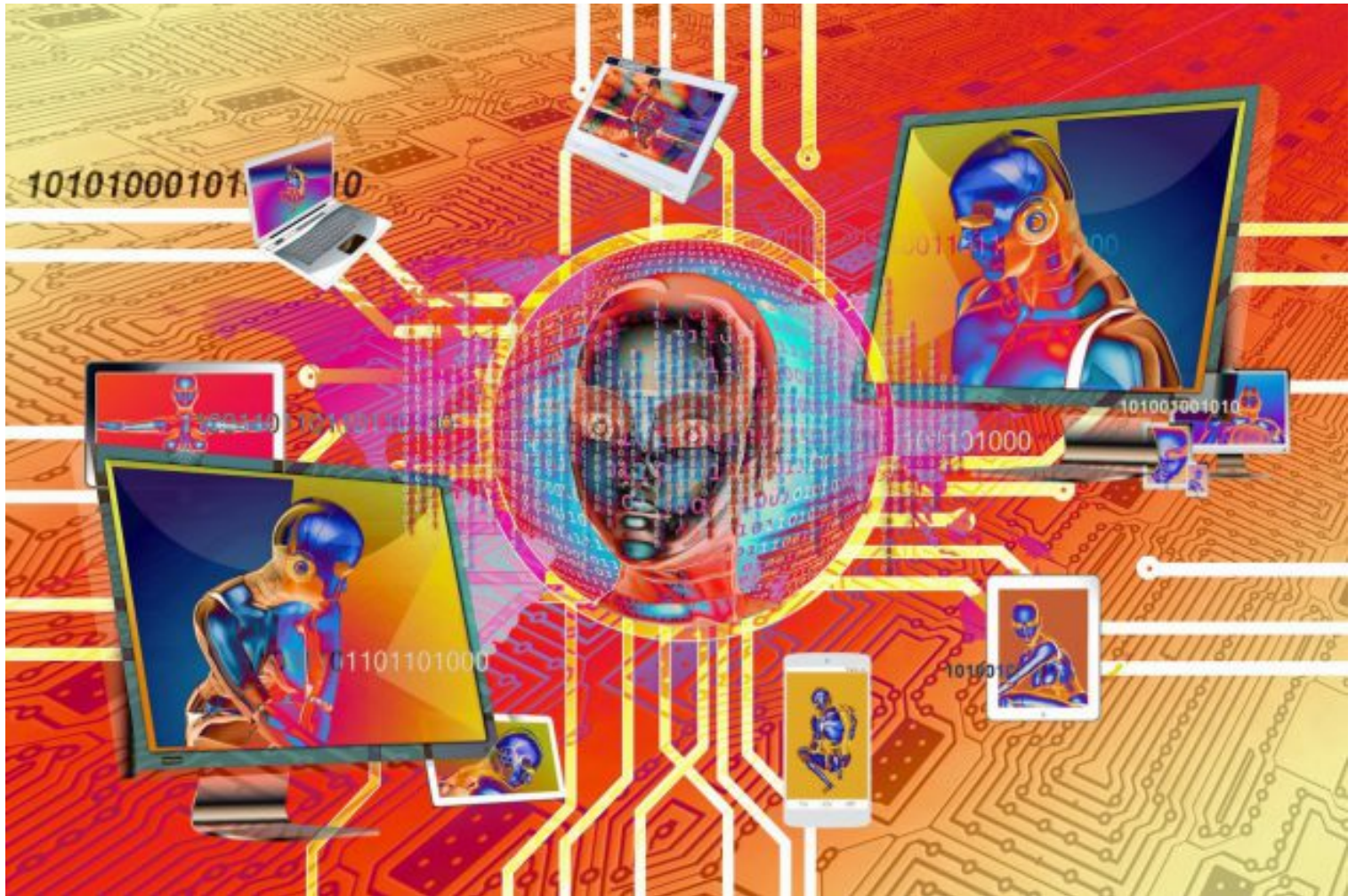


# Interessenskonflikt

Author : Spax

Categories : [Wrestling](#)

Date : 5. Oktober 2016



Ist es denn meine Zweitpersönlichkeit, die mich mit all meinen Erlebnissen versorgt? Wie weit muß ich denn von mir selbst entfernt sein, um mein Einssein nicht mehr zu spüren -?

Ich dachte hierbei an letzten Montag, wo ich mit einer Freundin gesungen habe und wir immer so viel lachen miteinander. Und so häufig habe ich das Gefühl, es sei alles nur ein Spiel, als wäre ich „da“ und doch nicht „da“. Trifft das nur auf Leute zu, die sich stets in diesem „Beobachtungsstadium“ befinden? Oder ist es generell unser Zustand? Nein, es ist vollkommen gleich, denn das Gefühl, tatsächlich etwas zu „erleben“ und im Erleben „drin zu sein“ und sich ganz und gar lebendig zu fühlen, ist vorhanden, sobald man sich mit hundert Prozent identifiziert. Identifiziert man sich mit der Zweitpersönlichkeit, so bestimmt diese das Erleben. – Nein, ich glaube, das stimmt nicht. Denn man fühlt sich immer lebendig, sobald man im *Jetzt* ist. Ich dachte gerade, wenn man *agiert* wäre man automatisch im Hier+Jetzt, aber auch das stimmt nicht. Denn wie häufig agiere ich und fühle mich dennoch nicht „ganz dabei“.

Fast ständig bin ich mit einem Teil meiner selbst in jener Beobachtungsposition; und *dieser* Teil glaubt *stets*, es wäre besser, jetzt doch etwas anderes zu tun als ich tu'. Ich bin also in einem Interessenskonflikt mit mir selber. Der eine Teil meint stets: „Ah, es wäre doch *so* schön, jetzt dies oder jenes zu tun.“ Und dieser Teil wirft dem handelnden Teil dann vor, sich mal wieder für eine „falsche“ Aktion entschieden zu haben. Habe ich allerdings Tonnen von „leerer Zeit“ vor mir liegen, entscheide ich mich fast immer für Aktionen, die ich mir ansonsten garnicht ausmale. Denn ich stelle mir ja nie vor, Quizduell zu spielen oder zu lesen, sondern immer etwas „produktives“ wie Aufräumen,

Saubermachen oder an meinen Texten zu arbeiten. Dinge, die ich für „sinnvoll“ halte.

Insgesamt heißt das: ganz gleich, *was* ich tu', fühle ich mich innerlich dahingehend zerrissen, meine Zeit mit anderen zu verbringen oder mit mir selbst. Doch ganz gleich, wofür ich mich entscheide, bleibt letztlich der Vorwurf und das Gefühl, meine Lebenszeit zu „vergeuden“. Ein Gefühl von Befriedigung stellt sich hingegen immer dann ein, wenn ich *tatsächlich* mal irgendetwas von jenen Dingen getan habe, die ich mir so häufig geistig vorstelle – schreiben, Texte bearbeiten, aufräumen etc. Und dieses Gefühl der Befriedigung kann mir kein Quizduell und manchmal auch das Lesen nicht liefern – eben weil ich einen winzigen Teil meines Lebens so gestaltet habe, wie ich es mir immer ausmale. Sobald ich diese „leeren Zeiten“, diejenigen ohne Verabredungen oder Termine, tatsächlich für die Umsetzung meiner Vorstellungen nutze, verbinde ich mich mit mir selbst. Und *dann* ist es ein leichtes, mich „guten Gewissens“ auch zu hundert Prozent und mit *Freude* auf all die Aktivitäten mit meinen Freunden einzulassen, ohne mir dies dann vorzuwerfen.

Die Befriedigung liegt also im Ausagieren derjenigen Vorhaben, die ich mir immer so fleißig vorstelle: wie happy ich bin, wenn ich die Steuer gemacht habe oder die Fenster geputzt oder wieder einen Text eingestellt oder ein Foto bearbeitet. Das allerinteressanteste daran ist die Tatsache, daß es vollkommen gleichgültig ist, *welche* dieser vorgestellten Aktionen ich nun tatsächlich angegangen bin, denn das schöne Gefühl der Befriedigung bleibt in jedem Fall. Und diese Befriedigung beinhaltet gleichfalls das Gefühl einer „Sinnhaftigkeit“. Das liegt wohl daran, daß ich mich eben über das Agieren, das meinen eigenen Vorstellungen und Gedanken entspricht, tatsächlich mit derjenigen Version von mir verbinde, die mir in meinen Vorstellungen vorschwebt. Und das erzeugt immer das Gefühl von Befriedigung.



Noch viel interessanter ist ja, daß ich diese Zusammenhänge wohl auch schon ein dutzendmal aufgeschrieben habe.



*Wieso aber handele ich nicht danach?* Weil „der Fauli“ in mir über die kleine Hürde des Anfangens nicht springen will und hierdurch einen Widerstand erzeugt. Dieser widerständige Teil ist permanent mit Befindlichkeiten befaßt: „Ich kann grad nicht, weil... z.B. ich mich lieber *erholen* möchte...“ Immer fühlt dieser Teil sich *überlastet* von all den Anforderungen, die meine Welt und ich selbst an mich stellen. Die eigentliche Überlastung ist jedoch nur ein Zeichen dafür, daß ich eben nicht verbunden bin mit mir. Und das Paradox liegt genau darin, daß ich andererseits besser in Verbindung mit mir gelange, sobald ich auch nur ein einziges Fitzelchen angehe von denjenigen Dingen, die mich in meiner Vorstellung stets begleiten.

Eine andere Methode mich zu verbinden ist natürlich, wenn ich in der Lage wäre, mich direkt mit meiner inneren Stille zu verbinden. Doch auch sie ist trügerisch, sobald ich sie lediglich als „gutes Gefühl“ auskostete, aber dennoch nicht ins Handeln gehe. Das führt mich wieder und wieder zu meinen *Entscheidungen*: Ich muß mich *entscheiden*, dies oder jenes zu tun, **ganz gleich** wie ich mich fühle! Ein gutes Beispiel ist das Schwimmengehen: Wenn ich es getan habe, fühle ich mich immer gut; aber wie oft verschiebe ich es auf morgen und morgen und wieder morgen! Jedesmal ist es auch eine kleine Überwindung, es zu tun und über die Hürde der Befindlichkeit zu springen. Und wenn ich dies doch *weiß*, kann ich mir das doch mal als Handlungs-Prämisse hinter die Ohren schreiben.

Es ist also insgesamt garnicht das A+O, erst darauf zu warten, daß ich mich *gut fühle* mit mir selbst und dann erst zu handeln, sondern einfach aus meinen zahlreichen Vorstellungen, wie es wäre, wenn ich dies oder das oder jenes getan hätte, auszuwählen und etwas von diesen Dingen zu tun. Denn *das* ist es, was mich letztlich mit meiner Welt verbindet und das Gefühl von Befriedigung und Zufriedenheit wachsen läßt. Solange ich in meinem inneren Zwiespalt gefangen bin, der mir – ganz gleich, was ich tu’ – meine jeweilige Handlung vorwirft, finde ich keinen Frieden in mir. Und ehrlich gesagt, muß die jeweilige Handlung nicht einmal etwas mit „ultimativer Passion“<sup>1</sup> zu tun haben, denn diese erwächst *automatisch*, wenn ich Dinge tu, die in meiner Vorstellung vorhanden sind – ganz gleich, wie „bedeutsam“ oder „nichtig“ sie mir erscheinen mögen.

Den Befindlichkeits-Widerstand einfach **ignorieren !!** ☹☹

(Spax 5.10.16)

## Fußnoten

1. Viele geben den Rat, wolle man ein glückliches Leben führen, sich stets nach der eigenen Passion auszurichten.