

## 19. Rundschreiben: Die abgewehrten Gefühle (Ohnmacht, Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein)



Juli 2017

Lieber Freund des Selbsterkenntnisweges

Machen sich Menschen auf für den Weg der Selbsterkenntnis, erwachen sie dafür, sind sie anfänglich oft begeistert und machen schnelle Fortschritte. Irgendwann holt sie aber ihr Lebensthema ein, das bei vielen im Bereich der abgewehrten Gefühle liegt. Sie bleiben stehen und ein Durchbruch ins Innerste, der zu Beginn so greifbar schien, rückt wieder in weite Ferne.

Natürlich gibt es auch Menschen, die Mehrzahl, die bezüglich ihres Lebensthemas bereits in den abwehrenden Gefühlen hängen bleiben. Eifersucht, Besitzdenken, Kontrollbedürfnisse, Konkurrenz und Neid, die einfach nicht losgelassen werden können, sind da „beliebte“ Renner. Es ist aber zu erwarten, dass sich Menschen, die schon etwas reifer sind, eher zur Selbsterkenntnis hingezogen fühlen, und deren Hauptauseinandersetzung sind doch eher die tiefer liegenden Gefühle.

Was uns in diesem Sinne reifer oder unreifer macht, darüber kann man wohl nur spekulieren. Offensichtlich ist, dass es da Unterschiede gibt, die man bereits in Kindern beobachten kann. Allein in einer Familie, in der alle Kinder ähnlich gewachsen sind, finden sich da riesige Differenzen. Tragisch für die „reiferen“ Menschen ist der Umstand, dass sie mit dem Lernen bezüglich der abgewehrten Gefühle am „dümmsten Ort“ des ganzen Entwicklungsprozesses aufgehalten werden, da auf Dauer der Last der abgewehrten Zustände ausgesetzt zu sein, doch äusserst kräftezehrend ist. Menschen, die mit diesen abgewehrten Gefühlen länger bis endlos lang zu ringen haben, kommt es dann oft vor, als hätten sie besser gar nicht erst mit Selbsterkenntnis begonnen, da es ihren Mitmenschen, die in der Anpassung gefangen bleiben, offensichtlich – jedenfalls oberflächlich gesehen – besser zu gehen scheint. Die Angst vor den tieferen Schichten in uns überwunden und die wilden Reaktionen aus den abwehrenden Zuständen weitgehend aufgegeben zu haben, feilt uns nicht davor, einem grossen Leidensdruck durch die abgewehrten Gefühle ausgesetzt zu sein, ja, gewissermassen das ganze abgewehrte Leid der Menschheit tragen zu müssen.

Dies ist denn auch die Aufgabe an diesem Punkt der Entwicklung, sich zu öffnen nicht nur für den individuellen Schmerz, sondern für den Strom des Leidens der ganzen Menschheit überhaupt, gewissermassen als Vorbereitung für das schliessliche Aufgehen in der Ganzheit und Einheit. Für den Schmerz an sich, überindividuell. Dazu gehört in der Regel auch, mit den Folgen kollektiver Schuld aus ferner Vergangenheit in Berührung zu kommen und seinen Anteil daran als Beitrag an das Ganze abtragen zu „dürfen“. Letzteres gehört dann im Prozess bereits zur Auseinandersetzung mit der transpersonalen Grenzsicht, die am Stillepunkt in der Mitte des Kopfes das Erwachen für das Allerinnerste in uns beziehungsweise die Ebene der Krone vorbereitet.

Dumm ist natürlich, wie gesagt, an diesem ungemütlichen Ort praktisch für den Rest des Lebens, ohne die Aussicht, je durchzubrechen, festzustecken. Paradoxerweise ist dies aber genau die Herausforderung bezüglich dieser Wegstrecke, wie wir gleich sehen werden. Und ungemütlich ist es auch nur insofern, als noch keine Akzeptanz dieses Zustands gefunden werden kann, was einem nur noch den Weg des Scheiterns in Verzweiflung und Depression offen zu lassen scheint.

Eigentlich ist die Auseinandersetzung mit den befreienden abgewehrten Gefühlen nämlich viel interessanter und eine viel anspruchsvollere Herausforderung an unsere Intelligenz als die Auseinandersetzung mit den quälend beengenden abwehrenden Zuständen. Die Crux besteht darin, dass sich jedes abgewehrte Gefühl in uns nur auflösen und uns damit die aus ihm befreite Energie schenken kann, wenn wir zum Einverständnis finden, ohne Murren und ohne abwehrende Reaktionen allenfalls und wenn nötig für immer mit ihm bleiben zu wollen. Genau darin liegt das Paradox: Nur das völlige Einverständnis mit dem Ungewollten, befreit uns am Ende von diesem.

Die Aussicht, für den Rest des Lebens bei Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein zu stranden, erscheint absolut unannehmbar. Deshalb wehren wir uns ja in unserer Unreife und flüchten gerne zu den abwehrenden Gefühlen, welche dieses Unangenehme in den Untergrund unseres Bewusstseins verbannen. Übersehen dabei allerdings in unserer Beschränktheit, dass dies keine Lösung bringen kann, sondern dass im Gegenteil das Unerlöste früher oder später mit verdoppelter Macht sein Recht von uns fordern wird.

Uns zu ergeben, erscheint uns jedoch am Anfang unmöglich. Wie sollte ich das je akzeptieren können, was einfach nicht akzeptabel ist? Erst im Zusammenbrechen, im Verzweifeln an dieser Unlösbarkeit beginnt erwachende Intelligenz zu erkennen, dass in diesem Sterben – denn genau das ist es, ein Sterben – die Lösung liegt. Ohnmächtig zu sein, die Ohnmacht, ist genau der Zustand, der an diesem Punkt, dem Sterbepunkt, erlebt wird und der in uns eben Platz bekommen muss, wenn schliesslich das Grössere, mit dem wir uns in späteren Schreibern dann befassen wollen, die Liebe, das Schicksalhafte, das daraus geboren wird, uns erfüllen können soll. Völlig hilflos zu sein, die Hilflosigkeit, ist genau der Zustand des Verlorenseins, der schliesslich, sobald alles Wehren und Reagieren zu einem Ende gekommen ist, ein Ankommen finden kann. Sich total ausliefern zu können, das Ausgeliefertsein, ist die Voraussetzung, damit wir im „Paradies“ der Stille aufgenommen werden können.

Mit Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein, haben wir beabsichtigt, uns in diesem Brief heranzuschlagen. Hinter allen abgewehrten Zuständen finden wir schliesslich einen Aspekt der Essenz unseres Innersten. Die abgewehrten Gefühle bilden den Eingang nach Hause, in unseren Kern. Damit werden wir uns viel später dann befassen.

Alle abgewehrten Gefühle werden von der egozentrischen Persönlichkeit, vom Ich der Anpassungsschicht, aber auch immer noch durch die abwehrenden Zustände im bereits Erwachenden unterdrückt. Erst wenn diese abwehrende Reaktion auf unsere tieferen und wahreren Gefühlsschichten zurückgenommen ist, können die abgewehrten Gefühle sich in uns wirklich zeigen und voll erblühen, so dass sie, sofern wir sie völlig integrieren, dann auch dahinwelken können.

Es mag eine Tragik sein, in einem Menschenleben nicht darüber hinauszukommen. Es als Thema für ein Leben sehen und akzeptieren zu können, wird jedoch ein Trost sein, wenn uns dies beschieden ist, uns hier die Grenzen gesetzt sind. Der Sinn davon – eine unbeirrbar und bescheidene Kriegerhaltung in uns zu errichten – wird sich uns bestimmt im jahrelangen Ringen mit diesen Zuständen allmählich erschliessen und in sich ein Gewinn sein, für den es sich lohnt zu leben.

Bei den abwehrenden Gefühlen haben wir im Speziellen auch Konkurrenz, Neid und Gier untersucht. Zustände, die bewusst oder meist unbewusst die Werte unserer verdorbenen Ich-Gesellschaft bilden. Genau diese Facetten der angstvollen Abwehr sind es, mit denen wir dafür sorgen, dass Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein, die durch sie unterdrückten Gefühle, in unserem Leben nicht aufkommen sollen. Auf dem Weg der Selbsterkenntnis lassen wir dies schliesslich um der Wahrheit und Wirklichkeit willen zu, stellen uns schliesslich diesem unmöglich Erscheinenden und scheinbar in die Irre Führenden.

Im Konkurrenzkampf zu unterliegen, hinterlässt in uns dieses schier unaushaltbare Gefühl der Ohnmacht, das wir normalerweise gleich durch wütendes inneres und äusseres Ausagieren abwehren. Konflikt und Krieg haben dadurch in der Welt kein Ende.

Der Adept der Selbsterkenntnis wählt eine sinnvollere Strategie. Das, was oberflächlich gesehen, den Untergang bedeutet, lässt er zu. Er ergibt sich. Er anerkennt das Gefühl der Ohnmacht in sich, er freundet sich mit ihm an. Er erkennt, dass die alte Strategie immer noch mehr Ohnmacht gebären wird. Er beginnt zu ahnen, dass die Ohnmacht ihn in eine neue Dimension führen will, ihn rückverbinden will mit einem Paradies, das lange schon verloren schien. Auf das Risiko hin, definitiv in diesem Zustand des Ohnmächtigseins zu stranden, weil er das Vermögen in sich nicht finden wird, über ihn hinauszugehen, macht er sich auf den Weg. Er ist Ohnmacht. Er vertritt das Ohnmächtige in der Welt und Menschheit. Das, worum er ringt, was er vielleicht nicht zu erringen vermag, worin ihn aber Ohnmacht, wie alle abgewehrten Gefühle, unterrichtet, ist innere Stille.

Später werden wir dann hoffentlich entdecken, dass es diese leidlose Dimension des Aufgehobenseins tatsächlich gibt, dass Stille uns in der Meditation den Zugang dazu gewährt. Neid und Gier begleiten alles Konkurrenzgerangel. Der ohnmächtige Verlierer versucht die Hilflosigkeit, die daraus kommt, sich nicht durchsetzen zu können, zu kompensieren, indem er boshaft neidisch intrigiert, um wenigstens dadurch, dass er dem Widersacher Schaden zufügt, eine gewisse Oberhand zu gewinnen. Solange er darin verstrickt bleibt, geht er mit der Angst, die im Zentrum aller abwehrenden Haltungen und Gefühlszustände steht. Er ist angstgesteuert. Geübt in der Selbsterkenntnis sieht er jedoch schliesslich ein, dass angstvolles Denken immer nur weiter angstvolles Erleben gebären kann, und beginnt innezuhalten. Das Innehalten, das Stillhalten, führt ihn zum Weh, zum Schmerz, der die Essenz in allem Abgewehrten, allen abgewehrten Zuständen und Gefühlen bildet. Im Erwachen der Intelligenz, die dieses Innehalten, dieses Handeln durch Nichthandeln bringt, beginnt er zu erkennen, dass der Schmerz das Tor zum Allerinnersten, zu Erleuchtung und Erlösung von allem Weh bildet, dass im Anerkennen des Wehs dieses seine innerste Essenz zeigen kann, die über alles Leid hinausführt. Und obwohl er sieht, dass es keine Garantie gibt, dass er dieses vollkommene Stillstehen, das für eine solche Wandlung Voraussetzung ist, je so vollbringen kann, dass er mehr vom Glück, das jenseits davon liegt, erhaschen könnte als eine flüchtige Ahnung, beginnt er sich auf den Weg zu machen, wissend, dass er sein Lebensthema gefunden hat, seine Berufung, sein Schicksal. Er wird bereit zu akzeptieren, dass es ihm auch reichen müsste, auf diesem Weg zumindest zum unbeirrbaren, unbeugsamen Krieger zu werden. Und wie bei allen abgewehrten Gefühlen wird er in diesem Prozess auf jeden Fall so viel Reife erlangen, dass er begreifen kann, dass das Aushalten dieser Zustände am Ende gar nicht so schwierig, gar nicht mehr ein Aushalten, sondern eher ein Innehalten bei ihrer Schönheit, die sie auch haben, ist.

Der unersättlichen Gier der Mächtigen und Siegreichen steht der Verlierer im Konkurrenzkampf völlig ausgeliefert gegenüber. Wie könnte er sich gegen dieses unerträgliche Ausgeliefertsein nicht auflehnen müssen? Wie sollte er dieses Gedemütigt-Werden ertragen können? Bleibt ihm nur, selbst gierig zu raffen und darin unterzugehen? Bleibt ihm nur noch der Amoklauf, die terroristische Selbstvernichtung, wenn er unterliegt, wie sie heute Gang und Gäbe werden? Oder sieht er, dass er mit solchem Gebaren sich und das Ganze mit ihm nur weiter in Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein verstricken wird, nur immer noch mehr Schmerz und Leid einer gebeutelten Menschheit aufbürden wird? Wird er erkennen, dass es endlich eine völlig andere Strategie braucht als die bisherige, eine, die das tierische und hinderliche Erbe und Muster des Zurückschlagens definitiv hinter sich lässt? Wird er sehen, dass es inmitten dieses Getümmels ein schwarzes Loch braucht und dass er dazu aufgerufen, auserwählt, ist, dieses schwarze Loch zu sein? Eine Sackgasse für alle

Gefühle, die angstvollen abwehrenden und die schmerzvollen abgewehrten? Ein schwarzer Schlund der Stille, der das alles auf sich nimmt, alles in sich hineinzieht und vereinigt? Ein schwarzes Loch, in dem alles vernichtet, gelöscht, pulverisiert wird, was über dessen Ereignishorizont gleitet?

Die Liebe schliesslich, die im Innersten aus dem Schmerz geboren wird, ist wie ein schwarzes Loch, das alles Unreine, Widerstrebende in sich hineinzieht und reinigt, alles Unwahre, alle Nicht-Liebe schliesslich zerstört. Liebe ist Zerstörung. Sie ist ein schwarzes Loch, das sich schliesslich in ein völlig neues Universum öffnet, in eine neue Geschichte und alles Gewesene, Vergangene, als neugemachte, gereinigte Grundenergie da hineingiesst. Doch davon später in weiteren Rundschreiben mehr.

Sehen wir das alles, lieber Freund? Die Wahrheit davon? Oder lassen wir es uns ausreden von den Philosophen, die uns heute weismachen wollen, dass es den alles erfüllenden Geist, der uns aufnehmen und führen will, gar nicht gibt? Die noch immer nicht sehen können oder wollen, dass er im Quantenfeld sogar wissenschaftlich bereits längst bestätigt ist?<sup>1</sup> Die meinen, ihre Beschränktheit zum Gesetz erheben zu dürfen, meinen, ihre Unbedarftheit, zu etwas keinen Zugang finden zu können, sei als Beweis dafür zu werten, dass es nicht existiere.

Der grosse Don Juan Castanedas, den sie schon längst im Versuch, ihn zum Scharlatan zu erklären, aus ihren Reihen des Akademischen ausgeschlossen haben, hat sie als an der Klarheit gescheiterte Krieger bezeichnet. Immerhin Krieger!

Was meinst du, mein Freund, wollen wir nicht zusammen einen Schritt weitergehen, wenigstens scheitern am dritten Feind, der Kraft, und nicht schon am zweiten, der Klarheit, wie es all denen ergeht, die schliesslich wie Moses auf dem Berg Sinai nur von ferne, nur flüchtig das gelobte Land zu sehen bekommen, weil es ihnen in einem Leben nicht gegönnt ist, so viel Stille aufzubauen, dass es für Erleuchtung, deren Existenz die Philosophen verneinen, deren Möglichkeit sie aber zumindest erkennen können, reicht? Und die dafür, im Gegensatz zu besagten Philosophen, die vielleicht auch nur neidisch sind, am Ende ihres Lebens vor Weisheit triefen.

Was meinst du, lieber Freund, wird uns wenigstens dieses Glück beschieden sein?

Samuel Widmer Nicolet

---

<sup>1</sup> Siehe zum Beispiel: Ulrich Warnke: Quantenphilosophie und Interwelt/ Der Zugang zur verborgenen Essenz des menschlichen Wesens; Scorpio Verlag, 2013