

## 18. Rundschreiben: Die abgewehrten Gefühle (Verlassensein, Ausgeschlossensein, Zukurzgekommensein)



Juni 2017

Liebe Freunde des Selbsterkenntnisweges

Im letzten Schreiben haben wir – jedenfalls für den Moment – mit den abwehrenden Gefühlen, die in uns als Erstes erwachen, sobald wir durch Selbstbeobachtung an den Strukturen von Konditionierung und Anpassung zu rütteln beginnen, abgeschlossen. Wie versprochen, wollen wir uns in diesem und den nächsten beiden Newslettern mit den wirklichen Gefühlen beschäftigen, mit jenen, die durch diese angstgesteuerten abwehrenden Zustände zuvor unterdrückt worden sind. Wir nennen sie die abgewehrten oder ursprünglichen Gefühle, die nicht als Reaktion auf ein anderes, unerwünschtes Gefühl, sondern direkt, durch Traumatisierung und Verletzung ausgelöst, im Lebensprozess auftauchen. Um genau zu sein, ist vielleicht noch anzufügen, dass abwehrende Gefühle natürlich nicht nur abgewehrte, sondern auch andere abwehrende Gefühle unterdrücken können. Im Prozess der Selbsterkenntnis ist die ganze dadurch entstandene verschachtelte Ich-Struktur Schicht für Schicht wieder aufzulösen und mit Bewusstheit zu durchleuchten. Hinter allen Zuständen, Gefühlen, Reaktionen, Gedanken, die wir in uns wahrnehmen können, versteckt sich in der Regel etwas Tieferes, das durch Abwehr und Abspaltung aus dem Bewusstsein verdrängt wurde. So wie hinter der Mauer der Anpassung, gefestigt aus Angst und Trotz, die abwehrenden Gefühle, wie Hass, Geiz und Eifersucht, lauerten, entdecken wir bei einem genauen Vorgehen bald einmal das, was diese Emotionen mit ihren Reaktionen niederhalten und kontrollieren wollen. Und wie wir schon früher entdeckt haben, verbirgt sich sogar hinter Angst und Trotz am Ende etwas Schönes. Ist der Trotz unsere gebundene Kraft, die einmal befreit, jede Mauer der Enge durchbricht, verfeinert sich die Angst im Lichte der wahllosen Wahrnehmung immer mehr zum sorgfältigen, bedachten und vorsichtigen Hinschauen und Vorgehen, das schliesslich dem Sehen von Wirklichkeit, der exakten Selbsterkenntnis, entspringt. Im Licht der Bewusstheit findet alles zurück in die natürliche Ordnung, die im Universum eigentlich gegeben ist.

Der Sinn der Selbsterkenntnis besteht darin, in diesem Prozess des Aufdeckens wieder zur Wahrheit, zur Authentizität des eigenen Erlebens und damit zu mehr Autonomie und Lebensqualität zurückzufinden und sich dadurch für ein kooperatives und intelligentes Miteinander mit allen Wesen öffnen zu können, das nicht länger von überholten Voreingenommenheiten gesteuert wird. Es findet sich denn auch hinter allem Vorgegebenen, Falschen und Oberflächlichen etwas Wahrhaftiges, Echteres und Tieferes. Im Falle der abgewehrten Gefühle wie Verlassensein, Ausgeschlossensein und Zukurzgekommensein, die wir diesmal insbesondere durchleuchten wollen, haben sich vor ihnen genau solche Zustände wie Eifersucht, Hass und Geiz aufgebaut und zu einem verbarrikadierten Ich verdichtet, damit wir sie nicht mehr spüren müssen. Letztlich ist die in Anpassung gefangene Persönlichkeit unser eingebildetes Ich, das sich vom verängstigten Wesen, das wir darunter wieder hervorbefreien wollen, distanziert hat. Unser Wesen kennt kein Ich. Es erkennt und riskiert schliesslich wieder Unschuld, eine Rückkehr in den Zustand der Unschuld, ein Eingebettetsein in ein unteilbares Ganzes, dessen Bewegung es folgt.

Die abgewehrten Gefühle in uns sind bereits viel echter, menschlicher, wahrer, aber auch sie sind noch nicht die letzte Wahrheit über uns. Unser Ergebensein an sie entspricht unserem

verletzten Wesen, das sich noch von den Spuren seiner Traumatisierungen zu reinigen hat, bevor es im Zustand der Meditation seine ursprüngliche Unschuld und Ungetrennheit wieder entdecken kann. Die abgewehrten Gefühle schälen sich auf dem Weg der Selbsterkenntnis allmählich aus uns heraus und beschäftigen uns in der Regel lange, bis wir lernen, auch hinter sie zu schauen und noch tiefer in unser wahres Wesen einzudringen. Auch sie stehen noch für subtile Egostrukturen, entstanden durch die Verletzungen der persönlichen oder auch kollektiven Geschichte. Sie wollen integriert und verstanden werden, bevor sie dann schliesslich den innersten Kern in uns sichtbar und frei werden lassen.

Ein wirkliches Ende gibt es in diesem Prozess nie, da immer gewisse „Unterhaltsarbeiten“ bezüglich der notwendigen, reinigend Rekapitulation, der Wiederherstellung des Unschuldzustands, in der Meditation notwendig sein werden. Eine gewisse Vergangenheitsschuld häuft sich, vor allem in der brutalen Welt, in der wir zu leben haben, immer schnell durch Reibung an all den Ungereimtheiten wieder an. Aber grundsätzlich berühren wir schliesslich doch einen nicht weiter hinterfragbaren Urgrund in uns, der uns jenseits aller Ich-Herrschaft im wahrhaftigen Zustand des Ungetrenntseins wieder die Verbundenheit mit allem fühlen lässt.

Doch bis dahin ist es noch ein weiter Weg. Vorläufig wollen wir uns zuerst diese zwar weicheren, feineren, aber auch schwierigen Gefühle, die wir in der Regel nicht besonders lieben – sonst hätten wir sie ja nicht durch den Prozess der Ich-Entwicklung abgewehrt –, genauer anschauen und integrieren: die abgewehrten oder unterdrückten Gefühle tief in uns drin. Sie werden uns weicher, einfühlsamer, mitfühlender machen.

Meist ist unsere Abwehr gegen sie aber sehr stark, da wir ihre Schönheit nicht zu würdigen wissen und wir sie als unzumutbar ablehnen. Die Unintelligenz dieser Abwehr zeugt von unserer Unreife. Selbsterkenntnis bringt uns diese Reifung, dieses Erwachen, in dem wir die Futilität einer solchen Strategie der Abwehr zu durchschauen beginnen. Die Welt ist voll davon, auch im Grossen, wie wir es an vielen Beispielen sehen können, da die Menschheit insgesamt mit diesem notwendigen Übergang von der Abwehr zur Akzeptanz des Abgewehrten ringt. Wir stossen im über hundertjährigen Krieg gegen die Drogen, im aktuellen Kontrollchaos bezüglich der Flüchtlingsproblematik, im nicht loslassen Können überholter Denkweisen, die uns hindern, neue und gemeinsame Wege bezüglich der Umweltzerstörung, des Geldsystems, der Beziehungsgestaltung oder der Erziehung und Bildung der Kinder zu finden usw. darauf. Die Menschheit krankt an diesem Übergang. Sie wird sich selbst zerstören, wenn sie ihn nicht bewerkstelligen kann.

Der Weg, der zu gehen ist, der Weg der Selbsterkenntnis, besteht im ehrlichen, redlichen Hinschauen. Allein diese Absicht, diese Haltung hebt jede Abwehr auf. Wer bereit wird, ehrlich wahrzunehmen, was ist, wird auch sehen. Nicht alles auf einmal meistens, nicht unmittelbar und sofort leider. Aber in einem beharrlichen Prozess des wahren Schauens öffnet sich Blätterkranz um Blätterkranz, bis die ganze Blüte der Wirklichkeit in ihrer Schönheit und Unfassbarkeit sichtbar geworden ist. Da aus dem Sehen auch ein unmittelbares, vor allem zuerst inneres, aber schliesslich auch äusseres Handeln hervorwächst, ist dieses Sehen genug, um alles, um uns und die Welt zu verändern.

Auch bezüglich der abgewehrten Gefühle werden wir nicht jedes einzelne betrachten können, wie es sich wagt, unter dem dahinwelkenden abwehrenden Zustand, der es niedergehalten hat, hervorzutreten. Dies wird deine Lebensaufgabe sein, lieber Freund, liebe Freundin, die du wie jeder Einzelne zu vollbringen hast, wenn du wirklich etwas beitragen willst zu einem Wandel zum Guten auf der Erde. Und das geschieht ganz von selbst, sobald du eine Qualität der Unbestechlichkeit bezüglich deiner Wahrnehmung in dir errichtest.

Hier werden wir uns den allerwichtigsten abgewehrten Gefühlen zuwenden und darunter vor allem denen, die hinter den abwehrenden Zuständen, die wir in den vergangenen Rundschreiben im Speziellen angeschaut haben, aufzuleuchten beginnen: Verlassensein, Ausgeschlossenheit, Zukurzgekommenheit hinter Eifersucht, Hass und Geiz; Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein hinter Konkurrenz, Gier und Neid sowie die Einsamkeit hinter unserer Vergnügenorientiertheit.

Für diesmal wenden wir uns den ersten drei, dem Verlassensein, dem Ausgeschlossenheit und dem Zukurzgekommenheit zu.

Beim ehrlichen Explorieren der Eifersucht stossen wir bald einmal darauf, dass es das Verlassensein ist, das wir mit ihr von uns fernhalten wollen. Wenn wir uns stattdessen dafür zu interessieren beginnen, uns ihm unvoreingenommen widmen, werden wir entdecken, dass wir uns in Beziehungen immer noch wie Säuglinge verhalten, die nicht lernen wollen, auch einmal allein zurechtzukommen. Das Schamgefühl über diese kindlich unreife Haltung, das uns überkommt, wenn wir sie sehen, befreit uns meistens schnell von diesem Unvermögen und offenbart uns schliesslich die Schönheit des Verlassenseins, die sich zu zeigen beginnt, sobald es wirklich einen Platz in uns bekommt. Damit werden wir uns dann später beschäftigen, wenn wir den authentischen Kern in uns zu entdecken beginnen.

Das Ausgeschlossenheit, die Isolation, in die uns der eigene Hass manövriert hat oder das wir vor dem Hass anderer empfunden haben, verliert schnell seinen Schrecken, wenn wir die Angst davor verlieren und uns entschliessen, auch damit, ohne irgendeine Reaktion darauf, völlig still und achtsam leben zu können. Es ist erstaunlich, wie unproblematisch es ist, dieser Art von Gefühlen ausgesetzt zu sein und sie in sich drin halten zu können, sobald wir die Vorstellung, dass dies unzumutbar sei, aufgeben. Einen richtigen Reifeschub machen wir dabei. Von quengligen Kindern, die immer einen Halt aussen bei anderen suchen müssen, verwandeln wir uns in besonnene, in sich ruhende Erwachsene, die keine Schnellschüsse mehr nötig haben, die sie nur in verzwickte Situationen hinunterverstricken. Alle explodierenden Monster oder süchtigen Flüchtigen fallen in uns schnell in sich zusammen und machen einem würdevollen, intelligenten Dasein Platz, das sich wirklich auf andere beziehen und sich nicht lediglich in voraussehbaren, standardisierten Mustern mit anderen verbinden kann.

Was für eine Freude, wirklich erwachsen zu werden! Alle diese abgewehrten Zustände werden bald von gefürchteten Zumutungen zu besten Freunden, zu Garanten, die uns nie mehr in den unaufgeräumten Zustand verwöhnter, verletzter Kleinkinder zurückfallen lassen. Eine innere Ordnung beginnt zu entstehen. Eine innere Stille auch, ein innerer Raum des Unbegrenztseins. Doch dazu kommen wir dann in späteren Schreiben, wenn wir diesen vermeintlich so beschwerlichen Weg zu Ende gegangen sind.

Dummerweise neigen wir Menschen dazu, uns in diesem Prozess endlos dumm anzustellen. Hinterher, wenn wir wieder einen Schritt vollbracht haben, sehen wir jedes Mal, dass er unmittelbar möglich gewesen wäre, dass es dafür gar keine Zeit, kein endloses Üben und Lernen gebraucht hätte, dass es auch überhaupt gar nie nötig gewesen wäre, in diese Falle des unintelligenten Abwehrens einer Herausforderung, des die Augen Verschliessens vor Wirklichkeit und Wahrheit zu tappen. Zu unserer Entschuldigung dafür kann vorgebracht werden, dass dieser Lernschritt auch ein Schritt in unserer evolutionären Entwicklung bedeutet, der sich hoffentlich, wenn viele ihn tun, bald in unserem Genom niederschlagen wird, und dass die Dummheit davon, wenigstens zum Teil, unserem momentanen Bewusstseinszustand entspricht, wie ihn uns unsere evolutionäre Entwicklung vorgibt.

Wie können wir nicht sehen, dass sich hinter einer geizigen Abwehrhaltung, die uns von einem grosszügigen Miteinander ausschliesst, unser Zukurzgekommenheit versteckt, von dem unser Denken fürchtet, dass es sich wiederholen könnte? Wie können wir die Dummheit einer solchen Strategie, die lediglich alles verdirbt und überhaupt keinen Vorteil bringt, übersehen

und borniert daran festhalten? Wie können wir übersehen, was wir an Paradies miteinander verpassen, solange wir uns einer Schenkultur verweigern? „Gib, was du nicht bekommen hast!“, lehren die Buddhisten richtigerweise. Ob sie auch sehen, was ihre Vorväter da längst an Schöner entdeckt haben? Oder bewegen sie sich auch nur noch in einer Tradition aus sinnentleerten Sprüchen, verbarrikadiert hinter Egomauern, gezimmert aus Hass, Geiz, Eifersucht, Angst und Widerstand, wie jedermann?

Warum sind wir nie bereit, ein Gefühl wie das Zukurzgekommenesein sich in uns ausbreiten zu lassen und dabei zu erleben, dass dies gar nicht so schlimm ist, dass wir dazu fähig sind und dass es einer grossen Befreiung gleichkommt, es zuzulassen? Wie können wir so beschränkt, so unerleuchtet, so unerwacht verharren, ohne wenigstens Einsicht zu nehmen in die Tatsache, dass wir uns völlig verrannt haben?

Sind wir der Zeit voraus, liebe Freundin, dass wir uns der Selbsterkenntnis verschrieben haben, dass wir sehen, dass ein anderer Weg, eine andere Herangehensweise an die Herausforderungen des Lebens, eine neue Strategie notwendig sind? Dass wir bereit sind, diesen Weg auch zu versuchen? Sind wir, tragen wir bereits das neue Genom in uns, das sich schliesslich durchsetzen wird, welches Mitgefühl und Miteinander erlaubt und vor Egoismus und Egowahn setzt, das sieht, dass wir die Fixiertheit auf das Kindliche, auf das Verhaftetsein bezüglich unseres tierischen Erbes hinter uns lassen können? Dass wir kein funktionsuntüchtiges, kein eingebildetes und auf alten Verletzungen aufbauendes Ich benötigen, um unser Leben zu bestehen? Dass es im Gegenteil unsere besten Fähigkeiten in Schach hält? Oder sind wir Freaks, Ausnahmeerscheinungen in einer verlorenen Welt?

Im nächsten Brief wollen wir uns weiter unserem Innersten nähern, indem wir noch einmal die abgewehrten Zustände beleuchten, die sich hinter abwehrendem Gehabe versteckt halten.

Möge es dir gelingen, ein Erleuchtungs-Freak zu sein, liebe Freundin, lieber Freund

Samuel Widmer Nicolet