

Bali, 07. November 2012

Hallo, ihr Lieben,
wir sind jetzt 7 Wochen unterwegs. Außerhalb eines Kontextes von Arbeit, Geld-
verdienen, Erledigungsliste und Terminen. Was ich jetzt rückblickend merke und was
täglich deutlicher wird, ist, dass meine Taktung anders wird. Ich werde langsamer.
Ich bin nicht mehr so darauf fixiert, etwas unbedingt heute noch zu erledigen. Ich bin
mehr in Kontakt. Sogar mit Spinnen und Fröschen. Jetzt schweife ich kurz ab, aber
das muss ich euch erzählen...

Vor einigen Wochen ist mir fast das Herz stehen geblieben, als ich dringend auf
Toilette musste, den Klodeckel öffnete
und eine 12 cm große Wolfsspinne in der
Kloschüssel thronte. Ich schrie laut auf,
machte einen Satz, und nach ein paar
Sekunden sprang die Spinne raus auf den
Fußboden, der in dem Außenbad unseres
Bungalows mit Kieselsteinen bedeckt war.
Sie verschwand dann irgendwo unter den
Steinen in einer Ritze. Seitdem mache ich
den Klodeckel immer sehr langsam und
bewusst auf...



Dieses Bild ist später entstanden, als der Frosch
uns dann nochmal auf der Terrasse besucht hat.

Ich weiß auch nicht, warum ich es
immer bin, die den Klodeckel aufmacht,
wenn eine Überraschung darin wartet,
aber vor ein paar Tagen saß ein Frosch
in der Kloschüssel. Ich habe nicht mehr
geschrien und ich habe auch keinen
Satz mehr gemacht, eigentlich habe ich
ziemlich gelassen reagiert, nur als der
Frosch dann nicht raussprang, sondern
zurück in den Abfluss hüpfte und
wegschwamm, habe ich doch etwas
gezögert, mich draufzusetzen...

Ja, das dazu.

Vor einiger Zeit habe ich mal irgendwo gelesen, dass es mindestens 4 Wochen
Abstand vom gewohnten Rahmen braucht, um anzufangen, selbständige Gedanken
zu denken, die nicht mehr automatisch auf diesen Rahmen bezogen werden. Oder
auch, um unabhängig von diesem Rahmen zu handeln. Von außerhalb des
Rahmens wird es auch möglich, den Rahmen selbst zu erkennen.
Ich kann das nur bestätigen. Es fühlt sich an, als verschiebt sich die ganze Zeit was.
Wichtigkeiten verschieben sich. Zeit wird immer weniger die erste Priorität (ich trage
nicht mal mehr eine Uhr), ich bin mehr draußen, mein physischer Körper mit
hauptsächlich Geruchs-, Gehör-, Geschmacks-, und Tastsinn wird wacher, meine
Ansprüche sinken (ich kann mit allerlei Getier im Haus umgehen), meine
Privatsphäre ist nicht mehr so klar umrissen, ich brauche keine Auszeit, ich befasse
mich länger, tiefer und eingehender mit bestimmten Fragen, ich lese eure Emails

aufmerksamer und es fällt eine Art von Druck von mir ab. Katharina hat es letztes sehr schön beschrieben: „Am Anfang der Reise hatte ich einen enormen Leistungsdruck. Ich wollte mir durch meine Leistung und meinen Beitrag zum Gelingen des Gaia-Road-Team-Projektes eine „Dabeiseinsberechtigung“ sichern. Und ich hatte Angst, nicht zu genügen oder etwas falsch zu machen und dadurch dann nicht mehr dabei sein zu können. Diesen Leistungsdruck habe ich ganz klar aus meinem alten Kontext mitgenommen. Und nach dieser „Leistung“ ist hier überhaupt nicht gefragt. Das alte Feld hat keinen Griff mehr auf mich und der Druck hat sich dann mehr und mehr aufgelöst. Jetzt fühlt es sich an, als ob sich nach der Herauslösung aus dem alten Kontext ein neues Feld aufbaut, und das neue Feld ist wie ein Raum voller Möglichkeiten. Es ist total beweglich. Es ist noch nicht verkrustet, noch nicht verhärtet, und manchmal fühlt es sich schwindelig an, weil ich so gewohnt bin, in einer definierten Welt, in einem Regelwerk zu leben. In der modernen Kultur ist es gesellschaftlich definiert, wie ich mich verhalte oder nicht. Es wird meine Anpassungsfähigkeit gefordert. Ich muss meine Gefühle abschneiden, meine Taubheitsschwelle hochsetzen, meine Impulse durch einen Filter schicken, denn wenn ich alles aussprechen würde, was ich denke und fühle, kann das den Tod bedeuten. Ich fliege raus.

Hier, im Kontext der neuen Kultur ist es umgekehrt. Hier lebe ich in einer Welt, in der ich definiere oder wir definieren. Es gibt es kein richtig oder falsch, im Sinne von einer vorgefertigten Erwartungshaltung, die ich zu erfüllen habe. Meine Impulse sind gefragt, meine Gefühle sind gefragt, meine eigentlichen Gedanken sind gefragt, nicht die angepassten, sondern die radikalen, die fundamentalen Gedanken, die ihren Ursprung nicht im Kopf und in Konzepten haben, sondern in einer tiefer erlebten Wirklichkeit. Gedanken, die von innen heraus kommen.

Es entwickelt sich ein Gefühl für das Thema, das jetzt gerade ansteht. Ich werde zu einem Raum, in dem Themen aufsteigen können, und benutze meine Gedankenkraft und meine Klarheit dazu, es auszuarbeiten, aber es ist nicht mehr ein lineares Vorarbeiten. Es fühlt sich sehr flexibel an. Diese Welt ist mir sehr vertraut, im Sinne von „Ich fühle mich wohl“, aber nicht vertraut im Sinne von „Ich weiß, wie es geht“. Das Feld ist fühlbar, aber noch nicht ganz greifbar und ich fühle mich auf eine merkwürdige Art die ganze Zeit flüssig, weil ich nicht mehr da bin, wo ich war, und auch noch nicht greifen kann, wo wir hinsteuern.“

Den Druck, den Katharina anfangs spürte, habe ich auch verspürt. Meinen selbst auferlegten Druck (oder meine Box-Angewohnheit, um es präziser zu sagen), möglichst viel in möglichst kurzer Zeit zu erledigen, hatte zu Beginn noch sehr viel Schwung. Und jetzt begehe ich tatsächlich schon nach 7 Wochen die Todsünde, dass ich Zeit verträdele. Wenn ich tagsüber müde werde, obwohl ich eigentlich nichts Großartiges „geschafft“ habe, lege ich mich hin und schlafe. Und zwar solange bis ich wieder Lust habe, aufzustehen. Ich muss dabei immer noch einige Stimmen abschießen, aber mein Körper entspannt sich ganz langsam auf eine merkwürdig vertraute Art, die aber schon sehr lange zurückliegt.

Ich möchte noch etwas zum Feld oder Kontext sagen. Katharina sprach von einer „vorgefertigten Erwartungshaltung, die ich zu erfüllen habe“. So eine Erwartungshaltung kann meines Erachtens nur aus einem Kontext entspringen, der künstlich geschaffen wurde, durch ausgedachte Regeln oder Vereinbarungen. Im Gegensatz zum Patriarchat herrscht in der Natur *radikale Verantwortung*. Da gibt es keine Erwartung und auch kein Gut und kein Böse, keine Bewertung. Jede Handlung und

jede Unterlassung hat ihre Konsequenzen. Das ist alles. Der Kontext, den ich leben will, ist radikale Verantwortung. Natürlich bin ich da noch nicht, doch ich möchte alles, was ich tue, in diesen Kontext stellen und den Ausgangsort, der mit den beiden Worten „Radikale Verantwortung“ bezeichnet ist, Stück für Stück bis in die kleinste Alltagsaktivität hinein auffalten, so dass er greifbar und fühlbar wird und nicht nur ein theoretisches Konstrukt bleibt. Die Ergebnisse müssten dann eigentlich dem Gesetz der Natur entsprechen.

Geschichten

Bei meiner Auffaltung bin ich im Moment *Geschichten* auf der Spur. Also, all diese kleinen Bewertungen, die die ganze Zeit mitlaufen. Und bei der Auseinandersetzung mit Geschichten ist mir der Gedanke gekommen, dass das Leben wie ein Film ist. Es läuft immer weiter. Und viele kleine alltägliche Situationen erinnern mich an frühere ähnliche Erlebnisse, es kommen auch viele Emotionen hoch, die nichts mit dem zu tun haben, was jetzt gerade stattfindet. Und diese Emotionen kommen in allen vier Varianten vor, also wütend, ängstlich, traurig und froh. Bei mir kommen ganz viele frohe Emotionen hoch. Wenn das passiert, möchte ich den Film anhalten und kontrollieren, was gerade passiert. Wie mache ich das? Indem ich mir ein Paralleluniversum schaffe. Ich denke mir Geschichten aus, die zu meiner momentanen Emotion passen, um zu rechtfertigen, warum ich mich jetzt gerade so fühle und warum das, was jetzt gerade passiert, richtig oder falsch ist.

Ich versuche mal in Zeitlupe und mit Bildern zu schildern, was da abgeht.

Gestern haben wir zum Beispiel beschlossen, heute früh zum Markt zu gehen. Um halb sieben. Die ersten Geschichten – und dazu brauche ich nicht einmal ein Foto – sind:

„Markt – uii toll! Aber halb sieben ist das nicht zu früh? Und ohne Frühstück? Ich kipp um, wenn ich kein Frühstück habe. Brauchen wir überhaupt was vom Markt?“

Weitere mögliche Geschichten:



„Oje, wollen wir uns jetzt echt in dieses Gewusel stürzen?“

„Wow! Hier drüben sieht der Markt ja aus wie im Märchenland.“





„Hier stinkt's nach Fisch. Ach und die hackt um sieben Uhr morgens schon auf rohes Fleisch ein. Mir wird ganz übel.“

„Oh, so tolle Farben. Das sind die Blüten für die Opfergaben.“



„Clinton ist in seinem Element!“

Oder:

„Jetzt kauft er wieder zuviel Süßkram ein.“

„Och nöö, hoffentlich essen wir das jetzt nicht zum Frühstück. Ich hab eben ein tolles Café gesehen.“





„Es ist zu heiß!“

„Es ist zu voll!“

„Es stinkt!“

„Es ist zu laut!“

„Na, Gott sei Dank sind wir gleich in dem schönen Café, das ich vorhin gesehen hatte. Da kann ich mich dann ausruhen.“

Die Geschichte meiner Box ist der Versuch, zu kontrollieren, was ist. Meine Box möchte das, was passiert, zu einer Geschichte einfrieren, die am besten zu ihrer Verteidigungsstrategie passt, und damit die Macht haben, zu bestimmen, was gut oder schlecht oder richtig oder falsch ist, damit ich überleben kann.

Eine momentane Stimmung, die ganz leicht in niederes Drama abdriften könnte, kann ich verändern, indem ich dieser Stimmung oder diesem Raum oder dieser Bewertung oder den inneren Stimmen einfach keine Energie oder Aufmerksamkeit gebe.

Auch im Café läuft der Film weiter. Wir suchen uns im ersten Stock eine gemütliche Ecke. Wir sind die einzigen Gäste.



„Naja, so schön ist das Café auch wieder nicht. Es sieht eher aus wie ein ehemaliger Betonbunker. Kein Wunder, dass hier keiner ist.“



Das ist also Bali. Irgendwie sieht es schon schäbig aus, wenn man mal genauer hinguckt.

Mein Ausblick ist ein Funkturm...





„Ja, dein Ausblick
ist viel schöner.“

„Jetzt kommt sogar
Blütenduft hier hoch.
Ich liebe Bali!“



Wenn ich diesen ganzen Emotionen weiter Energie gebe und dazu passende Geschichten erfinde, die die Emotionen weiter schüren – und es ist egal, ob ich mir positive oder negative Geschichten erzähle – flüchte ich aus der intensiven Gegenwart heraus in eine vermeintliche Sicherheit. „Sicherheit“ deswegen, weil meine Box dann die Kontrolle hat. Und „vermeintlich“ deswegen, weil es so etwas wie Sicherheit nicht gibt. Die Folge davon ist, dass nicht ich mein Leben lebe, sondern die Geschichten meiner Box mein Leben leben. Nebenbei wird meine neutrale Wahrnehmungsfähigkeit mehr und mehr eingeschränkt. Und auch meine Fähigkeit, geschichtenlos in der Gegenwart zu bleiben.

„Das war der leckerste
Kaffee, den ich bisher auf
der Reise getrunken habe.
Und es ist doch wieder
bezeichnend, oder? Dass
wir als die drei Gaia-Piraten
„Black Pearl“ Kaffee serviert
kriegen...“



Aber wie werde ich die Geschichten los?

Ich glaube, es ist weniger die Frage, wie werde ich sie los, denn ich werde sie nicht los. Meine Box wird bis zum letzten Tag Geschichten generieren. Es ist eher eine Frage der Aufmerksamkeit. Worauf richte ich meine Aufmerksamkeit? Auf das Überleben meiner Box, damit es sich vertraut und aushaltbar für mich anfühlt? Oder auf das Leben, das durchaus Überraschungen und Lernfelder bereithalten kann? Dabei betrachte ich Aufmerksamkeit wie ein Lenkrad. In der modernen Gesellschaft ist meine Aufmerksamkeit als beliebter Spielball in der Hand der anderen. Es braucht nur laut und hell genug sein, und schon entgleitet mir meine Aufmerksamkeit und wird von dem, was sich außerhalb von mir abspielt, absorbiert. Mit dieser Unterscheidung und mit etwas Übung ist die Aufmerksamkeit in meiner eigenen Hand. Ich bestimme dann, wann und wo ich sie wem oder was gebe.

– Naja, „etwas“ Übung ist etwas untertrieben. Ich bin heilfroh, dass ich zwei Piraten an meiner Seite habe, die mir immer wieder Feedback geben. Auch kann ich hier leichter an einem Thema dranbleiben, das ich bisher durch mein ständiges Beschäftigtsein gerne verschoben und vergessen habe.

So, ihr Lieben, ich verabschiede mich an dieser Stelle von euch und wünsche euch eine geschichtenlose und aufmerksamkeitsbesitzende Zeit.

Harbigaarr!!
Eure Marion

