

Über: „Fehler“, das „Fehlen“ und das „Fehlen von Achtsamkeit“

I.

„Selbstvertrauen“ bedeutet auch, auf sein „Selbst“ zu vertrauen, und nicht alles als „Ich“ tun zu wollen.

II.

Wenn man sein „Begegnen“ (sein Begegnen mit etwas Anderem) beachtet, dann wird dieses Begegnen gegenseitig mehr oder weniger differenziert „symbolisch verkörpert“. Jedes „Begegnen“ hinterlässt „Spuren“:

Diese „Spuren“ sind jeweils „auch“ für das jeweils Andere typisch und daher „hinweisend“, .d.h. jedes „Begegnen“ hinterlässt „Spuren“, die das Andere irgendwie „verkörpern“.

Kein „Begegnen“ geht daher an den „einander Begegnenden“ ganz „spurlos vorüber“.

Über das, was sich in uns durch das vielseitige Begegnen (über unsere Sinneswerkzeuge hochdifferenziert) symbolisch „verkörpert“, wissen wir aus unserer Innensicht.

Wir wissen zwar unmittelbar nur etwas über das Verkörpern in uns, wir können aber nicht ausschließen, dass grundsätzlich

(wenn auch weniger differenziert) dies überall in jedem Begegnen von Dingen geschieht.

Wir können nur deswegen differenziert verkörpern, weil wir ein hochkomplexer Körper sind.

Wir sind aber nur deswegen ein hochkomplexe Körper, weil wir eine ausgiebige Phylogenese des differenzierten Verkörpers hinter uns und in uns haben.

III.

Die in uns symbolisch verkörperten Prozesse regeln „wie von selbst“ und in „gewohnter Weise“ in uns unser symbolisches Verkörpern nach Innen, sowie unser entsprechendes Tätigsein nach außen.

Dies betrachte ich als ein „organisches Geschehen“, das jedoch störanfällig ist, und in welchem sich (sich auch verselbständigende) „energetische Inseln“ bilden können.

Unser „Beachten“ funktioniert wie ein „Selbsteilungs-Prozess“. Unsere „Achtsamkeit“ transportiert unsere „Selbsteilungskraft“.

Dort, wo wir beachten, dorthin bringen wir „selbsteilende Energie“, welche dafür sorgt, dass die Prozesse dem „Organischen Ganzen“ entsprechend laufen.

IV.

Es geht also vorerst gar nicht darum, in uns ein willkürlich geplantes Reparatur-Geschehen gezielt in Gang zu setzen und gezielt zu kontrollieren:

- sondern „mit dem Beachten dran zu bleiben und zu warten“.

Mir kommt es im Selbstbeachten so vor, als würde ich bloß „Mut“ brauchen:

- in mir etwas Unerfreuliches (bzw. „Schmerzendes“) als tatsächlich da-seiend zu akzeptieren;
- und es dabei keineswegs mit einer Ausrede auch sofort gut zu heißen.

Aus diesem „Mut“, der von meinem „wachsenden Können etwas für mich Unangenehmes zu ertragen“ abhängt, entsteht dann „wie von selbst“ auch das „kräftige Wollen“:

- welches aber keineswegs auch zu moralischen Vorsätzen führen „muss“;
- sondern auch beim bloß verstärkten Beachten und Dranbleiben verweilen „darf“.

V.

Vor Jahren hatte ich in mir entdeckt, dass ich Mühe aufwenden musste, ein bestimmtes Ereignis aus meiner Kindheit (das ich damals selbst als sehr feige beurteilte und deshalb nicht wahrhaben wollte und verdrängt habe), von meinem Bewusstsein fern zu halten.

Ich hielt also über Jahrzehnte mit viel Energie einen Deckel über diesen Kochtopf, ohne dass ich wusste, dass ich dies tat.

Rückblickend weiß ich nun heute, dass sich in schwachen Stunden der Deckel für Augenblicke lüftete, und ich mich dann immer wieder schnell draufsetzen musste.

Und dann geschah es nach Jahrzehnten, dass ich offensichtlich stark genug war, die stinkenden Dämpfe dieses Kochkessels zu ertragen. Ich nahm den Deckel weg und konnte jene Schande als Tatsache für mich akzeptieren.

Ich beobachtete aber, dass „nur ich“ mich daran erinnern durfte, aber ausgerastet wäre, wenn mich ein Anderer daran erinnert hätte.

Später beobachtete ich dann auch andere Menschen, die über ihre Schwächen selbst zu reden anfangen, nur um dem zuvor zu kommen, dass der Andere damit anfängt.

VI.

Nach einiger Zeit des bloßen Beachtens war ich dann aber in der Lage, auch zu ertragen, dass Andere (die von mir davon erfahren hatten) mich auf diese Begebenheit ansprachen.

Mit nahezu 50 Jahren Verspätung kam also mein Geist, d.h. meine Achtsamkeit, in die längst vergangene „Gegenwart“. Also eine sehr verspätete „Geistesgegenwart“!

Ich begann nun die Suche nach anderen Kochtöpfen in mir.

Auch beobachtet ich, dass ich insgesamt durch mein Beachten näher an meine „heutige Gegenwart“ herankam.

So bemerkte ich, dass ich manche Fehler erst nach einer Woche mir selbst eingestehen, nach zwei Wochen vielleicht auch äußern und nach einer weiteren Zeit es dann auch ertragen konnte, dass andere mich darauf ansprachen.

Nach einiger Zeit des achtsamen Dranbleibens verkürzten sich aber diese Zwischenräume.

Mich interessierten nun auf einmal weniger meine Fehler, sondern mehr der „zeitliche Verlauf des Entstehens von Geistesgegenwart“.

VII.

So verkürzte sich die Zeit, in der ich einen bestimmten Fehler akzeptieren konnte, zunehmend.

Ich schlich mich also in die „Gegenwart bestimmter Fehler“, ohne sie aber deswegen schon abstellen zu können.

Von dem „Verkürzen der Zeit“, die verstrich, um in die „Gegenwart des Fehlermachens“ zu kommen, war ich aber fasziniert.

Ich konnte dann bereits zuschauen, wie ich einem fremden Zwang ausgeliefert war, den Fehler, obwohl ich mir hätte die Zunge abbeißen können, trotzdem zu begehen.

Dann war ich schon so weit, dass ich bereits kommen sah, dass ich jenen Fehler wieder machen werde.

Mit meiner Achtsamkeit war ich also schon dem „tatsächlichen Fehlermachen“ voraus und frohlockte.

Aber dieses Frohlocken führte zu etwas Unachtsamkeit und prompt war der „gewohnte“ Fehler wieder da.

VIII.

Meine Frau, die nur mein „Fehlen“ sah und von meinen guten Vorsätzen (die ich nach jeweiligem Ermahnen im Dialog beteuerte) wusste, meinte nur, dass ich wohl nie etwas dazulernen würde.

Hätte ich nicht das sichere innere Indiz des „Verkürzens der Zeitspanne“ der „Geistes-Abwesenheit“ gehabt, und wäre ich von äußerem Erfolg und Lob abhängig gewesen, ich hätte längst aufgegeben.

So aber konnte ich das Andauern des Tadels relativ locker ertragen:

- denn innerlich hatte ich die „Gewissheit“, auf meinem „WEG“ voranzukommen.

IX.

Nun machte ich die Entdeckung:

- dass es gar nicht darum geht, den „tatsächlichen Fehler“ zu beachten;
- sondern das „aufkeimende Geschehen“, welches in mir mein „Fehlen“ (mein Abwesend-Sein, mein Daneben-Stehen, d.h. mein „Fehlen“ von Achtsamkeit) vorbereitet.

Es ging also darum, den „aufkeimenden Fehler“ in einem sehr frühen Stadium zu erwischen, in welchem ich dann, mit ganz wenig Energie, das „gewohnte Vorhaben“:

- vorerst in die Wüste schicken konnte;
- und dann später bemerkte, dass es sich kaum mehr meldet.

Auch entdeckt ich dann in mir:

- dass viele Fehler eigentlich nur „vermeintliche Fehler“ in Relation zu „fremden Erwartungen“ sind;
- aber „eigen-tlich“ keine „eigenen“ Fehler.

Diese vermeintlichen Fehler sind eine ganze Menge.

So lernte ich dann auf meinem WEG, mein „Unvollkommenen-Sein“ relativ zu ertragen.

X.

Auf meinem Weg geht es mir, das will ich ausdrücklich betonen:

- nicht um eine „psychische Vergangenheits-Bewältigung“;
- und auch nicht um eine „Lust am selbstbekennenden Aufwühlen längst erledigter Angelegenheiten“;

- sondern um einen „Gewinn für die Gegenwart“.

Dieser Gewinn stellt sich auf meinem hier beschriebenen Weg ein:

- weil ich „an meiner Vergangenheit trainiert“;
- und dort, um meine heutigen Muskeln zu stählen, den bereits „vergangenen Stier“ bei den Hörnern gepackt habe.

Obwohl ich vorerst auf „meine Fehler in meiner Vergangenheit“ neugierig wurde und sie suchte, interessierten sie mich bald nicht mehr besonders:

- denn der Prozess, wie man über das achtsame Aufgreifen von nagenden Dingen zunehmend Geistesgegenwart bekommt, wurde mir zum Thema.

Es würde auch nicht viel bringen, seine ganze Vergangenheit aufwühlend „in Ordnung bringen“ zu wollen. Fehler „überwachsen“ sich und vernarben. Auch hier wirken „Selbstheilungskräfte“ wie von selbst.

Der Gewinn ist vielmehr ein neu erworbener „Umgang mit der Gegenwart“, in der die Achtsamkeit dann weniger „fehlt“, also mehr „gegenwärtig“ ist.

Vergangene Fehler werden dadurch zum brauchbaren und willkommenen Mittel, „achtsam die Achtsamkeit zu befreien“, bzw. ihr „Fehlen“ zu verringern

XI.

„Fehlt“ die „gegenseitige Achtsamkeit“ (welche ein „Wir“ bildet), dann scheitert auch ein Dialog. Dies kann man an Tieren und Kindern besonders gut beobachten. Mit Kindern ist es wie mit Tieren.

Steht die Bezugs-Person „unachtsam daneben“, dann kommt auch das Tier durcheinander. Ist dagegen der „Pferde-Flüsterer“ selbst „achtsam gegenwärtig“, d.h. „fehlt“ seine Achtsamkeit nicht (ist er „gelassen“), dann „hört“ das Tier auf ihn hin, und sein Handwerkzeug (die auf das Tier wirkenden Symbole) kommen dann voll an.

Haben Kinder um sich eine Bezugs-Person als „ruhenden Pol“ (d.h. eine Bezugs-Person, der ihre Achtsamkeit nicht „fehlt“), dann wirkt dieser „ruhende Pol“ (der gleichsam für das Kind ein in die Welt gesetztes „Gravitationszentrum der Achtsamkeit“ bildet) wie die „Selbsteilungskraft eines gemeinsamen Wir“ (bestehend aus der Bezugsperson und dem „geborgenen“ Kind).

In diesem beide umspannenden „Gravitationsfeld der Achtsamkeit“ kann sich dann das Kind (Hilfe suchend) „hinhörende öffnen“.

Dieses „geborgene Öffnen“ ist alleine schon die halbe Miete. Kann man dann aus seiner Erfahrung noch ein paar brauchbare Worte sagen, dann kommt das Kind auch alleine weiter.

Die „Selbsteilungskraft des Wir“ setzt dann gleichsam die „individuelle Selbsteilungskraft des Kindes“ (im „Selbstvertrauen“) in Gang.

So meine ich, dass es:

- ähnlich einer „Blut-Transfusion“;
- auch eine „Achtsamkeits-Transfusion“ gibt;
- wenn es gelingt, im „Hier und Jetzt“ eine „Kohärenz“ zu finden.

XII.

Nun, was war die große Schande in meiner Kindheit?

Ich konnte mir nicht verzeihen, dass ich einen anderen Jungen, der mich anspuckte, nur deswegen nicht ver-

prügelte, weil er ältere Brüder hatte, die stärker als ich waren.

Erschwerend kam zu dieser Schande hinzu, dass es für mich überhaupt kein Problem gewesen wäre, jenen Spucker spürbar zurechtzuweisen.

XIII.

Wodurch hätte ich aber auf meinen WEG gefunden, wenn mich jener Junge nicht angespuckt hätte, oder wenn ich damals mutig gewesen wäre?