens zum Vergnügen, diesem billigen Abglanz des Glücks, führen wird.

Die menschliche Gesellschaft, verdorben und korrupt wie sie ist – ob man es nun sehen will oder nicht –, begründet sich auf Gier, Geiz und Konkurrenz, und auf einer unmoralischen Haltung, die dem Streben nach Vergnügen vor allem anderen den Vorrang gibt. Nicht etwa dem Streben nach Glück. Dieses ist in der Regel tabuisiert und verboten, da es in seiner Spontaneität viel zu gefährlich und unberechenbar wäre für die etablierten Machtstrukturen, welche die Gewohnheitsrechte dieser Gesellschaft zementieren.

Angst und Vergnügen bringen Leid und damit Abhängigkeit und Sucht, um diesem zu entinnen, hervor. Diese sind erwünscht, da sie ausgebeutet werden können und da sie die Betroffenen derart besetzen, dass sie sich ernsthafteren und tiefer führenden Auseinandersetzungen gar nicht mehr zu stellen vermögen. So werden sie zu keiner Gefahr für das herrschende System.

Wirkliches Glück, wirkliche Freude, spontane Ekstase, die aus der Gegenwart geboren werden, sind Bereicherung; sie schöpfen kein Elend. Sie kommen und gehen und hinterlassen keine Spur. Das Verlangen nach ihnen gehört zu unserer natürlichen, ursprünglichen und gesunden Konstitution. Erst wenn das Denken, geboren aus leidvoller Erfahrung und aufrechterhalten durch gesellschaftliche Gewohnheit und Konditionierung, dazukommt, entsteht der *circulus vitiosus* der Sorge, in dem wir uns verloren haben. Das Verlangen für sich, die Sehnsucht, ist eine Flamme in uns. Eine Flamme der Leidenschaft und Intelligenz, die alle Unwahrheit zu durchdringen vermag. Erst wenn das Denken sich dieses Hungers in

uns bemächtigt, korrumpiert es diese reine Kraft zur Vergnügenssucht und lässt sie in dem Strom des Leidens untergehen, der die ganze Menschheit erfasst hat und beherrscht.

Um frei zu sein von diesem Elend werden wir uns von der Angst und damit auch von dieser sekundären Art des vermeintlichen Glücks, dem Vergnügen, freimachen müssen. Angst und Vergnügen gehören unzertrennlich zusammen. Man kann sie nicht auseinander nehmen. Der Weg der Befreiung liegt in der Selbsterkenntnis, im intelligenten Hinschauen und Aufdecken dieser ganzen Zusammenhänge. Sich am Leben zu erfreuen, die Schönheit der Existenz zu genießen, ist niemals das Problem, obwohl uns die „Obrigkeiten“ einer korrupten Welt dies schon immer weismachen wollten.

Im Gegenteil ist wirklicher, ganz gegenwärtiger Lebensgenuss genau die Lösung, das, was uns letztlich wieder befreit und über ein leidvolles Darben hinausführt. Allerdings wirst du der Angst in dir ein Ende setzen müssen, auf das Festhalten-Wollen des Glücks, auf Sicherung verzichten, die Existenz in ihrer Flüchtigkeit akzeptieren müssen. Das wahre Leben entfaltet sich in Freiheit, in einer Freiheit, für die es keine Garantien gibt.

Wie kann man diesen unheilvollen Mechanismus in sich beenden? Reicht es, zu sehen, wie das Denken ständig sucht, ständig Angst und Leid vermeiden und das, was vergnüglich war, wiederholen will? Kann man dem Leid, das daraus kommt, wirklich ein Ende setzen? Dem Denken, das es verursacht, Einhalt gebieten?

Der menschliche Geist hat sich damit eingerichtet. Er sucht nicht wirklich eine Lösung für dieses Elend. Er hofft starrsinnig und für immer, jedes Mal in der Lotterie zu gewinnen, obwohl jede Vernunft dagegenspricht. Er sieht das Problem gar nicht. Er scheint zu schwach zu sein, um dem Sog ins Vergnügliche zu widerstehen, zu schwach, um die Intelligenz des Sehens, die er längst aufgegeben hat, wieder aufzunehmen.

Der menschliche Geist hat sich mit dem Elend eingerichtet und damit eine Menschheit voller Angst und Schmerz, verkommen in einer verrotteten Gesellschaft geschaffen. Dass er dies gleichzeitig verdrängt und nicht wahrhaben will, ändert auch nichts daran. Früher oder später holt ihn die Wahrheit unausweichlich ein. Die Depression, der Untergang sind ihm sicher. Gibt es eine Lösung? Reicht es, dem allem ins Auge zu schauen, sich zu stellen? Erwarten wir einen Wandel von Seiten der Gesellschaft?

Die Gesellschaft wird sich nur ändern, wenn der Einzelne darin neue Wege einschlägt. Niemand wird mein Problem lösen, ausser ich selbst mache mich dafür auf. Doch wenn ich von Grund auf erneuert in der Welt stehe, wird dies mein Beitrag zur Wandlung der Gesellschaft sein.

Kommt das Ende der Angst, das Ende des Leids, die Lösung für dieses ganze Drama aus meiner Absicht, wirklich hinzuschauen, der Beharrlichkeit, mich ihm wirklich zu stellen? Wird darin eine Intelligenz, eine Sensitivität und Empfindsamkeit lebendig, welche die Lösung finden wird, die Lösung ist?

Und wenn ich sehe, dass Vergnügenorientiertheit eine grundsätzlich falsche Lebensgrundlage ist, sowohl für mich als auch für die Menschheit, eine Lebenshaltung, aus der nur Unglück kommen kann, welches wäre dann die stimmige Lebenshaltung?

Kann diese neu erwachte Intelligenz, diese neu erwachte Berührbarkeit, die aus dem Erwachen für das Problem, aus dem Erkennen und Durchschauen der Problematik kommt, innehalten bei der Neugier, bei der Schönheit, beim beglückenden Augenblick, beim Moment der Freude, ohne dass ein Denken aufkommt, das diese Unschuld organisieren will? Kann diese Offenheit und Klarheit die Gefahr sehen, die darin läge und ihr entsagen? Kann dieses Sehen, das Glück des Augenblicks jederzeit auch wieder sterben lassen, gehen lassen, um bereit zu sein für das, was das Leben als nächstes bringen will? Kann eine voll entfaltete

Wahrnehmung in dieser Weise eine unschuldige Ekstase finden, in der Angst und Vergnügen nicht wieder aufkommen können?

Eine vergnügenorientierte Basishaltung endet nicht nur in einer unglücklichen Menschheit, sie verhindert auch wirkliches Glück sowie die Möglichkeit, dass Raum und Musse entstehen können, den wirklich grossen Fragen, welche die Menschheit zu beantworten haben wird, nachzugehen. Dass wir nicht sehen, dass ein fröhlicher, gemeinsamer Einsatz für die Überwindung der Armut, des Hungers in der Welt, für ein gleichberechtigtes Nebeneinander mit der Natur, für ein neues, gerechtes Geldsystem etc. etc. in sich ein Glück des Mitgefühls sein könnten, das weit über alle Wiederholung seichten Vergnügens hinausginge, ist eine zusätzliche und unendliche Tragik. Alle Einsicht, die wir dafür brauchen, ist in der Menschheit längst geboren worden. Ob wir dabei an Wilhelm Reich denken, an Karl Marx, an Jiddu Krishnamurti, an Silvio Gesell oder viele, viele andere, es ist zu durchschauen, dass es zu den Tricks der Kräfte, die den Status quo um jeden Preis aufrechterhalten wollen, gehört, dass sie jede Wahrheit schnell immer wieder als bereits überholt und als gescheitert darzustellen und damit zu entschärfen versuchen.

Damit kommen wir zum Abschluss der Betrachtung der abwehrenden Gefühle und Zustände in uns, auf die wir als Erstes stossen, wenn wir uns auf dem Weg der Selbsterkenntnis ins Allerinnerste von uns aufmachen. Die abwehrenden Gefühle und Zustände sind alles Aspekte der oder ein Ausdruck von Angst. Selbstverständlich gibt es noch viele andere Facetten davon – Sturheit, Selbstgefälligkeit, Hinterhältigkeit, Falschheit, Herrschsucht, Gewalt und Misstrauen zum Beispiel –, hier haben wir lediglich die wichtigsten davon angeschaut. Ab dem nächsten Mal wollen wir uns nun einer tieferen Schicht in uns zuwenden, die uns Selbsterkenntnis schliesslich offenbart. Noch nicht der innersten Wahrheit, dazu kommen wir später, sondern dem, was die Angst und ihre Ausläufer, wie Gier, Geiz und Neid, abwehren. Angst wehrt das Weh ab, den Schmerz, den wir nicht haben wollen. Auch er zeigt sich uns in vielen Facetten, von denen wir auch die wichtigsten betrachten wollen. Uns dem Schmerz zu stellen, dem persönlichen und dem kollektiven, ist der Schritt, der für die Menschheit insgesamt ansteht. Wenn wir diesen Schritt individuell vorbahnen, werden wir zu Pionieren der Selbsterkenntnis. Der Schmerz und seine vielen Ausläufer, das ganze Abgewehrte in uns, bildet den Eingang zum Allerinnersten, zum Heiligtum der Unschuld, das der Adept der Selbsterkenntnis sucht.

Mögest du dieses Heiligtum finden, liebe Freundin

Samuel Widmer Nicolet