

**RAINER PERVÖLTZ**

**Alles steht auf dem Kopf**

# **DAS ZENTRALE**

**Muss aber nicht sein**



RAINER PERVÖLTZ

# DAS ZENTRALE

Alles steht auf dem Kopf.

Muss aber nicht sein.



© 2022 Rainer Pervöltz

Umschlag, Illustration: Ana Castro Carrancho

Lektorat, Korrektorat: Tobias Schwaibold, Cornelia Eder

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland

ISBN

Paperback                      978-3-347-59176-9

e-Book                              978-3-34759177-6

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

# Inhaltsverzeichnis

Anfängliche Gedanken

## **TEIL I DAS ALTE ZENTRALE**

Alles ist immer im Gleichgewicht (oder versucht es zumindest)

Haben Sie ein Bewusstsein davon, dass Sie in einer Geschichte leben?

Der mechanische Mensch ist immer Opfer

Das Wesen des Alten Zentralen

Leben Sie das Drehbuch Ihrer Eltern?

Die neurotische Balance

Druck 87

Wie alles auf dem Kopf steht

Die Liebe fängt an, wo sie aufhört

Die Sache mit Gott

Erste Mut machende Gedanken zum sechsten Chakra

Das Gesetz der monströsen Wandlung

Das Ego imitiert die Essenz – und was sich daraus alles ergibt

Das tragische Gesetz der Ambivalenz

Was halten Sie von Abraham und Isaak?

Die Erlösung des mechanischen Menschen – falls man sie in Betracht ziehen darf

Und immer lockt das Drama

Die neurotische Logik

## **TEIL II DIE INDIVIDUELLE ESSENZ**

Hinführung

Startschwierigkeiten

Sich erinnern

Werden Sie bitte primitiver!

Den Körper träumen lassen

Mein Weg zu mir

## **TEIL III MIT DER INDIVIDUELLEN ESSENZ UND DEM ALTEN ZENTRALEN IM ALLTAG LEBEN**

Schmerzliche und fröhliche Quantensprünge

Sie leuchten auch ohne Erleuchtung

Zwischenablage

Heil werden. Nach Hause kommen.

Sind Sie mit sich verheiratet oder leben Sie in Trennung?

Die Angst für die Essenz benutzen

Sie sehen, was Sie sind; und Sie werden, was Sie sehen

Lassen Sie Ihre Zauberkraft spielen

Die zwei Grundatmosphären

An der Schwelle

Vom Wesen der Magie

Hier ist das Buch (nach und nach) zu Ende

Danksagung und Autoreninfo

Verzeichnis der Exerzitien

# Index

Als Kind wolltest du dich leben,  
doch sie waren nicht einverstanden.  
Sie konnten es nicht sein,  
weil sie nur wussten, was sie wussten.

Dich in die Gesellschaft einzuweihen  
und zugleich dein Eignes zu fördern,  
haben sie versucht,  
aber nicht zuwege gebracht.  
(Weil sie nur wussten, was sie wussten.)  
Du hast es halb akzeptiert,  
vielleicht sogar für richtig befunden...  
Hinter dem Vorhang blieb dennoch  
ein vages verletzliches Unwohlsein,  
dass es so doch nicht stimmen konnte  
und dass du verloren gingest in der Verkleidung.

Daraus hast du dann was gemacht,  
hast irgendwie gelebt, wie sie und du es wollten.  
Dann hast du dazugehört. Dachttest du.

Nebenher hast du eine Form gefunden,  
dein Eignes auf sperrig schräge Weise weiterzuleben.  
Doch die schräge Machart  
war dann bloß Abklatsch...  
ein Abklatsch vom wirklich lebendigen Leben in dir,  
und war so abgedreht verfahren,  
dass du dir selber zum Feind wurdest.  
(Weil du nur wusstest, was du wusstest.)

Traurigerweise  
versteifst du dich drauf,  
das ganze aufgezwungene Zeug  
de facto dein Sein und Wesen zu nennen,  
und erkennst nun nicht mehr,  
wie sehr du dich ausgemerzt hast.

Du, wirklich du, das ist jemand anderes.

## Anfängliche Gedanken

Dieses Buch soll davon handeln, wie ein Mensch seinen Glanz verliert und wie er ihn wiederfinden kann. Ohne jeden Zweifel sind wir alle leuchtende Wesen und können dieses Licht sicherlich auch nie gänzlich verlieren. Aber wir können glauben, dass wir es verloren haben, und dann leuchten wir meistens weniger sichtbar.

Denn leider (oder glücklicherweise) geht es bei allem, was wir lieben, denken und ablehnen, nie um das, was ist, sondern um das, was wir glauben.

Auch dieses Buch, und was drinstehen wird, ist nicht etwas an sich, sondern nur etwas, was Sie, lieber Leser, und Sie, liebe Leserin, auf eine Ihnen besondere Weise wahrnehmen werden. Und was Sie erleben, ist immer nur, was Sie wahrnehmen. Wie Sie wahrnehmen, so wird Ihre Welt. (Selbst das müssen Sie hinterfragen und sehen, ob Sie es glauben wollen.)

Wissen Sie, ich muss Ihnen gleich zu Anfang eingestehen, dass ich als Autor dieses Buches in einem beträchtlichen Dilemma stecke. Denn seit zehn, vielleicht auch schon zwanzig Jahren kann ich Bücher nicht mehr leiden, in denen einer den Anderen nahelegt, die Welt so zu sehen, wie er sie selbst sieht. Oft ist das anschaulich getarnt, indem da zum Beispiel ein junger Naiver eine merkwürdige Frau oder einen kauzigen Alten trifft, die so tun, als ob sie ihn auf die Probe stellen und ihn erst mal schroff zurückweisen. Das wird damit begründet, dass der Junge wirklich sicher sein muss, ob er würdig ist, die Weisheit aufzunehmen. Als Leserin weiß man aber natürlich, dass die Sache früher oder später in Gang kommen wird; denn eigentlich will ja nur der Autor seine Weisheit in die Welt bringen, und dann wäre es doch dappig, wenn der junge Naive

schon im zweiten Kapitel nicht mehr auftauchen würde. Und so stellt sich schließlich immer heraus, dass nach kurzem oder längerem Gerangel der tumbe Thor begreift, dass er bei jemandem gelandet ist, der oder die unfehlbar darüber im Bilde ist, wo es langgeht.

Und da zeigt sich mein Dilemma (das leicht mit Koketterie verwechselt werden könnte). Ich werde Dinge sagen, die für einige von Ihnen so klingen können, als ob sie wahr sind. Meine Absicht ist aber lediglich, sie anzubieten, als Spielformen sozusagen, als Anstöße. Derart müssen Sie das bitte unbedingt verstehen: die Angebote als Gelegenheiten aufgreifen und daraus Ihre eigene Wahrheit machen.

Das gilt fast für jeden Satz in diesem Buch. Ich habe lange gezögert, ob ich es schreiben soll. Es ist gleichsam die (vorläufige) Ernte meiner therapeutischen Arbeit und meines gelebten Lebens, die Frucht der späten Jahre. Vorläufig deshalb, da ich mich trotz meines relativ fortgeschrittenen Alters noch immer selbst als ganz und gar unfertig erlebe und in einigen Jahren mit absoluter Sicherheit vieles anders sehen und sagen werde, als ich es jetzt tue. Sie denken vielleicht (nicht ganz zu Unrecht), na, wenn er nichts vorzubringen hat, was Hand und Fuß hat, dann soll er die Finger davonlassen, es gibt ja genug Bücher auf der Welt.

Eben. Da stimme ich eigentlich mit Ihnen überein. Es gibt nur diese leise Stimme in mir, die sagt, da ist aber schon was dran an der Sache mit dem Zentralen. Du hast so viel Zeit damit verbracht, es klarzukriegen, und bist mit so vielen Menschen durch den Prozess ihrer Wahrheitsfindung gegangen, dass es doch schade wäre, wenn das überhaupt nicht vermerkt und dokumentiert wird. Und dann vielleicht eines Tages ganz und gar verschwunden ist. Und auch da können Sie wieder sagen, schön und gut, aber die Welt wird's schon verwinden.

Ja. Das sehen Sie sicherlich richtig. Sie merken, dass ich meinen Narzissmus nicht ganz aus dem Spiel lassen kann. Narzissmus hat eben immer ein Oben und ein Unten, ein „Oh, wie herrlich und einzigartig“ und ein „Meine Güte, musste das auch noch sein?“. Deswegen ist für mich die einzig authentische Rechtfertigung das sehr ernst gemeinte Angebot, dass Sie, wenn Sie dieses Buch überhaupt lesen, es als Spielform, als Anstoß benutzen sollten. Meine Wahrheit steht da als Impetus, als Werkzeug, als Verkehrsmittel. Worum es nur geht, ist, dass Sie über diesen Weg Ihre eigene Wahrheit finden.

Das sage ich auch deswegen mit solchem Nachdruck, weil Ihnen, wenn Sie sich tatsächlich auf die ganze Sache einlassen wollen (auf die heikle Sache, Ihr eigenes *Zentrales* kennenzulernen), durchaus eine Reihe von schmerzlichen, schambesetzten, traurigen Momenten (oder Perioden) bevorstehen könnten. Die Freude, sich selbst zu finden, ist zwar letztlich gemeinhin größer als die Mühsal und die peinigende Plackerei, aber sofern Sie sich nicht selbst etwas vormachen wollen, kommen Sie nicht wirklich voran, wenn Sie Schmerzen vermeiden wollen.

Niemand kann Ihnen sagen, was Ihren eigenen Glanz ausmacht. Aber, verstehen Sie bitte, deshalb sind Sie hier, deshalb leben Sie überhaupt: um sich zu erinnern, wer Sie wirklich sind. Wie könnte jemand anderes sich an Ihrer statt erinnern?

\*\*\*

Halten Sie es für möglich, Ihre eigene Geschichte hinter sich zu lassen? Dass Sie sich aus jahrzehntealten, lebenslangen *Angewohnheiten* lösen könnten? (Ich bezeichne es hier ein bisschen provokant als *Angewohnheiten*, man könnte es auch das *Drama des Lebens* nennen.) Sagen wir, aus Ihrer Art, wie Sie sich schmollend

zurückziehen, wenn man Sie gekränkt hat oder die Dinge nicht so laufen, wie Sie es gern hätten? Oder Ihre ganz individuelle Art, wie Sie sich selber immer wieder fertig machen? Wie Sie allzu leicht verletzt sind, wenn jemand anderes etwas an Ihnen bekrittelt, oder wie Sie in die Luft gehen, wenn jemand Sie an Ihrem wunden Punkt trifft? Dass Sie in gewissen Fragen unendlich halsstarrig, eng und unnachgiebig sein können? *Und dass also all das aufhören könnte*, allmählich, aber spürbar, verebben, ausklingen, vorbei sein (bevor Sie diese Erde verlassen): Halten Sie das für möglich?

Denn es sind doch alles nur Haltungen, Gedanken, Bewegungen, Gefühle, die Sie sich angewöhnt haben. Auch wie Sie Sex haben, wie und was Sie essen, wie Sie auf Menschen zugehen, wie Sie sich auf Partys fühlen, wie Sie über Gott denken und wie Sie in vielen Angelegenheiten pingelig sind – alles Formen, mit dem Leben umzugehen, mit denen Sie nicht auf die Welt gekommen sind, sondern die Sie sich angewöhnt haben. Haben Sie sich das jemals ausgesucht? Es kann ja gut sein, dass Sie als erwachsene Person mit sich experimentiert, dass Sie sich erforscht und ausprobiert haben, und glauben deshalb, einen gewissen Einfluss auf sich selbst nehmen zu können – aber als Kind, haben Sie da entschieden, ob Sie so oder so am Tisch sitzen wollen? Ob Sie Angst beim Einschlafen haben? Wie Sie darauf reagieren sollen, wenn Vater Ihnen Vorhaltungen macht oder wenn er Sie ignoriert?

Also – da sind wir uns hoffentlich einig: Nie und nimmer haben Sie da so etwas wie eine Wahl gehabt (obwohl Sie als Kind sicher meinten, eine zu haben – und vielleicht meinen Sie's ja rückblickend heute noch). Sie haben vielmehr *reagiert*, Sie sind drauf eingegangen – auf das, was man mit Ihnen gemacht hat, und zwar immer so, dass Sie einigermaßen sicher sein konnten, dass man Sie noch lieb hatte (oder dass man Sie nicht verstieß – je nach häuslichen Verhältnissen).

Und jetzt haben Sie sie am Hals, Ihre Angewohnheiten, beziehungsweise laufen damit durch Ihr geordnetes Leben, jeden Tag, jede Woche. Vielleicht haben Sie sich's *so* zurechtgelegt, dass Sie relativ überzeugt sind, eine ansprechende Persönlichkeit zu sein. Vielleicht freuen Sie sich über Leute, die verkünden, sie würden ihr Leben noch mal ganz und gar genauso leben, wenn sie die Wahl hätten, und die glauben, mit dieser eher leichtfertigen und etwas inhaltlos-flachen Aussage etwas Freundliches über sich gesagt zu haben.

Jedenfalls haben Sie's da nun. Und ziehen vielleicht niemals in Erwägung, dass all das, das ganze Sammelsurium (Ihre Geschichte), nichts weiter ist als ein Wust von Angewohnheiten. Aufgeschnapptes Zeug nur, gelernte Mechanismen. Vielleicht denken Sie – ganz tief unterhalb der Mitteilungsebene – dass all die Kriege, die ganze korrupte Maßlosigkeit, der Dreck, die ausgebeutete Erde, die Gewalt und Unterdrückung, der Terror, dass all das nicht wirklich was mit Ihnen zu tun hat, schließlich sind Sie doch (wenn Sie ehrlich sind), was man einen mehr oder weniger guten Menschen nennen würde.

Mir geht es da nicht anders.

Aber das ist – sage ich zu Ihnen und zu mir – das ist, mit Verlaub, ein erheblicher Patzer. Wir haben das alle zusammen gemacht, die einen im Größeren, die andern auf scheinbar privatere Weise. Denken Sie doch nur, wie viel sogenannten Kleinkrieg Sie im letzten Monat geführt haben – mit diesen Menschen in Ihrer Umgebung, die's einfach nicht kapieren wollen. Oder der ganze Kleinkrieg zunächst auch und vor allem mit sich selbst. Das reicht ja eigentlich schon.

Denn wissen Sie, so wie Sie mit sich selbst umgehen, so gehen Sie auch – ohne jede Frage – mit der Welt um. Das ist eine Art kosmisches Gesetz, es geht gar nicht anders. Wenn Sie schlecht drauf

sind, dann sind Sie schlecht drauf, in die eine wie in die andere Richtung.

Zur Welt hin sieht's vielleicht anders aus, weil Sie sich da stärker verkleiden. Aber denken Sie nur an all diese Gedanken, die Sie andauernd haben: „Was rede ich da wieder... Was der für einen Geschmack hat... Die hat ja noch eine Menge zu lernen... Wie komisch die Leute heute drauf sind... Warum lächle ich so verklemmt, wenn ich rede... Ein bisschen höflicher könnte der ja schon sein...“ Und so weiter.

Es ist unglaublich, was Sie und ich da täglich für einen überheblichen und/oder selbstdemontierenden Schrott zusammendenken. Wie unfreundlich und – auch wenn es kaschiert bleibt – feindselig das daherkommt, uns selbst gegenüber und entsprechend zur Welt hin. Man hat sich einfach so sehr daran gewöhnt, dass es einen nicht einmal mehr erschrocken und beschämt auffahren lässt, falls man es bemerken sollte.

Ich habe lange gemeint, na, so sind wir halt, und wir müssen nicht den Moralischen spielen. Aber glauben Sie mir, das ist ganz und gar nicht mehr meine Ansicht.

Es wird da so deutlich, wie *kriegslüstern* wir alle sind. Sie möchten einwenden, dass es zwei Paar Stiefel sind, ob ich hämisch über meinen Nachbarn denke oder Bomben über einem feindlichen Land abwerfe. Ehrlich gesagt, sehe ich darin keinen so großen Unterschied. Wenn wir im Rahmen unserer gelernten Angewohnheiten leben, sind wir weitgehend mechanische Wesen, die von ihrer Umgebung und ihren Verhältnissen abhängig sind. Wenn mir jemand was Nettes sagt, erhellt sich die Stimmung; wenn er an mir rummäkelt, verdüstert sie sich. Wenn ich für ein ganzes Land und seinen Schutz verantwortlich zu sein glaube, dann schmeiße ich halt eine Bombe auf das Land, das an uns rummäkelt.

\*\*\*

Sie merken vielleicht schon, dass ich - solange wir über menschliche Beziehungen im Rahmen von Angewohnheiten reden - wenig freudige Erwartungen habe. Vielleicht hatte ich sie mal. Aber ich bin im Laufe meines Lebens mit zu vielen Menschen in die Tiefe ihrer gelernten Programme hinabgestiegen, als dass ich noch glauben könnte, dass da große Flexibilität bestünde. Sie werden vielleicht entgegenhalten, dass ich ja auch mit Menschen arbeite, die mit dem Leben nicht zurechtkommen (und sich deshalb in Therapie begeben). Aber da würde ich Ihnen widersprechen. Ich glaube, alles steht in unserer Welt auf dem Kopf. Und wer in diesen Tagen noch nie mit dem Gedanken gespielt hat, sich selbst mithilfe eines anderen Menschen gründlicher anzuschauen (ob nun „therapeutisch“ oder sonst wie), der wird mit großer Wahrscheinlichkeit bis zu seinem Tode im Spektrum seiner Angewohnheiten verharren. Gewohntes Leben verändert man meist nur, wenn man zu sehr an ihm leidet.

Man muss ja auch nicht. Es kommt schließlich immer darauf an, was die eigene Seele mit einem vorhat.

Ich nehme gerne diesen „toleranten“ Standpunkt ein, muss Ihnen aber auch sagen (und kann das bitte unter uns bleiben), dass es mich mehr und mehr graut, über längere Zeit mit durchgehend selbstzufriedenen Menschen zusammen zu sein. Mit Menschen, die „sich gerne akzeptieren, so wie sie sind“ und die „alles haben, was sie brauchen“. Ich weiß, meine Ablehnung klingt hanebüchen, denn natürlich ist das auch in erlöster Form genau das, wo wir hinwollen. Aber wenn es zum mechanischen Repertoire gehört, dann ist es oft einfach nervend langweilig, sich mit jemandem zu unterhalten, der immer weiß, wie die Dinge laufen und was recht und was unrecht ist. Es ist ein bisschen grusig (wie die Schweizer sagen), Menschen gegenüberzusitzen, bei denen die Evolution sich entschlossen zu

haben scheint, an ihren Endpunkt gekommen zu sein. Oder die zumindest dieser Meinung sind. Ich glaube auch, ehrlich gesagt, nie, dass das so ganz stimmt. Ich meine, auch für die Menschen selber nicht. Es stimmt, wenn sie eine Meinung über sich selbst haben, aber es stimmt ganz und gar nicht mehr in gewissen Stunden, wenn – und vielleicht nur in minimaler Form – so etwas wie ein *Geschichtsbewusstsein* durchdringt: ein Bewusstsein von der eigenen Geschichte. Dann kommen merkwürdige Sehnsüchte und Traurigkeiten, seltsam kitschige Träumereien von „wenn doch“ oder „hätt' ich doch“, kindisch spirituelle Unausgegorenheiten wie „Da muss es doch noch was Größeres geben“ und „Das kann doch nicht alles sein“. Sehr oft natürlich schwebt über dem Ganzen die Angst vor dem Tod.

Wir alle haben eine *Geschichte*, im doppelten Sinne des Wortes. Wir haben eine Vergangenheit, eine Historie, etwas, das war und vorbei ist, und wir leben in unserer eigenen Erzählung, unserer ureigenen Geschichte: mit einem Anfang, einem romanhaften Verlauf und einem Ende. Und immer, wenn wir mit unserem Bewusstsein auf diese Roman-Ebene gehen, dann geschieht etwas in unserer Selbstwahrnehmung. Dann treten wir nämlich in eine Art köstlicher Distanz zu uns und der Gesamtheit unseres Romans. Das ist der Moment, in dem wesentliche Veränderungen möglich werden. Wir treten plötzlich heraus aus dem selbstverständlich gewordenen Ablauf unserer täglichen Mechanik und wachen kurz auf für die Möglichkeit der Freiheit. Es kann einfach so, aus dem Nichts heraus, geschehen, wenn das, was wir wirklich sind (hinter allen Angewohnheiten), sich unerwartet in Erinnerung bringt. Man kann aber auch lernen und trainieren, solch Geschichtsbewusstsein immer öfter herbeizuführen.

Dann verstehen wir mehr und mehr, dass die ganze Geschichte nur eine Geschichte ist, ein Vorwand sozusagen, eine Vorlage, aus

der wir uns lösen und nach Hause kommen können – nach Hause zu dem oder der, die wir wirklich sind.

Das ist meist ein langer, schöner und oft schmerzlicher Weg, und davon handelt dieses Buch.

TEIL I  
DAS ALTE ZENTRALE

## **Alles ist immer im Gleichgewicht (oder versucht es zumindest)**

Alles, was lebendig ist, lebt in einem Gleichgewicht; überall finden Sie zwei Seiten, die sich die Waage halten. Deshalb leben wir alle auch in einer Art *neurotischen*<sup>1</sup> *Balance*: Alles, was irgendwie schräg ist in unserem Leben, muss sich ziemlich bald etwas suchen, das einen Ausgleich dazu schafft – und das dann gleichermaßen schräg ist, nur auf der anderen Seite. Wenn Sie zum Beispiel putzsüchtig sind, haben Sie sich auf jeden Fall irgendwo in Ihrem Leben einen anderweitig gleichwiegenden Ausgleich geschaffen, und natürlich gibt es da zahlreiche Möglichkeiten. Vielleicht gehen Sie es auffallend schlampig und widerborstig an, in gewissen emotional beherrschten Bereichen ihres Beziehungslebens Klarheit zu schaffen. Vielleicht können Sie sich bei kleinsten Lappalien nicht „sauber“ entscheiden. Vielleicht erleben Sie eine geheimnisvolle Genugtuung, in Ihrem Liebesleben ein dreckiges Luder zu sein... Was immer es sein mag, es hat zu tun mit den Schwerpunkten in Ihrer Geschichte. Was das „Erste“ war – welche Seite der Balance als erste da war – und was der Ausgleich ist, ist selten leicht zu entscheiden.

Warum das am Ende des Tages so ist mit dem neurotischen Gleichgewicht, dazu kann ich nicht wirklich etwas sagen. Es scheint mir nur so, dass Gott damit eine gewisse *Dynamik* im Sinn hat, die entsteht, wenn zwei Gegensätze miteinander zurechtkommen müssen.

(Wenn ich übrigens von Gott rede, dann meine ich damit eine Instanz in mir – oder besser: *auch* in mir –, die einen größeren Überblick hat als ich. Sie ist also quasi auch ich, aber nicht der, den

ich beschreiben würde, wenn ich „ich“ sage. Gott hat für mich keinerlei Eigenschaften, wie strafend, eifersüchtig, rächend oder gütig, verzeihend oder erlösend, er ist auch nicht männlich oder weiblich, „er“ (?) ist lediglich in einem unbegreiflichen Ausmaß intelligenter. (Ich bleibe mal bei „er“, vielleicht aus alter Angewohnheit. „Es“ geht ja nun gar nicht.) Ich rede vernünftigerweise ziemlich viel mit Gott - da ich danach immer mehr weiß als vorher und mich eigentlich auch immer besser fühle.)

Falls spirituelle oder religiöse Perspektiven Sie nicht unberührt lassen, dann haben Sie sicherlich auch immer wieder Schwierigkeiten mit der Frage, warum Leben so abläuft, wie es abläuft, warum Sie sich anstrengen mussten, mit jahrelangem Aufwand das ganze Zeug zu lernen, das Sie jetzt wieder versuchen „loszulassen“. Warum muss man aus dem Paradies raus, um dann wieder zurückfinden zu sollen?

Ich verstehe das mehr und mehr als eine Sache des sich immer neu bildenden Gleichgewichts. Sie bauen sich (oder es baut sich) zunächst eine relativ verkorkste Geschichte auf und leben innerhalb dieser Geschichte mit einer fragwürdigen und sich immer ein bisschen verwandelnden Sucht nach Ausgleich. Dann aber werden Sie aus irgendwelchen Seelengründen angehalten, das Ganze wieder rückgängig zu machen - und dies jetzt mit zunehmenden Pendeleien zwischen erhöhten Anfällen von Lebensfreude und vertieften Phasen von Schwermut.

Vielleicht ist ja dieser ganze Prozess von Auf und Ab der optimale Weg, den Leben geht, um sich seiner selbst bewusst zu werden. Die Intelligenz, die intelligenter ist als ich, versteht sicherlich auch besser, warum gerade diese nicht immer intelligent *erscheinende* Durchführung eine geniale Methode der Evolution darstellt. Kreativ und spielerisch, wie sie ist, macht sie auch nicht so viel Gedöns um die sogenannten Schläge des Schicksals, wie wir es gemeinhin zu tun pflegen, sondern sieht vielleicht alles eher als eine

große Lustigkeit. Humor ist, wie wir wissen, eine der höchsten Stufen von spiritueller Entwicklung. Vielleicht verweilt Gott auf einer Ebene des Humors, die wir nur mit großer Überwindung als solche erkennen können.

\*\*\*

Alles scheint also auf dieser rätselhaften Balance zu beruhen, die offenbar immer in der einen oder anderen Form existieren muss. Leben droht vor allem dann zu scheitern, wenn die Balance auch in neurotischster Form nicht mehr hergestellt werden kann. Dann kommt man in die Klinik. (Dort helfen sie einem dann oft, die neurotische Balance wieder aufzubauen, die man gerade versucht hat, hinter sich zu lassen.)

Bei so viel Basisdrang zum Gleichgewicht: Liegt es nicht auf der Hand, in jeder Form der Selbstentwicklung auch *eine höchste Ausgewogenheit (der Balance)* zu berücksichtigen? Eine „Therapie“, die vorwiegend aufdeckt, was schief läuft und was Sie falsch machen, ist dann ebenso einseitig wie eine, die vorwiegend die spirituelle Hingabe, die Liebe zu allem Lebendigen, eine Herzensbeziehung zu Gott und die Hinwendung zum Licht im Fokus hat.

Jede einseitige Vorgehensweise hat ihre Logik. Wenn ich der *werde*, der ich gerade bin, sagt zum Beispiel die Gestalttherapie, dann verändere ich mich. Da ist was dran – mehr noch: Es ist sicher unausweichlich und nötig, dass Sie sich ganz und gar auf das einlassen, was Sie nicht an sich mögen, damit es sich verändern kann. Wenn Sie sich rundum erlauben zu sein, wie Sie „abstoßenderweise“ sind, dann hört der Krieg in Ihnen auf, dann kehrt oft eine tiefe Ruhe ein, und nicht selten löst sich der Zwang, so sein zu müssen, wie Sie abstoßenderweise waren.

Aber deswegen leben Sie noch lange nicht, wer Sie wirklich sind, Ihre Individuelle Essenz, Ihr wahres Selbst, und was es da alles für Begriffe gibt. Das scheint mir eine naive Vorstellung zu sein, die vor einem halben Jahrhundert aufkam: dass Sie das, was Ihr innerstes Wesen *verhindert*, nur tief genug erkennen, erfahren und dann loslassen müssen, und schon tritt Ihr leuchtendes Sein von alleine auf die Bühne.

Und eben mindestens genauso naiv (aber weitaus ärgerlicher) ist die Vorstellung, dass Sie nur Ihre spirituellen Tugenden pflegen müssten, und Ihre gelernten Formen der Manipulation würden sich von selbst auflösen. Dies ist eine immer noch weitverbreitete (hilflose) Vorgehensweise in manchen spirituellen Kreisen und ähnelt dem Unterdrückungsgebaren organisierter Religionen. Auch die fördern ja nur selten den tieferen Weg der individuellen Selbsterforschung, haben ihn über lange Zeiten hinweg sogar direkt oder indirekt unter Strafe gestellt oder tun es immer noch. Sich selbst kennenlernen bedeutet auch immer das Wagnis, konkrete Erfahrungen einzugehen, die man sich bisher verboten hatte.

Eine vergangenheitsorientierte Therapie verbietet natürlich solche Schritte nicht, aber sie hat in der Regel nichts Besseres zu bieten als die Wiederherstellung einer gut funktionierenden Mechanik (auch wenn sie es wahrscheinlich nicht so nennen würde). Dass es ganz etwas anderes in uns gibt, das weit über durchschnittliches Wohlbefinden hinausgeht und das in seiner außergewöhnlichen Leuchtkraft den gängigen bürgerlichen Vorstellungen von Bescheidenheit riskant widerspricht, das ist selten Bestandteil im Repertoire traditioneller personaler Therapien. Wie können sie das auch in den Mittelpunkt stellen: Zwar macht jeder Mensch über die Zeit seines Lebens hin mehrmals (meist kurze) Erfahrungen seines eigentlichen Selbst, aber oft eher unfreiwillig, nur in Momenten also, in denen dieses Selbst die gewohnte Schutzmauer der gelernten Selbstunterdrückung durchbrechen kann. Man spricht dann von

*peak experiences* oder Momenten der Gnade, also Ereignissen, auf die man selbst keinen Einfluss hat. Und wie kann ein Therapeut mit solchen Einstellungen dann helfen, Einfluss darauf zu nehmen.

Mein Vorschlag also für Sie ist, auch das im Gleichgewicht zu halten: sich kennenzulernen auf der einen Seite, in Ihren Angewohnheiten, in Ihrem alten System – bis in die subtilst gelebten Details Ihrer gelernten Geschichte. Die haben, wie gesagt, in der gelebten Form wenig damit zu tun, wer Sie wirklich sind, auch wenn Sie sich völlig darin wiederfinden und „ich“ dazu sagen. Und auf der anderen Seite den Schritt zu wagen, in das unbekannte Land zu gehen, in dem Sie paradoxerweise zu Hause sind.

\*\*\*

Wir dürfen dabei einen unangenehmen Aspekt nicht außer Acht lassen: dass Sie nämlich in Ihrer gelernten Mechanik suchtabhängig sind. Falls Sie das nicht glauben, reagieren Sie bitte *ganz anders* beim nächsten Streit mit Ihrem Mann oder Ihrer Frau. Sie könnten auch versuchen, ohne Stress zu leben, wo Sie normalerweise in Hetze und Unruhe geraten. Oder hören Sie einfach mal auf, Ihre mühlenartigen Gedanken zu denken, beziehungsweise Ihre üblichen Gefühle zu fühlen, wenn Sie mal wieder „nicht gut genug“ waren.

Darf ich es mit Nachdruck noch einmal reinreiben: *Sie sind suchtabhängig*. Genauso wie die meisten von uns. Und wie fast alle Suchtabhängigen haben Sie zudem noch irgendeine kitschige Sehnsucht, dass sich eines Tages das eine oder andere miraculös verändern wird. Also dass Sie eines Tages keinen Alkohol mehr trinken werden wollen, dass Sie eines Tages gelassener sein werden, dass Sie eines Tages mit einer ganz anderen Präsenz den Raum betreten werden usw. Alle Süchtigen haben diese Kitschvorstellungen.

Aber Tatsache ist: Süchtige brauchen, um clean zu werden, etwas (konkret) Besseres als die Sucht. Deshalb auch hier grundsätzlich die Idee von einer schrittweisen neuen Balance: Lernen Sie im Laufe dieser Lektüre Ihr Altes Zentrales (worauf wir sofort sehr viel näher eingehen werden) unter jedwedem Gesichtspunkt gedanklich, emotional und körperlich kennen, und fangen Sie im gleichen Maße an, sich an sich selbst zu erinnern. (Auch davon, und wie Sie das machen können, wird ausführlich die Rede sein).

Wenn ich also sage, dass Süchtige etwas Besseres als ihre Sucht brauchen, um sich aus ihr erlösen zu können, dann meine ich *Erfahrungen*. Sehr konkrete Erfahrungen mit etwas Besserem. Nicht die Sehnsucht danach.

---

<sup>1</sup> Den Begriff neurotisch würde ich gerne in einem sehr weiten Sinne verstanden wissen. Wir sind alle neurotisch, die Charakterstruktur ist ein neurotisches System. Jemand, der nicht neurotisch ist, kann Guten Kontakt zu sich und Anderen machen und halten, ohne sich selbst verleugnen oder anspannen zu müssen. Jede chronische Anspannung im Körper deutet erst mal an, dass ich vergessen habe, wer ich bin.

## Haben Sie ein Bewusstsein davon, dass Sie in einer Geschichte leben?

Alle Geschichten, von denen ein guter Erzähler weiß, dass er wenig Gefahr läuft, seine Zuhörer zu langweilen, handeln vom *Zentralen*. Niemand würde eine Geschichte hören wollen, in der die Hauptfigur mal nach Paris fährt, mal ihren Onkel trifft und sich schließlich beim Schlittschuhlaufen das Bein bricht, ohne dass es da zwischen den verschiedenen Situationen einen gewissen Zusammenhang gäbe. Warum würde man sich das antun, einer Serie von relativ belanglosen Lebensepisoden zu folgen, die jeglichen roten Faden vermissen lassen? Es gab und gibt immer wieder mal Filme, deren Absicht es war, das Leben realistisch widerzuspiegeln, in denen die Darsteller mal dieses und mal jenes machen, mal hier sind und mal dort, weil eben so eine Zusammenhanglosigkeit das Leben realistisch widerzuspiegeln scheint. Ich finde die meisten dieser Filme nicht nur abtörnend langweilig, sondern auch alles andere als realistisch.

Ebenso finde ich Therapiesitzungen langweilig, wenn mal von den Schwierigkeiten am Arbeitsplatz die Rede ist, mal davon, dass der Vater geprügelt hat, und schließlich von immer wiederkehrenden Erektionsschwächen des Klienten am Anfang jeder neuen Beziehung. Wenn die Arbeit auf diesem fragmenthaften Niveau bleibt, dann kann man nur versuchen, *Lösungen* für die jeweiligen Situationen zu finden. Also, wie er sich besser gegen die hämische Nachrede der Kollegen zur Wehr setzen und wie er vielleicht mit der nächsten Freundin weniger so tun kann, als wäre er Superman.

Solche Vorgehensweisen haben ihren Platz, aber für meine Arbeit finde ich sie eher uninteressant. Ich erinnere mich auch, dass ich in meinen ersten Jahren als Therapeut nicht selten gegen eine überwältigende Müdigkeit anzukämpfen hatte. Ich glaube, ich wäre auch schon lange nicht mehr Therapeut, wenn ich weiterhin versucht hätte, mit meinen hilfeschuchenden Klienten in dieser Form *Lösungen* zu finden.

Auf *wirklich realistische* Weise würde sich das Leben doch eigentlich erst darstellen, wenn mein (oben fiktiv erwähnter) Klient und ich verstünden, dass sein Vater versuchte, einen Kerl aus ihm zu machen, die demütigenden Prügel aber das Gegenteil bewirkten. Dass er ihm immer wieder sagte und ihn mehr und mehr glauben ließ, er sei ein Weichei und eine Null und ein Schlappschwanz. Und dass wir schließlich verstehen, dass er genau das im Büro ausstrahlte – und zwar gerade *wegen* all seiner grimmen Bemühungen, auf keinen Fall wie ein Versager zu wirken. Es gibt das vermaledeite *Gesetz Nr. 25a*, das da lautet: Du kriegst immer das, was du mit großem Einsatz versuchst zu vermeiden.<sup>2</sup> Und genau das Gleiche passiert mit seiner Freundin, auf die er möglichst heldischen Eindruck zu machen versucht. Nur spielt sein (männliches!) Glied da nicht mit, weil solches Theater unter seiner Würde ist.

(Der Penis ist übrigens eines der intelligentesten Körperteile des Mannes, und jeder Mann tut gut daran, ein freundschaftliches und aufrichtiges Verhältnis mit ihm zu pflegen.)

Die Sache hört an dem Punkt auf, langweilig zu sein, wo der Klient erkennt, dass mit seinem Vater, im Büro und mit der Freundin *die gleiche Geschichte* abläuft. So ein sich überall wiederholendes Leitmotiv nenne ich das *Alte Zentrale*. Denn erst wenn er sich eingestehen kann, dass er sich grundsätzlich in der Welt als bedeutungslos empfindet und gleichzeitig mit vorgeschobenen Formen von Mannhaftigkeit (neurotische Balance!) diesen Tatbestand vor der Welt und vor sich selbst zu verbergen

versucht – erst dann kann eine wirklich fruchtbare und dynamische Entwicklung beginnen.

Noch einmal: In vielen Situationen ist es notwendig und vielleicht auch angebracht, für eine problematische Lebenslage eine vordergründige Lösung zu finden. Wenn Sie mit Ihrer Nachbarin seit Jahren in wortlosem Kriegszustand leben, ist es wohl keine abwegige Idee, mal den Mut zu fassen (oder den Stolz zu überwinden), auf sie zuzugehen und mit ihr zu reden. Das ist vernünftig.

Also, wenn Sie es nicht besser wissen, dann ist es gut, es einfach so zu machen. Es gibt allerdings auch hier schon einen Haken. Solche Stückwerkreparaturen sind oft nicht sehr effektiv. Sie halten vielleicht für eine Weile, bröckeln dann aber allmählich wieder, da irgendwas Wesentliches weder verstanden noch angesprochen wurde.

Wenn Sie hingegen mit Geschichtsbewusstsein (d.h. einem Bewusstsein für Ihre eigene Geschichte) an die Sache herangehen, erhöht sich die Möglichkeit für eine grundsätzlich veränderte Beziehung zu Ihrer Nachbarin beträchtlich.

\*\*\*

Bleiben wir noch einen Moment bei der Stückwerklösung. Nehmen wir an, der Mann, von dem die Rede war, schafft es, sich im Büro erfolgreich gegen die Häme der Mitarbeiter zur Wehr zu setzen (indem er zum Beispiel den Betriebsrat einschaltet oder auch, indem er sich ein paar Mal durch energisches Auftreten „Respekt verschafft“). Kann er dann glauben, dass sein Leben sich verändert hat?

Vielleicht.

Sie sagen, er hat doch endlich etwas getan, wozu ihm vorher der Mut fehlte? Und dass solch ein Schritt wahrscheinlich auch Rückwirkungen auf sein Selbstbewusstsein hat?

Vielleicht.

Ich würde sagen, sein Leben hat sich dann verändert, wenn auch sein Penis sich anders verhält. *Dann hat sich die ganze neurotische Balance verschoben.* Dann wird er nicht mehr versuchen, kein Versager zu sein. Er wird sich erlauben, einer zu sein.

Dann ist kein Krieg mehr.

Dann freut sich sein Penis.

---

<sup>2</sup> (Alles steht auf dem Kopf.)

# Der mechanische Mensch ist immer Opfer

Halten Sie sich für einen mechanischen Menschen?

Natürlich nicht.

Ich mich auch nicht.

Das geht zu sehr an die Grenze des Erträglichen. Mechanisch, das heißt, dass ich nur *so* kann und nicht anders. Je abstrakter ich darüber nachdenke, umso mehr halte ich mich für einen freien Menschen. Das geht Ihnen wahrscheinlich ähnlich.

Allerdings: Wenn mein Email-Programm nicht funktioniert und keiner da ist, der es mir sofort repariert... Wenn ich also, sagen wir, drei Tage keine Mails empfangen kann (die ganze Welt aber meint, *dass* ich es kann), dann gerate ich in eine große innere Unruhe.

Ich habe viel meditiert in meinem Leben, ich kann die Arbeit meiner Chakren beeinflussen, ich kann mich in eine tiefe Ruhe bringen – aber wenn ich dann aufstehe und das Email-Programm geht immer noch nicht, ist die Unruhe in wenigen Sekunden wieder da. (Das mag Ihnen überhaupt nicht so gehen, Sie können das vielleicht völlig gelassen hinnehmen. Das heißt aber noch gar nichts. Es heißt lediglich, dass Sie anders gestrickt sind als ich. Oder ich kann auch sagen: dass Sie ein anderes Zentrales haben als ich.)

Sie waren dabei, sich auf die Frage einzulassen, ob Sie ein mechanischer Mensch sind oder nicht. Darf ich es noch einmal sagen: Mit „mechanisch“ meine ich, dass Sie nicht anders können, selbst wenn Sie wollten. Und zwar in Ihrem normalen Alltagsleben und nicht, wenn sie gerade auf der Titanic sind.

Ich biete Ihnen noch ein paar andere Alltäglichkeiten: