

**Von der persönlichen Not, aus der heraus ich mich in Erleuchtung geflüchtet habe
- wie spirituelle Zustände zum perfekten Versteck werden -**

Den folgenden Text habe ich aus meinem Versteck heraus geschrieben. Von dem Ort, an den ich mich über mehrere Leben hinweg geflüchtet habe. Lange absolut unerreichbar. An diesem Ort beginne ich, mich selbst zu fühlen: meine Bedürfnisse, Wünsche, Ängste, Nöte, ... persönlich fühlbar zu werden und mich zu zeigen.

Der Text ist einfach aus mir herausgeflossen und mit ihm viele viele Tränen. Deswegen möchte ich ihn so (fast) unverändert teilen, jedoch vorab zum besseren Verständnis vorausschicken, wie ich einige Worte, die ich benutze, meine:

Wenn ich in diesem Text von Erleuchtungserfahrung spreche, so meine ich damit, dass ich in vergangenen Leben punktuell Zugang zu NonDualität hatte, allerdings niemals als ganzes Wesen sondern in einzelnen IPs (Inneren Persönlichkeitsanteilen) und dann auch nur – wie Iona es in ihrem Artikel [„Was ist der Unterschied zwischen einer Erfahrung / einem spirituellen Zugang und Erleuchtung / einem veränderten Sitz des Seins?“](#) beschreibt – als Zugang zu bestimmten Zuständen die kommen und gehen, nichts, was ich bisher jemals verkörpert hätte. Ich habe diese Zustände vielmehr dazu benutzt, meine persönlichen Nöte und Schutzknoten zu „überstrahlen“ und mein real vorhandener Zugang zum göttlichen yin war Versteck, um nicht mehr fühlen zu müssen, was ich fühle. So habe ich mich abgespalten von meinen Emotionen und damit – in (m)einem Weltbild, das davon ausgeht, dass ich aus Emotion bestehe – von mir! Aus Not.

Ich habe nie die existentielle Angst und Panik gefühlt, die ein echtes und dauerhaftes Erwachen im Sinne von Heart Dialogue bedeutet. Ich wollte Angst und Panik nie wieder fühlen. Das ist etwas fundamental anderes als es Iona in ihrem mich immer wieder von Neuem berührenden Selbsterfahrungsbericht [„Wenn die Welt plötzlich nackt ist“](#) beschreibt. Und ich stimme ihr – aus eigener Erfahrung und ganzem Herzen – darin zu, dass die Wundhäufchen und Schutzknoten in Seelen Heilung brauchen durch die Erfahrung in einem nackten ungeschützten Herzen eines anderen Menschen zu landen und dies automatisch zu immer mehr Durchlässigkeit führt. Und damit – so kann ich bisher nur vermuten und in Iona erleben – zu einer echten, dauerhaften und verkörperbaren Erleuchtung führt (im Sinne von, alles von mir kann direkt und ohne Filter, Stoppzeichen oder Raster in die Welt leuchten). Womit es gewiss alles andere ist als ein Ort an dem man sich verstecken kann oder ein Zustand den man erreicht, um von dort aus persönlich unangreifbar Wahrheiten zu verkünden.

Ich bin persönlich sehr froh und erleichtert darüber, dass das Bewusstsein nicht nur in mir wächst, dass „erwachen“ (im Sinne von Emotionen transzendieren, z.B. durch Meditation) sehr häufig eine Form von „dissoziieren“ (sich von seinen Emotionen abspalten) ist und empfehle jedem, der Meditation benutzt, um sich und seine Ängste nicht mehr fühlen zu müssen, sich zu fragen, ob Erleuchtung eine Flucht ist.

Denn hinter der weisen Front schreit es nach Liebe, persönlicher Zuneigung und IchSein.

Und während sich diese Front auf unpersönliche Weise recht angenehm verbindet und wertfrei für alles echtes Verständnis aufbringt, ist sie darin persönlich menschlich nicht erreichbar und die ausgesprochenen Wahrheiten sind oft erschreckend wenig verkörpert.

Für mich hat es sich in meinem Leben oft so angefühlt, dass ich ganz hinten in meiner Seele das Schreien hören und die Verzweiflung fühlen konnte, während sich die Welt auf mich als weises erwachsenes Wesen bezog – und das schon als Kind! So konnte man sicher viel Weisheit von mir lernen und auch Wahres erfahren, man konnte mich darin aber nicht direkt erleben und fühlen. Man konnte mich nicht haben, weil ich darin nicht vorkam. Der Preis den ich dafür lange genug bereit war zu zahlen, war Ich.

„Ich schlag dir doch nicht den Kopf ab“, diesen Satz habe ich als Kind sehr oft von meiner Mutter gehört. Und während es für sie Ausdruck war dafür, dass sie mir ja gar nichts tut, fühlte es sich für mich ehrlich gesagt GENAU SO an: Ich hatte und habe bis heute Angst, dass mir jemand den Kopf abschlägt (im übertragenen Sinne und ganz real) für etwas was ich sage oder tue oder bin – ohne dass es dafür irgendwelche Regeln gibt. Es kann alles Auslöser sein, plötzlich, unvorhersehbar, unberechenbar. Deswegen flüchte ich vor der Welt. Ich habe Angst vor den Reaktionen auf mich.

Lange habe ich mir gewünscht, es wäre die Angst vor Schlägen, weil sie real sind, weil ich den Finger hätte darauf legen können. Weil es mir nach meinem Empfinden irgendwie mehr das Recht gegeben hätte, wütend zu sein.

Ich wurde nicht geschlagen. Aber irgendwie hing die Drohung, dass gleich etwas passieren könnte immer in der Luft. Und es gab auch keinen Platz, wo ich mit meinen ganz realen Nöten hätte landen können.

Ich hatte keinen Menschen, in dessen Arm ich hätte weinen können. Nicht ohne aufgerichtet zu werden, um wieder zu funktionieren, weil es ja „gar nicht so schlimm ist“, „ich das schon schaffe“, „es halt meine Wahrnehmung ist“, ... und – so folgte mein Herz – damit nicht real oder zumindest in dieser Welt nicht erwünscht. Anderer Leute Wahrheit – also die meiner Eltern – war realer, bzw. hat sie meinen Alltag bestimmt.

Also flüchtete ich mich an den Ort in mir, an dem ich mich mit all dem nicht mehr auseinandersetzen musste und wo so wenig von mir vorkam wie möglich: Raum für alle anderen geben und selbst darin nicht mehr vorkommen. Und dadurch vor allem keine Reibungsfläche mehr für irgendwen oder irgendetwas bieten.

Geschafft habe ich es immer. Ich bin stark. Ich kann alles alleine: Mich in den Schlaf weinen, meine kleine Schwester beschützen. Verstehen warum meine Eltern so und so gehandelt haben. Und alles, was ich an Reaktionen darauf jemals hatte in mir halten. Nicht gesund halten, aber versteckt halten. Ungesehen. Ungefühlt. Ungemerkt. Betäubt. Versteckt. Verschluckt. Erstickt. Da ist lange

nichts mehr gewesen, was hätte anecken können. So gut war ich! So „erwachsen“. So „untriggerbar“. In manchen meiner inneren Persönlichkeitsanteile sogar so „erleuchtet“. Und wenn ich all diese Worte in Führungsstriche setze, dann tue ich das, weil ich all das nie wirklich war, es sah einfach von außen so aus – das war mein Strategisches Selbst und es funktionierte, aber es war nicht lebendig und nur ein Bruchteil dessen, was ich bin. Und ich habe es auch nur dadurch „geschafft“, dass ich mich selbst abgespalten habe und alles, was ich fühle und bin aus dem Kontakt heraus gehalten habe.

In manchen psychologischen Richtungen hätte ich vielleicht die Diagnose „dissoziiert“ bekommen, wenn dort jemand genau hingesehen hätte: Abgespalten von meinem Körper, abgespalten von meinen Emotionen – in einigen meiner Anteile; während andere ganz real weise sind. Ganz real spirituelle Zugänge zu AllEinsSein und NonDualität haben. Ganz real viel Platz geben für all das was ist und das auch von Herzen gerne tun und sind.

Ja, ... und:

Ganz hinten in meinem inneren System sitzt ein Teil von mir, der ganz real schreckliche Erfahrungen mit Menschen gemacht hat und diese nicht mehr fühlen möchte. Da kann man all das Wahre und real Erwachsene, Raum gebende, etc. pp. ganz gut benutzen, um versteckt zu bleiben. Es sei denn, all diese anderen Teile da vorne lassen sich nicht mehr benutzen, sondern schauen einen ganz direkt an.

Und kommen wieder. Mit Verstärkung von Iona und anderen. Und schauen mich immer wieder an. Lassen sich nicht abspesen und nicht verscheuchen. Lassen sich auf jedes meiner Abwehrmanöver ein. Tanzen mit meinen Krakenarmen, von denen keiner je in die Tiefe führt, verlieren sich in meinem Nebel mit mir ohne kapiere zu wollen, was das soll. Lassen sich auf meine Verwirrspiele ein, sind mit mir verwirrt ohne sich darin verstricken zu lassen. Fühlen, wie ich mich selbst immer wieder betäube und erstickte.

Ich kenne all diese Manöver gut. Sie dienen einzig meiner Macht und Kontrolle über das, was ich nicht fühlen möchte: mich und wie ich mich mit dieser Welt wirklich fühle.

Und dass ich als Kind ganz real anderen Menschen ausgeliefert war. Dass ich ganz real Unterstützung gebraucht hätte und sie heute immer noch brauche, bis ich gelernt habe, es für mich selbst zu verdauen. Das ich mit meinen persönlichen Nöten immer alleine war und keiner kam, wenn ich mich nachts in den Schlaf geweint habe.

Aus meiner Einsamkeit machte ich eine Tugend und meine Stärke. Und die Verachtung anderen, emotional bedürftigen Menschen gegenüber, wurde meine Tarnung.

Und die Katze fing an sich in den Schwanz zu beißen, denn an gewissen Punkten in meinem Leben

und schließlich in der Arbeit mit Iona ging es nie weiter:

Immer da, wo es um meine eigenen persönlichen Wünsche und Bedürfnisse ging. Immer da, wo ich mich den Reaktionen anderer nicht aussetzen wollte. Immer da, wo ich – was ich wirklich fühlte – nicht Preis gab. Auch nicht meine Verachtung, denn diese hätte mich Preis gegeben.

Mich gab es nicht mehr und durfte es nicht mehr geben. Ich sitze in einem Kokon, dessen Wände aus Nebel und Krakenarmen bestehen. Ein selbstgebautes Labyrinth, in dem mich niemand mehr findet. Abgeschnitten. Dissoziiert. Es gibt weder Fenster noch Türen – zumindest kommt man von außen nicht rein.

Solange ich selbst darin sitzen bleiben möchte, bleibe ich dort sitzen. Es ist einzig und allein meine Entscheidung, ob ich dort sitzen bleibe oder nicht. Ob ich anfangs, an den Wänden zu kratzen und mich zu strecken, Stück für Stück, ... und beginne, mich der Welt wieder auszuliefern mit dem, was ich fühle. Mit dem was ich bin. Mit dem, was ich mir wünsche, wen ich begehre und wie ich liebe. Mit all meiner Wut, Trauer und Verzweiflung. Mit all dem, was mein Herz wahr fühlt. Mich zu zeigen mit all meiner aktuell unerträglichen Nacktheit. Meiner Sehnsucht. Meiner Liebe.

Und davon, ob ich bereit bin zu fühlen, was es mit mir gemacht hat, wenn ich an meinem ersten Tag in der neuen Schule begeistert erzähle, dass ich gerne Basketball spiele und dafür ausgelacht werde.

Ob ich bereit bin zu fühlen, wie schmerzhaft es ist angebrüllt zu werden, nachdem und weil ich mir brühend heißes Wasser über die Hand gegossen habe – anstatt, dass jemand mit mir fühlt wie schmerzhaft das ist, noch mal draufhaut.

Ob ich bereit bin, mir zu verzeihen und einzugestehen, dass ich Bedürfnisse und Wünsche habe und das ich – mindestens als Kind – das verflixte Recht darauf gehabt hätte, dass ich damit gefühlt und gesehen werde, anstatt abgespeist, verachtet und angebrüllt zu werden...

Ob ich bereit bin, mir einzugestehen, dass ich mir jemanden wünsche, der mich einfach stunden und tagelang im Arm hält und mich weinen lässt über all diese Unerträglichkeiten des Lebens, die ich lieber verhindern würde, als mich ihnen – und damit dem ganz normalen täglichen Wahnsinn dieser Welt - auszuliefern.

mit Angst vor der Welt, aber auch Neugier und wachsendem Mut, mich zuzumuten,
die schillernd-bunte echt große Krake in Anjana