



Was ist "Du sein"? - fragte der Fuchs

"Neulich habe ich mal wieder ein paar Zweibeinern gelauscht, als sie im Wald beim Arbeiten eine Pause gemacht haben", erzählt Vulpo, der Fuchs, seinem Freund Rickio, dem Igel. "Natürlich habe ich nicht alles verstanden; ich wollte ja auch nicht entdeckt werden. Doch aufgefallen ist mir, dass einer zu einem anderen zwischendrin sagte: 'Ich wünschte dir, dass du mehr du sein würdest.' Hast du eine Ahnung, was er damit meinte?"

Rickio überlegt und antwortet: "Du sein, hm, ich würde darunter verstehen, ganz du selbst zu sein, also dich z.B. nicht anzupassen an andere, authentisch zu sein, nicht etwas vorzuspielen, was du gar nicht bist."

"Ja, das kann ich nachvollziehen. Doch wer bin ich, wenn ich ganz ich bin? Müsste ich dich dann nicht angreifen, weil das zum Fuchs-Sein gehört? Und du, müsstest du dich nicht ängstlich zusammenrollen wie bei unseren ersten Begegnungen, oder möglichst schnell im Unterholz verschwinden?". Vulpo ist neugierig, was Rickio dazu meint.

"Das wären automatische Überlebensreaktionen. Und ja, Überleben, Instinkte, Triebe, das alles gehört auch zu jedem von uns. Doch macht es uns aus oder sind wir mehr? Gerade in unseren Begegnungen erlebe ich oft dieses "mehr als Instinkt oder Überlebenstrieb sein". Etwas davon hat sicher mit diesem "Du sein" zu tun", ist Rickio überzeugt.

"Dann hätte ich ja unendlich viele Möglichkeiten, wenn ich nicht gefangen bin in den automatischen Reaktionen. Woher weiss ich, welche davon "echt" ist, also meinem Sein entspringt? Wie soll ich das jemals herausfinden?"

"Vielleicht geht es gar nicht darum, das herauszufinden. Stell dir vor, du wüsstest es - wäre das nicht ein neues Gefängnis, eine neue Box sozusagen, die dich einschränkt wie vorher die Instinkte und Überlebensgewohnheiten? Könnte es nicht sein, dass "Du sein" auch heisst, sich immer wieder neu zu erfinden, Neues, Ungeahntes in dir zu entdecken? So wie wir es oft in unseren Gesprächen tun."

Vulpo lässt diese Gedanken wirken und meint: "Aber das ist ganz schön beängstigend. Dann gibt es ja gar nichts, woran ich mich festhalten kann. Selbst all die tollen Werkzeuge, über die wir schon gesprochen haben, könnten doch Gewohnheiten werden und mich vom ursprünglichen, lebendigen Sein abhalten, oder? Wie soll das gehen?"

Rickio lässt die Angst durch sich durchfliessen, spürt genau das, was Vulpo beschreibt, und antwortet: "Ich weiss es nicht. Ich spüre eine Freiheit darin und gleichzeitig eine Herausforderung, die mich wach hält. Angst als Qualität der Präsenz und des bewussten Seins im Nicht-Wissen ist uns ja schon öfter begegnet. Es braucht wohl Aufmerksamkeit und in jedem Moment ein sich bewusst dafür Entscheiden, während ich die Angst fühle, doch ohne mich von ihr blockieren zu lassen. Klingt so einfach und ist so herausfordernd, doch auch erfüllend, wenn es gelingt."



In dem Moment sieht Vulpo aus dem Augenwinkel eine Maus vorbeihuschen und spürt, wie sich sein Jagdinstinkt bemerkbar macht und er ihr nachrennen will. Doch dann dringen Rickios Worte ganz zu ihm durch und plötzlich fühlt er Traurigkeit, dass er so leicht den Kontakt hätte verlieren können zu seinem Freund, nur weil eine Maus ihn abgelenkt hat. Er atmet durch, lässt los, wendet sich wieder Rickio zu und sagt: "Hast du gemerkt, wie die Maus mich am Haken hatte?"

"Oh ja", sagt Rickio, "das habe ich, und ich freue mich, dass du dem Instinkt nicht gefolgt bist. Wie soll ich mich sonst in deiner Gegenwart entspannen, mich öffnen, dir zeigen, was in mir vorgeht, verletzlich sein? Danke! Ein grossartiges Beispiel für einen Moment, in dem dein Du-sein, das unsere Freundschaft einschliesst, wichtiger war als deine Konditionen."

"Ich verstehe", führt Vulpo das Gespräch weiter, "es war ein Gefühl von Traurigkeit darüber, genau diese Freundschaft verlieren zu können, auch eine Angst, in alten Gewohnheiten steckenzubleiben auf Kosten von Erfahrungen, die mir ans Herz gewachsen sind, was mich aufmerksam gemacht und vom automatischen Verhalten abgebracht hat. Trotzdem fühle ich jetzt etwas Angst zu verhungern, wenn ich nicht mehr jagen darf."

Rickio lacht. "Keine Sorge - zum einen werden deine Überlebensinstinkte schon stark genug sein, dich weiterhin überleben zu lassen. Zum anderen hat niemand gesagt, dass du nicht mehr jagen darfst. Das wäre ja wieder ein neues Gefängnis, wie eine Box, die filtert, was du tun und erleben kannst. Bei diesem Beispiel ist vor allem der Zeitpunkt entscheidend - vorhin hättest du unseren Raum zerstört, wenn du deinen unbewussten Impulsen gefolgt wärst; ein anderes Mal könnte genau das zu deinem "Du-sein" gehören."

"Trotzdem, ich finde es ganz schön schwierig zu entscheiden, was wann richtig ist."

"Wenn du versuchst, das herauszufinden, bist du schon auf einem Abweg vom echten Leben. Stell dir vor, du wärst der Maus hinterher. Vermutlich wäre deine Traurigkeit hinterher noch grösser gewesen, wenn du zurückgekommen wärst und ich schon gegangen. Dieser Schmerz könnte dich ein anderes Mal aufmerksamer machen, vor allem, wenn du dich nicht dafür fertig machst, dich nicht als Opfer deines Wunsches nach "Du-sein" kreierst."

"Oh, ja das ist spannend, den Aspekt habe ich gar nicht wahrgenommen", sagt Vulpo. "Ich dachte, ich wäre über Opfergeschichten hinaus nach all unseren Gesprächen."

"Tja, hinaus ist ein grosses Wort." Rickio wirkt nachdenklich. "Es ist ein permanentes Entdecken, Lernen, Ausprobieren, Experimentieren, ein Forschungsraum, dessen Basis Selbstliebe ist, das wertungsfreie Annehmen dessen, was dich ausmacht inklusive Überlebensstechniken, Instinkten, Gewohnheiten, Schattenseiten, und eben auch hellen Seiten, die in dir wirken und durch dein Sein sichtbar werden, kurz Leben in all seiner Fülle."

"Wow, das sind wirklich grosse Worte - ich lasse sie in mir wirken", sagt Vulpo und verabschiedet sich tief bewegt von seinem Freund.