

Entmutigung ist immer alt

Aus einer Rede von Tim Jackins auf einem Workshop in Rochester, New York, USA, März 2007

Rational Island Publishers (Hg.): Present Time, Juli 2007, S. 3-7, Seattle.

Übersetzt von Silke Strohbach, Johannes Dietrich, Carsten Filor, Uta Allers und Claudia Kaminski, Mai 2009

Hinweis zur Gender-Schreibweise: Es werden abwechselnd die weibliche und männliche Form gebraucht, jedoch sind immer beide Geschlechter gemeint.

Es mag etwas sonderbar erscheinen – Ihr wisst, wie gut die Welt gerade für Euch aussieht – aber ich möchte über Entmutigung reden. Wir alle sind in Gesellschaften aufgewachsen, die sich so sehr ähneln, dass Jede eine bestimmte Ansammlung von Schmerzerfahrungen erhält. Wie wir sie erhalten, unterscheidet sich von Familie zu Familie und hängt von der Klassenzugehörigkeit usw. ab. Aber egal, wie und wo wir jetzt angelangt sind oder wie unser Leben bisher aussah, fühlen wir uns am Ende schlecht über uns selbst. Dies ist Teil des Lebens in einer unterdrückerischen Gesellschaft. Zum anderen sind wir entmutigt worden.

Schmerzerfahrungen machen wir früh in unserer Kindheit, noch bevor wir die Fähigkeit haben, diesen zu entkommen. Sie werden uns beigebracht, wenn wir uns nicht selbst bewegen können, uns nicht selbst ernähren können, nicht in der Lage sind, irgend etwas für uns selbst zu tun und abhängig sind von der Intelligenz der uns umgebenden Personen. Diese intelligenten Personen sind natürlich auch schon durch viele Jahre des Verletztwerdens gegangen. Sowohl uns als auch den Menschen in der vergangenen Generation wurden die Schmerzerfahrungen vieler vergangener Generationen weitergegeben. Ein großer Teil der Schmerzaufzeichnungen, die wir in uns tragen, gehören nicht uns. Sie sind die unserer Ur-ur-ur-ur-Großeltern, die von den Zeiten herrühren, die sie durchkämpft haben: die Kriege, die Hungersnöte, die Verwirrungen, große Feuerkatastrophen. Sie haben nie die Chance bekommen, diese Verletzungen zu entlasten, so dass sie sie an ihre Kinder weitergaben, welche sie an ihre Kinder weitergaben, welche sie wiederum an ihre Kinder weitergaben, die sie dann an uns weitergaben. Jetzt sind sie unsere. Und viele von uns haben einen Teil davon (so wenig wie uns möglich war) an die nächste Generation weitergegeben. Wenn man keine Chance zum Entlasten erhält, tut man das.

Wir tun unser Bestes, sie nicht weiterzugeben und es ist deutlich, dass die Menschen jeder Generation weniger davon weitergeben, als sie erhalten haben. Darum machen wir Fortschritte. (Obwohl Vati selbst als Kind geschlagen wurde, ist er rausgegangen und hat die Pferde geschlagen, in dem Versuch einen Weg zu finden, nicht alles auszuagieren.) Sie konnten es nicht zurückhalten, konnten nicht entlasten, konnten etwas nicht richtig verstehen, aber sie haben getan, was sie konnten, um die Auswirkung zu minimieren, obwohl sie verletzt waren. Dennoch wurden die Schmerzmuster weitergegeben und wir haben viele davon verinnerlicht.

Ein Teil davon, den jeder in sich trägt, ist die Entmutigung. Entmutigungen von mehreren Generationen werden an uns ausagiert. Damit erwerben wir unsere eigene Entmutigung, wenn wir keine Chance erhalten, davon wegzukommen. Als Babies müssen wir lernen, wie wir unsere Muskeln dazu bringen, so zu funktionieren, wie wir es wollen, koordinieren sie

und lernen die Welt kennen. Es dauert viele Monate, bevor wir uns umdrehen können und anfangen, aus dem Gefahrenbereich heraus zu krabbeln.

Die Entmutigung, die in uns steckt, wird nicht groß bearbeitet, besonders jetzt wo wir NC-LeiterInnen sind, weil wir „es ja besser wissen“. Wir wissen, dass Entmutigung eine Schmerzaufzeichnung ist, deshalb beißen wir unsere Zähne zusammen, sagen aber niemandem etwas davon. Insbesondere sagen wir unserer Klasse oder unserer Gemeinschaft nichts davon. Hier können wir etwas verwirrt sein darüber, dass wir funktionieren, obwohl wir verletzt wurden und möglicherweise schleicht sich ein bisschen Selbsttäuschung ein. Es ist nicht die Vortäuschung, die am schwersten für uns ist, sondern dass wir unsere Schmerzaufzeichnungen geheim halten müssen, dass wir trotz alledem Dinge tun müssen, die dazu in Widerspruch stehen und sie nicht entlasten können. Während sie sich anhäufen, lehnen wir uns immer stärker „in den Wind“, schleppen aber auch eine länger werdende Ansammlung an Schmerzerfahrungen mit uns mit. Und weil wir versucht haben, sie zu verstehen und unsere Entscheidungen dazu getroffen haben, können wir fast immer weiterschleppen. Aber sie verlangsamen uns, und sie verändern unser Befinden. Sie können unser Befinden sogar deutlich verändern.

Aber schau Dir an, was wir machen können. Warum sind wir nicht immer glücklich? Ich meine, wirklich? Warum sind wir nicht glücklich? Schau Dir an, was wir erreichen könnten. Es ist genau das, was Menschen immer tun wollten: die Chance zu haben, Dinge in ihrem Kopf wirklich zu verändern, dies auch anderen Menschen zu ermöglichen und die Ressourcen zusammen zu bekommen, um alles zu ändern, was „falsch läuft“. Das ist genau das, was alle Menschen tun wollen, wenn sie Kinder sind und bevor sie dazu gebracht werden, aufzugeben.

Wenn ich dich frage, ob du glücklich bist, sagst du vielleicht: „Ja, mir geht es großartig. Ja, es geht mir gut“, aber tatsächlich müssen die meisten von uns jeden Morgen von neuem herausfinden, wie unser Bild der Realität aufrecht zu erhalten ist, so dass es Sinn ergibt und wir entscheiden können, glücklich zu sein, zumindest zeitweise. Jeden Morgen müssen wir versuchen, durch die Verwirrung zu kommen, die von den vorhandenen Schmerzerfahrungen herührt. Ein Teil dieser Verwirrung ist Entmutigung und wir müssen ihr begegnen, sie anschauen – speziell, weil es unsere Gemeinschaften betrifft. Wie lange bist du beim Co-Counseling? Schon immer? Und wie groß ist Deine Gemeinschaft? Nicht so groß? Und wie fühlt es sich für dich an? Ach so.

Es gibt Gründe für all unsere Schwierigkeiten. Es müssen Dinge verstanden und geändert werden, damit unser Leben so funktioniert, wie wir es möchten. Und bei allen Herausforderungen stellt sich uns die Entmutigung in den Weg.

Entmutigung ist immer alt. Sie ist immer alt. Entmutigung hat nichts mit der Gegenwart zu tun. Sie ist immer eine Schmerzaufzeichnung. Sie heftet sich an die Gegenwart an. Und wie bei allen Schmerzerfahrungen heftet sie sich leichter an uns, je mehr wir davon bereits angesammelt haben. Annähernd alles, was nicht absolut perfekt gelingt, kann sich entmutigend anfühlen, aber dieses Gefühl ist immer alt. Es hat nichts mit der Gegenwart zu tun. Es hat

auch nichts mit uns in der Gegenwart zu tun. Es bezieht sich immer auf etwas, das vor langer Zeit passiert ist.

Über viele Dinge, die passiert sind, denken wir praktisch nie nach, an vieles erinnern wir uns nicht einmal und bekamen nie eine Chance, jemandem davon zu erzählen. Nachdem wir Schmerzerfahrungen gemacht haben, dachten wir so gut wie möglich nach und trafen Entscheidungen darüber, wie wir weitergehen und das beste Leben haben könnten - mit den vorhandenen Schmerzaufzeichnungen. Ohne Entlastung finden sich Menschen an einem bestimmten Punkt damit ab, mit den Schmerzaufzeichnungen zu leben, mit den Einschränkungen zu leben, die ihnen diese Erfahrungen aufzuerlegen scheinen, und sie haben es geschafft, ein gutes Leben zu führen. Ihr habt das getan. Ihr habt ein großartiges Leben, aber ihr wisst, dass das noch nicht alles ist, was ihr euch wünscht. Ihr kennt die Begrenzungen und Schmerzaufzeichnungen, mit denen ihr euch begnügen müsst und Entmutigung ist eine davon.

Wir können entscheiden, dass wir ein Bild der Realität haben, das gut genug ist, und genügend Menschen, die uns daran erinnern, so dass wir mehr tun können. Wir können unterstützende Bezugspersonen füreinander sein. Wenn Kinder zur Welt kommen, dann hoffen sie auf so einen Bezugspunkt – ein anderes denkendes Wesen, welches das eigene Denken reflektiert und mit dem sie die Welt kennen lernen können. Wir haben das möglicherweise nicht bekommen, aber wir können es jetzt realisieren.

Jeder Mensch wird zu jemandem, mit dem andere Menschen die Realität überprüfen können. Wir tun das zufällig, aber wir können es auch ausdrücklich tun. Besonders in einer Gruppe wie dieser hier haben wir genügend Bezugspersonen, bei denen wir uns keine Sorgen machen müssen, verwirrt zu werden, wenn wir darauf zurückschauen, was mit uns in der Vergangenheit passiert ist und wir erkennen, wie tief die Verletzungen sitzen.

Die Schmerzerfahrungen sind ziemlich tief gegangen, als wir klein waren. Auf eine sehr traurige Weise sind sie tief eingedrungen. Du kannst zusehen, wie das bei Kindern passiert – du kannst zusehen, wie sie ihr Leben vor dem der Anderen verschließen. Das hat früh auf uns eingewirkt, und wir waren nicht in der Lage, irgend jemandem davon zu erzählen. Wir haben entschieden, einfach weiterzumachen und das beste Leben zu leben, das uns möglich ist, Gutes zu tun auf eine Art und Weise, wie es uns möglich ist, aber auf fast geheimnisvolle Weise tragen wir noch die Schmerzen mit uns. Das ist Teil unserer Entmutigung: unser Alleinsein mit den Niederlagen, die wir erlitten haben.

Wir haben Niederlagen erlitten. Wir haben oft Angst, das laut zu sagen, aber wir können diesen alten Niederlagen ins Gesicht schauen und sie entlasten, so dass wir uns nicht für immer niedergeschlagen fühlen. (Es ist in Ordnung, dass wir manchmal Verlierer sind. Ich verspreche, dass wir auch weiterhin verlieren werden, als Teil des Lernens, wie wir Dinge immer besser machen können). Es gibt Kämpfe, die wir verloren haben. Bis wir die Schmerzerfahrungen entlastet haben, die diese Kämpfe zurücklassen, beeinflussen sie uns und entmutigen uns im Hinblick auf unser nächstes Vorhaben. Es gibt keinen Grund in der Gegenwart für dich, entmutigt zu sein. Lasst mich das noch einmal sagen: Es gibt keinen Grund in der Gegenwart entmutigt zu sein – nicht einen einzigen.

Es gibt da draußen in der Welt eine Menge Herausforderungen. Wir brauchen uns da nichts vorzumachen. Wir müssen die Realität nicht ignorieren, um hoffnungsvoll zu sein. Fortschritte passieren nicht auf die Art und Weise, wie unsere Ängste es gerne hätten: Insgesamt gesehen wird alles immer besser. Einige Dinge verschlechtern sich an einigen Stellen, während es voran geht. Jedoch, wenn an einem bestimmten Punkt genug Fortschritt erzielt wurde und dies genug Menschen klar wird, verändern sich die Situationen und das Denken. Wir sind dabei, solch eine „kritische Masse“ der Intelligenz und Bewegung aufzubauen. Und während sie entsteht, schlagen sich Teile der Welt weiterhin durch Chaos und Zerstörung. Sich deswegen schlecht zu fühlen, ändert daran nichts. Uns nicht von unseren Gefühlen dazu verwirren zu lassen, wird uns helfen, und dazu gehört auch, dass wir uns mit unseren Entmutigungen konfrontieren.

Was brauchen wir, um hoffnungsvoll zu sein? Ich denke, dazu brauchen wir nur zwei Dinge, und wir haben sie beide. Eine Sache ist, dass wir leben, und die andere ist, dass wir nachdenken. Wenn wir diese beiden Dinge erfüllen, dann haben wir viele Möglichkeiten. Es ist wunderbar, gigantische Ressourcen zu haben und eine große Anzahl an Verbündeten. Das ist großartig! Aber was wir brauchen, ist in jeder Situation bewusst zu sein. Dann wissen wir, was wir tun müssen, und können die Schritte unternehmen, die uns zur Verfügung stehen. Es gibt immer Möglichkeiten, oft jedoch geben wir den Restimulationen und den schlechten Gefühlen über uns nach, weil Teile des Kampfes noch nicht vorbei sind und wir einfach durch unsere Schmerzaufzeichnungen verwirrt werden. Es ist verständlich, dass wir das tun, aber wir können an den Entmutigungen arbeiten – an allen unbewussten, möglicherweise harten, böartigen Dingen, die uns angetan wurden, als wir zu klein waren, um sie irgendwie beeinflussen zu können.

Wenn wir es schaffen, die Entmutigung vollständig aus dem Weg zu räumen, wird es wundervoll sein. Und wenn wir an den Punkt kommen, an dem wir einfach nicht mehr an sie glauben und wir uns nicht mehr von ihr verwirren lassen, werden viele Dinge anders sein.

Du weißt, wie wenig dazu gehört, dich zu entmutigen. Es kann an einem enttäuschten Gesichtsausdruck liegen. Das reicht schon. Ein unglücklicher Blick, auch wenn er von jemandem stammt, den du nicht kennst – das reicht. All die Jahrzehnte harter Arbeit, die du investiert hast, scheinen sich in Luft aufzulösen.

Das beste Beispiel, an das ich bei dieser Art der Verwirrung denken muss, hat mit dem "sich nicht mit sich selbst Wohlfühlen" zu tun. Ich habe es vielleicht schon mal erzählt, aber diese Richtung gefällt mir: Ich habe der ganzen Welt von dir erzählt, von dir persönlich. Ich habe allen 6,2 Milliarden Menschen von dir erzählt, davon, was für eine wundervolle Person du bist. Sie haben alle zugestimmt und in zwei Minuten werden sie alle aufstehen und dir Beifall klatschen. Jede existierende Person – außer eine. Eine Person war so verletzt und so vergeschlossen, dass ich nicht zu ihr durchdringen konnte. Das tut mir leid.

Wen wirst du ansehen in zwei Minuten? Fast niemand von uns kann widerstehen, diese eine unglückliche Person anzuschauen. „Also, sie muss etwas wissen!“ Sechs-Komma-Zwei-Millionen zu eins, und wir werden durch unsere Schmerzaufzeichnungen immer noch dazu hin-

gezogen, auf das Unglücklichsein zu achten. Da stimmt etwas nicht ganz – dass wir so einfach restimuliert werden können durch das Unglücklichsein von Jemandem. Ich denke, die Restimulierung kommt aus der Zeit, als wir noch klein waren. Das war die Zeit, als das Unglücklichsein anderer Personen auf uns einwirkte und einen so großen Unterschied für uns machte. Und in der Realität, was für einen Unterschied macht es heute, wenn jemand unzufrieden ist mit uns? Das können wir nicht zulassen. Und wofür spielt das eine Rolle? Aber es erdrückt uns immer noch.

Entmutigung hat nichts mit der Gegenwart zu tun. Es hat mit der Vergangenheit zu tun, als wir noch nicht über bestimmte Fähigkeiten verfügten. Jetzt ist das anders, wir haben ein anderes Potenzial. Wir können aufhören, der Restimulierung zu glauben, die immer aufgetreten ist, als jemand uns grimmig angesehen hat. Wir haben uns oft nicht daran erinnert, daran zu arbeiten. Es ist an der Zeit.

Wenn es uns gelingt, etwas an unserer Entmutigung zu bewegen, können wir eine Menge über andere Sachen nachdenken: über unsere Beziehungen, darüber was in der Welt passiert und über die NC-Gemeinschaft und warum wir dort entmutigt werden. Entmutigung ist das, was das Wachsen der NC-Gemeinschaft verhindert. Manchmal gibt es auch andere Faktoren, aber das ist selten. „Ich habe mein bestes getan, aber sie sind nicht geblieben“. Also geben wir auf, ziehen uns zurück und versuchen es zu verstehen – oder fühlen uns einfach schlecht.

Lasst uns eine Mini machen. Versuche, an einer Deiner „geheimen“ Entmutigungen zu arbeiten, zum Beispiel bezogen auf die NC-Gemeinschaft, falls du dich noch nie getraut hast.

Dazu möchte ich noch ausführlicher etwas sagen. Die frühe Entmutigung spielt eine große Rolle bei dem, was wir in die Realität umzusetzen können. Sie beeinflusst nicht nur, wie wir uns fühlen, sondern auch, was wir schaffen. Warum haben wir jemals aufgehört das zu tun, das wir unbedingt tun wollten? Nun ja, die meisten von uns werden entmutigt, und so ziehen wir uns zurück und bremsen uns selbst aus – sogar in den Dingen, von denen wir wissen, dass sie wichtig für unser Leben sind, einschließlich unserer Beziehungen.

Nimm zum Beispiel Beziehungen. Nimm die Beziehung zu der Person, die dir am nächsten ist. Wirst du da auch entmutigt? Oh, ja! „Aber ich komme doch jeden Tag nach Hause, nicht wahr?“. Wir probierten mal etwas aus, das nicht funktionierte, wir wurden restimuliert und zogen uns zurück. Es wurde uns aber nicht klar, wie wir noch mal gut über diese wichtige Richtung nachdenken könnten. Die Entmutigung hat dazu geführt, dass die Dinge, die dir am wichtigsten sind, in der Priorität hinten angestellt werden. „Ich pack das mal weg, bis ich besser über diese Sache nachdenken kann.“

Die Herausforderungen in der Welt, die Übernahme von Verantwortung für die stattfindenden Unterdrückungen, unser Nachdenken und Aktivwerden bei jeder Chance, Rassismus oder Sexismus zu unterbrechen, was hindert uns daran? Wir bekommen Angst und wir werden möglicherweise auf verschiedenste Weise restimuliert, aber meistens sind wir einfach entmutigt.

Die Entmutigung ist immer mit der Vergangenheit verbunden – *immer* hat sie mit der Vergangenheit zu tun, und fast immer mit unserer frühen Kindheit. Das ist der Zeitraum, in dem die

Saat für unsere Schmerzaufzeichnungen gesät wird. Ich bin mir sicher, wenn wir durch die ersten zwei Jahre unseres Lebens kommen könnten, ohne viele Schmerzerfahrungen zu machen, würden wir andere Schmerzerfahrungen nicht so leicht annehmen – und damit auch keine Restimulierung.

Wegen der frühen, nicht entlasteten Schmerzaufzeichnungen sind wir heute verletzbar. In dieser Zeit fing alles an. Was uns passiert ist, die Unaufmerksamkeit und Misshandlung an uns als Kindern, machten uns anfällig für Restimulierung und Manipulation und schafften einen fruchtbaren Boden für die Verwurzelung von jeder Art von Unterdrückung.

So bringt uns die Gesellschaft dazu, Komplizen der Unterdrückung zu werden. Man kann Menschen verwirren, indem man sie in der Kindheit immer wieder verletzt. Auf diese Weise kann man ihre Schmerzerfahrungen manipulieren und mehr davon hinzufügen. Die frühen Verletzungen sind ausschlaggebend, deshalb müssen wir zurückgehen und sie entlasten. Dadurch können wir uns auf intelligente Weise allen großen Herausforderungen stellen, an denen wir arbeiten möchten, ohne nur entschlossen die Zähne zusammen zu beißen. Es ist wundervoll, dass wir Menschen soviel schaffen, trotz der Muster, die wir mit uns herumtragen. Stell dir vor, wozu wir fähig sind, wenn wir immer mehr dieser Muster loswerden und uns in eine Lage versetzen, in der es uns möglich wird, über unsere ungelösten Schwierigkeiten gut nachzudenken!

Du kannst zurückgehen und für dich kämpfen. Du bist diejenige, die am besten weiß, wie du entmutigt wurdest. Du kannst dir dich vorstellen, als du klein warst, zurückgehen und diese Kleine retten. Du kennst dich mit dieser Situation aus, in der dieser kleine Mensch verwirrt in einer Ecke saß und versuchte, an etwas dranzubleiben und zu verarbeiten, was passiert ist. Er hat dort gesessen, all die Jahre, während du weiter gegangen bist. Er ist inmitten der Schmerzaufzeichnung geblieben. Du musst nun zurückgehen und ihm begegnen. Du weißt, wo er ist. Du weißt was er fühlt. Du weißt, wie du ihm zurufen kannst. Du weißt, wie du ihn dazu bringst, sich zu trauen herauszuschauen und hoffnungsfroh zu sein, dass diesmal jemand kommen wird. Denn damals ist niemand gekommen. Niemand konnte gut denken und handeln, um das Kind zu erreichen und ihm mit dem, was passiert war, zu helfen. Aber nun kannst du es machen.

Du kannst zurückgehen und für diese Person kämpfen. Du kannst lernen, für dich selbst gegen alle Aufzeichnungen von Schmerz zu kämpfen. Du kannst zurückgehen und sie bekämpfen, um die kleine Person zu retten. Du kannst ihr sagen, dass der Zustand des Verletztwerdens jetzt vorbei ist. Er ist schon lange vorbei, aber wie es mit allen Schmerzaufzeichnungen ist, merkt man es erst, wenn man dazu entlastet hat. Du verstehst irgendwie, dass dieser Zustand vergangen ist, aber du kannst es noch nicht so richtig ausdrücken. Es ist immer noch verwirrend. Wenn die Entlastung einmal beginnt, wirst du den Unterschied bemerken.

Für viele Menschen ist es ein interessanter Weg, als Verbündete für sich selbst, zurückzugehen, indem sie sich einfach ihren Namen zurufen – und den kleinen Menschen wissen lassen, dass sie kommen werden. Du kannst dem Kind sagen, dass es zurückrufen soll, sodass du es schnell finden kannst und es nicht länger verwirrt und hilflos da herumsitzen muss, und du kannst ihm sagen, dass die schweren Zeiten vorbei sind, die Bedingungen sich geändert ha-

ben, und dass er jetzt da herauskommt. „Los geht's!“ Du kannst dir wünschen, dass dein junges Selbst dort mutig ist, wo du aufgegeben hast, so dass ihr das Kämpfen wieder aufnehmen könnt – ihr zu zweit, damit du die Kleine herauskommen lassen kannst und das volle Leben haben kannst, das dir nun zur Verfügung steht.

Wenn du dich entscheidest, an der Hilflosigkeit und Entmutigung zu arbeiten, werden die Schmerzerfahrungen, gegenüber denen du dich am hilflosesten gefühlt hast, zugänglich für die Entlastung.