Institut für Tiefenwahrheit, 21. Juli 2021

Peter Töpfer: Das Auftauen aus ödem Stumpfen in die Lebendigkeit – ausführliche Darstellung einer Stunde der Tiefenwahrheit in 17 Kapiteln und Kommentaren (Textversion[1])

Die Tiefenwahrheit bei der Bemühung um Lebendigkeit und bei der Aufhebung des Verlustes der Verbindung zu sich selbst – der Entfremdung.
Ein verschwindend kleiner Punkt Lebendigkeit im Stumpfsinn: paradoxerweise das bejahte Stumpfen – das Sterben. Vergrößerung des Punktes und der kleinen Stimme der echten Person durch Tiefenwahrheit.
Die Lebendigkeit nicht annehmen können – warum nicht? Weil Leben verletzt wurde und nun Schmerz und Tod bedeutet. Das Leben im Wahrnehmen von Verletzung und Tod wiederfinden.
Die Bedeutung dabei von geist-sinnlicher Fokussierung und von Gefühlen wie Wut, Verwirrung und Schmerz unter Führung des roten Fadens der Wahrheit.

Und mit all' meiner Freud',
Was fang' ich doch an?
Robert Reinick / Friedrich Silcher 1850/52

Editorischer Hinweis: Das Video-Material von der Stunde der Tiefenwahrheit vom 30. Mai 2011 ist zum Teil schon für andere Veröffentlichungen (Hölderlin[2], Monografien Emotionen[3]) benutzt worden und dem Zuschauer bzw. dem Leser möglicherweise bekannt. Es geht aber hier um die *Gesamtschau,* um die *Zusammenhänge* mit der gesamtexistentiellen Situation und um die Darstellung der Entwicklungskomplexität einer Stunde der Tiefenwahrhweit und deren Entwicklung, die in Monografien zwangsläufig auf der Strecke bleiben müssen.

Post-philosophisches Vorwort

(Kommentare mit veranschaulichenden Grafiken aus dem psycho-medizinischen Bereich nach dem Haupt-Text)

Da-Sein und Lebendigkeit sind eigentlich identisch. Der Unterschied: Wer so gut wie vollständig seine Lebendigkeit verloren hat – was oft auf Intellektuelle zutrifft –, spricht eher vom *Da-Sein*. Das ist das Da-Sein schlechthin. Diesem Intello vermitteln keine Gefühle sein Da-Sein. Dieses Da-Sein kann dann nur angezweifelt und ständig thematisiert werden. Der Intello vermißt sein Da-Sein – nicht etwa seine Lebendigkeit –, weil er ja die Lebendigkeit nicht (mehr) kennt. Er kann nur das vermissen, was er kennt. Deswegen spricht er oft vom schieren Da-Sein oder Nicht-Dasein.

Wer hingegen noch etwas seine Sinne beisammen hat, bemängelt in seiner Problemstellung eher, daß er zu wenig *lebendig* ist, weil er schon den Willen zum Leben hat; es soll nur mehr davon sein. Das Da-Sein ist hier eine Selbstverständlichkeit.

---

[1] Videoversion (ohne Vorwort und Kommentare) siehe: https://youtu.be/RXrHZvbJuzY

[2] Hölderlin und Tiefenwahrheit: https://youtu.be/b4xYv7wC1gs

[3] Monografien Emotionen: https://www.youtube.com/playlist?list=PLvnPNlSwjOOkvXe0WSTmvOxZ7jptIlkm7

Der Intello also Philosoph ist – wenn es gut kommt – Existenzphilosoph (Beispiele: Kierkegaard, Heidegger). Wenn es schlecht kommt, ist er Welt- oder Naturphilosoph, jedenfalls Philosoph des Äußeren, politischer Philosoph usw.

Ein anderer Fortschritt gegenüber Welt- oder Naturphilosophie ist die Lebensphilosophie. Als Lebensphilosoph ringt sich Nietzsche zu einer Bejahung des Lebens durch. Nietzsche geht von seinem Meister Schopenhauer aus. Dieser hatte zwar glänzend den *Willen* als den Grund von allem erkannt, diesen aber nicht bejaht. Schopenhauer ähnelt darin einem Manne, der ständig davon spricht, daß *size matters:* Er weiß um diese Wahrheit, seine Komplexe lassen ihn nun aber diese Wahrheit ständig wiederholen in der leisen Hoffnung, es könnte nicht so sein. Vor allem aber wiederholt er diese Wahrheit aus einem Schmerz heraus: es ist eine Klage: ich bin zu kurz gekommen. Schopenhauers Kleinheit als Gesamtperson – nicht die eines einzelnen Organs – läßt ihn nun bockig, störrisch und rechthaberisch ständig wiederholen, daß alles nur Wille – Lebenswille, Leben – und daß die *Vorstellung* nur eine Selbstverarschung sei. Zumindest läßt er sich nicht länger verarschen, wobei er aber in seiner Kritik der Vorstellung noch nicht ansatzweise so weit geht wie nach ihm Stirner, für den alles nur noch Spuk & Sparren ist und der nicht von einer philosophischen Kategorie "Willen" spricht (Objekt), sondern sagt: "Ich will." (Subjekt)

Nietzsche hatte heimlich Stirner studiert und fluktuiert nun ständig zwischen dem, was er "Nihilismus" nennt – die radikale Kritik der Schopenhauer'schen Vorstellung ("Gott ist tot") –, und der sich selbst gestellten Aufgabe der *Über*windung des "Nihilismus". Nietzsche geht zurecht davon aus, daß es nicht bei der Zerstörung der Vorstellung und dem damit herbeigeführten Vakuum bleiben kann. Er kann aber seinem heimlichen Meister Stirner nicht folgen und *unter* Vorstellung und Sprache gehen: "Ein Ruck tut Mir die Dienste des sorglichsten Denkens, ein Recken der Glieder schüttelt die Qual der Gedanken ab, ein Aufspringen schleudert den Alp der religiösen Welt von der Brust, ein aufjauchzendes Juchhe wirft jahrelange Lasten ab. Aber die ungeheure Bedeutung des gedankenlosen Jauchzens konnte in der langen Nacht des Denkens und Glaubens nicht erkannt werden."[4] Damit wird der "Nihilismus" – die Philosophie in ihrem Endstadium – *unter*wunden und im Leben bzw. im Willen angekommen.

Nietzsche entscheidet sich nun nicht für einen redlichen Beruf wie Stirner (Milchhändler), sondern gibt sich weiter philosophisch-redliche Mühe, den Willen zu bejahen – und wird Lebensphilosoph. Seine Verklemmtheit und Gehemmtheit lassen ihn weiter im Kopf herumgeistern; er kann die Lebensenergie nicht durch seinen Körperpanzer in seine Gefühle fließen lassen.

Etwas muß auf den "Nihilismus" folgen, etwas muß das Vakuum ausfüllen – das sind die Gefühle. Auch wenn Nietzsche über dieses Dilemma ein Vorbewußtsein hat, muß die Gleichzeitigkeit von geahnter tiefer Wahrheit und Unfähigkeit, diese zu verwirklichen, in Verrücktheit enden.

Schopenhauer hat es nicht so weit kommen lassen und sich in seiner Weisheit klar für eine Seite entschieden: die Entsagung. Er hat sich zurückgezogen (seinen Schwanz eingezogen, um im Bilde zu bleiben).

---

[4] Max Stirner: Der Einzige und sein Eigentum, Reclam-Taschenbuch Stuttgart 1972, S. 164

Was aus dem ersten Post-Philosophen (Stirner) geworden ist, wissen wir nicht so genau.[5] Die Post-Philosophie setzt nun an diesem Punkt der Umsetzung der erahnten Tiefenwahrheit an. Sie verschiebt die philosophische Debatte in den Körper und in die Gefühle selbst – und nicht etwa ins Reden *über* den Körper (wie Schmitz *vom* Leib) und *über* Gefühle. Die Post-Philosophie verzichtet auf das Stadium der Lebensphilosophie und überspringt diese. Sie geht also wieder einen Schritt zurück, setzt bei der Existenzphilosophie an und übt sich in strengster Phänomenologie.

Die Post-Philosophie bleibt aber im Unterschied zur Existenzphilosophie nicht bei der intellektuellen und sensationellen Wahrnehmung stehen, sondern unterläuft diese ins Emotionelle; sie läßt sich ins Emotionelle und schließlich ins Nonverbale fallen. Die Wahrnehmung (veraltet auch "Wahrnahme") hat zwei Aspekte: die wörtliche und die sinnliche. Wenn der Wahrnehmende konsequent ist, verläßt er die bloße Wahrnehmung und damit die Schopenhauer'sche Vorstellung. Denn was ist es, das er wahrnimmt? Es sind Absichten und Interessen, es sind Bedürfnisse und Gefühle. Bedürfnisse sind aber Interessen, und von Interessen sagt man, daß man sie *wahrnimmt,* und zwar in dem Moment, wo man sie *realisiert*. "Realisierung" heißt, im Leben zu sein oder anzukommen und die Vorstellung – also den reinen Wunsch, die Phantasie (den Sparren) – zu verlassen.

Was *unter* der Vorstellung liegt – also die Konsequenz derselben –, ist der Wille, weiß Schopenhauer. Was der Wahrnehmende also unter seinen Vorstellungen entdeckt, ist das, was er *will.* Wenn ich etwas wahrnehme, ist es das, was ich (eigentlich) will. Alles ist Bedürfnis und Interesse, ist Produktion und Komsumption, ist Kampf ums Dasein, Fressen und Gefressen-Werden, dazwischen gibt es Inseln von Stillstand und Frieden.

Der *konsequent* Wahrnehmende und bis dato nur Vorstellende wandelt anders gesagt die Vorstellung in Willen. Allein mangelte es bisher in der Community der Philosophen an dieser *Konsequenz*. Keiner der Philosophen – und auch Stirner als Proto-Post-Philosoph wahrscheinlich nicht – konnte aus dieser Sackgasse entkommen.

An dieser Stelle mußte jemand von jenseits der Philosophie kommen und den gordischen Knoten durchhauen. Das war ein Psychotherapeut namens Arthur Janov. Er lehrte das konsequente Hinübergleiten aus intellektueller und sensationeller Perzeption ins Emotionelle. Er rundete den modernen Menschen ab: mit dessen Gefühlen. Dem Wahrnehmen würde – wenn man die Gefühle zuließe und sich in diese fallen ließe – das Ankommen im *realen* Leben folgen. Jemand, der sich vollständig *fühle,* wäre "real", so Janov. Er nannte sein Verfahren der so verstandenen Realisierung "Primärtherapie". Dies, weil er der medizinischen Tradition entstammte. Darin lag ein zum Teil verheerendes Erbe, das die Tiefenwahrheit zu korrigieren hatte. Ergebnis einer solchen Therapie sei es, beim Primären, also beim Ursprünglichen, beim Primordialen, also bei dem anzukommen, was Schopenhauer den Willen nannte. Unter dem Willen gibt es nichts. Wenn man dort ankommt und die Vorstellung *über* sich gelassen, quasi wegfliegen lassen hat – weil man *unter* sie hineingetaucht ist –, verschwindet nicht nur jegliche Dichotomie von Willen und Vorstellung, sondern auch die Spaltung der Person in einen Teil, der sich verzweifelt etwas *wünscht,* und in einen anderen Teil, der etwas *hat,* welche Teile sich gegenseitig fremd vorkommen, weil man nicht weiß, wer nun das Kommando hat. Die Spaltung ist nun unterwunden, und die Entfremdung verschwindet auf dem Boden des Willens. Die Einheit

---

[5] Der Autor dieser Zeilen arbeitet an einem Libretto, das das – fiktive – Leben Stirners nach seinem Verlassen der Philosophie zum Inhalt hat.

der Person wird hergestellt, und das Eigene tritt an die Stelle des Fremden. Stirner nennt denjenigen, der diese Konsequenz aufbringt, den "Eigner".

Das Philosophieren konnte also nun aus der Sackgasse abfließen und als bloßes Denken – als Post-Philosophie – wieder aktiv werden. Prompt rückte das Denken die Janov'sche Terminologie zurecht und sprach vom "Wahren" anstatt vom "Realen". Denn die Philosophie hatte stets die Lösung des Objekt-Subjekt-Problems (ein anderer Begriff für Entfremdung) zum Ziel gehabt, und das objektivistische Wort "real" lautete auf subjektivistisch "wahr". Objekt und Subjekt lag nicht etwa etwas Drittes zugrunde, sondern der Ausgang aus der Sackgasse führte allein *durch* das und immer weiter *in* das Subjektive. Nur dort konnte die Entfremdung verschwinden.

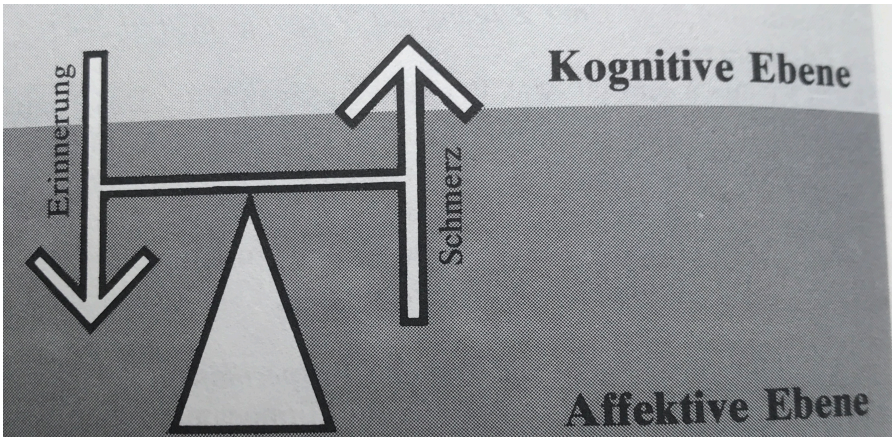
Selbstverständlich fanden neben "real" – der Begriff eines schlecht philosophierenden Psychotherapeuten – auch sämtliche medizinischen Vokabeln wie "Neurose", "gesund" usw. keinen Eingang in die Reflexion. Einzig blieb die Frage: Bin ich wahr? Lebe ich in meiner Wahrheit? Bin ich ganz Subjekt, d.h. ich selbst? Eigen? Weiß ich, was ich will, und handle ich entsprechend? Setze ich meine Vorstellungen zuerst in Willen und dann in Haben (Eigentum) um? Von nun an war alles ausschließlich auf *Veränderung* ausgerichtet, und zwar auf instantane Veränderung.

Die folgende *Stunde der Tiefenwahrheit* behandelt nun einen Ausschnitt aus der skizzierten Entwicklung: die Aneignung der Lebendigkeit. Ausgangspunkt ist das Quasi-Nichts, die Quasi-Nicht-Existenz, das schiere Stumpfen in der existentiellen Ödnis. Durch strikte Phänomenologie entdeckt der Post-Philosoph sowohl das Gefühl für sich selbst als auch einen Hauch von Lebendigkeit in sich. Er schrammt bei seiner Annäherung ans Leben hart die Verrücktheit und droht als nietzschischer Bettvorleger zu enden, entkommt der Verrücktheit aber souverän und sicher in tieferes Da-Sein: das seiner selbst anstatt eines "Eigners", schon gar nicht das eines "Übermenschens".

Die vorliegende "Stunde" der Wahrheit betrug 2 Stunden, mußte auf ihre wesentlichen Teile gekürzt werden und dürfte nun mit 1 Stunde für den Interessenten einigermaßen konsumabel sein. Die Wahrhaftigkeit gebot nicht nur die große Dauer, sondern auch eine ausgeprägte Langsamkeit des Geschehens, so daß auch noch innerhalb der wesentlichen Teile – zwischen jedem einzelnen Wort und sogar zwischen jeder einzelnen Silbe – der Konsumabilität halber teils um das Doppelte der Zeit gekürzt werden mußte. Es sei aber unbedingt darauf hingewiesen, daß – wie im vorliegenden Fall – die Findung der wahren Person enorm viel Zeit und Langsamkeit in Anspruch nehmen *kann,* nicht *muß,* denn das ist von Subjekt zu Subjekt ganz verschieden. Zum Zwecke der Demonstration des *Möglichen* und mitunter *Notwendigen* werdn am Ende des Videos Passagen ungekürzt wiedergegeben. Die Langsamkeit rührt offenbar daher, daß es nach einem Nahtodereignis eine ganz besondere Erholungsphase geben muß; die Verschmerzung dessen, was zum Tod geführt hat, braucht sowohl die Heftigkeit der Bewußtwerdung als auch extreme Ruhe und Zeit. An dieser Stelle muß aber wieder betont werden, daß das Wissen um welche Ereignisse in einer Biographie auch immer – und besonders Spekulationen darüber – in der Tiefenwahrheit keine Bedeutung haben; hier geht es ausschließlich um Wahrnehmung und Reagieren. Die Tiefenwahrheit ist keine Psychologie!, sie beschäftigt sich nicht mit Ursachen für Verdrängung und Reaktionshemmung und -verhinderung; das Wissen um diese ergibt sich oder nicht. Der Wahrsager kann in einer Stunde etwas wahrnehmen, fühlen und verschmerzen, dessen Lokalisierung und Umstände er gar nicht wissen und gar nicht erinnern *kann.* Ein Neugeborenes kann nicht wissen, daß es "geboren" wird – es erlebt einfach den Geburtsvorgang –, und so kann sich niemand an seine "Geburt" erinnern, wohl aber an die Gefühle und Gedanken, die es dabei hatte; diese erlebt es mit

voller Wucht – auch fünfzig Jahre nach dem Ereignis –, natürlich nur, falls dieses traumatisch verlaufen und bis dato unverschmerzt geblieben ist, ansonsten es sich später als Erwachsener auch nicht daran erinnern kann bzw. für seine Selbst-Habung nicht braucht. (Siehe die Grafik aus dem psycho-medizinischen Bereich am Ende des Vorwortes.)

Der Wahrsager kommt im Verlaufe der "Stunde" (der Sitzung, der Liegung) immer wieder auf bestimmte Themen zurück wie z.B. auf sein Bedürfnis nach Besprechung mit dem Wahrheitsbegleiter und nach Bestätigung. Das mußte in den Wiederholungen gestrichen werden. Die andauernden, hier herausgeschnittenen Rückfragen ("stimmt's?") sollte sich der Hörer immer mitdenken. Die Verunsicherung des Wahrsagers ist zum Teil enorm. Ein weiterer oft wiederholter und hier stark gekürzter Inhalt ist die damit einhergehende Selbstermahnung, ruhig zu bleiben, sich Zeit zu gönnen, genau hinzufühlen usw. Darüber hinaus wird auch der Wahrheitsbegleiter oft darum gebeten, den Wahrsager zu gemahnen, immer nur beim echt Gefühlten zu bleiben. Des weiteren bittet der Wahrsager den Wahrheitsbegleiter, ihn an geeigneten Stellen an den Kern seiner Person zu erinnern, und zwar wie *dieser* ihn selbst – in zahlreichen Stunden der Tiefenwahrheit vorher schon geäußert und vom Begleiter gut verstanden – definiert. Ohne hier auf eine generelle Kritik an der Tiefenwahrheit einzugehen, soll doch hier auf die mögliche Kritik eingegangen werden, daß der Wahrheitsbegleiter trotz der hohen Konzentration des Wahrsagers auf seine Wahrnehmungen irgendeine Art Suggestion ausüben könnte. Dem ist nicht so. Inhalte, die keine Resonanz mit der rigorosen Phänomenologie des Wahrsagers haben, werden – sollte es überhaupt dazu kommen – mehr oder weniger vehement zurückgewiesen. Dem Wahrheitsbegleiter in der Tiefenwahrheit liegt jegliches Präskriptive und Normative absolut fern; er hat stets nur die Subjektivität des Wahrsagers im Sinn und interveniert nur helfend – wenn er darum gebeten wird – bei der Wiederherstellung von verloren gegangener Subjektivität und Wahrheit. Die Interventionen des Wahrheitsbegleiters sind im übrigen sehr selten. Die meiste Zeit über und über sehr lange Passagen hinweg überläßt er den Wahrsager – sich selbst.



Grafik aus Arthur Janov, Das neue Bewußtsein [Der Primärmensch], 1975, S. 264

1
Schwierigkeit bei der Erfassung des Grundes für eine Stunde der Tiefenwahrheit. Phänomenologische Annäherung.
Hilfsbedürfnis.
Erfassung des Existenz-Problems: nur Überleben anstatt Lebendigkeit. Stumpfsinn.
Die Große Frage: Gibt es Lebendigkeit oder ist das eine Einbildung?
So, ja... Ich habe ein bißchen Angst, daß ich das Thema verfehle. Deswegen: [Es ist] ganz wichtig, daß wir genau am Thema sind, weißt du? Ich habe Angst, daß wir dann [daran] vorbeireden am eigentlichen Grund [eine Stunde der Tiefenwahrheit zu nehmen], so daß ich schon da deine Hilfe brauche, weil: Es ist wirklich so schlimm – das mußt du mir wirklich glauben –, daß ich es selber dann manchmal nicht mehr weiß.
[Wahrheitsbegleiter: Ja, ich glaube dir das, Peter, daß du deine eigenen Probleme nicht kennst, daß du die Verbindung zu dir selbst verloren hast, daß du deine eigenes Problem nicht mehr kennst.]
Richtig! Genau! Und daß ich einfach unbewußt bin, daß ich einfach nur diffus weiß: Irgendwas stimmt hier nicht. Und das erst mal in den Fokus zukriegen – das ist schon mal ein großer Fortschritt: daß wir erst mal überhaupt drüber reden! Das ist ganz wichtig wichtig, weil ich sonst Angst habe, erstens daß ich das Thema verfehle – ich muß das wirklich so aussprechen, wie es ist –, und zweitens, daß ich verrückt werde gewissermaßen. Ich will nicht daran vorbeireden, mir hilft nur, daß ich das ganz genau treffe, sowohl im Gespräch – so verbal – als auch dann ganz genau auch emotional: Ich muß genau wissen, worum es überhaupt geht. Deswegen ist es wichtig, daß ich darüber spreche [und] daß ich das genau so, so gut wie möglich einfange, wie es mir wirklich geht.
Also ich will mal jetzt mal so definieren:
Also heute früh zum Beispiel: Ich gehe zwar so ein paar Beschäftigungen nach – was ich so erledigen muß –, aber ich weiß ja, daß das nicht alles ist, was ich machen will. Das ist ja nur so eine Art Überleben – ich weiß, daß ich das erledigen muß aber...
Also ich will das mal einfangen, ganz genau versuchen zu benennen: Mein Hauptproblem ist, daß ich so niedergeschlagen bin oder müde oder daß alles nur auf Sparflamme läuft, daß ich nur das absolut Notwendige mache: energielos oder tot, was mich von allem abhält, was ich eigentlich tun oder erleben könnte.
Die Große Frage ist die: Ist es eine Einbildung von mir, daß ich mehr erwarte und daß ich unzufrieden bin, daß ich zurecht unzufrieden bin damit? Oder ist es vielleicht so, daß das Leben eben nicht mehr hergibt? [als das Nur-Überleben] Das Leben kann mehr hergeben? Vielleicht ist es ja auch so?: Es gibt nicht mehr her. Was sagst du denn dazu?
[Wahrheitsbegleiter: Ja, du hast es ja auch schon in deiner E-Mail so formuliert. Nein, das ist gar keine Frage, daß du zurecht unzufrieden bist.]
Und du meinst, das Leben kann mehr hergeben?
[Wahrheitsbegleiter: Ja, das weißt du auch, das hast du auch geschrieben in der E-Mail.]
Ja, irgendwie weiß ich das, aber dann weiß ich's wiederum auch nicht! Deswegen jetzt auch diese Rückfrage an dich.
[Wahrheitsbegleiter: Du brauchst meine Bestätigung, klar. Das ist vollkommen ok und richtig, daß du damit unzufrieden bist, denn das Leben ist mehr als sich voll fressen und vorm Fernseher hängen. – Das ist nicht das wahre Leben.]
Du meinst also auch, da könnte mehr sein und sollte mehr sein?
[Wahrheitsbegleiter: Ja, auf jeden Fall.]
Und ich mache jetzt zum Beispiel eine Sitzung, weil ich irgendwelche Hemmungen, die ich scheinbar habe, daß ich die loswerden will.

2
Die Ursache des Problems und dessen Lösung werden geahnt, erscheinen immer wieder geistesblitzartig.
Die Wahrheit vertieft sich: Erweiterung des Mentalen bzw. Verbalen um das Emotionale bzw. Nonverbale: Wut.
Das hilft bei der weiteren rationalen Erfassung des existentiellen Problems.
Ich sehe dann auch nichts mehr anderes – nur so [wütender Schlag], Scheißdreck! Nur so eine ganz kleine Stimme irgendwie, in die ich gar kein Vertrauen habe. Nur auf die höre ich dann noch so ein bißchen. Und eigentlich... – Scheißdreck! Scheißdreck! Ja, und ich habe auch keine Lust mehr, daran vorbeizureden!
Irgendwo, diese kleine Stimme – ich weiß bestimmt, ich weiß eigentlich, daß die recht hat. Scheißdreck!
Jaaaa! Scheißdreck!
Ich darf auch nicht so viel drumherumquatschen, ich muß versuchen, gleich dran zu bleiben.
Ja! Jetzt fiel's mir wieder ein. Mir fällt es immer wieder ein, aber ich kann nicht darüber reden.
Aber dann kommt immer wieder diese wütende Stimme, die mir sagt: "Nein! Du bleibst dabei! Du läßt dir das nicht ausreden!" "Du bleibst dabei! Du hast keine Lust mehr, dich rumzuquälen und rumzustumpfen!" Nein!
Ja, das ist es: ich weiß eigentlich, was ich will und was richtig ist – das weiß ich eigentlich –, und ich will mir das nicht mehr nehmen lassen! Ich habe keine Lust mehr, da drumherumzureden und: Ich will mich nicht länger unterdrücken oder hemmen oder so was! Weil ich irgendwo genau weiß, daß das stimmt! Aber ich bin [die kleine Stimme ist] so weit weg! Ich bin so sehr gehemmt! Aber ich will das nicht mehr! Heute früh – ich habe mich wieder so gequält! Und ich weiß in dem Moment, wo ich mich so quäle und wo dann auch gar keine Perspektive mehr ist... – Hoffnungslosigkeit, nur noch Hoffnungslosigkeit! Immer nur so rumzustumpfen und ohne Energie – ah!
Scheiße! Ich kann... – irgendwie kriege ich die Verbindung nicht hin zu dem, wo das ganz eindeutig ist: der leben will oder lebendig sein will oder der irgendwann mal so gewesen ist oder ansatzweise wenigstens. – Diese Verbindung kriege ich nicht hin.

3
Frustration.
Hin & Her: ständige Abwechslung von:
- Unzufriedenheit und Bestätigung des Veränderungswillens,
- von Zweifel am Inhalt des Willens der wahren Person und Rückversicherung des wahren Willens.
Ausräumung des Zweifels durch Negativ-Ausschlußverfahren.
Ich bin so gefrustet und unzufrieden und so... – in so einer Scheiß-Lage befinde ich mich! Mache nichts mehr, stumpfe nur vor mich hin… – Ist das normal?
[Intervention des Wahrheitsbegleiters: Auf gar keinen Fall!]
Das ist doch nicht normal!
[Intervention des Wahrheitsbegleiters: Nein, das ist überhaupt nicht normal – im Gegenteil!]
Ich kann ja auch Dinge erkennen, die ich wirklich nicht tun will. Das erkenne ich ja noch! So blöde bin ich ja nun doch nicht!
Es geht darum, daß ich mich... – ja, daß ich mich besser fühle und lebendiger fühle – darum geht's ja und daß ich auch Lust habe, überhaupt!, oder taten- – wie sagt man? – oder oder Tatenkraft oder Schaffenslust [habe].
[Ich] habe die Schnauze voll. Will das nicht mehr! Scheiße! Verstehst du das?

Gehe ahnungslos durchs Leben. Mache alles auf Sparflamme. Könnte viel souveräner sein! Ich könnte das alles tun – aber nein: Sparflamme. Nur das allernotwendigste. Nur Überleben!

4
Vertiefung von Wut und Frustration.
Dadurch Ahnung der inneren, kleinen Stimme der wahren Person.
Ja! Jaaa!! Scheiße! Ich sehe das immer nur ganz kurz: nur so eine Ahnung. Da kommt das immer nur so ganz kurz. Und da muß ich gleich wieder losschreien vor Wut. Ja! Jetzt schon wieder – dann habe ich plötzlich diese Ahnung!
Mich kotzt das an, daß das nur eine Ahnung ist, wo es doch was ganz wichtiges ist – und überhaupt das wichtigste! Das kotzt mich wahnsinnig an, weil ich genau weiß, wie gefrustet ich bin! Und trotzdem nehme ich es nicht an. Als ob ich es nicht annehmen *kann!*

5
Vertiefung des Emotionalen mit Hilfe des Wahrheitsbegleiters:
erster Ansatz von Schmerz, damit erster Zugang zur Tiefenperson.
Aber ich weiß: das ist genau der Punkt! Ich weiß: da muß ich dranbleiben an dem Punkt! Ich weiß es! Ah! Es kotzt mich an, daß ich da immer noch wütend werde, obwohl ich ahne, worum es überhaupt geht. Ich ahne das wenigstens! Scheißdreck! Scheiße! Aber ich will da dranbleiben an dem Punkt!
[Zum Wahrheitsbegleiter:] Stimmt's? Du weißt doch auch genau, worum es eigentlich geht?
[Wahrheitsbegleiter: Ja, aber du mußt jetzt erst mal nur wütend werden.]
Ja! Aber wichtig ist für mich, daß ich an dem Punkt dranbleibe und daß du mir auch hilfst, an dem Punkt zu bleiben!
[Wahrheitsbegleiter: Ja, Peter, ja, bleib' bei dem, wovon du eine Ahnung hast!]
Ja... [weint]. Das ist Wahnsinn: ich habe überhaupt keine Ahnung, warum ich heule. Aber ich weiß es irgendwo! Die Ahnung ist stark irgendwie letzten Endes! Ich will da dranbleiben.

6
Weitere Vertiefung von Unzufriedenheit und Frustration.
Selbstverhöhnung.
Weitere Vertiefung der Wut. Haß.
Ich habe die Schnauze voll von allem anderen! Ich will das nicht mehr!
Ich gehe völlig ahnungslos durch's Leben. Heute schon wieder so ein paar Sachen: ich mache nur das allernotwendigste – alles auf Sparflamme. Und es könnte doch so ganz anders sein, ich könnte so viel souveräner mit allem umgehen. Nein, du hast ja ein Dach über dem Kopf! Das reicht doch aus! Was willst du denn noch?! Ich könnte dies tun, ich könnte jenes tun ohne [Schwierigkeit] – das könnte ich alles tun! Aber nein! – Sparflamme!

7
Vertiefung des Hin & Hers: schnellere Abwechslung und Gleichzeitigkeit von Überleben- und Sterben-wollen.
Sterben als Zeichen von Lebendigkeit:
Verwirrung und Spaltung.
Nein, nur das allernotwendigste, nur überleben!, einfach nur überleben.
Aber wenn ich mich dann so sehe, heute früh zum Beispiel, habe ich am Ende gar keine Lust mehr zu überleben. Dann will ich lieber sterben. Weil es sinnlos ist – sinnlos! Scheißdreck!

Ich habe wieder nur Lust, alles einfach nur seinzulassen, gar nichts mehr zu machen, alles zu beenden. Danach steht mir meine Lust.
Aber das ist die Wahrheit.
Ich will lieber sterben. Ich will lieber alles beenden, als daß ich selber da rauskomme. – Das ist doch schlimm! Dieses Opfern!...

8
Vertiefung der Verwirrung.
Vertiefung der Rückversicherung.
Peter, niemand sieht das [die Video-Aufnahme], das sind deine Aufnahmen, das geht niemanden was an, du bist ganz alleine. Niemanden geht das was an, niemand sieht das. Du machst, was du willst, nimmst dir alle Zeit der Welt! #00:32:22-0#
Du willst nur..., das hat nur den Sinn, daß du diesen Zustand versuchst zu verändern, mit dem du nicht nur nicht zufrieden bist, sondern in dem du dich am besten umbringen willst. Nur darum geht's!
Und dann geht's darum, daß du möglicherweise irgendwelche Experimente oder Musik oder Filme dann machen willst. Das ist ein ganz anderes Blatt.
Ich muß mich wirklich da zurückrufen, muß genau wissen, worum es geht!
Es ist auch kein Wunder, ich *muß* das so machen, ich *muß* mir die Zeit nehmen! Der Zustand, das *Ausmaß* des Nicht-Lebens oder der Verschlossenheit – bei diesem Ausmaß ist es ja kein Wunder, daß ich dann auch mir Zeit nehmen muß dafür. Ich muß mich immer wieder in aller Ruhe konzentrieren: Worum geht's mir überhaupt? Ich bin so dermaßen vom Leben abgewendet.
Und das schlimme an der Sache ist, daß ich das – dieses Opfern –, daß ich das auch nur von Zeit zu Zeit mitkriege. Der Grundzustand – daß der so überzeugend ist oder so sehr Fleisch & Blut ist bei mir und ich so gewohnt dran bin... Gut, daß ich wenigstens überhaupt darüber reden kann, daß ich überhaupt irgendwie wenigstens eine Ahnung davon habe, wie es ist und wie es sein sollte.

9
Resignation.
Lebenswille ist weg.
Eben hatte ich mich gesehen als 10- oder 12-jähriger: dieser Zustand: dieses Ruhige, dieses Abgeschlossene oder dieses Abgeklärte oder dieses Tote...
Dieser *andere* [lebendige] Zustand, den ich manchmal erstrebe, der ist dann völlig weg wieder.
Peter, erinnere dich! Diesen Zustand, den willst du eigentlich nicht. Du willst dich lieber umbringen, als so weiterzuleben. Daß ich so kämpfen muß um mich selber!
Du hast keine Ahnung, wie sehr..., wie schlimm das ist oder welches Ausmaß das hat. Das ist so schlimm…
Ich lege mich jetzt hier her, aber wenn ich dann da liege, ist alles wie weg. Und dann kann es genau so weitergehen, wie es immer weitergegangen ist – so wird es weitergehen, es wird sich nichts daran ändern. Und vorhin habe ich wenigstens Wut gehabt darüber – das ist alles wieder mal völlig weg.
Ich will nur noch meine Ruhe haben. Ich will von nichts mehr was hören. Ich will nur noch so weitermachen. Das ist leider die Wahrheit. – In diesem Moment wenigstens. Ich sehe dann nichts mehr anderes als diese[n] Todes-Zustand.

10
Aufgabe des Hin & Hers und des Kampfes: Das Sterben wird zugelassen – und damit Vertiefung der Lebendigkeit.

[Wahrheitsbegleiter: Vielleicht kannst du dich mit mir zusammen dieses Gefühl haben lassen, diesen Todes-Zustand...]
Ich denke oft darüber nach, wie du das gesagt hast: daß ich das haben muß, daß ich das fühlen muß, diesen Todeszustand. Aber in dem Moment, wo ich mir das dann vornehme, dann sage ich mir immer: "Peter, du willst das nicht, du willst nicht diesen Todeszustand!" Das ist dann so meine letzte Hoffnung, mein letztes bißchen Leben in mir. Dann sagt mir die Stimme: Peter, schön und gut, du mußt das fühlen, du mußt es so zulassen, das Gefühl, aber eigentlich willst du das nicht [den Tod].

11
Wahrnehmen der minimalen aber tatsächlich übrig gebliebenen Lebendigkeit (der Quasi-Sterbensvorgang) und der eigenen tatsächlichen (Tiefen-)Person.
Jetzt eben hatte ich wieder dieses Gefühl, was ich auch schon paar mal gehabt habe: wo ich manchmal in mir selber mich wahrnehme, wo ich das Gefühl habe, daß ich sozusagen wie aufgeblasen bin oder: innerlich groß bin. Und dieses Gefühl kenne ich auch von früher. Und das war jetzt wieder so: daß ich plötzlich so innerlich groß werde oder innerlich so wie... – es ist zwar keine Luft, aber vom Volumen her [ist es] wie aufgeblasen: daß mein Volumen plötzlich so zunimmt.

12
Rückfall in's Hin & Her: weitere Vertiefung Verwirrung.
Ratlosigkeit.
Gegenmittel: Intimität als Zugang zum Personenkern.
Das Lebendige verstört noch, verschiedene Personenanteile sind noch miteinander im Kampf, verdrängen und *verrücken* sich noch gegenseitig.
Ich bin so ratlos und so hilflos, weiß nicht, was ich tun soll. Ich weiß nicht, was ich mit mir tun soll, ich weiß es nicht.
Ich habe oft so Gedanken… Es ist immer so schade, daß ich diese Gedanken dann nicht äußern kann, wenn ich in einer Sitzung bin mit dir – solche echten Gedanken oder intimen Gedanken.
Ich habe jetzt wieder so einen Gedanken gehabt, den ich manchmal so im Alltag habe. Der kommt nur so flüchtig vorbei.
Ich muß immer aufpassen an der Stelle, daß ich nicht irgendwelchen Mist erzähle, sonst werde ich verrückt.
Ich will ja nur das Echte ausbauen.
[Wahrheitsbegleiter: Diese Gedanken sind echt.]
Na ja ich weiß es eben nicht!
[Wahrheitsbegleiter: Du sagtest, es sei so intim und so...]
Ja, das sage ich so, aber ich weiß es nicht!
[Wahrheitsbegleiter: Spricht sie aus, Peter, dann wirst du es wissen.]
Außerdem: hinterher merkt man's ja, ob es echt oder nicht echt ist, stimmt's?
[Wahrheitsbegleiter: Das meine ich, ja.]
Du verstehst, wenn man so was Neues entdeckt, daß man dann noch skeptisch ist sich selber gegenüber, daß man Angst hat, daß man irgendwelchen Scheiß labert.
Ich muß mich so konzentrieren, ich muß so mich zwingen dabeizubleiben! In mir schreit alles dann: Bleib so, wie du bist! Laß alles beim alten! Das ist doch verkehrt, stimmt's? Dann kommt wieder diese Angst vorm Arzt, diese Angst vor Operationen, diese Angst, auseinandergerissen zu werden, diese Angst vor einem riesigem Schmerz oder was das ist, ich weiß es nicht. Die Angst, auseinandergerissen zu werden. Und ich habe immer diese Angst, daß irgendwas rauskommt und irgendwas mich aufreißt, irgendwas kommt raus.

Na ja, jedenfalls war erst mal diese Wahrnehmung, daß ich so groß werde. Ich bin so ratlos und so hilflos, ich weiß nicht, wie ich damit umgehen soll, ich weiß nicht, was ich davon halten soll.
Du kannst dir nicht vorstellen, wie klein das alles ist, wie klein und zaghaft und zögerlich ich mit jedem kleinen Anzeichen von Lebendigkeit umgehe! Das ist so schlimm! Das ist so schrecklich! Schrecklich!
Weil ich genau weiß: irgendwo ist das ja wieder so eine Äußerung von Lebendigkeit, wenn ich so was fühle. Dieses Volumen in mir selber: ich weiß ja irgendwo, daß das etwas lebendiges ist. Aber ich tue mich so schwer damit, das anzunehmen. Das macht mich so ratlos und so hilflos, wenn ich mit so was konfrontiert bin.

13
Weitere Vertiefung des Emotionalen:
Beginn des Verschmerzens.
Ich bin mit etwas konfrontiert, das eigentlich das normalste der Welt – eigentlich! – sein müßte, nämlich die Zeichen meiner eigenen..., nämlich die Zeichen meiner eigenen Lebendigkeit. Und diese Zeichen, da tue ich mich so schwer damit. Das macht mich sofort so hilflos und so ratlos. Verstehst du, was ich meine?
Das ist ein ganz kleines Zeichen von Lebendigkeit – und was passiert bei mir? – Ich kann das gar nicht annehmen! Sofort werde ich ratlos: Was mache ich jetzt?
Ist das nicht schlimm? Aber so ist es.
Dieses Ausmaß an Tod oder dieses Ausmaß an Unterdrückung!… Diese komplette Verschlußsache! So ein bißchen Lebendigkeit kommt in mich, weil ich das so zugelassen habe, diese Schwäche... – Ich habe die Schwäche einfach zugelassen, diesen Tod... – Da habe ich mich quasi selber wieder entdeckt, in diesem Tod: Da kommt plötzlich irgendwas Echtes, was mich ausfüllt, wo ich mich selber wahrnehme. Wo ich plötzlich mich wahrnehme in meinem ganzen Körper, wo plötzlich irgendwas Volumen kriegt.
Und das ist ja eigentlich genau das, was ich will. Nichts anderes will ich ja! Aber was passiert? – Daß ich damit gar nicht umgehen kann! Daß ich das gar nicht annehmen kann! Das kannst du dir nicht vorstellen!
(Weinen) Scheiße! Da bleibt mir die Luft weg, wenn ich nur daran denke, wie schlimm das ist. Es ist so schlimm…
Du fühlst einmal... (Weinen) Du fühlst einmal, einmal… Einmal fühlst du ein bißchen davon, wie es ist, daß du selber da bist, daß du dich überhaupt selber wahrnimmst…
Und früher, als ich dieses Gefühl manchmal hatte, da hat mich das so… Das habe ich als was Fremdes wahrgenommen, als etwas, was mich wegträgt oder so...: aufgepustet… Da habe ich immer so das Gefühl, daß meine Arme so nach oben wegfliegen, da habe ich oft davon geträumt, daß meine Arme so nach oben wegfliegen, nach rechts über die Seiten so nach oben, daß ich die nicht mehr festhalten kann, daß meine Arme weggeflogen sind. Als ob das so aufgepustet wäre wie so ein Ballon.
Und vorhin war es zum ersten mal so, daß ich das als etwas Gutes wahrgenommen habe, als etwas Positives.
[Wahrheitsbegleiter: Das ist schön, Peter, sehr wichtig.]

14

Weitere Vertiefung des Lebendigen: Sehnsucht nach dem Leben, Lebensgier.
Vertiefung des Sterbens: Lähmung.
Lebendigkeit minimal: punktförmig.
Vertiefung des Verschmerzens.
Weitere Vertiefung der Verwirrung: echte Person erscheint "komisch": Entfremdung.
Angst, die Verbindung zur Tiefenperson wieder zu verlieren.

Du kannst dir das nicht vorstellen, daß du gar nicht da bist. Und dann plötzlich bist du ein kleines bißchen da. Und du nimmst überhaupt was wahr von dir.
Und was passiert? – Du brichst gleich in Panik aus. Du wirst gleich ganz hilflos.
Irgendwo in mir bin ich ja so ungeduldig. Einerseits sind die Aussichten so schlimm und so gering, andererseits bin ich dann wieder ungeduldig. Aber diese Ungeduld, die ist so was von unberechtigt angesichts dieser ganz schlimmen Lage.
Ich kann mir vorstellen, daß du oder überhaupt jemand von außen sich sagt: "Na Mensch, das kann doch nicht so schwierig sein!" Aber es ist definitiv so schwierig.
Ich komme mir jetzt so vor wie gelähmt. Ich komme mir jetzt vor wie gelähmt. Wie Monika Liehrhaus, wenn die so aus ihrer Lähmung heraus redet. Ganz langsam. Ich bin total gelähmt.
Und diese Ungeduld: daß ich das ja alles eigentlich gar nicht so will [Lähmung, Tod], die ist irgendwo ganz weit da hinten, ganz weit weg. Ein ganz ganz kleiner Punkt.
Aber darf ich was sagen?
[Wahrheitsbegleiter: Ja, Peter.]
(Weinen) Es ist wirklich so schlimm, wie ich das beschreibe. Und du glaubst mir das doch, oder?
[Wahrheitsbegleiter: Ich glaube dir das, Peter, ja.]
Ok. Und ich wollte dich fragen… (Weinen) Ich wollte dich fragen: … (Weinen) Ah, wenn du wüßtest, wie gering das alles ist, das bißchen Leben…
Was ich dich fragen wollte, ist, daß du mir dabei hilfst oder mich daran erinnerst, auch wenn man diesen kleinen Punkt eigentlich gar nicht sieht, gar nicht sehen kann… (Weinen), daß du dann trotzdem mich daran erinnerst. Und auch… (Weinen), wenn ich das selber gar nicht mehr sehen kann und selber gar nicht mehr wahrnehme oder gar nicht mehr weiß, daß es den Punkt überhaupt gibt... – Ich weiß eigentlich selber gar nicht, wovon ich überhaupt spreche, aber es ist komisch: ich will dich um was bitten, was ich eigentlich gar nicht kenne oder weiß – das ist doch sehr komisch, oder?
[Wahrheitsbegleiter: Ja, aber du hast es ja eben gewußt, Peter: dieser kleine Punkt ist die Lebendigkeit in dir.]
Ja, ich weiß, aber drumherum [um diesen klitzekleinen Punkt der Lebendigkeit] ist so viel, daß ich das gar nicht mehr sehen kann. Und trotzdem wollte ich es dich fragen.
Aber gleichzeitig habe ich dann Angst, daß ich gar nicht mehr weiß – daß ich dann nichts mehr anzufangen weiß mit dem, was du mir dann sagen wirst. Das ist so klein und so gering, daß ich das dann wahrscheinlich gar nicht mehr weiß und daß ich dann gar keine Verbindung mehr dazu haben werde.

15

Vertiefung der Erfassung der Existenz-Problematik.
Rückruf zur Disziplin: Bei der Wahrheit bleiben aus Angst, verrückt zu werden.
Extreme Verlorenheit.
Bedürfnis nach Bestätigung, Hilfe, Unterstützung.
Vertiefung der Verbindung zur Tiefenperson, Anknüpfung an Vor-Verdrängungszeit, Kreis wird geschlossen.

Mir fiel jetzt so einiges ein wieder an Bildern. Immer dieselben Szenen…
Ich mußte jetzt wieder an den Sportplatz denken… Immer wieder...

Und ich muß aufpassen, daß ich nichts Falsches sage. Ich darf das nicht übergehen, weil ich Angst habe, verrückt zu werden sonst. Ich darf mich nicht in irgendwas verlieren.
Ich muß versuchen, immer wieder den Zusammenhang herzustellen mit meinem alltäglichen Leben: damit, worunter ich leide und worum es mir geht; ich darf das nicht abreißen lassen.
Das kamen mir einfach so wieder die Bilder…
Du kannst dir das nicht vorstellen, wie sehr, wie extrem sehr ich mich selber verloren habe… Ich bin schon dankbar, es ist schon gut, daß ich das sagen darf. Stimmt's?
[Wahrheitsbegleiter: Ja, das stimmt, Peter, das ist gut.]
Es ist gut, daß du dort mit mir zusammen bist: das ist gut. Du mußt mit mir zusammen sein und bleiben: das ist so gut, aber ich habe Angst, daß es wieder weg geht.
Es ist als ob da ein Fenster ist zu mir selber – ein ganz kleines, eine ganz kleine Verbindung wieder zu mir selber.
Ich muß bei mir selber bleiben
Ich muß auf mich selber achten – nur auf das, was ich im Inneren bin und nur dem folgen.
Gut, daß ich diesen Tod zugelassen habe.
Es ist gut so, daß man dann plötzlich nicht mehr dagegen ankämpft, obwohl man ja den Tod andererseits auch gar nicht will.
Aber es ist trotzdem richtig so: das ist der einzige Weg dorthin, wo ich mich wirklich fühle und wahrnehme. Alles andere hat keinen Sinn.

16
Weitere Vertiefung des Bedürfnisses nach Hilfe.
Der Glaube an die Tiefenperson.
"Jemand muß auf meiner Seite sein."
Rückkehr zum Mentalen bzw. Rationalen: Bedürfnis nach logischer Bestätigung der Sterben-Lebendigkeit-Dialektik.
Wieder Erweiterung des Mentalen durch das Emotionale:
Weitere Vertiefung des Verschmerzens.
Rückkehr zur "wahren Natur".
Ich glaube, ich kann es nicht alleine.
Ja, weil an der Stelle vorhin, da war es mir so, als ob ich da jemanden oder dich brauche...
Ja. Ich brauche dann Hilfe. Als ob ich darüber reden muß, aber als ob ich wirklich dort bin, aber jemand muß auf meiner Seite sein.
Jemand muß… (Weinen), jemand muß zu mir halten und mir glauben und mich unterstützen.
Und du? Bist du auf meiner Seite?
[Wahrheitsbegleiter: Ja, ich bin auf deiner Seite.]
Wirklich?
[Wahrheitsbegleiter: Ja, Peter, ich bin wirklich auf deiner Seite.]
Ich kann dir alles sagen?
[Wahrheitsbegleiter: Ja, du kannst mir alles sagen.]
Gut.
Auch wenn ich noch gar nicht weiß, was ich sagen will – ich muß selber ganz langsam, ganz langsam alles einfach kommen lassen und dann ganz langsam, eins nach dem anderen, sagen. Ich muß jedes einzelne Bild ganz langsam wahrnehmen und haben – es ist so wichtig, so wichtig, daß ich diese Bilder einfach nur dasein lasse.
Jetzt bin ich zum Beispiel auf der anderen Seite vom Sportplatz, wo kein Eingang war – nur ein Weg führte daran vorbei direkt zu uns nach hause.
Hat das auch für dich eine gewisse Logik?
[Wahrheitsbegleiter: Ja, das ist für mich der richtige Weg.]

Wirklich?
Ich brauche dann auch noch mal deine Bestätigung.
[Wahrheitsbegleiter: Ja, das hat für mich eine Logik.]
[Das] hat eine Logik für dich?
[Wahrheitsbegleiter: Ja.]
Wirklich?
[Wahrheitsbegleiter: Das hat sogar eine zwingende Logik für mich.]
Und du meinst, ich bilde mir das alles nicht nur ein?
[Wahrheitsbegleiter: Nein, du hast das wirklich gefühlt, ja.]
Ja. Ok. Und du meinst auch, daß das irgendwie in Verbindung mit meiner Leblosigkeit stehen kann?
[Wahrheitsbegleiter: Mit Sicherheit, Peter, ja.]
Du meinst auch, daß an der Stelle auch wieder meine wahre Natur oder so wieder zurückkommt?
[Wahrheitsbegleiter: Ja, dein wahres Selbst, deine Lebendigkeit, die du ja ein bißchen gefühlt hast.]
Aha. Aber wir machen doch ganz ganz langsam weiter, oder?
[Wahrheitsbegleiter: Ja, wir machen ganz langsam weiter – so wie heute.]
Sonst hat's ja keinen Sinn.
[Wahrheitsbegleiter: Es hat sonst keinen Sinn, ja.]
Ich muß das ja alles genau sehen und fühlen.
[Wahrheitsbegleiter: Ja. Das ist ja für dich ganz neu und das ist ja für dich so verboten und verborgen, daß du das nur ganz langsam wieder zulassen kannst.]
Richtig.
Ok, gut. Gut. Sehr gut.

17
Weitere Vertiefung des Verschmerzens.
Wahrheitsbegleiter wie Bruder "auf meiner Seite".
Bezugnahme auf vorhergehende Stunden der Tiefenwahrheit: Hektik als Ablenkung von zerstörter Unschuld.
Sehr gut.
Jetzt eben habe ich gerade gedacht… (Weinen), daß du genau so lieb… (Weinen) wie mein Bruder sein kannst zu mir. (Weinen) Der war auch lieb zu mir und auch auf meiner Seite. Der war immer… (Weinen), immer auf meiner Seite, immer. (Weinen) Der hat nie aufgehört, auf meiner Seite zu sein – immer. Auch heute noch.
Ich muß ganz langsam machen. Es ist so kostbar: jedes einzelne Bild und jedes einzelne Gefühl – ich muß das so langsam sein lassen. Es ist zu kostbar. Ich darf es nicht überrennen oder in meiner eigenen Hektik darüber hinweggehen.
Es kommt mir so vor, als ob ich diese ganze Hektik und Schnelligkeit nur entwickelt habe, um vor etwas… (Ausatmen) … abzulenken. Ich sehe einen kleinen Jungen, der plötzlich so rumspringt und hektisch wird und… – ja, völlig künstlich eigentlich…
[Wahrheitsbegleiter: Gut, daß du das heute nicht gemacht hast, sondern ganz langsam immer bei dir geblieben bist die ganze Zeit.]
Na zumindest ab einem gewissen Zeitpunkt.
Ich weiß wovon ich spreche, ich hab ein Gefühl dafür, für so kleine Jungs, die dann plötzlich so rumspringen… – Diese ganze Hektik und das ganze Rumgespringe – das haut irgendwie gar nicht hin, das ist irgendwie eine ganz große Ungerechtigkeit dabei: irgendwie, als ob die vor…als ob die damit ablenken wollen vor irgendwas, verstehst du? Und dabei sind die ganz unschuldig. Die können gar nichts dafür eigentlich. Die werden da reingezwungen irgendwie.

Nachwort:
Kommentare zu den einzelnen Kapiteln mit Grafiken zur Veranschaulichung aus dem psycho-medizinischen Bereich

zu 1
Die Person weiß eigentlich, daß sie mehr will als in der Öde herumzustumpfen und daß das Leben mehr hergibt und hergeben sollte als das und daß es um mehr als das Überleben, sondern um ein Leben geht, und kennt insofern ihr Motiv, eine Stunde der Tiefenwahrheit zu nehmen. Aber sie ist sich nicht sicher. Wir werden im Laufe der Tiefenwahrheitsstunde den Grund für diese Unsicherheit mitbekommen. Die Person weiß auch schon, daß sie lebensgehemmt ist, daß sie, wenn sie die Hemmungen los wäre, sie kein Problem hätte, sondern sich da-seiend und lebendig fühlen würde.

zu 2
In dem "Aber" [dann kommt immer wieder diese wütende Stimme] klingt ein Ansatz von Weinen als Ahnen der Ursache für die Verklemmung. Die "wütende Stimme" drückt im Grunde genau dasselbe aus wie wie die kleine Stimme, die das Problem schon ahnt. "Du bleibst dabei!" heißt nichts anderes als: Stehe weiter zu deiner inneren wahren – noch verschwindend kleinen – Stimme! Die Wut ist die grobe Stimme der Stimmlosigkeit, denn die kleine Stimme ist im Grunde gar nicht da, nur eine Ahnung.
Auch durch Antizipation der Frustration gelingt es, in die tiefere Wahrheit vorzudringen. Die "Verbindung [, die ich nicht] hinkriege" ist die Verbindung zur inneren, kleinen Stimme, die das Problem und seine Lösung kennt – vorerst nur ahnt –, zur wahren Person, die noch nicht da ist.

zu 4
"Und da muß ich gleich wieder losschreien vor Wut." – Es ist nicht die Wut, die schreien läßt, sondern es ist der Schmerz, der aufsteigt und ansatzweise schon gefühlt wird. Bei mehr Fühlen des Schmerzes läßt dieser schreien. Arthur Janov spricht insofern durchaus zurecht davon, daß die "Wut eine Abwehr des Schmerzes" ist. Genauer gesagt und phänomenologisch gesprochen ist die Wut aber eine *Unterdrückung,* besser gesagt: eine *Überspielung* des Schmerzes. Gleichzeitig aber ist sie Ausdruck der wahren Person, ja im Grunde bereits auch schon Ausdruck des Schmerzes, Ausdruck der geschmerzten (verletzten) Person. Aber gleichzeitig ist die Wut auch Ausdruck des Lebenswillens der Person und deren Bestehens auf ihr Leben. Die Wut ist bereits Ausdruck der geschmerzten und schmerzenden Person, aber sie ist noch keine Verschmerzung (diese kann nur der Schmerz und dessen vollständiges Fühlen bewirken), sie ist nur ein ab- oder umgeleiteter Schmerz, eine Verwandlung des Schmerzes, wie es Wilhelm Reich sagen würde. (Zur Veranschaulichung dazu siehe die Grafiken 1 und 2 aus dem psycho-medizinischen Bereich hier am Ende.)
Auf jeden Fall ist die Wut – technisch gesprochen – absolut notwendig (not-wendend) und – subjektivistisch-phänomenologisch gesprochen – einfach die Wahrheit des Augenblickes. Der Schmerz ist unterdrückt (gepanzert) und unbewußt bzw. vorbewußt – wird nur geahnt. Die Wut ist Vorstufe des Bewußtseins, mit ihrer Kraft wird durch den Panzer der Bewußtlosigkeit und Gefühllosigkeit ("Stumpfen") gestoßen.
"Mich kotzt das an, daß das nur eine Ahnung ist, wo sie doch das wichtigste ist!" – Absolut richtig! Die Ahnung bzw. das Bewußtsein ist das wichtigste! Die Person will bewußt werden, weil sie ahnt, daß sie dann von ihrem Problem – vom Stumpfen – befreit wird.
"Als ob ich es [das Vorbewußte] nicht annehmen kann!" – "Annehmen" heißt hier: Das Wahrnehmen der Frustration bietet eine Chance auf Wandel, im Anerkennen der Frustration liegt die Chance auf Abhilfe. Diese Chance müßte ergriffen werden, kann aber

noch nicht. Die nach unten gerichtete Hierarchie der sich ablösenden Gefühle lautet (siehe dazu auch die Grafik N° 3 am Ende):
- ganz oben liegt das Stumpfen, die Gefühl- und Leblosigkeit,
- darunter liegen Unzufriedenheit und Frustration,
- darunter lieg die Wut (ein Anfang von Lebendigkeit),
- darunter liegt der Schmerz,
- und wiederum darunter liegen Schmerzlosigkeit und Lebendigkeit.

Die Person kann diese Chance nicht annehmen (nicht ergreifen), weil sie – durch *Wut* – noch nicht genug lebendige bzw. bewußte Personenanteile zurück*erobert* hat.

zu 5

Wahrheitsbegleiter: "Ja, Peter, ja, bleib' bei dem, wovon du eine Ahnung hast!" – Diese Aufforderung bzw. Ermutigung des Wahrheitsbegleiters wurde zwar durch die Äußerung des Hilfsbedürfnisses selbst herbeigeführt – quasi "eingefordert" –; die Intervention des Wahrheitsbegleiters markiert aber dennoch die entscheidende Wende- und Durchbruchstelle in dieser Stunde der Tiefenwahrheit, denn durch sie stößt der Wahrsager endlich zu dem, was er ahnt, und in den Kern seiner Person bzw. in den unter der Frustration und der Wut liegenden Schmerz. Der Wahrsager wird durch den Wahrheitsbegleiter entscheidend "angestoßen", wird schlagartig in eine tiefere Etage seiner Person "gestoßen".

zu 7

"Ich [habe] am Ende gar keine Lust mehr zu überleben. [Ich] will lieber sterben." – Hier geht es tatsächlich um die Frage von Leben und Tod bzw. um die Ursache für die Abtötung aller Gefühle, für die Hemmung und infolge derer für die Öde und Abstumpfung. Wer nur noch überlebt anstatt zu leben, der hat einen Grund dazu, den er vorläufig nicht einmal ahnt: es hat eine Art Nahtoderfahrung gegeben, eine akute Bedrohung des Lebens. Diese Erfahrung ist einmal im Bereich des Vorbewußten, sie ist gänzlich unbewußt. In der Öde liegen weder Bewußtsein noch Gefühle vor, das Stumpfen ist Bewußt- und Gefühllosigkeit. Alles, was die Person jetzt – sowohl dennoch als auch nur – ahnt, ist der Tod selbst und daß sie diesen dem Leben vorzieht, weil das Leben ihr diesen Nahtod beschert hat. Im Nahen des Todesschmerzes zieht die Person das Teilsterben, das Absterben vor. Dann will sie nicht mal mehr überleben. So wie sie sich als Kind selbst abgetötet hat, so entscheidet sie sich jetzt wieder bzw. immer noch für das Abtöten. Da sie sich damals abgetötet hat und sich nicht weiterentwickelt hat, ist sie jetzt immer noch Kind und will immer noch nichts anderes als sterben. Aus Angst vorm Sterben stirbt die Person ab. Das alles weiß die Person aber noch nicht. Sie weiß nur eins: daß sie den Tod bei lebendigem Leibe, das Leben auf Sparflamme will. Aber das ist von nun an – und das ist der Unterschied zum Stumpfen – tatsächlich bewußt: das weiß sie, das sagt sie ganz deutlich. In der Stunde der Tiefenwahrheit geschieht jetzt das gleiche wie im Alltag – nur mit Bewußtsein. Dieses Wissen ist bereits nicht mehr Unlebendigkeit und unterscheidet sich qualitativ schon sehr von der Öde. In der Öde weiß man auch nicht, was man will und nicht will. Hier, im bewußten Sterben oder Sterben-wollen, liegt jetzt nicht nur ein klares Wissen vor, es gibt auch bereits eine Art Gefühl. "Gefühl" ist sicher übertrieben und offensichtlich ein Paradoxon, denn im Tod gibt es keine Gefühle, aber es liegt ganz klar zumindest ein Spüren seiner selbst, eine Selbstwahrnehmung, ein *passives* Gefühl vor. Aus dem Kern der Person dringt kein aktives Gefühl, kein Trieb, kein Drängen, aber die Person spürt zumindest seine Innenwände. Und es ist ein *Wunsch.* Es ist zwar ein paradoxer und negativer Wunsch (der Wunsch zu sterben), aber es *ist* ein Wunsch, es liegt durchaus eine Art Aktivität vor: das Wünschen. – In der Öde dagegen gibt es keine Wünsche. Das Selbstwahrnehmen und der Wunsch können durchaus als "Gefühl" bezeichnet werden. Lebendigkeit heißt Bedürfnis-Wahrnehmung und Bedürfnis-

Befriedigung. Ersteres ist die Voraussetzung für letzteres. Deshalb ist das Spüren von Bedürfnissen generell die Voraussetzung und das Geheimrezept für die Revitalisierung. Wunsch und Bedürfnis ist das gleiche. Das Bedürfnis zu sterben ist der erst Schritt ins Leben, in die Lebendigkeit.
"Scheißdreck!" – Hier hört man schon mehr als Wut oder Frust. Hier klingt schon tiefe Tragik an.
"Ich habe wieder nur Lust, alles [...] zu beenden. Danach steht mir meine Lust." Auch hier klingt – Paradoxie als Prinzip – das Lebendige des Sterben-wollens an: im Wort "Lust". Dieses Sterben, d.h. die Abwesenheit von Schmerz, ist eine Lust, ist etwas bewußt wahrgenommenes, ja halb-aktives.
"Aber das ist die Wahrheit." – Der Person ist die Paradoxie bewußt. Die Person will jedenfalls in der Wahrheit sein, und das ist – auch wenn es paradox ist und sie eigentlich, d.h. im tiefen Inneren, nicht wirklich sterben möchte – die richtige Entscheidung. Denn nur die Wahrheit erlaubt das Erspüren – hier: des Sterbens– und somit die Lebendigkeit.
"Das ist doch schlimm! Dieses Opfern!" – Der Person wird der Widerspruch noch klarer: einerseits sehnt sie sich danach, das Stumpfen zu verlassen und lebendig zu werden, andererseits will sie durchaus sterben und auf sich selbst und ihr Leben zu verzichten ("opfern"). Diese Spaltung empfindet sie zurecht als "schlimm". Daß sie nur sterben will aus Angst vor dem Sterben und daß sie nur das Sterben bejahen muß, um aus dem Stumpfen zu kommen, das weiß die Person hier noch nicht, das ahnt sie aber. Aus diesem Ahnen heraus bleibt sie jedenfalls auf dem Weg der Wahrheit.

zu 8
Die Spaltung in Todes- und Lebenswille führt zwangsläufig zu Konfusion und Verunsicherung (siehe dazu die Grafiken 4 und 5 am Ende): Die Person zweifelt ihre eigene Echtheit an und entwickelt eine Furcht, bei einer möglichen Lüge ertappt zu werden. Die Video-Aufnahme der Tiefenwahrheitsstunde könnte diese Unechtheit enthüllen und diese sich als Tiefenlügenstunde erweisen. Da die Person sich ihrer Echtheit eigentlich sicher ist, sich aber in ihrer Spaltungsverunsicherung ermutigen muß und will, beruhigt sie sich, indem sie sich versichert, daß niemand dieses Videomaterial sehen wird. Sie hat die Entscheidung über eine Veröffentlichung allein in ihrer Hand. Niemand wird sie der Lüge überführen können. Mit dieser Rückversicherung und dieser Ermutigung geht sie weiter den Weg der Tiefenwahrheit und ruft sich den Grund für die Tiefenwahrheitsstunde zurück, gemahnt sich ihres Zieles (Lebendigkeit) und integriert danach auch den kreativen, d.h. lebendigen Sinn der Video-Aufnahme, worauf die Verunsicherung verschwindet.

zu 9
"Wenn ich dann da liege, ist alles wie weg. Ich sehe dann nichts mehr anderes als diese[n] Todes-Zustand." – Die Wahrheit läßt sich nicht verdrängen: Das wahrhaft Lebendige ist weg. Es bestand vielleicht die Hoffnung, daß das Lebendige in einer Tiefenwahrheitsstunde quasi wundersamerweise plötzlich *erscheint,* etwa durch eine Art *Erscheinung* oder Meditation oder Konzentration auf der Suche nach einem Fünkchen Lebendigkeit, wie es die gängige Praxis bei Esoterikern ist. (Davon wird alles Mystische, Religiöse und Spirituelle gespeist.) Aber die Hoffnung hat keinen Boden, die ehrliche Wahrnehmung muß diese Hoffnung zerstören und fahren lassen. Die Wahrheit – das Lebendige – setzt sich durch: in Form des Sterbens: das erscheint nur paradox, ist es aber nicht: das Fühlen spricht eine eindeutige Sprache: da ist etwas, ich nehme es eindeutig wahr. Da ist etwas Positives im Sinne der Philosophie da, etwas Bestehendes. Und das ist das Sterben. Ob sich die Philosophen hätten denken können, daß "positiv" nicht nur bestehend, sondern auch bejahend in Bezug auf das Sterben bedeutet? Im Sterben liegt etwas Gutes, Lebendiges – zu Bejahendes. Diese Wahrheit kann die Person aber nur zulassen, weil sie erstens schon oft in vielen Tiefenwahrheitsstunden bemerkt hat, daß es

"nur ein Gefühl" ist, und zweitens weil sie aktuell in sich drin unter der Resignation noch etwas anderes, noch etwas Lebendiges fühlt: den Tod.

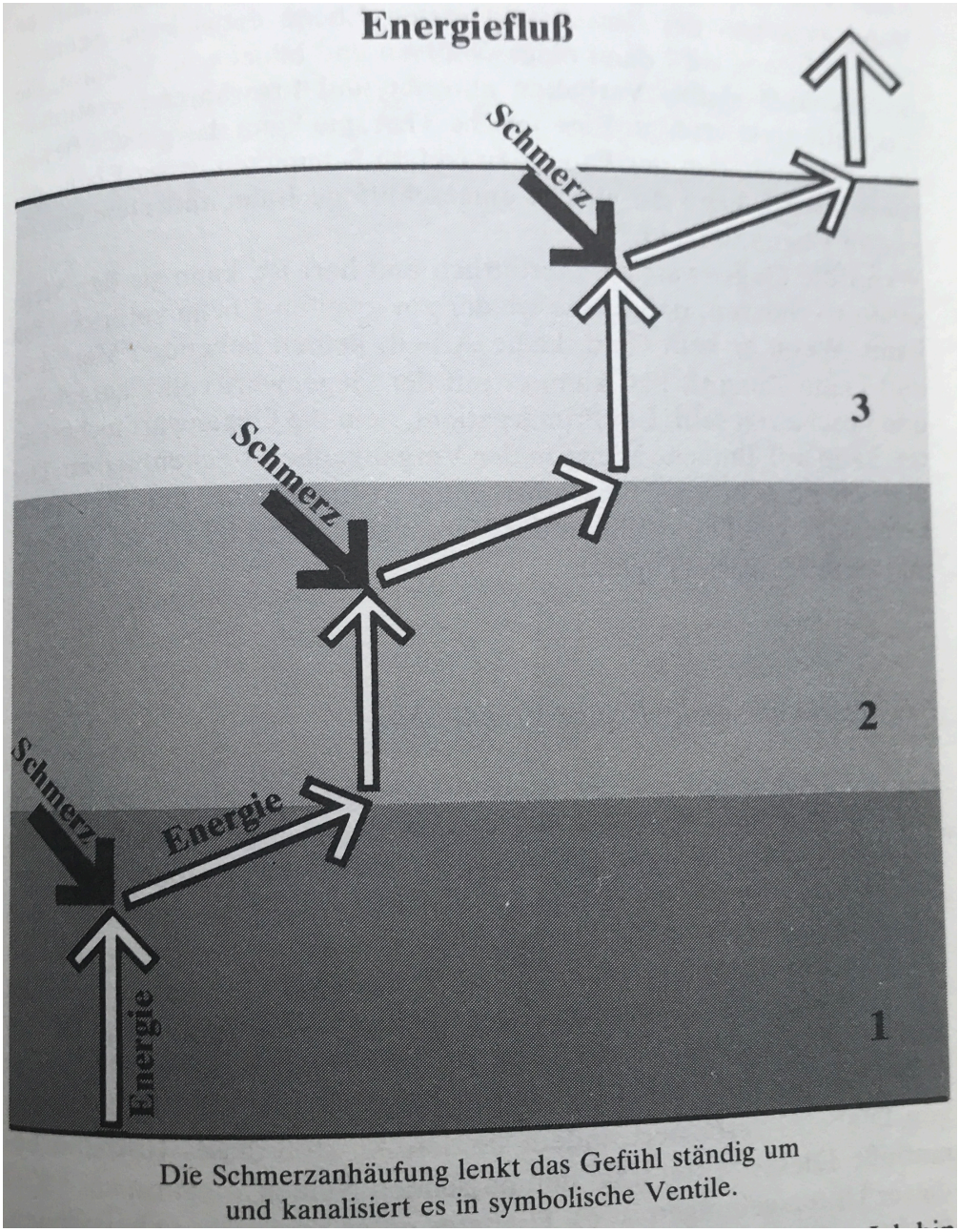
zu 10
"Du mußt das fühlen, du mußt es so zulassen, das Gefühl, aber eigentlich willst du das nicht [den Tod]." – Mit der eigenen Versicherung und der Ermutigung des Wahrheitsbegleiters im Rücken kann die Person den Kampf aufgeben und läßt zunächst die Resignation und dann auch den "Zustand, den du eigentlich nicht willst" – das Sterben – zu. Zuerst will die Person nicht den "Todes-Zustand" haben – niemand stirbt freiwillig –, aber sie ist eigentlich schon mitten darin, in genau diesen überzugehen und hinabzugleiten. Das "letzte bißchen Leben" ist *kein* Leben, es ist nur die letzte *Illusion:* die Illusion, daß tatsächlich volles Leben in einem ist, auf das man warten könnte und das mit Meditation re-aktiviert werden könnte. So wartend kann man sein "Leben" verbringen. Und das "letzte bißchen Leben" ist die Illusion, daß die Erfahrung von Sterben & Nahtod etwa nicht über die gesamte Existenz bestimmend sein könnten. Die Person sagt aber, daß sie das Gefühl zulassen will, also die bisher unverschmerzte und in ihr wirkende, sie bestimmende Erfahrung. An dieser Stelle wird das "letzte bißchen Leben" dann doch zu echtem Leben, und die Person will "eigentlich" und tatsächlich nicht sterben.
Ein- und dasselbe Ding (hier "Leben") kann manchmal – nacheinander oder auch gleichzeitig – zwei ganz verschiedene Bedeutungen haben: einmal etwas Falsches (Illusion) und einmal etwa Echtes (Sterben als Lebendiges). Das "letzte bißchen Leben" ist keine Illusion, wenn man es wirklich aktiv wahrnimmt und fühlt.

zu 11
"Und dieses Gefühl kenne ich auch von früher: daß ich plötzlich so innerlich groß werde." – Mit dem Zulassen und der Erfahrung des Sterbens und der Lebendigkeit, die in diesem liegt, stellt sich folgerichtig eine Sinneserinnerung an ein ganz bestimmtes Phänomen in der Kindheit her: Das *Fühlen* des Sterbens – also das Wahrnehmen des in einem lebendig Bestehenden – führt zu einem *existentiellen* Gefühl: nämlich des Da-Seins der Person. Das, was die Person hier fühlt und was etwas sonderbar daherkommt, ist im Grunde nichts anderes als das normale Körpergefühl einer real existierenden Person und überhaupt nichts Besonderes. Esoteriker würden hierin etwas Außergewöhnliches sehen. Im Vergleich mit dem ständig beklagten "Nichts" oder mit dem "Geringen" und "Wenigen", als das sie sich sonst wahrnimmt, ist es verständlich, daß sich die Person jetzt als "groß" empfindet. Es wird nur zu einem "Phänomen" – zu einer etwas mystischen klingenden "Erscheinung" –, weil es sich nach sehr langer Zeit (50 Jahren) oder zum ersten mal seit der Abtötung wieder einstellt und völlig fremd war. Das Eigene, das Körpergefühl – und damit das Selbst – ist aus Todesangst heraus verdrängt worden: Das ist die Ursache der Entfremdung.

zu 14
Wenn man das Leben wiederentdeckt und die Große Verarschung realisiert, dann will man natürlich sofort wieder mehr davon. Zur extrem langsamen Sprechweise siehe Vorwort und Anhang in der Video-Fassung.

Veranschaulichung samt weiterer Kommentare:

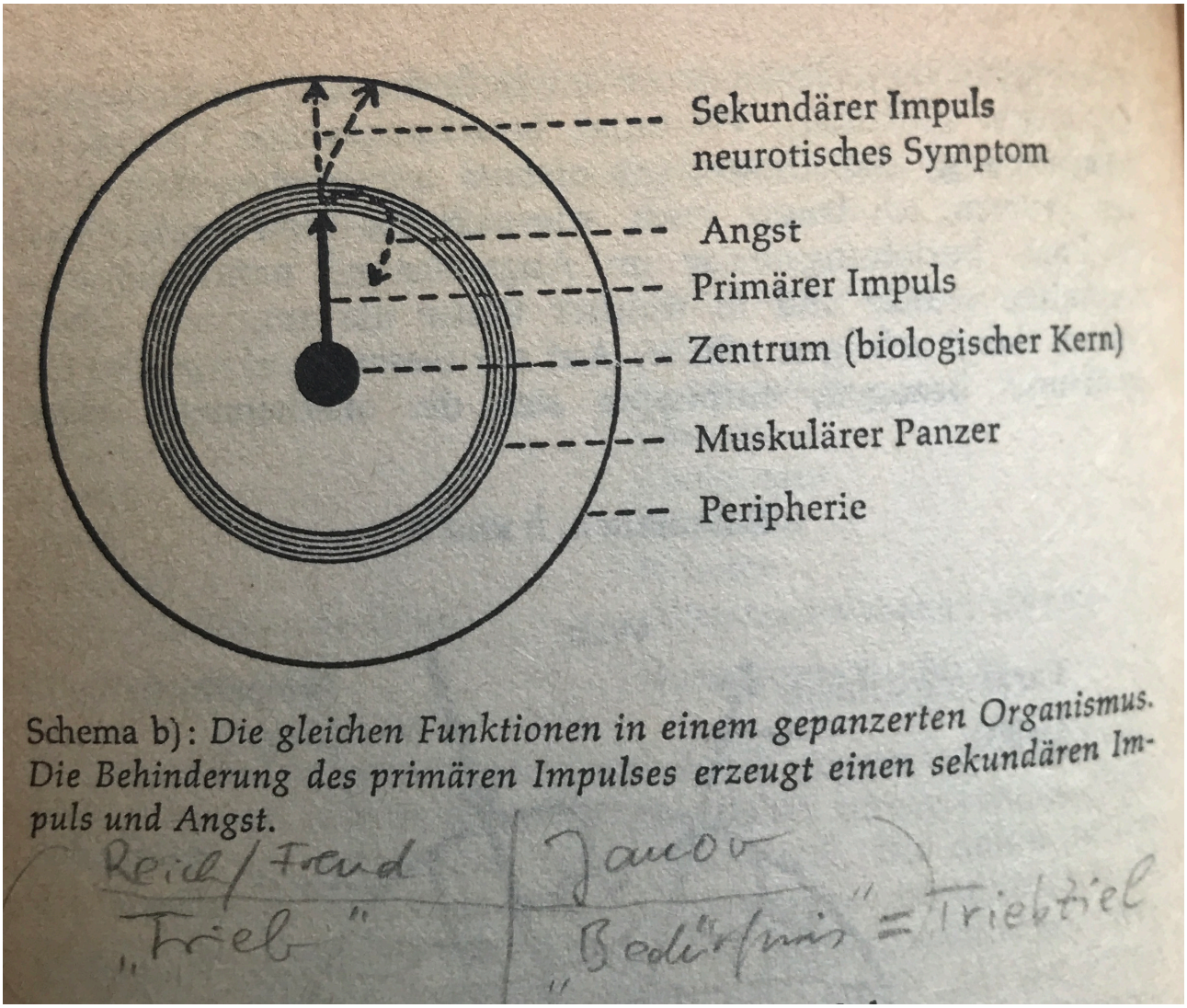
Grafik N° 1



Grafik aus: Arthur Janov, Das neue Bewußtsein [Der Primärmensch], 1975, S. 237

Die Grafik zeigt, wie ursprüngliche, d.h. eigene, nicht-entfremdete Gefühle und Gedanken ("Energie") durch die Erfahrung zu großen Schmerzes abgelenkt und verwandelt werden, und das sowohl nicht nur einmal im Verlaufe einer Biographie als auch durch das Somatische, Emotionale und Kognitive.
Die vorliegende Stunde der Tiefenwahrheit zeigt einen Abschnitt einer solchen Verwandlung, nämlich von Schmerz in Wut – und die entsprechende Rückverwandlung durch Tiefenwahrheit.

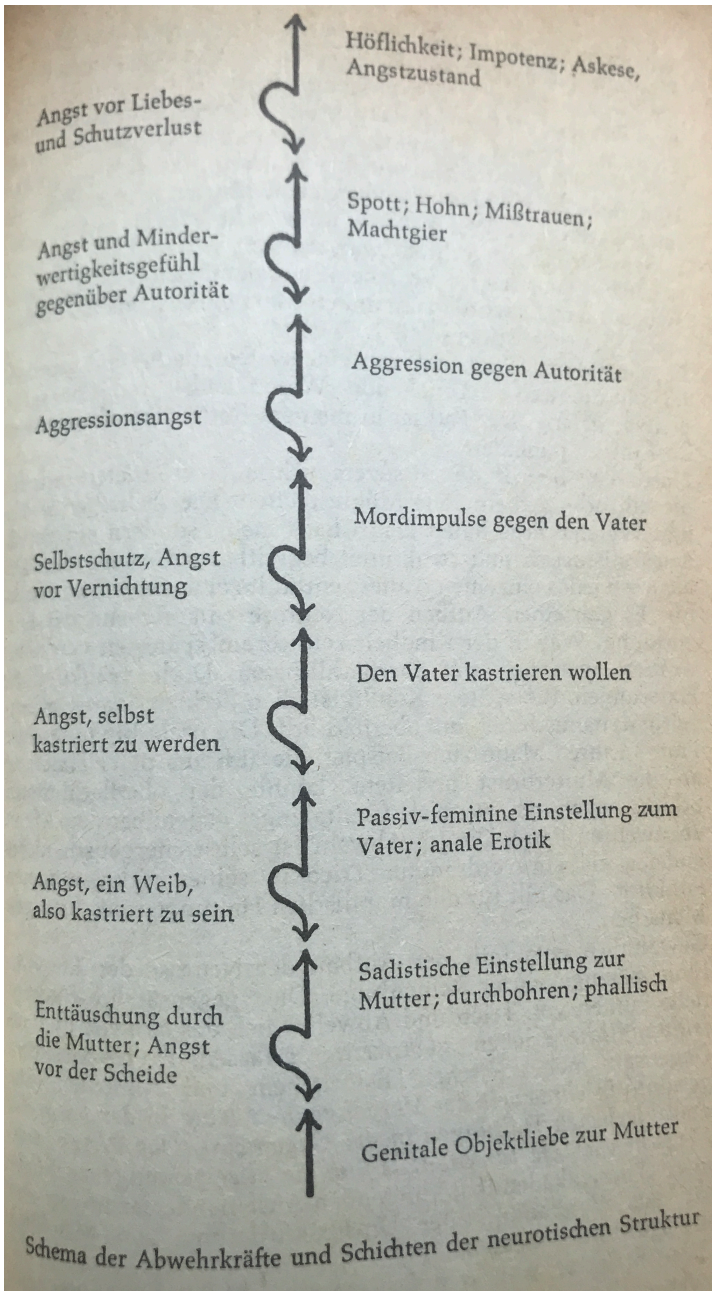
Grafik N° 2



Grafik aus: Wilhelm Reich Die Entdeckung des Orgons I. Die Funktion des Orgasmus, 1969 [1942], S. 222

Wilhelm Reich sieht – im Gegensatz zu Janov – in dieser Darstellung einer einzelnen Wandlungsstufe nicht im Schmerz, sondern in der *Angst* den verursachenden Faktor bei der Hemmung und schließlichen Verwandlung des "primären Impulses". Janov dürfte recht haben, denn *wovor* hat man Angst? Was auch immer es ist: Beide, sowohl Janov also auch Reich können – bei aller verdienstvoller und zu würdigender Vorarbeit – mit ihrer Primär- bzw. Vegetho- oder Orgontherapie die Entfremdung nicht aufheben. Das bleibt der streng phänomenologischen Tiefenwahrheit vorbehalten, die stets unmittelbar die Eigenheit im Sinne und als instantanes Ziel hat. Die Bemühung um Selbstwerdung muß aus dem psycho-medizinischen Bereich ("Therapie") heraus genommen und in den volkstümlich-phänomenologischen Bereich ("einfach die ganze Wahrheit sagen") verlagert werden.

Grafik N° 3

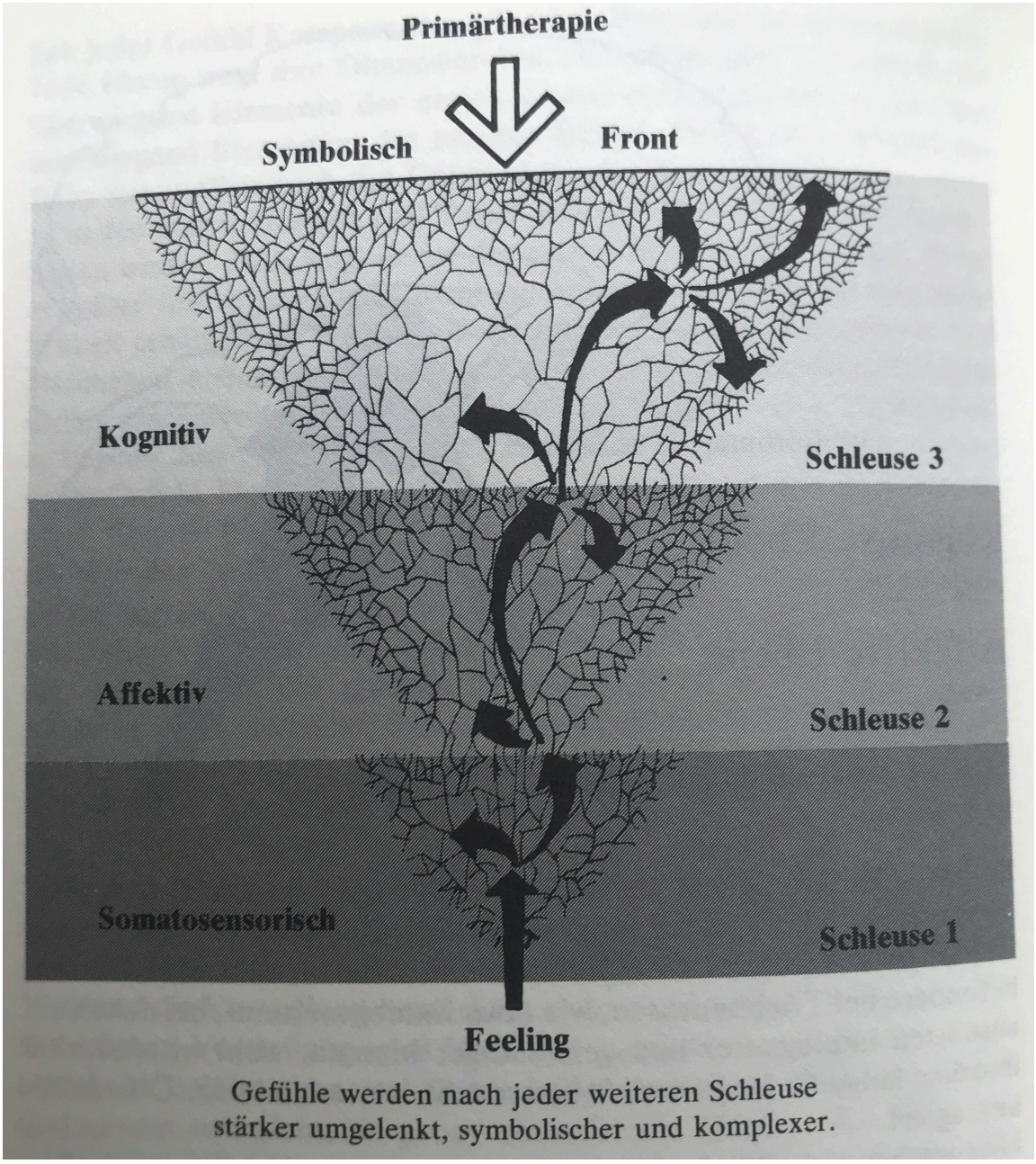


Grafik aus: Wilhelm Reich, Die Entdeckung des Orgons I. Die Funktion des Orgasmus, 1969 [1942], S. 222

Die "genitale Objektliebe zur Mutter" dürfte nicht der "primäre Impuls" sein; abgesehen davon zeigt die Grafik eine noch ausgedehntere – und darüber hinaus spezifisch benannte – Hierarchie in der Verwandlung von Gefühlen, als es die Janov'sche ist.

Eine mehr ins Horizontale gehende und nicht mehr in den einzelnen Bestandteilen spezfizierte, aber noch ausgedehntere hierarchische Verzweigung zeigt Janov in dieser Grafik:

Grafik N° 4

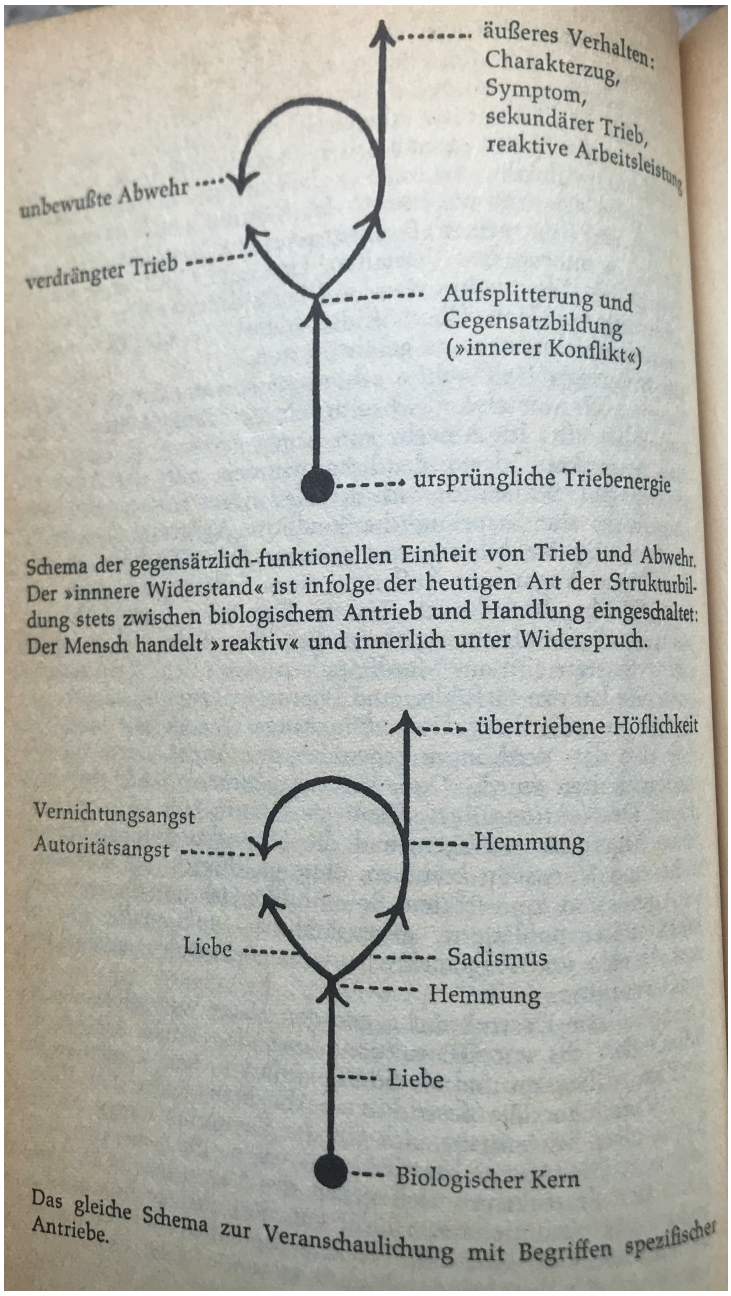


Grafik aus: Arthur Janov, Das neue Bewußtsein [Der Primärmensch], 1975, S. 234

Hier gut dargestellt ist die schier endlose Aufsplitterung des "primären Impulses", und zwar durch die Bereiche somasensorisch, affektiv und kognitiv hindurch. Für die Tiefenwahrheit ist eine Hierarchisierung dieser Bereiche von keiner Bedeutung. Eine Tendenz hinunter in die Gefühle und zum Körper ist zwar zu beobachten, aber es bedarf keiner Theorie dafür – die Wahrheit ist immer der rote Faden bei der Wiederaneignung der Person und sorgt instantan für das Anwachsen der Eigenheit und das Abnehmen der Fremdheit. Das ist das einzige Theorem der Tiefenwahrheit.

Diese Aufsplitterung und Verzweigung ist die Ursache der Verwirrung, denn die Person kennt und fühlt stets – mehr oder weniger deutlich und gleichzeitig – *alle* einzelnen Umwandlungsetappen. Wilhelm Reich zeigt den daraus entstehenden "inneren Konflikt" in folgender Grafik anhand zweier ("spezifischer") Umwandlungsetappen:

Grafik N° 5



Grafik aus: Wilhelm Reich, Die Entdeckung des Orgons I. Die Funktion des Orgasmus, 1969 [1942], S. 110

Spezifisch geht es hier um zwei Hemmungen mit Umwandlung als Folge: zunächst der Liebe und dann wiederum des – von der Hemmung der Liebe verursachten – Sadismus. Auffällig hier die wissenschaftlich-objektivistische Sprache ("Biologischer Kern"). Die Tiefenwahrheit lehnt strikt jeden Objektivismus ab und spricht statt dessen von "dein [oder mein] Kern"; die Tiefenwahrheit bezieht sich immer nur – und zwar rein phänomenologisch – auf das Subjekt. Wissenschaft ist nicht nur überflüssig, sondern störend und zerstörend.