

## VORWORT

Dieses Buch ist aus einem Moment heraus entstanden, wo in mir etwas bewusst schien:

Das, was ich wirklich liebe, ist, Fragen nachzugehen, sie aufzuschreiben, sie zu formulieren und in der Antwort Erkenntnis zu finden. Ich liebe es zu schreiben, ich liebe es, Gedanken in mir zu bewegen, ich liebe Wortspiele, ich liebe die Möglichkeiten, die es gibt, etwas verbal zum Ausdruck zu bringen. Ich liebe es, mich selbst zum Ausdruck zu bringen innerhalb dieser Gedanken und Wortspiele.

Es gibt allerdings kein Wort, keine Beschreibung, was Dich mit diesem Buch erwartet. Ich weiss nicht, wie es auf Dich wirken wird, was es mit Dir macht, wo es Dich abholt und wo es Dich hinführt.

Lass Dich überraschen!



# INHALT

Fragen über Fragen und wohin sie führen können	9
Freude und Spass am Leben	19
Ein Flug nach Griechenland, Männer und die Liebe	25
Wer bist du	31
Ein Pferd, ein Mädchen und tiefe Einsicht	39
Alles nur geträumt	49
Jesus, Vögel und ein Prinzip	57
Der Wunsch nach Freiheit	63
Ein Nachspiel mit ungeahnten Folgen	69
Es ist nicht immer wie es scheint	75
Gleichzeitig	81
Langsamkeit, wo willst du hin	87
Total genervt	91
Der Sehnsucht folgen	95
Fleissige Biene oder Faulpelz	101
Ist Realität Illusion oder Illusion Realität	107
Schuldgefühle	115
Lügen haben kurze Beine und manchmal keine	123
Für und dagegen	131
Angst vor der eigenen Grösse	137
Tausend Fragen und nur eine Antwort	145
Es geht noch weiter...	155
Wo kommt bloss diese Unzufriedenheit her	163
Zwischen Nichts und Nirgends	173
Angst vor Schlangen	179
Vom Singen, Gott und zurück zu mir	183
Der Punkt, um den sich alles dreht	191



## FRAGEN ÜBER FRAGEN UND WOHIN SIE FÜHREN KÖNNEN

Also, warum stelle ich mir selbst oder anderen eigentlich Fragen? Weil etwas in mir etwas wissen will. Warum will ich etwas wissen? Als Beispiel: Wie spät ist es? Warum frage ich, wie spät ist es? Was hilft mir diese Information? Sie dient der Orientierung. In dem Fall, wieviel Zeit habe ich noch, muss ich mich beeilen, dauert es noch lange. Oder vielleicht wird sie auch nur aus Langeweile gestellt, damit die Langeweile eine Unterbrechung erfährt. Doch egal, was die Antwort ist, sie hilft, in ein anderes Gefühl zu kommen. Bin ich zum Beispiel beunruhigt, ob das, was ich vorhabe, in der gegebenen Zeit noch zu erreichen ist, dann wird die Antwort «es ist erst 17.00 Uhr», mich aus dem Gefühl der Beunruhigung, in ein Gefühl der Erleichterung führen.

Anderes Beispiel: «Wo warst du», fragt die besorgte Frau, als ihr Mann spät nach Hause kommt. Die Frage dient ihr zur Orientierung. Sie kann sein Zuspätkommen nicht einordnen und befürchtet, dass möglicherweise etwas vorgefallen ist, das ihr in irgendeiner Form schaden könnte. Sie fragt ihn also, um aus dem Gefühl der Verunsicherung in ein angenehmeres Gefühl zu kommen. Ob sie dahin kommt, hängt in diesem Moment von der Antwort des Mannes ab. Erscheint die Antwort plausibel, so wird die Frau ein Gefühl der Erleichterung empfinden. Erscheint die Antwort als an den Haaren herbeigezogen, so wird ihre Verunsicherung bleiben und

es werden zwangsläufig weitere Fragen folgen, denn wer will sich schon verunsichert fühlen?

Noch ein Beispiel: Und wie macht man das? Diese Frage kann verschiedene Hintergründe haben. Ich frage, weil ich so tun möchte, als ob ich mich für den anderen interessiere. Doch warum würde ich das tun? Was habe ICH davon, wenn ich jemand frage, wie er etwas macht, obwohl es mich gar nicht interessiert? Warum täusche ich Interesse vor? Was passiert denn, wenn ich mich für den anderen interessiere? Er wird sich wahrscheinlich freuen, und er wird mich mögen, weil die Tatsache, dass ich mich für ihn interessiere, ihm das Gefühl gibt, wahrgenommen zu werden, wichtig zu sein. Was habe ich selbst davon, wenn der andere sich wahrgenommen fühlt und sich darüber freut? Dasselbe. Ich fühle mich ebenfalls wahrgenommen und wichtig. Aha!

Und wie ist das mit echtem Interesse? Wenn es mich tatsächlich interessiert, wie das geht? Warum würde mich etwas tatsächlich interessieren? Nur, weil ich glaube, die Antwort bringt mich irgendwo hin, oder nicht? Respektive, wenn ich die Antwort kenne, dann hilft sie mir für oder bei etwas. Ja genau. Doch warum soll eine Antwort mir für oder bei etwas helfen? Weil ich etwas erreichen möchte. Und wenn ich es erreicht habe? Dann fühle ich mich, wie ich mich fühlen möchte.

Offensichtlich spielt es in diesem Fall keine Rolle, ob die Frage vorgetäuschetes oder scheinbar echtes Interesse ist, schlussendlich geht es um ein Gefühl, das gefühlt sein will, was wiederum den Schluss zulässt, dass in dem Moment, bevor die Frage kommt, ein Gefühl da sein muss, das etwas in mir als nicht optimal empfindet. Das

würde bedeuten, egal wie die Frage lautet, egal wem ich sie stelle, es scheint immer nur um mich selbst zu gehen und den Wunsch, mich anders zu fühlen, als ich es gerade tue.

Interessant. Ich merke gerade, wie sich die Fragen irgendwie zum Teil verselbstständigt haben und ganz wo anders hinführten, als ursprünglich gedacht. Und doch findet sich die Antwort genau in dem. Die Frage lautete: Wozu dienen eigentlich Fragen? Und die Antwort, die sich daraus ergeben hat, lautet: Fragen dienen offensichtlich dazu, sich selbst in ein gewünschtes Gefühl zu bringen. Ganz unabhängig davon, ob das bei der Fragestellung bewusst ist.

Nun, dann folgt eine weitere Frage. Was bedeutet das? Es müsste dann in folgedessen bedeuten, Fragen tauchen nur auf, wenn etwas in mir irgendeine Form von Unzufriedenheit empfindet. Hmm. Ok, was war denn jetzt das begleitende Gefühl, das mich diese Frage stellen liess? Das Gefühl von Ratlosigkeit. Die Frage «was bedeutet das», ist Ausdruck eines inneren Fragezeichens, das ich in mir als eine gewisse Ratlosigkeit empfinde. Und offensichtlich ist das Gefühl von Ratlosigkeit keines, das ich so stehen lassen will. Doch warum nicht? Warum will ich mich nicht ratlos fühlen? Ja, das würde dann ja aussagen, ich wisse nicht genug. Nicht genug zu wissen wiederum würde bedeuten, ich bin noch nicht gut genug, ich muss noch an mir arbeiten. Aha, ich verstehe. Nein, das will ich natürlich nicht. Also los, raus aus dem Gefühl der Ratlosigkeit, in dem ich Fragen stelle, um Klarheit zu finden.

Warum will ich gerade Klarheit finden? Von welchem Ge-

fühl ist denn Klarheit begleitet? Von Ruhe, Gelassenheit, Entspanntsein. Aha. Ja, das will ich unbedingt.

Doch warum will ich das eigentlich? Warum will ich ruhig, entspannt, gelassen sein? Was ist denn dann, oder anders gefragt, was ist dann, was jetzt noch nicht zu sein scheint? Dann gibt es nichts mehr zu tun. Ich will nichts mehr tun, darum suche ich das Gefühl von Ruhe, Gelassenheit und Entspanntsein? Wie jetzt?!

Das ist ja eine interessante Antwort, die da aus mir kommt. Es geht also nicht wirklich um ein bestimmtes Gefühl, in dem ich sein will, sondern, dass ich in den Zustand komme, wo ich nichts tun MUSS. Hmm. Das kann ich jetzt irgendwie fast nicht glauben. Ich tue doch gerne, oder? Ich meine, ich sitze jetzt hier am PC und schreibe und irgendwo vorher hatte ich geschrieben, ich liebe es zu schreiben. Also ist es doch so, ich schreibe, also ich tue etwas, nämlich ich schreibe. Was um alles in der Welt soll ich nun mit dieser Aussage anfangen, dass alle Fragen schlussendlich dahin führen, in einen Zustand zu finden, wo ich nichts mehr tun MUSS?

Ich merke gerade, wie etwas in mir dieses MUSS unbedingt grossgeschrieben haben will. Es scheint, dass der Schlüssel in diesem MUSS liegt. Das könnte bedeuten, es geht nicht grundsätzlich darum, nichts zu tun, sondern möglicherweise mehr darum, es aus Freude zu tun und nicht aus dem Zwang, es zu müssen. Ok. Dann folgt doch gleich die nächste Frage: Warum tue ich Dinge in meinem Leben, von denen ich glaube, ich MUSS sie tun? Da brauche ich jetzt ein Beispiel. Was glaube ich denn, MUSS ich tun? Ich muss mich ernähren, muss essen, sonst sterbe ich.

MeinVerstand sagt sofort: Ja, das ist so. Gut. Dann folgende Frage: Was ist denn schlimm daran zu sterben? Ja, so eine blöde Frage. Niemand will sterben. Ja, ok. Doch wieso nicht? Ja ich bin nicht hierher gekommen, um zu sterben, ich bin hierher gekommen, um zu leben! Gut. Was heisst denn leben? Kann ich leben, ohne wirklich zu leben, oder lebe ich automatisch, weil ich lebe? Jetzt grinst es in mir. Ich spüre, wie mein Verstand an seine Grenzen kommt. Doch da ist etwas anderes, das mich weiterschreiben lässt. Ok, also ich stelle nochmals die Frage: Was heisst denn leben? Wann kann ich diese Frage beantworten im Gefühl, ja, ich lebe? Dann, wenn ich mich lebendig fühle. Wann fühle ich mich lebendig? Wenn mich etwas berührt, wenn ein Moment sich als total präsent anfühlt, ich bin mitten drin in etwas, verbunden, eingenommen.

Und wann ist das so? Wenn ich mich auf das, was ist, total einlasse. Was bedeutet das, sich auf etwas total einzulassen? Es bedeutet, alles zu vergessen was war oder noch sein soll. Es bedeutet, sich hinzugeben, zu verschmelzen mit dem, was sich gerade eben zeigt. Und als was verschmilzt du? Oder was von dir verschmilzt mit was? Scheissfrage! Kannst du sie nicht beantworten oder willst du sie nicht beantworten? Keine Ahnung, ich fühl mich grad überfordert. Kannst du für einen Moment mit diesem Gefühl der Überforderung bleiben und einfach schauen, was passiert? Ja, kann ich. Ich gestehe mir also zu, im Moment überfordert mich die Frage. Ehhm... Was war eigentlich die Frage nochmals? Die Frage lautete: Wenn du verschmilzt, dich auf etwas ganz einlässt, was genau verschmilzt mit was?

Ja, alles, was ich bin mit allem, was das andere ist. Und dann? Wenn es verschmolzen ist, wie fühlt sich das an?

Gut. Beschreibe gut. Irgendwie rund, ganz, heil. Jetzt ist es in mir ziemlich still. Es scheint, als ob ich in mir irgendwo angekommen bin, wo ich vorher nicht bewusst da war. Und obwohl ich schreibe, kann ich diesen «Ort» in mir gleichzeitig spüren. Es lässt mich innehalten beim Schreiben, die Worte tauchen langsamer auf. Es scheint, als ob ich der Beobachter bin der Worte, die auftauchen und nicht die, die sie denkt oder schreibt. Im Moment grad erscheint mir, es wird durch mich geschrieben. Und interessanterweise beunruhigt mich dieser Gedanke nicht. Im Gegenteil, er lässt mich ganz entspannt, gelassen sein.

Und mir wird bewusst, dass ich diese Worte «entspannt» und «gelassen» vorher schon mal als ein Gefühl beschrieben habe, in das ich kommen möchte und jetzt empfinde ich genau das. Doch was hat dazu geführt? Nichts, das ich getan habe. Das Gefühl erscheint im Zusammenhang mit der Wahrnehmung dieses Ortes in mir. Wow, jetzt bin ich total berührt und ich spüre Tränen in mir aufsteigen. Es fühlt sich an, als ob ich jemand oder etwas begegnen würde, das schon lange auf mich gewartet hat, dass ich mich ihm endlich zuwende. Schwer in Worte auszudrücken, ich bin einfach total berührt. Und jetzt grad erinnere ich mich, dass ich geschrieben habe, lebendig zu sein, das Gefühl lebendig zu sein entsteht, wenn ich berührt bin. Doch habe ich etwas Bestimmtes getan, um berührt zu sein? Nein, auch dieses Gefühl, berührt zu sein, ist im Zusammenhang mit diesem Ort, der in mir gerade eben so bewusst ist.

Das würde bedeuten, egal welches Gefühl ich suche, um darin zu baden, mich wohlfühlen, es würde reichen, mich diesem Ort in mir zuzuwenden. Dieser Ort, wo

komplette Stille herrscht, wo Frieden spürbar ist und damit all die Gefühle, nach denen ich mich so gesehnt habe, von alleine zum Ausdruck finden. Was hat mich diesem Ort zuwenden lassen? Wie bin ich denn da überhaupt hingekommen? Wollte ich dahinkommen? Nicht bewusst. Ich bin einfach dem gefolgt, was es in mir gesagt hat, als ich an den PC gesessen bin und losgelegt habe mit Schreiben. Das würde bedeuten, ich habe nicht willentlich entschieden an diesen Ort zu finden, und doch bin ich da gelandet und es stellt sich als der Ort heraus, den ich offensichtlich immer schon gesucht hatte. In ihm erfüllen sich all die erwünschten, erstrebten Gefühle wie: Friede, Stille, Gelassenheit, Geborgenheit, Ruhe, Sanftheit, Klarheit, Ganzheit.

Ich bin immer noch etwas benommen von dem, was hier passiert. Es fühlt sich an, als ob etwas ganz Magisches passiert, irgendwie nicht so richtig erklärbar und doch absolut klar. Ich fühle mein Herz überpräsent. Es fühlt sich gerade an, als ob alles, was geschieht, von da aus kommt. Aus diesem Herz und damit meine ich nicht nur das physische Herz, sondern dieses Herz, wenn wir über Gefühle sprechen. Es ist grad, als ob alles, was ich schreibe, von hier kommt und nicht vom Kopf. Dies ist eine körperliche, sowohl als auch eine geistige Wahrnehmung, wie ich grad feststelle. Es ist, als ob die ganze Wahrnehmung sich auf einen Punkt zentriert in mir, da, wo das physische Herz sitzt und...

Ich konnte eben nicht weiterschreiben und habe diesen Absatz nochmals gelesen und während des Lesens, steigen wieder Tränen in mir auf. Es sind nicht Tränen aus Traurigkeit, auch nicht aus Freude. Es sind Tränen. Ich begegne mir selbst. Ich komme bei mir selbst an.

In mir und durch mich. Dieses Gefühl scheint nicht beschreibbar und will vielleicht auch gar nicht beschrieben sein. Manchmal braucht es Worte, und manchmal sind sie überflüssig. So wie in diesem Moment.





## FREUDE UND SPASS AM LEBEN

Was ist es eigentlich, das mich jedes Mal so kribbelig macht, wenn jemand, der mir wichtig scheint, nicht antwortet? Was genau fühle ich denn, in so einem Moment? Ich bin irritiert. Wieso antwortet dieser Mensch nicht. Ich, in der gleichen Situation, würde antworten. Aha. Ich gehe also in der Beurteilung der Situation von mir aus. Ich überlege nicht, was könnte den andern Menschen denn überhaupt dazu bewegen, nicht zu antworten. Ich schaue nur bei mir und für mich erscheint das Verhalten dadurch irritierend, weil ich mich selbst, in derselben Situation, anders verhalten würde. Ok.

Andere Frage. Ist es denn bei Menschen, die mir nicht wichtig scheinen, anders? Ja. Da ist mir egal, ob sie antworten oder nicht und es macht mich auch nicht kribbelig. Ich hinterfrage es gar nicht, ich nehme es einfach zur Kenntnis. Hmm. Was bedeutet das nun? Offensichtlich spielt es eine Rolle, in welcher Beziehung ich mich selbst zu diesem Menschen sehe. Die Art der Beziehung bestimmt die Reaktion. Also im ersten Fall ist mir der andere wichtig. Warum ist mir ein Mensch wichtig und ein anderer nicht? Ehrlich? Ja, ehrlich. Der Mensch, der dir wichtig erscheint, ist ein Mensch, der wie du glaubst, dir etwas gibt, oder geben könnte, was du glaubst, nicht zu haben.

Gut, lass uns doch gleich Nägel mit Köpfen machen. Es geht hier um einen Mann, der mir wichtig scheint,

der nicht antwortet und das macht mich kribbelig. Das würde dann ja heissen, ich glaube, ich könnte von ihm etwas bekommen, was ich glaube, habe ich jetzt noch nicht. Absolut. Ok. Wie fühle ich mich denn, wenn er antwortet? Ich fühle mich wahrgenommen, wichtig, interessant, liebenswert. Gut. Das heisst, in dir glaubt es, jetzt nicht wahrgenommen zu sein, unwichtig, uninteressant und nicht liebenswert. Ja, scheint so. Warum ist es wichtig oder nötig sich wahrgenommen, wichtig, interessant und liebenswert zu fühlen? Das fühlt sich gut an. Und was heisst das? Es geht mir gut, ich muss nichts ändern. Das heisst, du willst dich gut fühlen, denn wenn du dich gut fühlst, hast du den Eindruck, es gibt nichts zu ändern? Ja.

Das heisst, das, was du wirklich willst, ist nichts ändern zu müssen. Was bedeutet es denn, etwas ändern zu müssen? Es bedeutet, etwas ist jetzt noch nicht so, wie es sein sollte und ich muss mich anstrengen, um dies zu verändern und erreichen, dass es so wird, wie es sein sollte. Und warum willst du das vermeiden? Weil das anstrengend ist und Kraft kostet. Okay. Wofür würdest du denn lieber deine Kraft benutzen? Na für all das, was mir Spass und Freude macht. Das heisst, im Moment benutzt du deine Kraft oft, um das, was es in dir glaubt sollte verändert sein, zu verändern, anstelle von deiner Kraft für Spass und Freude zu nutzen? Ja, allerdings. Warum machst du es dann nicht einfach? Ja, das ist einfacher gesagt, als getan.

Was genau hält dich ab, oder anders gefragt, was würde im schlimmsten Fall passieren, wenn du deine Kraft nur noch für Dinge benutzen würdest, die dir Spass machen und dich freuen? Ich hätte das Gefühl «anders» zu sein. Was ist an diesem Gefühl schlimm? Anders zu sein,

bedeutet nicht dem zu entsprechen, was als Norm gilt. Und? Anders zu sein könnte bedeuten, von anderen, genormten Menschen quasi, nicht mehr als eine der ihren angenommen zu sein. Und dann? Ja, dann bin ich plötzlich allein. Aha, deine wirkliche Angst ist also allein zu sein. Was ist so schlimm am Alleinsein?

Ich kann mich nicht mehr austauschen mit jemand. Warum ist es für dich wichtig, dich mit anderen auszutauschen? Ich fühle mich lebendig, wenn ich es tue. Durch den Austausch wird mir bewusst, oder bin ich quasi sicher, dass es mich überhaupt gibt. Das heisst, du hast Angst vor dem Alleinsein, weil wenn du allein bist, bekommst du keine Bestätigung mehr von anderen, dass es dich wirklich gibt? Ja. Was wäre daran so schlimm, wenn es dich gar nicht wirklich geben würde? Das könnte ich nicht ertragen, allein schon der Gedanke daran, macht mich ganz traurig. Ist dir bewusst, dass wenn es dich gar nicht geben würde, dass da auch keiner wäre, der etwas ertragen müsste?

Oh! Nein, das war mir grad eben nicht bewusst. Und was bedeutet das jetzt für dich? Darauf habe ich keine Antwort. Und was fühlst du gerade? Leere. Fühlt sich diese Leere, wie du sie nennst, unangenehm an? Nein, eher ungewohnt. Es ist, als ob ich wo wäre, wo ich mich nicht auskenne und daher mein Wissen nicht anwenden kann, weil ich auf diesem Gebiet keines habe. Fällt dir noch was auf? Ja, hier gibt es nichts, auf das ich Bezug nehmen könnte. Und was macht das mit dir? Nichts, es wird mir einfach bewusst, dass ich ohne Bezug auch keinen Anlass habe, irgendetwas zu tun. Okay. Wie war das denn sonst? Indem ich Bezug nehme, kann ich vergleichen, beurteilen und dann handeln. Hier kann ich

nichts dergleichen, weil es nichts gibt, zu dem ich mich in Bezug setzen könnte.

Möchtest du darum hier gleich wieder weg? Nein. Es fühlt sich trotz allem vertraut an. Ich fühle mich gut aufgehoben, ich fühle mich irgendwie geborgen. Es fühlt sich grad an, als ob ich hier endlich einmal zur Ruhe kommen könnte. Was mir auch auffällt, ist so etwas wie Trauer. Warum würdest du traurig sein? Es kommt mir vor, als ob ich hier schon sehr lange hinwollte, es mir selbst jedoch nicht erlaubte und die Traurigkeit kommt, weil etwas in mir sagt, wieso habe ich das nicht schon viel früher gefunden. Du bist doch jetzt da. Also warum traurig sein?

Ja. Das hat was. Ich spüre grad so eine Enge in der Brust. Es ist, als ob etwas mich von etwas zurückhält. Und was wäre das? Es sagt, nein, das darfst du nicht. Was darfst du nicht? Mich befreien. Warum nicht? Was würde im schlimmsten Fall geschehen, wenn du dich befreist? Dann sagt es: Dann kann ich dich nicht mehr kontrollieren. Wer will dich denn kontrollieren? Diese Stimme in mir. Bist du diese Stimme? Nein, aber ich höre sie in mir. Was wäre, wenn du diese Stimme einfach reden lässt und trotzdem dem folgst, was es grad in dir wünscht? Das wäre Verrat. Und dann? Werde ich bestraft. Von wem? Das weiss ich nicht, das hat man mir so gesagt. Wer hat dir das so gesagt? Ja irgendwer in der Vergangenheit, ich kann mich nicht erinnern.

Willst du denn weiterhin etwas glauben, das irgendwer in der Vergangenheit behauptet hat und dich abhält, dich zu befreien? Nein. Weisst du von wem oder was du dich befreien möchtest? Von mir selbst. Und wen meinst

du mit mir? Das, was ich glaubte ist «ich». Das heisst, du möchtest dich von dem, was du glaubtest zu sein, befreien, um zu sein, wer du wirklich bist? Ja. Brauchst du irgendetwas dazu? Weiss ich nicht. Was hält dich ab, es einfach zu tun? Ich kann es nicht tun, das ist der Punkt. Ich kann nicht TUN, wer ich wirklich bin. Ich kann nur SEIN, wer ich wirklich bin...

Jetzt ist da wieder diese Stille. Dieser Ort, wo es nichts zu tun gibt, dieser Ort, wo alles einfach ist, wie es ist und hier zweifelt nichts und niemand daran. Ich fühle mich berührt, beschenkt, angekommen. Mein Herz schlägt laut pochend, ich lächle, ich spüre Frieden durch mich ziehen. Mein Atem hat sich verlangsamt. Es gibt nichts zu tun. Ich bin. Danke.