

Peter Klein, Sigrid Limberg-Strohmaier,
Bernd Linder-Hofmann, Manfred Zink

Integrale Aufstellungen Methoden und Modelle der Inneren Form®

Schriftenreihe Innere Form® – Band 2
herausgegeben von Peter Klein, Bernd Linder-Hofmann und Manfred Zink



Das Buch kann bezogen werden über
den Autor Manfred Zink
Ahornring 27 D
61191 Rosbach
MZINK@web.de
0160 97543121



Bzw. Über den Verlag

www.arcus-lucis.at/verlag/index.html

Der Begriff des „Integralen“ boomt. Widersprüche, Paradoxien, Vielfalt und Dynamik nehmen zu. In der sich abzeichnenden Entwicklung und Transformation sehen wir uns alle gerade am Anfang. Die Richtungen und die Wege scheinen offen ...

Mit der Schriftenreihe Innere Form® wollen wir einen Dialog eröffnen, der sich dem Integralen widmet. Uns geht es weniger um fertige Lösungen oder ein abgeschlossenes System, sondern um Dialog, der einerseits bereits gewonnene Perspektiven aufzeigt und gleichzeitig Dinge bewusst in der Schwebe lässt.

Aus offener Vielfalt und dem leeren Raum kann etwas entstehen, was weiter führt ...
Wir wünschen uns mit dieser Schriftenreihe einen offenen Dialog, der uns immer wieder in neues und unerforschtes Land führt, ohne eine fertige Landkarte zu haben ...

Vorwort

Wer etwas verändern will, muss zuerst sich selbst verändern. Diese These der Autoren steht am Beginn dieses Buches. Wer etwas verändern will, muss, das ist dann der Endpunkt, seine „Innere Form“ finden: Er muss Kognition, Empfindung und Handeln verbinden. Er muss lernen, anzuhalten, innezuhalten, loszulassen, sich einzulassen, zuzulassen und auszuhalten. Er braucht Präsenz, Kraft, Mut, Herz und Achtsamkeit.

Die „Innere Form“ hat zwei Wurzeln: Zum einen die Personale Systemtheorie in der Tradition von Gregory Bateson, wie sie etwa im Rahmen Systemischer Organisationsberatung entwickelt wurde, zum anderen die Tradition des Zen-Buddhismus. Sie verbindet systemische Modelle und Vorgehensweisen mit alten asiatischen, nach innen gerichteten Erfahrungen und Weisheiten. Im Gegensatz zur modernen, nach außen gerichteten Wissenschaft, sieht sie damit in der inneren Haltung, der „Inneren Form“, den entscheidenden Anstoß für Veränderung.

Das Buch ist kein Lehrbuch, auch nicht irgendein moderner „Ratgeber“, wie wir so viele auf dem Markt finden. Es ist ein Begleiter, der die Leserin und den Leser mit auf eine Reise nimmt. Unterwegs trifft dann der Leser auf Persönlichkeiten wie Augustinus, Martin Buber, Maturana und Hawking. Er trifft auch auf die Samurai und den Zen-Meister Hinnerk Syobu Polenski. Sie alle erzählen „Geschichten“, die auf die „Innere Form“ hinweisen. Der Leser erlebt Aufstellungen, wird hingeführt zur Kinesiologie und zur Meditation. Er wird durch all das immer wieder angeregt, anzuhalten, innezuhalten, sich einzulassen. Und was kann dem Leser Besseres widerfahren, als dabei durch ein Buch zum Nachdenken angeregt und begleitet zu werden?

Im November 2010 Prof. Dr. Eckard König
Universität Paderborn

2

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Vorwort | V |
| Danksagung und Würdigung | IX |
| Die Äußere Form folgt der Inneren Form® | 1 |
| 1. Prolog | |
| „Indem wir uns verändern, verändern wir die Welt“ | 2 |
| 2. Grundlagen und Haltung der Inneren Form® | 4 |
| 2.1 Grundlagen: Geschichte und Entstehung der Inneren Form® | 4 |
| 2.2 Haltung der Inneren Form | 11 |
| 2.2.1 Integrale Beratung Innere Form®: Haltungen und Handlungen am Beispiel von Systemaufstellungen | 11 |
| 2.2.2 Achtsamkeit, nicht nur in der Beratung | 21 |
| 2.2.3 Konstruktivismus und ZEN – radikal betrachtet | 26 |
| 3. Methodik und Didaktik der Inneren Form® | 33 |
| 3.1 Modelle und Methoden der Inneren Form® als Voraussetzung für professionelles Handeln | 33 |
| 3.2 Dialog – von der Reaktion zur Reflexion | 39 |
| 3.3 Meditation in der Inneren Form® | 43 |
| 3.4 Reflexion – und speziell „betrachtet“: Filmreflexion | 49 |
| 3.5 Kinesiologie im Lehrsystem Innere Form® | 55 |
| 3.5.1 Balance im Innen und Außen mit Kinesiologie | 55 |
| 3.5.2 Kinesiologie im Aufstellungsprozess | 63 |
| 3.5.3 Kinesiologie im Aufstellungskontext | 67 |
| 4. Praxis in der Inneren Form® | 73 |
| 4.1 Person – Situation – Kontext – Kultureller Hintergrund (PSKH-Modell) Beziehung und Autonomie „Entwicklung von Männern und Frauen durch die Erfahrung des Gegenpols“ | 74 |

| | |
|---|-----|
| 4.2 Das Samurai-Dreieck der Professionalität „Die Samuraifrage im 21. Jahrhundert: Was willst Du für Dich selbst?“ | 98 |
| 4.3 6 Dimensionen in Systemen (Kugelmodell) Bewusstsein, Bewegung, Begegnung, Beziehung, Bindung, Materie „Die Wirkung von Sehn-Süchten in der Materie“ | 126 |
| 4.4 6 Dimensionen in Systemen (Kugelmodell) Transformation in Unternehmen „Keine Veränderung ohne Entwicklung“ | 154 |
| 4.5 Das Selbstmodell Selbstbewusstsein durch Selbstwahrnehmung „In Trennung gebunden – In Verbundenheit getrennt – Mitten im Leben“ | 183 |
| 4.6 Ressourcen- und Potenzialentwicklung Transformation und Initiation „Himmel und Erde in sich verbinden – den eigenen Fixpunkt im Leben finden“ | 212 |
| 4.7 6 Verhaltensdimensionen (Leseprobe) „Nicht nur eine berufliche Neuorientierung: Sich erneut finden ...“ | 241 |
| 4.8 Die Persönlichen Dimensionen Achtsamkeit – Herz – Mut – Kraft – Konzentration „Es ist Zeit für den Beginn der Reise ins neue Bewusstsein“ | 276 |
| 5. Ausblick Interview mit Dr. Gunther Schmidt im August 2008 | 309 |
| 6. Epilog Integrales Land – Gelobtes Land? 15 Annahmen für die Suche nach dem Paradies auf Erden | 317 |
| 7. Anlagen | 321 |
| 7.1 Die Bindungstheorie | 321 |
| 7.2 Neurobiologie und Bindung | 326 |
| 7.3 Die „Musterbrecher“ nach Prof. Wüthrich Und: Transformation im Lehrsystem Innere Form® | 329 |
| Glossar | 335 |
| Literaturverzeichnis | 353 |
| Autorenverzeichnis | 360 |

Verhaltensdimensionen – der Weg zum Selbst

Manfred Zink

Sonderdruck und Auszug aus dem Buch

Klein, Limberg-Strohmeier, Linder-Hofmann, Zink

Integrale Aufstellungen – Methoden und Modelle der Inneren Form®

Arcus Lucis Verlag 2010

Es gibt einen Punkt im Leben wo wir uns selbst ganz nahe kommen. Es ist der Punkt, wo sich alle bisherigen Vorstellungen und Konstruktionen auflösen und wir tief in den Grund unseres Seins blicken, es ist der Punkt, wo wir unser Selbst erfahren. Die Kunst im Leben ist es, dass wir uns nicht selbst verpassen – das wir auf den Punkt kommen.

Die entscheidende Frage ist, welcher Weg, welche Schritte geeignet sind – das Selbst – in Analogie an den Film Bagger Vance – das weite Feld in uns, für viele ein unbekanntes Land, zu entdecken - auf den Punkt zu kommen.

Anhalten

„Alles fließt“ – Heraklit – Wirklich?

Heraklit drückte vor über 2000 Jahren damit die Bewegung des Werdens, des Nicht-Stillstehens, der Veränderung aus. Wenn wir uns die Situation im 21. Jahrhundert anschauen, würde es Heraklit vermutlich „Schweißperlen“ auf die Stirn treiben“, angesichts der manischen Beschleunigung, mit der sich ein Großteil der Menschen heute bewegen, weil nicht mehr alles fließt, sondern alles rauscht.

Dieses alles rauscht ist vergleichbar, mit der Geschwindigkeit, mit der sich ein ICE mit 300 Stundenkilometer von Frankfurt nach Köln bewegt. Nietzsche, ein früher Mahner dieser Zustände hat Ende des 19. Jahrhunderts mit seiner Aussage „Noch nie galten die Ruhelosen und Rastlosen so viel wie heute“, diese Situation prophetisch vorweggenommen und bereits damals auf einen Zustand hingewiesen, der das Dilemma unserer Zeit eindrucksvoll zum Ausdruck bringt. Das Acceleratio ergo sum – ich beschleunige also bin ich, ist zur Leitmaxime von Heute geworden.

Nirgendwo hat die Tragik unserer Zeit, so starke Spuren hinterlassen, als in der Beschleunigung der Bewegung. Wir verdichten die Zeit so stark, dass es kein Vorher und kein Nachher mehr gibt. Gedanken werden nicht mehr zu Ende gedacht, Worte nicht mehr vollständig ausgesprochen.

Scheinbar hat Kronos, der Gott der planbaren, getakteten linearen Zeit die Herrschaft über unser Leben vollständig übernommen, eine Situation, die dem im Beschleunigungsrausch befindlichen Selbst keinen Raum mehr gibt und alle noch vorhandenen Zwischenräume weg beschleunigt. Ein souveräner Umgang mit der Zeit, im Sinne von Kairos – das Qualitative der Bewegung, die Eigenzeit des Menschen berücksichtigend, ist uns abhanden gekommen. Als moderne Nomaden der Jetztzeit, wollen wir alles und gleich; dabei ist das Alles oft nicht ausreichend und das Gleich nicht schnell genug. Und so vergeht für viele im Rausch des Kronos das Leben bevor es bewusst begonnen hat. Binswanger, warnte uns, Anfang des 20. Jahrhunderts, eindrucksvoll davor, „das wir vor lauter Unterwegs Sein zu den Dingen, das Ankommen“, die Begegnung mit uns selbst, „nicht vergessen dürfen“.

So wie die Bedeutung einer Symphonie nicht in deren Schluss liegt, so liegt auch der Sinn des Lebens, bei allem Charme und Reiz des Unterwegs Sein, als Prozess des ständigen Werdens, auch darin, bei sich selbst anzukommen. Wer nur noch durch das Leben sprintet, nur noch auf das zu Erreichende blickt, muss sich irgendwann die Frage des Entganges stellen. Anhalten ist das Stoppen, ist der Austritt aus diesem Hamsterrad fremd – und oder selbstinduzierter Beschleunigung. Anhalten bedeutet, dass wir aus dem Zustand, wo wir mit scheinbar zunehmender Geschwindigkeit um uns selbst kreisen, zum Stillstand kommen und der Bewegung das rechte Maß einräumen. Wie wollen wir,

unser Selbst entdecken, Beziehung und Bindung aufbauen, – das unbekannte Land in uns betreten, wenn wir weiterhin im Hyper- Speed im Äußeren beschleunigen und dadurch jeden Kontakt mit uns verhindern.

Innehalten

Von den lächerlichen Dingen in der Welt scheint mir das Allerlächerlichste, ein viel beschäftigter Mann zu sein. „Das Leben kann nur nach vorne gelebt, aber nur nach rückwärts verstanden werden.“ Sören Kirkegaard

Innehalten setzt Anhalten voraus.

Innehalten ist mehr als nur Anzuhalten. Der Unterschied zwischen Anhalten und Innehalten ist wesentlich. Anhalten bedeutet die Geschwindigkeit zu verlangsamen, herauszutreten aus der Zentrifugalkraft der Beschleunigung. Innehalten bedeutet der Stille und damit dem Selbst Raum zu geben. Und diese Stille ist mehr als die Abwesenheit von Lärm. Innehalten, ist der bewusste Weg zum Selbst, ist DER Schritt, das weite Land in uns – das Selbst – zu entdecken, es ist das Hineinbeugen in uns, ein Hineinhören, Hineinschauen und Hineinspüren; zu erfahren, was da in uns spricht. Dieses sich Neigen in die eigene Person, in das Innere, ist nicht möglich, ohne bewusst anzuhalten.

Was hindert uns, dies zu tun, das weite Land, unser Selbst in uns zu entdecken. Pascal, der große französische Gelehrte, Mathematiker und Philosoph dazu „ Ich weiß, warum die Menschen die Stille nicht ertragen können, sie haben Angst, sich selbst zu begegnen“. Dieser „leere“, absichtslose Augenblick wird für viele Menschen unerträglich. Es ist oft diese Furcht, das sich in dieser Stille mit donnerndem Schweigen, das Selbst zu Wort meldet, wie Nietzsche es ausdrückte „uns etwas aus dem eigenen Inneren ins Ohr geraunt wird“. Dieser „leere“, absichtslose Augenblick wird für viele Menschen unerträglich.

Auf dem Weg zu uns selbst, besteht, das wissen wir, aus eigener Erfahrung und aus der Erfahrung vieler Menschen heute und früher, die große Chance uns selbst zu begegnen. So stoßen wir auf diesem Weg nach Innen Türen auf, betreten Räume und manch einer ist dabei überrascht, wenn er feststellt, dass dort „Niemand“ ist, das er vielleicht „Jemanden“ antrifft, den er so noch nicht kannte - das eigene innere Selbst als etwas „Unbekanntes“ – Terra incognita wahrnimmt. Und manch einer wird zu sich selbst sagen „Das ist ja gar nicht der, von dem ich glaubte, dass er es sei“. Eine für viele erschütternde, manchmal leidvolle, aber sehr oft Richtung weisende, Erfahrung. „Geist ist Potenzialität, die sich in Konstrukten manifestiert. Diese Erkenntnis, dass das Äußere, nur die Summe von Konstrukten, eine Landkarte darstellt, ein Konglomerat aus eigenen und fremden subjektiven Zuschreibungen, und nicht der Kern des „wahren Selbst“, bleibt allerdings für viele Menschen in ihrem Leben verschlossen, weil sie die Schritte nach innen aus Furcht nicht gehen und die direkte Erfahrung, was das Selbst bedeutet, dadurch verhindert wird. Der Weg nach Innen geht weit über das Wahrnehmen des Selbst als Konstrukt hinaus und führt uns über die Landkarte des

Äußeren direkt in das Gelände des Inneren. Das verdeutlicht den Wert des Innehaltens und macht gleichzeitig auf den fundamentalen Unterschied zum Anhalten aufmerksam. Wir können ein ganzes Leben im Anhalten verbringen, ohne Bewusstes.

Nietzsche „Alles redet, niemand hört zu, Alles redet, alles wird zerredet, alles redet niemand hat etwas zu sagen, alles redet, niemand versteht. Das Innehalten, setzt dem etwas sehr mächtiges entgegen. „Wenn der Weg“, nach Nietzsche, „zu allem Großen über die Stille geht“, dann ist das Innehalten, wollen wir das Selbst nicht klein machen, ein entscheidender Schritt dazu.

Loslassen

„Wir müssen verlernen, was wir gelernt haben“

L. Skywalker zu seinem Schüler Yoda in Starwars

Wirkliches nicht oberflächliches Loslassen und Einlassen setzt Innehalten voraus.

Loslassen, bedeutet zum einen das Lassen von gelernten Routinen die wir im Laufe unseres Lebens internalisiert haben und die uns brauchbare Wegweiser im alltäglichen Handeln geworden sind. Das Problem der Routinen ist, dass je häufiger wir sie erfolgreich ausführen, desto größer auch die Wahrscheinlichkeit ist, dass diese Routinehandlungen einschließlich der dabei angewandten Instrumente, Tools und Methoden nur noch reflexhaft wiederholen werden. Darin liegt eine große Gefahr. Aus der Historie wissen wir, dass das was für uns gestern noch taugliches Instrument war, heute bereits untauglich sein kann. Das Anhaften an der Routine, das bewusste „Nicht- Loslassen-Können“ verhindert allzu oft die eigene Bewegung und Entwicklung.

Das Loslassen ist ein sehr wichtiger Schritt auf dem Weg zum Selbst, wenn es uns dabei gelingt, von den eigenen Konstrukten loszulassen, unsere „Landkarten“ zu hinterfragen, uns von Meinungen und Annahmen zu lösen, leer zu werden, um die Fülle der Potenzialität auch zu erfahren, und nicht nur intellektualisierend herbei zu lesen oder herbeizureden. Bewusstes Loslassen ist vergleichbar mit der Arbeit des Archäologen, der Schicht um Schicht des Äußeren freilegt, um so an den Schatz des Verborgenen, des Inneren zu gelangen. Das benötigt den Mut an der Oberfläche des äußeren Selbst zu „kratzen“, Staub und Müll zu entfernen.

Und Loslassen heißt auch, zu erkennen, dass die eigene Landkarte nur eine von vielen ist, und das dieser Wegweiser als Navigation für uns Richtung weisend, aber nicht das Referenzsystem für Dritte ist.

Loslassen, setzt dabei nicht nur das Nichtanhaften an den eigenen Konstrukten voraus, es setzt auch das Nichtanhaften am eigenen Selbst voraus und bedeutet das bewusste Lösen einer auf das rein Äußere begrenzten, schrillen und banalen durch Verlockungen und Versuchungen begrenzten Welt des Äußeren voraus. Loslassen sich Lösen, bedeutet gelöst sein, um erlöst zu sein.

Einlassen

Wer sich nicht einlässt, ist verlassen.

Nachhaltiges tiefes Einlassen setzt auch Loslassen voraus

Einlassen ist die Kunst sich auf sich Selbst, auf das Selbst der Anderen und den Augenblick, die Gegenwart einzulassen. Wer sich nicht auf sich selbst, seine Stärken und Schwächen, sein So-Sein einlässt, führt ein Leben aus dritter Hand, ein geliehenes Leben, wie dies Tolstoi, in der Novelle von „Der Tod des Iwan Illitsch“, so demonstrativ und für die Hauptfigur so schmerzlich darstellt. Wenn wir uns nicht auf uns einlassen, werden wir, wie Hannah Arendt es ausdrückte, zu einem Niemand, einem Irgendetwas, aber nicht zu einem sich seiner Existenz bewussten „Jemand“.

Wer sich nicht auf sich selbst einlässt, kann sich auch nicht auf andere einlassen. Einlassen auf andere, ohne dass man sich auf sich selbst einlässt, führt zu unheilvollen Verstrickungen und Abhängigkeiten. Einlassen bedeutet auch, in der Gegenwart zu sein, sich nicht auf ein Davor und kein Danach zu fixieren, bedeutet im Augenblick zu SEIN, der einzigen Form, wo Leben stattfindet und sich das Selbst erfährt. So wie man eine Tasse Tee nur in der Gegenwart, weder in der Vergangenheit und auch nicht in der Zukunft trinken kann, so findet auch Leben nur gegenwärtig statt. Viele Menschen wissen nicht wer sind. Die Vorstellung, die sie von sich besitzen, ist entweder eine Erinnerung dessen, was sie glauben in der Vergangenheit gewesen zu sein oder es ist ein Wunschbild von dem, was sie gerne zukünftig sein möchten. Dabei blenden sie die Realität des Selbst in der Gegenwart vollständig aus. Wenn wir permanent in der Flüchtigkeit der Vergangenheit leben, oder das Noch- Nicht- Geschehene, das vage Zukünftige vorwegzunehmen, - leben wir nicht, sondern konstruieren uns rückwärts und vorwärts, die einzige zeitliche Realität des Seienden, die Gegenwart negierend und missachtend. Einlassen bedeutet auch, sich auf andere einzulassen, heißt deren Selbst zu akzeptieren, anzunehmen, dessen Konstruktionen als eine Form der Landkarte um sich damit im Gelände des Sein zu orientieren, zu akzeptieren. Heinz von Foerster der berühmte Systemtheoretiker sagte einmal „Wahrheit ist die Erfindung eines Lügner“.

Zulassen

Es ist so, wie es ist.

Wir müssen das Anhalten Innehalten Loslassen und Einlassen auch zulassen.

Zulassen bedeutet die Realität des So-Sein der Welt und damit die Realität des So Sein des Selbst anzunehmen, im Äußeren und im Inneren. In einer Welt des Glaubens der omnipotenten Machbarkeit unterliegen wir allzu oft der Illusion eines durchgeplanten und endgesteuerten Lebens. Vieles lässt sich in der Tat planen und steuern. Trotzdem bleibt bei aller Professionalität der „technisch-organisatorischen“ Lebensweise ein Rest von Nichtplanbarkeit und Widerfarnis in unserem Leben. Mit dem Aufkommen des rationalen und sich der Doktrin des Beherrschbaren verschreibend, ist die Erinnerung daran, an das Nichtbeherrschbare verblasst und wird auch durch die Machbarkeitsillusion verdrängt; setzt sie einerseits dem Kalkül des Effizienten doch Grenzen und

begrenzt die Reichweite und Autonomie des eigenen Handelns. Das stoische Element der Gelassenheit, ist uns im 21. Jahrhundert deshalb weitgehend abhanden gekommen. Zulassen ist die Fähigkeit des Selbst, das „Es ist so, wie es ist“ annehmen zu können. Es repräsentiert eine „Achtsamkeit“, ein Geschehen und Gewähren Lassen, die allerdings nicht mit „Aufgeben“ und dem Fall in die Passivität verwechselt werden darf. Das Zulassen verlangt eine sehr feine Differenzierung darüber, was für eine Person, in einer Situation und im jeweiligen Kontext wirksam autonom gestaltet werden kann und was nicht. Viele Dinge in unserem Leben widerfahren uns, einige davon sind unabwendbar, ob wir es wollen oder nicht, Krankheit, Alter und Tod. Durch das Nichtzulassen, das Verleugnen und Verdrängen findet, verstärkt, durch ein oberflächliches Sein im Äußeren, ein Leben statt, dass das Erlernen der Fähigkeit des Zulassens und die Erfahrung dessen, was beim Zulassen mit dem Selbst geschieht, verhindert und damit die Entwicklung des Selbst blockiert. Das Zulassen fällt uns um so schwerer, weil viele beeinflusst durch die Aufklärung und durch den Prozess der Säkularisierung weitgehend die Hoffnung auf ein besseres Jenseits aufgegeben haben. Dabei ist gerade, auch hier zeugt das Leben vieler Weiser, der „Raum“ des Zulassens, das demütige Annehmen des „Es ist“ ein wertvoller und prägender Schritt auf dem Wege sich selbst in diesem Leben zu begegnen. Je besser uns das eigene Zulassen gelingt, umso leichter gelingt es uns auch das Selbst der Anderen zuzulassen und nicht mit missionarischem Eifer Duplikate des eigenen Selbst bei anderen zu schaffen, was ohnehin nicht gelingt.

Aushalten

„Es gilt die Zumutung der fremden Wirklichkeit auszuhalten“ Habermas.

Wir müssen das Anhalten, Innehalten, Loslassen und Einlassen und Zulassen auch aushalten.

Aushalten ist die Fähigkeit uns selbst, im Äußeren und Inneren auszuhalten, es ist die Fähigkeit das Selbst der anderen auszuhalten, es bedeutet die eigene Wirklichkeit anderer zu ertragen, ohne zu leiden, ohne zu verzweifeln. Auf dem Weg zum Selbst geht es darum die Fragen, die uns bewegen zu stellen, weil wir nur sinnvoll bewegen können, was uns selbst bewegt. Es gilt diese Fragen zu beantworten – und es geht letztendlich darum die Antwort der eigenen Fragen zu leben. Viele Menschen verzweifeln beim Leben der Antworten, einige tun sich bereits schwer beim Stellen der Frage.

Die Landkarte unseres Selbst ist durch Höhen und Tiefen gekennzeichnet und der Weg des Sein, das Geländes des Lebens zu be- und durchschreiten, Räume zu betreten und in ihnen zu verweilen, weiterzugehen, erweist sich manchmal anders, als es die Landkarte darstellt. Dies gilt es auszuhalten. Gelingt uns das nicht, werden wir den Weg zum Selbst entweder erst gar nicht beschreiten, bzw. wir werden ihn nicht zu Ende gehen, was sehr schade ist, da wir die Freude das eigene Selbst in seiner Fülle zu erfahren, die Schritte, den Weg, das Unterwegs Sein, und natürlich auch das Ankommen nicht erfahren.

Aushalten bedeutet die Zeit und den Raum zwischen dem Nicht Mehr und dem Noch Nicht zwischen dem Loslassen und Einlassen auszuhalten; und letztendlich bedeutet Aushalten auch den Prozess des Anhaltens, des Innehalten, des Einlassens, des Zulassens und des Aushaltens selbst auszuhalten.

Was hilft uns das anzuhalten, innezuhalten, loszulassen, uns einzulassen, zuzulassen und auszuhalten.

Achtsamkeit und Mut.

Kant mahnt uns in seiner Schrift „Was ist Aufklärung“ ... dass die Unmündigkeit (das Sein, Selbst betreffend) dann verschuldet ist, wenn sie aus einem Mangel an Mut geschieht.