Mittwoch, 22. Juni 2022, 14:00 Uhr
~13 Minuten Lesezeit

Aussöhnung mit der Realität

Um inneren Frieden zu erlangen, müssen wir versuchen, den Sinn hinter dem Wahnsinn in Alltag und Politik zu erkennen.

von Marcus Zeller
Foto: Stock-Asso/Shutterstock.com

Es ist gerade in den Kreisen von „Widerständlern“ nicht unbedingt populär, über Akzeptanz zu sprechen.

Zu schlimm, zu grausam sind die Zustände, die wir im Zusammenhang mit Corona und anderen Fehlleistungen der Politik erlebt haben. Trotzdem rät der Autor zu einer philosophischen Haltung gegenüber den Geschehnissen. Nach seiner Auffassung sind äußere Ereignisse der Spiegel unserer inneren Haltung als Kollektiv. Eine Besserung beginnt dementsprechend auch mit einem Bewusstseinswandel. Unzufriedenheit jedenfalls macht zunächst uns selbst krank, ohne dass daraus automatisch eine Heilung der Welt folgt. Wer sich für alles zuständig fühlt und seine eigenen Möglichkeiten zur „Weltrettung" chronisch überschätzt, dem drohen Verbitterung und Burnout. An Menschen mit einer vergifteten Seele kann die Welt jedenfalls nur sehr schwer gesunden. Ohne allem Unrecht, das geschieht, zuzustimmen, empfiehlt es sich doch, die Geschehnisse in einem größeren Zusammenhang zu sehen und nach ihrer Sinnhaftigkeit zu fragen.

Jeder halbwegs reflektierte Realist muss ernsthafte Zweifel an einer guten Zukunft unserer Welt haben. Wir leben in einer Normalität der Angst, die durch ihre Omnipräsenz für die meisten Menschen unsichtbar geworden ist: Wir sind geschult im Misstrauen, gebildet in den Bedrohungen, das Kranke und Gefährliche ist die Norm, Nachrichten sind schrecklich.

> ***In einem solchen Klima kann alles zur „Pandemie" werden, inzwischen ist auch der Mitmensch eine Gefahr, ist Naturrecht unsolidarisch, ist das Vokabular kriegerisch.***

In einem solchen Klima erwartet niemand mehr ernsthaft Frieden, Annäherung oder Entspannung. Der Blick ist auf die Katastrophe gerichtet, die medial gebahnt und in allen Formen antizipiert wurde. Wir leben in einem Klima globaler Angst, einer Angst mit multiplen Formen und Inhalten, unerkannt und alltäglich normal.

Jahrtausende lang hofften Menschen auf die Erlösung durch den Schöpfer. Inzwischen ist der aber für tot erklärt worden und die Hoffnung der meisten richtet sich auf Politik und Wissenschaft. Beide Disziplinen wollen nicht wirklich etwas von höheren Dimensionen des Seins wissen und nehmen gar keinen tieferen Sinn unserer Existenz an. Leben ist demnach ein paradoxes Phänomen in einem sonst toten Universum.

Für eine nekrophile Gesellschaft, die stillschweigend von einer solchen Prämisse ausgeht, sind Tod und Zerstörung etwas Nahrhaftes, sodass die globale Lage niemanden verwundern sollte.

Für die wenigen unter uns, die ernsthaft die Möglichkeit eines kollektiven Wahnsinns in Betracht ziehen, stellt sich die Frage, ob Verzweiflung ein Dauerzustand werden kann. Oder kann aus dem Zusammenbruch ein Durchbruch werden?

Wird die Absurdität irgendwann derart offensichtlich, dass die Mehrheit der Menschen „aufwacht“ und sich besinnt, dass dann infolge dessen ein umfassender Wandel hin zu Menschlichkeit, Solidarität, zu echter Nachhaltigkeit, zu Wahrheit, Freiheit und Frieden erfolgt?

Im Kampf für das Gute

Natürlich darf jeder weiterhin hoffen. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein solcher Wandel zeitnah eintritt, sehe ich allerdings als sehr

gering an. Bisher hat die Geschichte gezeigt, dass „das Schlimmste, was man sich vorstellen kann, irgendwann einmal eintritt“, wie Ludwig Wittgenstein es formulierte. Das liegt darin begründet, dass jede Erfahrung ihre Vollständigkeit anstrebt — und eben *jede*, nicht nur die Angenehmen.

Außerdem ist der *Wille* alleine ungeeignet, echte Veränderungen herbeizuführen. Der Wille trägt immer ein gewalttätiges Element in sich, er erzeugt ein „Müssen“, aus welchem sich wieder normative Forderungen für ein vordefiniertes „Richtig“ formulieren. Der Wille kann nicht integrieren. In einem solchen System leben wir derzeit und sehen, wie unfähig es ist, echte Harmonie zu erschaffen. Der Wille ist bezogen auf einen abstrakten Zustand, ein „so — sollte — es — sein“ und leugnet damit die Gegenwart. Denn wir lehnen andauernd große Teile unserer selbst erschaffenen Wirklichkeit ab. Und auch das wissen wir aus der Erfahrung: Alles, was wir mit Aufmerksamkeit versorgen, füttern wir und es wächst. Der Wille geht nie an die Wurzel.

Vom WIR zum ICH

Mit der Gegenwart haben wir aber meist ein Problem: Sie „soll“ anders sein, selten sind wir mit ihr zufrieden. Dabei ist sie die einzige Wirklichkeit, oder? Und mit der sind wir nicht einverstanden. Das haben wir auch so gelernt: Als Kind mussten wir „was werden“, waren selten genauso in Ordnung, wie wir waren. Immer waren es Ziele, die uns auf die *Zukunft* fixierten und damit die Gegenwart abwerteten; die ist immer verbesserungsbedürftig.

> ***Statt zu lernen, uns jederzeit vollständig zu fühlen und zufrieden zu sein, lernten wir, dass dort, irgendwo in der Zukunft, das eigentliche Leben auf uns wartet.***

Statt Leben: Streben.

Dabei finden wir in der Natur genau das Gegenteil dessen; dort sind Wollen und Sollen identisch. Jedem Katzenbesitzer ist das besonders klar. Alles „will“ werden und sein, was es „soll“, es trägt seine Vollständigkeit in sich und will nicht darüber hinaus.

Und das Streben in mir? Was „will“ wohin? Was treibt mich an? Ich *soll* der Mensch sein, der ich sein *will* und ich *will* der Mensch sein, der ich sein *soll*. Nur die Vision dessen muss mir klar werden. Die äußeren Umstände erschaffen lediglich günstige oder weniger günstige Vorraussetzungen dafür. Leider deformieren sie auch meine Vision.

Nun ist jeder Mensch aber in der Lage, ein mächtiges „Nein“ zu sagen. Das ist auch gut so, denn mit dieser Fähigkeit ist er imstande, sich gegen den Strom zu stellen und dadurch ein reflexives Bewusstsein herauszubilden. Dieses bringt allerdings auch Leid mit sich; das ist der Preis der Bewusstheit.

Im Laufe dieser Bewusstseinsentwicklung konnte der Mensch Erfahrungen sammeln, die er integrieren muss, oder besser gesagt: müsste.

Er entwickelt eine dynamische Freiheit, denn mit zunehmenden Erfahrungen entsteht seine moralische Haltung: Er kann sich immer neu entscheiden, ob er dem Leben vertraut oder es als Gefahr ansieht, ob er sich isoliert — national, individuell, ökologisch et cetera — oder ob er Verbundenheit anstrebt. Je nach Ausrichtung dieser Bewusstseinsentwicklung und ihres Wertekodexes gestalten sich die Systeme im Außen. Wir leben in der Welt, die unserer Bewusstseinsverfassung entspricht.

> ***Alles Äußere ist immer eine Repräsentation und Manifestation innerer Zustände, individuell wie kollektiv.***

Langsam wird klar, dass das Substrat des Wahnsinns kollektiv gebildet wird. Der kollektive Mensch selbst ist die Quelle seiner Miseren. Er hat nur vergessen, dass er selbst Ursache ist und beginnt daher, Schuld zu projizieren. Zum Beispiel auf die Superreichen, die Gier der Wenigen, die Ignoranz der Vielen, die Aggressivität Einzelner, das Finanzsystem, die sich unkontrolliert ausbreitenden Viren — und das „Nein“ bleibt, erneuert sich andauernd und verstärkt sich selbst.

Die Folge ist ein Kampf an allen Fronten, der in Wirklichkeit ein Kampf gegen unsere eigene Schöpfung ist. Wir haben all das selbst ermöglicht und die Rollen an die Funktionäre delegiert. Wie sonst sollte es möglich sein, dass eine winzige Funktionselite über die Belange der gesamten Menschheit entscheiden kann, wenn nicht mit deren Mandat, auf dem Boden der geistigen und seelischen Verfassung der Mehrheit und deren Werten?

Wir dürfen uns als Einzelne von dem Zwang befreien zu glauben, die Welt verändern zu müssen. Echte Veränderungen sind eine Folge inneren Wandels, keiner Soll-Forderung. Und dieser innere Wandel ist der Prozess der Selbstautorisierung jedes Einzelnen. Wenn wir ehrlich sind, stellen wir fest, dass ein großer Teil unseres Aktionismus in unserer Unfähigkeit liegt, unsere Hilflosigkeit und unsere Wut auszuhalten, die, nebenbei gesagt, sehr oft ganz andere Ursachen haben, als die von uns gewählten, scheinbar gerechtfertigten Objekte.

Dagegen lehnt sich der Verstand natürlich auf. So kann es doch nicht weitergehen! Was ist mit all dem unnötigen Leid? Doch sollte uns auch klar sein, dass niemand auf dieser Welt Solist ist. Unser Leben folgt übergeordneten Zielen, nämlich, wie angedeutet, der Vervollständigung von Erfahrung. Nicht alle diese übergeordneten Ziele sind für uns erkennbar, besonders dann nicht, wenn wir ein rein materialistisches Verständnis der Welt haben.

> ***Wahnsinn ist die Entfremdung gegenüber der Wirklichkeit, auch ein kollektiver Wahnsinn. Aber das daraus entstehende Leid ist der Geburtshelfer für Bewusstheit und Erkenntnis.***

Einige der übergeordneten Entwicklungsprozesse sind aber durchaus erkennbar. Wenn wir ein wenig aus der Gegenwart herauszoomen und größere Zusammenhänge kultureller Entwicklung betrachten, können wir erkennen, dass der Mensch beispielsweise die Herausbildung von Identität in verschiedenen Stufen forcierte. Vom Stammes- und Clan- hin zum Nationalbewusstsein, über Spiritualität und Religiosität, die dann institutionell verkrustete. Abgelöst wurde diese Werteentwicklung von der Überzeugung, die Welt sei auf allen Ebenen erklärbar und beherrschbar.

Diese Beherrschbarkeit bedroht nun das Individuum. Der Einzelne ist verloren gegangen in einer reizüberfluteten und sich ständig selbst übertreffenden Welt. Jetzt verfällt er schließlich zum reinen Datensatz und Verwaltungsgegenstand — die entsprechenden Organe haben wir selbst über lange Zeit und viele Klicks mit diesen Befugnissen ausgestattet, zum Beispiel mit „ich stimme zu“.

Daraus ließe sich folgern, dass gegenwärtig eine Epoche beginnt, die den Wert und die Souveränität des Individuums auf einem neuen, authentischen und höheren Niveau anstrebt. Wir haben eine Situation geschaffen, die uns wieder einmal zeigt, was wir *nicht* wollen. Die gegenwärtige Situation ist ein „Geburtshelfer“ für sittliche Autonomie und Selbstbestimmtheit.

Das kann natürlich nur mithilfe der Reibung am Widerstand geschehen. Geburten sind schmerzhaft, manchmal sogar existenzgefährdend.

Die Bereinigung des Schuldbegriffes

Unsere christlich-abendländische Kultur hat eine sehr enge Vorstellung von Vergebung und Versöhnung. Im Garten Eden schon präsentierte sich ein Gott, der nicht vergeben kann und „Sühne“ braucht und damit der Vorstellung einer „gerechten Rache“ den Weg ebnete. Vergebung ist in uns als „Deal“ verankert. Es geht dort immer um einen Ausgleich, zu vergeben ist eine *Leistung*. Und es gibt eine Grenze, hinter der keine Vergebung mehr möglich ist. Unser gesamtes Rechtsverständnis beruht darauf: Dort folgen auf eine Verfehlung Strafe und Sühne — nicht Vergebung. In logischer Folge orientiert sich Handeln nicht mehr ausschließlich am Förderlichen, leitet sich Ethik nicht automatisch aus der Liebe ab, sondern auch aus Angst vor Strafe.

Schuld ist hier nicht einfach die Folge einer bestimmten Handlung, sondern eine eigene Qualität, deren moralische Konnotation schon feststeht. Damit können die Grenzen dessen, was jemanden schuldig werden lässt, nach Bedarf verschoben werden.

In einem solchen Verständnis von Schuld kann man keine wirkliche Verantwortung übernehmen; man „bezahlt“ schließlich dafür.

> ***Erst in der Vergebung kann der „Täter“ zu seiner vollen Größe und Würde kommen und erst von dort aus kann er für sein Handeln voll verantwortlich sein.***

In der Vergebung bekämpfe ich nicht mehr die Tat, denn sie *ist geschehen* und somit Teil der Wirklichkeit geworden. Es ist sinnfrei, die Wirklichkeit zu bekämpfen. Sie ist zur Erfahrung geworden. Es ist so, wie es ist, auch wenn es anders, „besser“ hätte sein können. Ich hänge nicht an der Vorstellung, wie es hätte sein können und messe daran nicht die Realität. Und vor allem höre ich auf, die Welt in Opfer und Täter einzuteilen. Diese einer Neigung kommt zwar meiner persönlichen Ordnung entgegen, aber so kann ich nie das

Ganze sehen.

Versöhnung bedeutet, die Wirklichkeit zu sehen und zu akzeptieren, auch wenn Teile davon hinter dem Horizont meines Verständnisses liegen. Diese Wirklichkeit ist die logische Summe aller Vorbedingungen und damit deren Sichtbar-Werdung. Das anzuerkennen, nimmt dem Konflikt aber die zerstörerische Kraft.

Versöhnung ist keine Leistung, keine Gnade, die meiner Großzügigkeit entspringt. Deshalb steht die Versöhnung über der Vergebung, denn man *gibt* nichts, weil man innerlich Frieden geschaffen hat. Versöhnung ist die Aussöhnung mit der Wirklichkeit, sie nimmt auch die eigene Hilflosigkeit an, erschafft keine Schuldigen und erzeugt kein „Nein“, sondern sie kennt die natürliche Grenze zwischen sich und dem Anderen an, sie vermischt nicht, lastet die eigenen Prozesse nicht dem Anderen auf — oder an. Sie erkennt, dass jeder Kampf erst einmal in mir selbst stattfindet.

Erst wenn ich das erkannt habe, ist mein „Nein“ nicht mehr destruktiv, weil es sich einer Wirklichkeit entgegenstellt, sondern ich bin in der Lage, diese Wirklichkeit zu akzeptieren. Von hier aus kann ich sinnvoll handeln, denn jetzt erst sehe ich meine Möglichkeiten und Grenzen wirklich realistisch.

Und dann?

Dann bin ich an der Quelle meiner Erfahrungen angelangt: bei mir selbst. Jetzt muss ich noch mich selbst annehmen, total, ausnahmslos. Ich kann eben niemand anderes sein, als der Mensch, der ich *jetzt*, *in diesem Augenblick* bin.

Unbewusst habe ich mich geformt, in Opposition zur Gesellschaft oder in Kooperation mit ihr, in der Übernahme und Verinnerlichung

elterlicher Werte oder im unbewussten Trotz dagegen.

Im totalen Annehmen enden alle Projektionen und Schuldzuweisungen. In der Schuldzuweisung verlege ich die Ursache nach außen, obwohl meine Reaktion auf äußere Umstände erst mein Leid verursacht hat.

Ich werde frei von den Erwartungen anderer. Ich muss gar nichts erreichen, ich muss nur weglassen: alle Masken und Modi, die ich mir angeeignet habe, um das Maß an Anerkennung, Aufmerksamkeit und Bestätigung zu bekommen, welches ich zu brauchen glaubte und mit denen ich innerhalb der Konventionen funktioniere.

Ich akzeptiere meine tatsächliche Einzigartigkeit — nicht die Summe meiner biographischen Leistungen und auch nicht, um mich über andere zu erheben, als vielmehr eine individuelle Fülle, eine Klarheit und Natürlichkeit, in der ich zu Hause bin.

> ***Ich kann Hier und Jetzt niemand anderes sein als ich selbst. Nichts kann mich vollständiger machen, als ich es gerade bin. Glaube ich etwas anderes, erliege ich der Täuschung, ausgelöst durch den Mangel und das Minderwertigkeitsgefühl, welches die Vergangenheit als Glaubenssatz in mir etabliert hat.***

Dieser Hunger ist aber nie zu sättigen, dieses Verlangen nie zu stillen — zumindest nicht dauerhaft. Mein Mangelprogramm wird früher oder später mein Glück aufs Neue untergraben und aushöhlen. Habe ich also wirklich ganz „Ja“ zu mir gesagt, auf allen Ebenen? Bin ich ausgesöhnt mit mir? Wo sind noch die „Neins“, die ich mir selbst gegenüber pflege und sie als Normalität in meinem Selbstbild ansehe?

Wenn ich mit mir ausgesöhnt bin, darf der Wahnsinn da draußen geschehen, denn ich bin kein Teil davon. Jesus sagte einmal: „Ihr

seid *in* der Welt, aber kein *Teil* der Welt“ (1. Joh. 15,19).

Ich beginne immer mehr, dem zu folgen, was in mir natürlich angelegt und vorhanden ist. Das ist nicht infrage zu stellen.

Erst durch das, was ich *nicht* bin, kann ich mich definieren. Das Andere, das Fremde, das Nicht- Gewollte muss erkannt und erfahren werden. Die theoretische Vorwegnahme alleine funktioniert nicht. Und deshalb muss jedem goldenen Zeitalter ein sehr dunkles vorausgehen. Lassen wir die Welt die Erfahrung machen, die *Not-Wend-ig* sind, leben wir Tag für Tag konsequent als der Mensch, der wir wirklich sind, erwarten wir von uns selbst nichts, was nicht seine Quelle in uns hat und lassen *uns selbst geschehen*: unsere Freude, unsere Verzweiflung, unser Hoffen.

Identifizieren wir uns nicht mit dem Wahnsinn, denn dadurch machen wir uns zum Opfer. Er zwingt uns dann in die Verzweiflung, die nutzlos ist, oder in den Aktionismus, der die Wirklichkeit nicht akzeptieren will, oder in die Angst, die sich nicht mit uns selbst auseinandersetzten lässt.

Das bedeutet nicht, Leid ohne Mitgefühl gegenüber zu stehen und sich völlig passiv zu verhalten.

Wir sind frei, uns nicht am Wahnsinn zu beteiligen. Er findet auch ohne uns statt, und zwar genau in dem Maße, indem er zur kollektiven Bewusstseinsentwicklung nötig ist. Dieser Prozess ist nicht zu beschleunigen. Wir waren zu keinem Zeitpunkt unfrei; alle Unfreiheit war die Folge unseres Glaubens an das System, welches wir genau damit am Leben erhalten und legitimieren und in das wir uns eingegliedert haben.

Krieg ist eine Angstreaktion auf politischer Ebene. Wir haben einen Punkt in der Evolution erreicht, an welchem wir nicht mehr nur reflexhaft, sondern reflektiert reagieren und agieren können. Ein

angstfreier Mensch fühlt sich nicht mehr existenziell bedroht.

> ***Der Kampf endet zuerst in mir, und auch der Frieden beginnt zuerst in mir. Dazu ist es nötig, sich zuerst ganz mit sich selbst auszusöhnen.***

Der Ausstieg beginnt also im Innern. Dann kann ich erkennen, dass alles da draußen genauso sein muss, wie es ist. Im größeren Sinnzusammenhang kann ich erkennen, dass alles, was geschieht, einer inneren Logik folgt, einer Richtigkeit, die eben ihre spezielle Erfahrung schafft, die nötig ist, um Bewusstheit auszuweiten. Tatsächlich ist die Welt in gewisser Hinsicht immer in Harmonie, weil sie immer die Repräsentation der Mehrheit ihrer Elemente ist und immer auf vielfältigste Erfahrung ausgerichtet ist. Und immer kommt sie zurück in ihr Fließgleichgewicht.

Ich werde sie nicht ändern. Aber es ist auch nicht meine Welt. Es ist der Ausschnitt einer Epoche, deren Zeuge ich sein kann. Ich kann mich daran erinnern, dass ich in einem durch und durch künstlichen System lebe und dass die „wahre Normalität“ dahinter oder darunter liegt und den wirklichen Boden meines Daseins bildet.

Jetzt, mit dieser Grenze, kann ich in die Welt sinnvoll hineinwirken, weil ich mich nicht mehr völlig mit ihr identifiziere.

Freiheit kann also niemals innerhalb des Systems realisiert werden. Warum dort danach suchen, dafür kämpfen? Ich bin frei, dieses System zu verlassen, jetzt.

(https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html)

(https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html)

Hier können Sie das Buch bestellen: als **Taschenbuch** (https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html) oder **E-Book** (https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html).

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Marcus Zeller, Jahrgang 1973, ist Pädagoge. Er wuchs in einer christlich-fundamentalistischen Sekte auf. Nach seiner Ablösung daraus befasste er sich intensiv mit den psychologischen Mechanismen von Selbst- und Fremdmanipulation. Heute lebt er als Zimmermann und Coach auf La Palma in Spanien. Weitere Informationen unter **ausstiegsberatung.com** (https://www.ausstiegsberatung.com).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.