

Der Einklang des
PARADOXEN

*Verstehst du die Muster des EINEN,
er kennst du die Schönheit in ALLEM*

— JOSEF KRISCHE —



LESEPROBE

Sieben Fragen, mit denen wir ringen.

Und was „Der Einklang des Paradoxen“ dazu sagt.

JOSEF KRISCHE



Bevor du anfängst

Diese Leseprobe beginnt nicht am Anfang des Buches. Sie beginnt dort, wo es wehtut: bei den Fragen, die Menschen nachts wachhalten.

Jede Antwort ist ein Auszug aus dem Buch, gekürzt, aber in den Worten des Autors. Auslassungen sind mit [...] markiert.

Das Buch selbst beginnt grundsätzlicher. Sein erster Teil legt das Muster frei, aus dem diese Antworten folgen, und verlangt mehr Geduld. Wer hier etwas wiedererkennt, findet dort das Warum.

1 *Warum passiert mir immer wieder dasselbe?*

2 *Warum tut es so weh?*

3 *Wenn nichts mehr geht*

4 *Warum zerbricht gerade alles, was ich aufgebaut habe?*

5 *Warum scheitern meine Beziehungen immer auf dieselbe Weise?*

6 *Warum bekomme ich nicht, was ich mir wünsche?*

7 *Was, wenn ich einen Fehler mache?*

Warum passiert mir immer wieder dasselbe?

S tell dir vor, du hast ein Bild am Computer generiert. Aber du weißt nicht, dass du es generiert hast. Du siehst nur den Drucker, der es Punkt für Punkt ausdruckt. Jeder Punkt erscheint einzeln, und zu jedem Punkt hast du eine Reaktion — Freude, Angst, Ärger, Gleichgültigkeit. Du kommentierst. Du bewertest. Du bist emotional bei jeder einzelnen Rasteraktivität, das stört den Druckprozess aber!

Jetzt stell dir vor, der Drucker ist fertig. Du trittst zurück. Und plötzlich erkennst du etwas in dem ansonsten völlig verzerrten Ausdruck — nicht das Gesamtbild, aber ein Muster. Einen Baum vielleicht, oder ein Gesicht. [...]

Aber die Geschichte endet nicht mit dem Baum. Beim nächsten Durchlauf druckt der Drucker dasselbe Bild erneut. [...] Aber jetzt fallen dir die verschwommenen Stellen auf, die du vorher ignoriert hast, weil der Baum so aufregend war. Diese Stellen werden zum neuen Fokus. Und sie sind unangenehm — weil sie die nicht-abgeschlossenen Teile des Bildes sind. [...]

Das erklärt, warum Menschen in Zyklen feststecken: Sie erkennen den Baum — die offensichtliche Lektion — freuen sich, denken sie sind fertig, und wundern sich, warum dasselbe Thema immer wieder auftaucht. Es taucht auf, weil das Bild nicht vollständig erkannt ist. Der Drucker druckt immer wieder dasselbe, bis alles gesehen wurde. Und die späteren Durchläufe sind schmerzhafter als die ersten — weil am Anfang die leichten Erkenntnisse kommen und am Ende nur noch die „harten“ Stellen übrig bleiben. Die Muster, die du nicht sehen willst. Die Wahrheiten, die wehtun. Aber genau die müssen erkannt werden, damit das nächste Bild kommen kann.

Warum tut es so weh?

Leiden ist keine Strafe. Es ist kein Zufall. Und es ist kein Zeichen dafür, dass etwas schiefgelaufen ist. Leiden ist ein Indikator. Es zeigt die Diskrepanz zwischen dem, wo du stehst, und dem, wo der natürliche Ablauf dich haben möchte. Je größer die Abweichung, desto größer der Schmerz.

Wenn du an einer Vorstellung festhältst, wie dein Leben sein sollte, und das Leben wird schwieriger, wird die Diskrepanz größer. Je größer sie wird, desto schmerzhafter wird die unvermeidliche Trennung. [...]

Bevor das Leiden im Außen sichtbar wird, beginnt es im Innen — und zwar als Selbstbetrug. Man hat keinerlei Probleme, sich selbst zu belügen, sich selbst zu betrügen, sich selbst als minderwertig hinzustellen. Man ist sich selbst der schlimmste Feind. [...]

Es gibt nur zwei Wege aus dieser Diskrepanz: Entweder du hörst auf, dich selbst zu belügen — du stellst dich der Wahrheit, auch wenn sie unbequem ist. Oder die Diskrepanz wächst weiter, bis sie sich im Außen zeigt — als Krankheit, als Sucht, als Zusammenbruch von Beziehungen und Strukturen, die auf dem Selbstbetrug aufgebaut waren.

Wenn nichts mehr geht

Weil ich selbst sehr lange in einem Burnout und einer Depression gesteckt habe, kann ich genau sagen, wie unangenehm sich dieser Zustand anfühlt. Aber es ist nichts weiter als ein klarer und deutlicher Hinweis darauf, dass etwas in deinem Leben steckt — in deinen Ansichten, in deinen Glaubensmustern — das Unmengen an Energie abzieht. [...]

Warum sind es gerade die aussichtslosesten Momente, die dir am ehesten die Chance geben, tatsächliche Veränderung einzuleiten? Weil das genau der Moment ist, wo du deine Umstände, deine bisherigen Fehler, deine Verfehlungen tatsächlich in die Akzeptanz bringst. Solange du noch versuchst, den Status quo aufrechtzuerhalten, ist es noch ein Anhaften an alte Gewohnheiten, an alte Glaubensmuster. Und deswegen drückt dich das Leben auch in ganz tiefe Phasen des Schmerzes — damit du in die Akzeptanz kommst und sagst: Es ist nichts mehr zu verlieren. Lass uns neu beginnen.

Aus Kapitel 11 · Die Notwendigkeit des Leidens

Wenn du gerade selbst in einer Depression steckst: Dieses Buch beschreibt ein Muster, es ersetzt keine Therapie und keinen Arzt. Hol dir Unterstützung. In akuten Krisen ist die Telefonseelsorge rund um die Uhr erreichbar: in Österreich unter 142, in Deutschland unter 0800 111 0 111.

Warum zerbricht gerade alles, was ich aufgebaut habe?

Dann kommt [...] die erste echte Krise. Was bisher funktioniert hat, wird infrage gestellt. Die Ergebnisse im Außen spiegeln deutlich wider, was im Innen gelaufen ist. Die erste Konfrontation mit dem eigenen Schatten. Was bisher verdrängt wurde, zeigt sich in den Strukturen, die man aufgebaut hat.

[...] Die Midlife-Crisis im eigentlichen Sinne. Einschneidende Erlebnisse, die existenziell sind. Was nicht funktioniert, muss losgelassen werden. Was nicht passt, muss getrennt werden. Es ist die Phase, in der Menschen zusammenbrechen oder durchbrechen — und der Unterschied liegt darin, ob sie bereit sind, sich zu trennen von dem, was sie für ihre Identität gehalten haben.

Aus Kapitel 9 · Von der Geburt bis zum Übergang

Warum scheitern meine Beziehungen immer auf dieselbe Weise?

[...] Partnerschaften [...] machen die innersten Konflikte und unterbewussten Blockaden im Außen sichtbar. Partnerschaften sind wie Sparringspartner zu sehen — ein Raum, in dem man mit seinen innersten Konflikten in Abgleich kommen und sie vereinen kann. [...]

Man stößt irgendwann an einen Punkt, an dem es unmöglich wird, die inneren Konflikte im Außen auszuhalten. Man gibt dem Partner die Schuld, die Streitereien werden unerträglich, und es kommt zu einem schmerzhaften Bruch. Das Problem dabei: Die nächsten Beziehungen werden sehr ähnlich ablaufen, weil die grundsätzliche Lehraufgabe nicht angenommen wurde. Solange, bis die tatsächlichen Ursachen aufgearbeitet werden.

Und dann gibt es eine dritte Variante: Beide Partner verstehen die Konsequenz dieses Mechanismus und lassen sich bewusst auf die gemeinsame Arbeit ein. Dann kann tatsächlich mehr daraus entstehen als die Summe der Einzelteile — eine echte Partnerschaft, die nicht trotz der Konflikte funktioniert, sondern wegen ihnen.

Warum bekomme ich nicht, was ich mir wünsche?

In dem Moment, wo du dir etwas wünschst, ist es bereits ein Muster. Es existiert — als Wunsch. Und es trägt eine energetische Signatur, die nicht ‚Haben‘ heißt, sondern ‚Wollen‘. Und was noch mitschwingt: Mangel, Unsicherheit, die Erwartung, dass es jemand anderer für dich erfüllen muss. [...]

Hoffnung ist dasselbe Prinzip in anderer Verpackung. Alles, was du voller Hoffnung erwartest, trägt die Enttäuschung in sich. [...] Und wenn du dann die Schuld im Außen suchst, beginnt ein Rachezyklus, der das Leiden nur verlängert.

Aus Kapitel 12 · Der Fluss

Was, wenn ich einen Fehler mache?

Die meisten Menschen sträuben sich vor einer Individualisierung — aus der Angst heraus, einen Fehler zu machen, oder aus der Angst, im Außen bewertet zu werden. Aber das Außen ist ja nichts weiter als eine Spiegelung des Innen. Wir bewerten uns ständig selbst und erfahren das dann im Außen. Die Angst, Fehler zu machen, hindert uns daran, unsere eigentliche Aufgabe zu tun.

Und genau deshalb sollten wir es tun. Denn all die Bereiche, in denen wir an unsere Grenzen stoßen — Angst, Schmerz, Furcht — das sind genau die Teile, die uns in die Erweiterung bringen würden. Scheitern gehört zum Lernen dazu. Ohne den Versuch wird es keinen Fortschritt geben. [...] Deine Fehler, die du tagtäglich machst, sind [...] geradezu harmlos.

Was kann ich schon tun?

Aber gerade in dieser Frage liegt der Schlüssel und gleichzeitig die Antwort. Nur du kannst alles verändern, denn jede einzelne Perspektive trägt unglaubliche Konsequenzen in sich. Und jedes Zurückkehren zu dieser eigenen Perspektive kann das große Ganze verändern. Auch wenn dieser Schritt für dich nur sehr klein aussehen mag — für die Welt bedeutet er so viel mehr als du auf den ersten Blick errahnen kannst, denn er verbindet dich mit allem, was dich umgibt.

Der Einklang des Paradoxen ist kein Zustand, der erreicht werden muss. Er ist das, was übrig bleibt, wenn man aufhört, ihn zu verhindern.

Aus dem Vorwort und aus „Die Einladung“, Kapitel 13

Hier endet die Leseprobe. Der Aufbruch beginnt erst.

„Der Einklang des Paradoxen“, Band I: Calcinatio. 171 Seiten, 26
Abbildungen.

Bestellen

Taschenbuch 19,90 € · Gebunden 31,99 € · E-Book
auf Amazon und über josefkrische.com

Bring deine Frage mit

In der Agora betrachten Leser ihre Fragen gemeinsam, aus vielen
Perspektiven.
de.alpinyogi.com

Weiterarbeiten

Forschung, Gemeinschaft und der Ort: fractaltheory.net