

### **„Liebe und Präsenz“**

„Liebe ist die einzige Sprache

Die alle Wesen verstehen“

*Willigis Jäger*

Mit diesem einfachen Satz, diesen wenigen Worten, gehen die meisten Menschen in eine tiefe Resonanz. Es ist eine Wahrheit, die wir nur mit „Ja“ beantworten können. Wir spüren es und wir wissen darum. Mehr noch.... unsere Sehnsucht geht dahin, wir wünschen uns diese Sprache.

Die große Frage ist: Warum sprechen wir diese Sprache nicht? Was hindert uns daran, die Sprache, die alle Wesen verstehen, die Sprache der Liebe, zu sprechen?

Es sind die vielen Vorstellungen, die sich vor das stellen, was wirklich ist. Nicht die Wirklichkeit, nicht dieser Augenblick, nicht diese Begegnung JETZT wird ge- und erlebt.... sondern eine Vorstellung hindert daran, die Wirklichkeit zu erfahren und wahrzunehmen wie es jetzt ist.

Wir sind alle konstant empfangende und gebende Wesen – ob uns das bewusst ist oder nicht. Wir atmen Informationen ein und wir atmen Informationen aus. Mit unseren äußeren Sinnen fallen Worte, Formen, Farben, Gerüche, Geschmack und Strukturen tief in uns. Es wird als Information gespeichert.... Das ist uns klar, wir wissen es – aber ist es uns auch bewusst? Nehmen wir es wahr? So wie die Welt tief in uns fällt, so fallen wir auch tief in die Welt hinein, das heißt, natürlich vor allem auch in unser Vis-à-vis und in alles was uns umgibt. Mit Farbe ( z. Bsp. unsere Bekleidung), mit Geruch, auch mit Mimik, mit dem Klang unserer Stimme und mit Wort. Ein „Guten Morgen“ mag, oberflächlich betrachtet und gehört, zunächst einfach ein „Guten Morgen“ sein, aber es transportiert sich so sehr viel mehr. Ein geschulter Beobachter kann aus einem scheinbar einfachen „Guten Morgen“ sehr differenziert wahrnehmen, wie die Person in dieser Situation zur Welt und zum Vis-à-vis steht, da der Klang und die Klangfarbe sich wenig willentlich verändern lassen und somit Informationen auf vielen Ebenen meist unbewusst preisgegeben werden. Die Weichheit oder die Härte, laut oder leise, gibt Zeugnis, wie die Person nicht nur zum Gegenüber, sondern auch zu sich selbst steht. Wie Welt und Umfeld gesehen, erlebt und erfahren werden. Manche Menschen sind in der sehr abstrakten Idee gefangen, dass sie fast ausschließlich gebende Menschen sind, dass sie geben und geben und geben und nichts oder wenig bekommen. Andere haben die genauso abstrakte Idee, dass sie zu wenig geben und mehr geben müssten. Im bewussten Erleben und vor allem auch Handeln, mag das so erscheinen. Dennoch sind es nur Ideen, da das Geben und Nehmen, das Empfangen und Weitergeben auf einer anderen Ebene in jedem Augenblick stattfindet, bewusst oder unbewusst.

Macht es dann nicht Sinn, dass wir es tiefer in unser Bewusstsein aufnehmen und wir uns dessen, was wir geben und empfangen bewusster werden? Dass ich, wenn ich jemanden die Hand gebe – auch diese Hand bin.... Wie gebe ich die Hand? Was gebe und empfangen ich mit diesem Händedruck, genau hier in dieser Begegnung. Oder mit dieser Berührung, leicht auf der Schulter? Oder mit dieser Umarmung, die ja auch ein Halten sein kann? Wenn es sich fügt, ein Halten und Gehalten sein. Macht es nicht Sinn, immer und immer wieder von Neuem hinzuspüren, immer und immer wieder wahrzunehmen? Was fällt in mich hinein? Wie falle ich in die Welt hinein? Was findet jetzt in diesem Moment wirklich statt

Es geht hier nicht um eine psychologische Analyse, nicht um ein Einsortieren und auch nicht um ein Be- und Entwerten der jeweiligen Situation oder Begegnung. Wahrnehmung hat wenig mit den individuellen psychologischen Prozessen zu tun. Diese sind sehr kostbar und sinnvoll um Verletzungen, Verluste, sowie schwächende Konditionierungen und Muster zu erkennen und auch heilen zu können. Ihr Wesen jedoch ist ein völlig anderes. Wahrnehmung weist über die Person, über die inneren und äußeren Bilder hinaus. Sie versucht, jenseits der persönlichen Beziehungsmuster, die Wirklichkeit zu erfassen in diesem Augenblick – vielleicht ist es nur eine leise Ahnung.....und doch wohnt genau hier die Liebe. Allein die Möglichkeit persönliche Befindlichkeiten „zurückzustellen“, nicht um sie zu verdrängen oder sie zu negieren, sondern sie für einen Moment nicht allzu wichtig werden zu lassen, birgt eine ungeahnte Kostbarkeit.

„Schönheit, Gütigkeit

In des Wunders Hier und Jetzt

Unerwartet Wirklichkeit“

*Dag Hammarskjöld*

Dies bedeutet für mich, dass das Sein im Hier und Jetzt wie ein Wunder ist, das mich die Schönheit und Gütigkeit völlig unerwartet als Wirklichkeit erfahren lässt. Nicht als Selbstverständlichkeit in einer Art Belohnungssystem: „wenn ich soundso lange sitze.... Übe..... tue..... und mache....DANN“; dies sind die alten Bilder und Vorstellungen in einer Erwartungshaltung, in einer wohlvertrauten Zielsetzung. So ist es nicht, so kann es nicht sein. Es ist ein Geschenk, immer und immer wieder ein Geschenk....und zugleich ist es Alles; ist es das Natürlichste überhaupt, denn es gibt nur diesen Augenblick..... und doch so unerwartet: Unerwartet steht die Wirklichkeit da. Unerwartet bin ich in der Wirklichkeit, bin so offen und weit sie wahrzunehmen und bin sie selbst....sei es nur für den Hauch einer Ahnung einer Sekunde.

Zur Verdeutlichung die Beschreibung einer kleinen Übung:

Zwei Personen stehen sich mit größerem Abstand gegenüber.... Während die eine stehen bleibt, läuft die andere auf die stehende Person zu..... im Näherkommen der Gehenden, spürt die stehende Person wann es genug der Nähe ist und hebt in diesem Moment die Hand. Innehalten und spüren..... so ist es jetzt mit der, für mich als stehenden Person, genau richtigen Distanz und Nähe.

Mit diesem Spüren könnte die Übung beendet sein, denn schon allein dieses zu spüren ist weit mehr als wir meist im Alltag bewusst wahrnehmen.... Ist sie aber nicht.

Die gehende Person beginnt weiterzulaufen und verringert so den Abstand weiter... *gegen* den Wunsch der Stehenden..... erneut spüren.... Was passiert jetzt in dieser Situation mit mir, wenn mein Wunsch, mein Bedürfnis auf genau diesen Abstand, missachtet wird (wie so oft im Alltag)? Spüren.....vielleicht wie Verletzungen, Hilflosigkeit, Ängste oder auch Ärger und Wut auftauchen... wie die „alten“ Gespenster beginnen auf dem Tisch zu tanzen? Auch hier könnte die Übung beendet sein..... mit dem bewussten Spüren der persönlichen Befindlichkeiten..... ist sie aber nicht.

Denn.... es sind die alten Verletzungen und Konditionierungen, die diese Befindlichkeiten hervorrufen, mit denen mein Gegenüber nichts zu tun hat. Es ist lediglich ein Auslöser. Etwas in

mir erinnert sich und überträgt es auf diese Begegnung jetzt – auch wenn es nur eine Übung ist. Wieviel kraft- und machtvoller mag das im Alltag sein – wenn dies alles eher unbewusst stattfindet.

Es folgt ein abschließender, sehr wesentlicher Part der Übung: Spüren was es nun braucht um den inneren unberührten Raum wahrnehmen zu können.... Vielleicht einen oder zwei Schritte zurück.... vielleicht auch nicht.... vielleicht genügt es, die Aufmerksamkeit von dieser Situation zu lösen.... den Atem wahrzunehmen und zu spüren..... so ist es jetzt. Die Wahrnehmung verändert sich.... In den Augenblick hinein, in das Leben hinein, genauso wie es sich jetzt entfaltet und die Begegnung wird eine völlig andere sein. Sie kann in die Offenheit und Weite des Herzens führen und damit in wirkliche Begegnung. Die Trennung darf sich auflösen und die Erfahrung der Einheit in der Dualität entfaltet sich als Kostbarkeit.

### **Was hat das mit Kontemplation zu tun?**

Wenn Kontemplation nichts mit dem Alltag, nichts mit dem Leben, nichts mit unserem Sein in der Welt zu tun hat..... dann hat es nichts mit Kontemplation zu tun.

Wenn aber Kontemplation etwas mit unserem Alltag, etwas mit unserem Leben, etwas mit der Liebe, mit dem, wie ich da bin; mit dem, was passiert in und mit jedem Augenblick, zu tun hat ..... dann hat es *Alles* damit zu tun. Bin ich da? Wie bin ich da? Ist es möglich in Offenheit da zu sein und zu spüren: „ich bin da, empfangen und gebe und es wird mir bewusst und bewusster.“

„Immer die gegenwärtige Stunde,

das ist Gottes Stunde.

Das ist das Stück Ewigkeit und das Stück Chaos,

das um Gestaltung ringt

in dir- durch Dich.“

*Gottfried Keller*

Es ist Ewigkeit und Chaos zugleich. Wir ringen in uns mit der Gestaltung dieses unseres Lebens und es ringt auch durch uns: Wie bringe ich etwas nach draußen? Auf welcher Ebene begegne ich meinem Umfeld? Es ist Gottes Stunde, d.h. diese Wirklichkeit, diese Essenz, das Göttliche, für das ich zumeist das Wort „Liebe“ verwende, darum geht es zutiefst. Dieses, mein Leben zu gestalten, dieses auch wahrzunehmen, zunächst einfach nur wahrzunehmen. Dieser Augenblick der Gestaltung – wenn ich nicht *da* bin.... Ist es nicht möglich. Wie kann ich da sein? Wir sind Einheit und Dualität zugleich in diesem Menschsein. Wie kann es gelingen, dass es nicht auseinanderfällt in ein Entweder-Oder? Wie kann es gelingen, dass wir nicht in der Beobachtung steckenbleiben: „...da bin ich offen, da bin ich weit.... da ist alles gut..... da bin ich verschlossen.... da bin ich nicht mehr so klar....etc., etc.“. Denn wenn es nicht in Wahrnehmung dessen, was jetzt ist, mündet, sind wir allein in der personalen Struktur, in der Gegenüberstellung des Ich und Du, gefangen. Dort taucht alles auf an

Angst, an Sorge, an Ablehnung, an Widerstand und vermeintlich nötigem Selbstschutz. Allein die Dualität ist anwesend – und unser tiefstes Wesen der Einheit, nicht abwesend, jedoch nicht wahrnehmbar. Wir fallen aus der Präsenz und damit aus der Liebe.

### **Liebe ist Präsenz**

Liebe ist Wirklichkeit und kann in der Präsenz wahrgenommen werden und – gelebt werden. Jede Begegnung in der inneren Haltung der Offenheit und Präsenz, ist wirkliche Begegnung und nicht eine Begegnung von Bildern.... von blue prints. Blue print, das englische Wort von Blaupause, zeigt sehr genau was in Begegnungen und in Beziehungen für gewöhnlich stattfindet. Es sind eben Blaupausen, traurige, der Farbe beraubten, Kopien, die wir einander zeigen. Die Zeichen und Narben der Vergangenheit nähren die Sorgen und Ängste vor der Zukunft und berauben uns unserer Anwesenheit – unserer Wachheit in der Gegenwart. Das Paradox dieses Verhaltens dürfen wir uns vor Augen führen: Wir möchten erkannt werden, dahin geht unsere tiefste Sehnsucht. Dennoch zeigen wir nicht uns, wie wir sind – sondern kraftlose unwirkliche Abbilder.... Unser Selbstbild, unser Selbstwunschbild und das Bild, wie wir gesehen werden möchten um das zu erhalten, von dem wir glauben es zu brauchen. Lautlos rufen wir verzweifelt: „Erkenne mich“ und zeigen doch nur Bilder, hinter denen wir uns verstecken und sabotieren so unser tiefes Bedürfnis nach wirklicher Nähe, Verbundenheit und Liebe. Nicht Menschen sehen sich – sondern Bilder werden gezeigt und betrachtet. Vorstellungen werden vorgestellt, davor und dazwischen gestellt. Ist es nicht interessant, welche facettenreiche Bedeutung das Wort Vorstellung hat?

Während einer Theater-Vorstellung entsteht vermutlich äußert selten die Idee, dass der Mensch hinter der Rolle, die er spielt, erkannt wird. Allein die Perfektion des Spiels ist von Bedeutung. Die eigenen Vorstellungen werden auch äußerst selten als das enttarnt, was sie sind.... lediglich ein Gedanken-Spiel....auch eine Vorstellung, jenseits der Wirklichkeit. Im Grunde ein inneres Theaterstück, dass sich selbst spielt. Mit einem wesentlichen Unterschied: es spielt sich unbemerkt und wird – anders als eine bewusst besuchte Theatervorstellung – nicht gewählt, um für eine kurze Zeit in eine Welt der Illusion einzutauchen.... sondern es spielt sich mit der Maske der Realität. .... und ist doch nur Illusion. Die Verwechslung von Wirklichkeit und Illusion lässt ein inneres Gefängnis entstehen. Der ehemals empfundene Schmerz kann nicht heilen und wird durch die verzerrten Bilder immer und immer wieder wach gerufen und verhindert echte Begegnung. Den Schlüssel zur Öffnung des Gefängnisses unbemerkt in der Hand haltend, soll die Befreiung von außen kommen..... hervorgerufen allein durch Blaupausen, die gezeigt werden.

Wie ist so Gestaltung von Chaos und Ewigkeit möglich? Was ist da echt? Wo ist das Göttliche in diesem Spiel von Illusion und Vorstellung? Der grundlegende Irrtum ist, zu glauben, dass wir die Marionetten in diesem sehr persönlichen Theaterstück tanzen lassen. Wir werden getanzt. Wir lassen uns tanzen von Ängsten, von Sorgen, auch von alten Verletzungen und Schmerzen. Von der Vergangenheit und der Zukunft werden wir getanzt und alle alten Gespenster tanzen mit in diesem Reigen. Das macht eng und eng und enger. Gefangen in dieser Enge findet Begegnung statt. Die einfache Frage: „Wie geht es Dir?“, eröffnet den Tanz. „Gut, danke“. Oft auch ein „Ich muss sagen: gut.“ So merkwürdig dieses *muss* an dieser Stelle ist, so viel Wahrheit enthält es. Die Idee „ich muss es sagen..... dass es mir gut geht“. Nicht unbedingt allein, weil Du es hören willst, sondern oftmals auch weil ich mich vielleicht hinter dem „gut“ verstecken möchte, da ich mich jetzt nicht einlassen

mag oder kann.

Wie kann es möglich werden, in diesen Augenblick der Schönheit, der Gütigkeit und der Liebe einzutauchen und zu sein, auch in der Dualität, in der Begegnung? Für mich kann es nur mit der Wahrnehmung dessen, beginnen, was jetzt ist, auch wie es jetzt ist, wie ich da bin.

Das Interessante ist, dass wir sehr viel mehr wahrnehmen, als uns bewusst ist. Es kommen ständig unendlich viele Informationen und wir sind auf allen Ebenen beschäftigt, sie einzusortieren. Wie wunderbar, wenn ein Teil davon im Bewusstsein stattfinden würde und nicht die Mauern, die wir aus Selbstschutz gebaut haben, stärken und bestätigen müssten und die Informationen in irgendwelchen Schubladen, fast unbemerkt, aber mit unglaublich viel Macht ausgestattet, verschwinden würden. Wenn die Aufmerksamkeit wirklich wach ist, nicht allein in „großen geschützten Räumen“, sondern im alltäglichen Erleben erfahren werden darf, findet Veränderung statt. Wenn ein „Was passiert hier?“ und ein „Wie bin ich da?“ zusammenfinden dürfen, in die Begegnung, in den Augenblick hinein, wenn das Wie und das Was zusammenkommen und darüber hinaus zeigen, findet Wandlung statt. Wie wäre es, wenn ich spüre, ganz klar spüre: „Hier bin ich und hier bist Du“ und zugleich: „Wir sind Eines“? Wenn es nicht auseinanderfällt, wenn es nicht dieses Entweder-Oder braucht, sondern wenn die Wachheit und Echtheit in der Begegnung anwesend ist.... Ich habe die Vermutung, dass dann viele dieser als Liebe getarnten Kaufverträge platzen würden. Denn alles: ich verhalte mich so oder so, damit du mich liebst, oder anerkannt oder mir zugeneigt bist, ist ein Kaufvertrag mit wechselnden Bedingungen. Es geht hier nicht allein um die persönliche Liebesbeziehung, sondern um alle Facetten von Beziehung. Es findet statt..... Tag für Tag..... Jahr um Jahr. Das ist nicht Zuneigung, nicht Liebe. Es ist nicht echt. Es ist lediglich ein mehr oder weniger gut funktionierendes Rollenspiel. Der große dahinterstehende Schmerz folgt einer natürlichen Logik. Wir wissen, dass wir nur Bilder von uns zeigen – daher wissen wir auch, dass die Zuneigung und Anerkennung dem Bild gilt – und nicht uns. Wenn ich weiß, dass ich mich auf eine besondere Art und Weise verhalte, damit die/der Andere mir zugeneigt wird oder bleibt und sich nicht abwendet, dann weiß ich auch, dass ich in diesem Moment eine Strategie verfolge und nicht wirklich echt bin. Durch dieses Wissen, auch wenn es lediglich als ein leises Unbehagen zu spüren sein sollte, findet im Regelfall eine Übertragung auf mein Gegenüber statt. Selbst wenn diese von mir so dringend gewünschte Zuneigung stattfinden sollte..... kann ich ihr nicht vertrauen. Es bleibt der Zweifel ob der Echtheit dieser Zuneigung, da es einen Raum in uns gibt, auch wenn es das Tagesbewusstsein nicht erreicht, der sehr wohl um den Unterschied zwischen Strategie und Authentizität weiß. Der Wunsch wird erfüllt, der Kaufvertrag wird eingehalten, die Zuneigung findet statt..... Die Sehnsucht bleibt. Dieser kleine Moment der Selbsttäuschung „Ja, ich werde geliebt“ wandelt sich in das Wissen „dieses Bild von mir wird geliebt“. Ob es im Bewusstsein ist oder nicht, etwas in uns weiß es..... darum hört es nicht auf.....hört die Suche nicht auf. Darum ist dieses Gefängnis noch immer Gefängnis. Mit dem Schlüssel in der Hand, im Gefängnis stehend, nicht wissend wie sich die Tür öffnen kann. Nimm den Schlüssel, Welchen Schlüssel? Den in Deiner Hand. Spüre ihn. Die Tür schließt nur von innen – und ist nur von innen zu öffnen.

Wahrnehmen: Was ist Wirklichkeit? Was spüre ich? Wie spüre ich es? Wie bin ich da? In diesem Augenblick – wenn ich dir in die Augen blicke und Du mir? Einheit und Dualität zugleich. Nicht als Ziel: „Dann ist endlich alles gut.“ Nein, ist es nicht..... es ist wie es ist! Ich gehe hinein..... und falle wieder heraus. Es beginnt von vorne. In den Alltag hinein, in diese wirklichen, tausendfachen Begegnungen. Wir begegnen nicht nur Menschen..... wir begegnen Tieren, Pflanzen, der Teetasse,

der gesamten Welt, die uns umgibt – und darüber hinaus. Unser Fuß begegnet dem Boden..... unsere Hand allem was sie greift. Dabei geht es nicht darum, das ständig zu bedenken, im Sinne von: „Ah.... Fuß ... Boden... ah.... So ist es“ oder „Baum..... du bist schön oder nichtschön und ich grüße Dich ... oder nicht“. Dies ist zur Einübung zunächst sinnvoll, um das Bewusstsein dafür wieder-zu entwickeln, um diese Form der Wahrnehmung zu wecken (sie wohnt in uns..... schläft lediglich) ist es sinnvoll – jedoch nicht als ständiger intellektueller Prozess. Das wäre fatal, den unser Intellekt ist viel zu langsam und wir könnten unseren Alltag nicht unterstützend gestalten. Es geht um das Spüren und nicht um das Denken. Der Intellekt hat die Tendenz es einzusortieren und das darf er auch. Wie kostbar ist diese Fähigkeit. Aber zunächst geht es um das Spüren, um das Wahrnehmen.... und das ist sehr unmittelbar und sehr schnell – jenseits des Denkens und ohne Be- und Entwertung.

„Wir gehen immer verloren,  
wenn uns das Denken befällt  
und werden wiedergeboren  
wenn wir uns ahnend der Welt

anvertrauen und treiben  
wie die Wolken im hellen Wind,  
denn alle Grenzen die bleiben,  
sind ferner als Himmel sind.

Und es will vieles werden,  
aber wir greifen es kaum.  
Wie lange sind wir auf Erden  
Ängstliche noch im Traum.

Fragwürdige noch wie lange,  
da alles sich schon besinnt,  
da das, was einstens so bange,  
schon klarer vorüber rinnt?

Dass uns ein Sanftes geschähe,  
wenn uns der Himmel berührt,  
wenn seine atmende Nähe  
uns ganz zum Hiersein verführt.“

*Jean Gebser*

Unsere großen Lehrmeister sind die kleinen Kinder. Sie sind im Hiersein und damit sehr schnell, sehr ehrlich und unmittelbar in der Wahrnehmung und dem Kundtun derselben. Warum nicht wir? Mit all dem, was wir uns so wunderbar zur Verfügung steht – auch dem Intellekt. Echt und ehrlich. Wir sind soziale Wesen, für die Beziehung und Gemeinschaft lebensnotwendig sind. *Echte* Gemeinschaft und Beziehung ist das, was wir zutiefst brauchen. Es geht darum, *wirklich* zu sein. In diesem Augenblick sehe ich Dich, erkenne Dich, nehme dich wahr. Das kann ich nur, wenn ich zunächst mich wahrnehme, sonst besteht die große Gefahr, dass ich mich verliere und allein im Du

bin, mich allein über das Du spüre... auch dieses wäre nur ein Spiegel und nicht Wirklichkeit. Wenn Beide anwesend und in der Präsenz sind, das ist Begegnung – Beziehung im Menschsein. Aus dieser Wahrnehmung, aus dieser Tiefe, dieser Präsenz in die Offenheit und Weite hinein, im Bewusstsein des Stoffes, aus dem wir gewebt sind: der Liebe und Stille. Mit der Erfahrung von Liebe und Stille in die Dualität, in die Begegnung... und jede Begegnung hat eine völlig andere Qualität. Nicht, dass sich jede Beziehung auf wundersame Weise selbst erlöst und damit uns erlösen würde. Nein, auch das ist Illusion. Es werden immer unterschiedliche Aspekte, Anteile, und auch Meinungen aufeinander treffen. Sie werden sich begegnen, auseinander setzen und wieder zusammen finden. Oder vielleicht auch nicht... So ist das Leben in seiner Ehrlichkeit, in seiner Echtheit. Wenn dann eine Zuneigung, ein Erkennen stattfindet – dann spüre ich, ich bin gemeint. Wirklich ich, mit all dem was und wie ich bin.. Immer und immer wieder neu. In der Präsenz ist die Liebe anwesend.

Es ist die Hingabe...Hingabe ist der Weg, die Sprache, die alle Wesen verstehen, sprechen zu lernen.