





RAINER PERVÖLTZ

# DAS ZENTRALE

Alles steht auf dem Kopf.

Muss aber nicht sein.



© 2022 Rainer Pervöltz

Umschlag, Illustration: Ana Castro Carranco

Lektorat, Korrektorat: Tobias Schwaibold, Cornelia Eder

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Halenreie 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland

ISBN

Paperback 978-3-347-59176-9

e-Book 978-3-34759177-6

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter:  
tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreie 40-44,  
22359 Hamburg, Deutschland.



# Inhaltsverzeichnis

Anfängliche Gedanken ..... 11

## **TEIL I DAS ALTE ZENTRALE**

Alles ist immer im Gleichgewicht (oder versucht es zumindest) ... 22

Haben Sie ein Bewusstsein davon, dass Sie  
in einer Geschichte leben? ..... 28

Der mechanische Mensch ist immer Opfer..... 32

Das Wesen des Alten Zentralen..... 40

Leben Sie das Drehbuch Ihrer Eltern? ..... 57

Die neurotische Balance..... 67

Druck ..... 87

Wie alles auf dem Kopf steht ..... 97

Die Liebe fängt an, wo sie aufhört..... 107

Die Sache mit Gott ..... 125

Erste Mut machende Gedanken zum sechsten Chakra..... 140

Das Gesetz der monströsen Wandlung ..... 149

Das Ego imitiert die Essenz – und was sich daraus alles ergibt ... 162

Das tragische Gesetz der Ambivalenz ..... 169

Was halten Sie von Abraham und Isaak?..... 178

Die Erlösung des mechanischen Menschen –  
falls man sie in Betracht ziehen darf ..... 196

Und immer lockt das Drama..... 212

Die neurotische Logik ..... 222

## **TEIL II DIE INDIVIDUELLE ESSENZ**

Hinführung.....	234
Startschwierigkeiten.....	241
Sich erinnern.....	243
Werden Sie bitte primitiver!.....	254
Den Körper träumen lassen .....	260
Mein Weg zu mir .....	269

## **TEIL III MIT DER INDIVIDUELLEN ESSENZ UND DEM ALten ZENTRALEN IM ALLTAG LEBEN**

Schmerzliche und fröhliche Quantensprünge.....	302
Sie leuchten auch ohne Erleuchtung.....	314
Zwischenablage .....	327
Heil werden. Nach Hause kommen.....	330
Sind Sie mit sich verheiratet oder leben Sie in Trennung? .....	358
Die Angst für die Essenz benutzen .....	375
Sie sehen, was Sie sind; und Sie werden, was Sie sehen.....	380
Lassen Sie Ihre Zauberkraft spielen .....	389
Die zwei Grundatmosphären.....	395
An der Schwelle .....	400
Vom Wesen der Magie.....	418
Hier ist das Buch (nach und nach) zu Ende .....	441
Danksagung und Autoreninfo.....	446
Verzeichnis der Exerzitien.....	448
Index.....	451

Als Kind wolltest du dich leben,  
doch sie waren nicht einverstanden.  
Sie konnten es nicht sein,  
weil sie nur wussten, was sie wussten.

Dich in die Gesellschaft einzubringen  
und zugleich dein Eignes zu fördern,  
haben sie versucht,  
aber nicht zuwege gebracht.

(Weil sie nur wussten, was sie wussten.)

Du hast es halb akzeptiert,  
vielleicht sogar für richtig befunden...  
Hinter dem Vorhang blieb dennoch  
ein vages verletzliches Unwohlsein,  
dass es so doch nicht stimmen konnte  
und dass du verloren gingest in der Verkleidung.

Daraus hast du dann was gemacht,  
hast irgendwie gelebt, wie sie und du es wollten.  
Dann hast du dazugehört. Dachtest du.

Nebenher hast du eine Form gefunden,  
dein Eignes auf sperrig schräge Weise weiterzuleben.  
Doch die schräge Machart  
war dann bloß Abklatsch...

ein Abklatsch vom wirklich lebendigen Leben in dir,  
und war so abgedreht verfahren,  
dass du dir selber zum Feind wurdest.  
(Weil du nur wusstest, was du wusstest.)

Traurigerweise  
versteifst du dich drauf,  
das ganze aufgezwungene Zeug  
de facto dein Sein und Wesen zu nennen,  
und erkennst nun nicht mehr,  
wie sehr du dich ausgemerzt hast.

Du, wirklich du, das ist jemand anderes.



## Anfängliche Gedanken

Dieses Buch soll davon handeln, wie ein Mensch seinen Glanz verliert und wie er ihn wiederfinden kann. Ohne jeden Zweifel sind wir alle leuchtende Wesen und können dieses Licht sicherlich auch nie gänzlich verlieren. Aber wir können glauben, dass wir es verloren haben, und dann leuchten wir meistens weniger sichtbar.

Denn leider (oder glücklicherweise) geht es bei allem, was wir lieben, denken und ablehnen, nie um das, was ist, sondern um das, was wir glauben.

Auch dieses Buch, und was drinstehen wird, ist nicht etwas an sich, sondern nur etwas, was Sie, lieber Leser, und Sie, liebe Leseerin, auf eine Ihnen besondere Weise wahrnehmen werden. Und was Sie erleben, ist immer nur, was Sie wahrnehmen. Wie Sie wahrnehmen, so wird Ihre Welt. (Selbst das müssen Sie hinterfragen und sehen, ob Sie es glauben wollen.)

Wissen Sie, ich muss Ihnen gleich zu Anfang eingestehen, dass ich als Autor dieses Buches in einem beträchtlichen Dilemma stecke. Denn seit zehn, vielleicht auch schon zwanzig Jahren kann ich Bücher nicht mehr leiden, in denen einer den Anderen nahelegt, die Welt so zu sehen, wie er sie selbst sieht. Oft ist das anschaulich getarnt, indem da zum Beispiel ein junger Naiver eine merkwürdige Frau oder einen kauzigen Alten trifft, die so tun, als ob sie ihn auf die Probe stellen und ihn erst mal schroff zurückweisen. Das wird damit begründet, dass der Junge wirklich sicher sein muss, ob er würdig ist, die Weisheit aufzunehmen. Als Leserin weiß man aber natürlich, dass die Sache früher oder später in Gang kommen wird; denn eigentlich will ja nur der Autor seine Weisheit in die Welt bringen, und dann wäre es doch dappig, wenn der junge Native schon im zweiten Kapitel nicht mehr auftauchen würde. Und so stellt sich schließlich immer heraus, dass nach kurzem oder längerem Gerangel der tumbe Thor begreift, dass er bei jemandem

gelandet ist, der oder die unfehlbar darüber im Bilde ist, wo es langgeht.

Und da zeigt sich mein Dilemma (das leicht mit Koketterie verwechselt werden könnte). Ich werde Dinge sagen, die für einige von Ihnen so klingen können, als ob sie wahr sind. Meine Absicht ist aber lediglich, sie anzubieten, als Spielformen sozusagen, als Anstöße. Derart müssen Sie das bitte unbedingt verstehen: die Angebote als Gelegenheiten aufgreifen und daraus Ihre eigene Wahrheit machen.

Das gilt fast für jeden Satz in diesem Buch. Ich habe lange gezögert, ob ich es schreiben soll. Es ist gleichsam die (vorläufige) Ernte meiner therapeutischen Arbeit und meines gelebten Lebens, die Frucht der späten Jahre. Vorläufig deshalb, da ich mich trotz meines relativ fortgeschrittenen Alters noch immer selbst als ganz und gar unfertig erlebe und in einigen Jahren mit absoluter Sicherheit vieles anders sehen und sagen werde, als ich es jetzt tue. Sie denken vielleicht (nicht ganz zu Unrecht), na, wenn er nichts vorzubringen hat, was Hand und Fuß hat, dann soll er die Finger davonlassen, es gibt ja genug Bücher auf der Welt.

Eben. Da stimme ich eigentlich mit Ihnen überein. Es gibt nur diese leise Stimme in mir, die sagt, da ist aber schon was dran an der Sache mit dem Zentralen. Du hast so viel Zeit damit verbracht, es klarzukriegen, und bist mit so vielen Menschen durch den Prozess ihrer Wahrheitsfindung gegangen, dass es doch schade wäre, wenn das überhaupt nicht vermerkt und dokumentiert wird. Und dann vielleicht eines Tages ganz und gar verschwunden ist. Und auch da können Sie wieder sagen, schön und gut, aber die Welt wird's schon verwinden.

Ja. Das sehen Sie sicherlich richtig. Sie merken, dass ich meinen Narzissmus nicht ganz aus dem Spiel lassen kann. Narzissmus hat eben immer ein Oben und ein Unten, ein „Oh, wie herrlich und einzigartig“ und ein „Meine Güte, musste das auch noch sein?“. Deswegen ist für mich die einzige authentische Rechtfertigung das

sehr ernst gemeinte Angebot, dass Sie, wenn Sie dieses Buch überhaupt lesen, es als Spielform, als Anstoß benutzen sollten. Meine Wahrheit steht da als Impetus, als Werkzeug, als Verkehrsmittel. Worum es nur geht, ist, dass Sie über diesen Weg Ihre eigene Wahrheit finden.

Das sage ich auch deswegen mit solchem Nachdruck, weil Ihnen, wenn Sie sich tatsächlich auf die ganze Sache einlassen wollen (auf die heikle Sache, Ihr eigenes *Zentrales* kennenzulernen), durchaus eine Reihe von schmerzlichen, schambesetzten, traurigen Momenten (oder Perioden) bevorstehen könnten. Die Freude, sich selbst zu finden, ist zwar letztlich gemeinhin größer als die Mühsal und die peinigende Plackerei, aber sofern Sie sich nicht selbst etwas vormachen wollen, kommen Sie nicht wirklich voran, wenn Sie Schmerzen vermeiden wollen.

Niemand kann Ihnen sagen, was Ihren eigenen Glanz ausmacht. Aber, verstehen Sie bitte, deshalb sind Sie hier, deshalb leben Sie überhaupt: um sich zu erinnern, wer Sie wirklich sind. Wie könnte jemand anderes sich an Ihrer statt erinnern?

\*\*\*

Halten Sie es für möglich, Ihre eigene Geschichte hinter sich zu lassen? Dass Sie sich aus jahrzehntealten, lebenslangen *Angewohnheiten* lösen könnten? (Ich bezeichne es hier ein bisschen provokant als *Angewohnheiten*, man könnte es auch das *Drama des Lebens* nennen.) Sagen wir, aus Ihrer Art, wie Sie sich schmollend zurückziehen, wenn man Sie gekränkt hat oder die Dinge nicht so laufen, wie Sie es gern hätten? Oder Ihre ganz individuelle Art, wie Sie sich selber immer wieder fertig machen? Wie Sie allzu leicht verletzt sind, wenn jemand anderes etwas an Ihnen bekrittelt, oder wie Sie in die Luft gehen, wenn jemand Sie an Ihrem wunden Punkt trifft? Dass Sie in gewissen Fragen unendlich halsstarrig, eng und unnachgiebig sein können? *Und dass also all das aufhören könnte,*

allmählich, aber spürbar, verebben, ausklingen, vorbei sein (bevor Sie diese Erde verlassen): Halten Sie das für möglich?

Denn es sind doch alles nur Haltungen, Gedanken, Bewegungen, Gefühle, die Sie sich angewöhnt haben. Auch wie Sie Sex haben, wie und was Sie essen, wie Sie auf Menschen zugehen, wie Sie sich auf Partys fühlen, wie Sie über Gott denken und wie Sie in vielen Angelegenheiten pingelig sind – alles Formen, mit dem Leben umzugehen, mit denen Sie nicht auf die Welt gekommen sind, sondern die Sie sich angewöhnt haben. Haben Sie sich das jemals ausgesucht? Es kann ja gut sein, dass Sie als erwachsene Person mit sich experimentiert, dass Sie sich erforscht und ausprobiert haben, und glauben deshalb, einen gewissen Einfluss auf sich selbst nehmen zu können – aber als Kind, haben Sie da entschieden, ob Sie so oder so am Tisch sitzen wollen? Ob Sie Angst beim Einschlafen haben? Wie Sie darauf reagieren sollen, wenn Vater Ihnen Vorhaltungen macht oder wenn er Sie ignoriert?

Also – da sind wir uns hoffentlich einig: Nie und nimmer haben Sie da so etwas wie eine Wahl gehabt (obwohl Sie als Kind sicher meinten, eine zu haben – und vielleicht meinen Sie's ja rückblickend heute noch). Sie haben vielmehr *reagiert*, Sie sind drauf eingegangen – auf das, was man mit Ihnen gemacht hat, und zwar immer so, dass Sie einigermaßen sicher sein konnten, dass man Sie noch lieb hatte (oder dass man Sie nicht verstieß – je nach häuslichen Verhältnissen).

Und jetzt haben Sie sie am Hals, Ihre Angewohnheiten, beziehungsweise laufen damit durch Ihr geordnetes Leben, jeden Tag, jede Woche. Vielleicht haben Sie sich's *so* zurechtgelegt, dass Sie relativ überzeugt sind, eine ansprechende Persönlichkeit zu sein. Vielleicht freuen Sie sich über Leute, die verkünden, sie würden ihr Leben noch mal ganz und gar genauso leben, wenn sie die Wahl hätten, und die glauben, mit dieser eher leichtfertigen und etwas gehaltlos-flachen Aussage etwas Freundliches über sich gesagt zu haben.

Jedenfalls haben Sie's da nun. Und ziehen vielleicht niemals in Erwägung, dass all das, das ganze Sammelsurium (Ihre Geschichte), nichts weiter ist als ein Wust von Angewohnheiten. Aufgeschnapptes Zeug nur, gelernte Mechanismen. Vielleicht denken Sie – ganz tief unterhalb der Mitteilungsebene – dass all die Kriege, die ganze korrupte Maßlosigkeit, der Dreck, die ausgebeutete Erde, die Gewalt und Unterdrückung, der Terror, dass all das nicht wirklich was mit Ihnen zu tun hat, schließlich sind Sie doch (wenn Sie ehrlich sind), was man einen mehr oder weniger guten Menschen nennen würde.

Mir geht es da nicht anders.

Aber das ist – sage ich zu Ihnen und zu mir – das ist, mit Verlaub, ein erheblicher Patzer. Wir haben das alle zusammen gemacht, die einen im Größeren, die andern auf scheinbar privatere Weise. Denken Sie doch nur, wie viel sogenannten Kleinkrieg Sie im letzten Monat geführt haben – mit diesen Menschen in Ihrer Umgebung, die's einfach nicht kapieren wollen. Oder der ganze Kleinkrieg zunächst auch und vor allem mit sich selbst. Das reicht ja eigentlich schon.

Denn wissen Sie, so wie Sie mit sich selbst umgehen, so gehen Sie auch – ohne jede Frage – mit der Welt um. Das ist eine Art kosmisches Gesetz, es geht gar nicht anders. Wenn Sie schlecht drauf sind, dann sind Sie schlecht drauf, in die eine wie in die andere Richtung.

Zur Welt hin sieht's vielleicht anders aus, weil Sie sich da stärker verkleiden. Aber denken Sie nur an all diese Gedanken, die Sie andauernd haben: „Was rede ich da wieder... Was der für einen Geschmack hat... Die hat ja noch eine Menge zu lernen... Wie komisch die Leute heute drauf sind... Warum lächle ich so verklemmt, wenn ich rede... Ein bisschen höflicher könnte der ja schon sein...“ Und so weiter.

Es ist unglaublich, was Sie und ich da täglich für einen überheblichen und/oder selbstdemontierenden Schrott zusammendenken.

Wie unfreundlich und – auch wenn es kaschiert bleibt – feindselig das daherkommt, uns selbst gegenüber und entsprechend zur Welt hin. Man hat sich einfach so sehr daran gewöhnt, dass es einen nicht einmal mehr erschrocken und beschämmt auffahren lässt, falls man es bemerken sollte.

Ich habe lange gemeint, na, so sind wir halt, und wir müssen nicht den Moralischen spielen. Aber glauben Sie mir, das ist ganz und gar nicht mehr meine Ansicht.

Es wird da so deutlich, wie *kriegslüstern* wir alle sind. Sie möchten einwenden, dass es zwei Paar Stiefel sind, ob ich hämisch über meinen Nachbarn denke oder Bomben über einem feindlichen Land abwerfe. Ehrlich gesagt, sehe ich darin keinen so großen Unterschied. Wenn wir im Rahmen unserer gelernten Angewohnheiten leben, sind wir weitgehend mechanische Wesen, die von ihrer Umgebung und ihren Verhältnissen abhängig sind. Wenn mir jemand was Nettes sagt, erhellt sich die Stimmung; wenn er an mir rummäkelt, verdüstert sie sich. Wenn ich für ein ganzes Land und seinen Schutz verantwortlich zu sein glaube, dann schmeiße ich halt eine Bombe auf das Land, das an uns rummäkelt.

\*\*\*

Sie merken vielleicht schon, dass ich – solange wir über menschliche Beziehungen im Rahmen von Angewohnheiten reden – wenig freudige Erwartungen habe. Vielleicht hatte ich sie mal. Aber ich bin im Laufe meines Lebens mit zu vielen Menschen in die Tiefe ihrer gelernten Programme hinabgestiegen, als dass ich noch glauben könnte, dass da große Flexibilität bestünde. Sie werden vielleicht entgegenhalten, dass ich ja auch mit Menschen arbeite, die mit dem Leben nicht zureckkommen (und sich deshalb in Therapie begeben). Aber da würde ich Ihnen widersprechen. Ich glaube, alles steht in unserer Welt auf dem Kopf. Und wer in diesen Tagen noch nie mit dem Gedanken gespielt hat, sich selbst mithilfe eines

anderen Menschen gründlicher anzuschauen (ob nun „therapeutisch“ oder sonst wie), der wird mit großer Wahrscheinlichkeit bis zu seinem Tode im Spektrum seiner Angewohnheiten verharren. Gewohntes Leben verändert man meist nur, wenn man zu sehr an ihm leidet.

Man muss ja auch nicht. Es kommt schließlich immer darauf an, was die eigene Seele mit einem vorhat.

Ich nehme gerne diesen „toleranten“ Standpunkt ein, muss Ihnen aber auch sagen (und kann das bitte unter uns bleiben), dass es mich mehr und mehr graut, über längere Zeit mit durchgehend selbstzufriedenen Menschen zusammen zu sein. Mit Menschen, die „sich gerne akzeptieren, so wie sie sind“ und die „alles haben, was sie brauchen“. Ich weiß, meine Ablehnung klingt hanebüchen, denn natürlich ist das auch in erlöster Form genau das, wo wir hinwollen. Aber wenn es zum mechanischen Repertoire gehört, dann ist es oft einfach nervend langweilig, sich mit jemandem zu unterhalten, der immer weiß, wie die Dinge laufen und was recht und was unrecht ist. Es ist ein bisschen grusig (wie die Schweizer sagen), Menschen gegenüberzusitzen, bei denen die Evolution sich entschlossen zu haben scheint, an ihren Endpunkt gekommen zu sein. Oder die zumindest dieser Meinung sind. Ich glaube auch, ehrlich gesagt, nie, dass das so ganz stimmt. Ich meine, auch für die Menschen selber nicht. Es stimmt, wenn sie eine Meinung über sich selbst haben, aber es stimmt ganz und gar nicht mehr in gewissen Stunden, wenn – und vielleicht nur in minimaler Form – so etwas wie ein *Geschichtsbewusstsein* durchdringt: ein Bewusstsein von der eigenen Geschichte. Dann kommen merkwürdige Sehnsüchte und Traurigkeiten, seltsam kitschige Träumereien von „wenn doch“ oder „hätt' ich doch“, kindisch spirituelle Unausgegorenheiten wie „Da muss es doch noch was Größeres geben“ und „Das kann doch nicht alles sein“. Sehr oft natürlich schwebt über dem Ganzen die Angst vor dem Tod.

Wir alle haben eine *Geschichte*, im doppelten Sinne des Wortes. Wir haben eine Vergangenheit, eine Historie, etwas, das war und

vorbei ist, und wir leben in unserer eigenen Erzählung, unserer ureigenen Geschichte: mit einem Anfang, einem romanhaften Verlauf und einem Ende. Und immer, wenn wir mit unserem Bewusstsein auf diese Roman-Ebene gehen, dann geschieht etwas in unserer Selbstwahrnehmung. Dann treten wir nämlich in eine Art kostlicher Distanz zu uns und der Gesamtheit unseres Romans. Das ist der Moment, in dem wesentliche Veränderungen möglich werden. Wir treten plötzlich heraus aus dem selbstverständlich gewordenen Ablauf unserer täglichen Mechanik und wachen kurz auf für die Möglichkeit der Freiheit. Es kann einfach so, aus dem Nichts heraus, geschehen, wenn das, was wir wirklich sind (hinter allen Angewohnheiten), sich unerwartet in Erinnerung bringt. Man kann aber auch lernen und trainieren, solch Geschichtsbewusstsein immer öfter herbeizuführen.

Dann verstehen wir mehr und mehr, dass die ganze Geschichte nur eine Geschichte ist, ein Vorwand sozusagen, eine Vorlage, aus der wir uns lösen und nach Hause kommen können – nach Hause zu dem oder der, die wir wirklich sind.

Das ist meist ein langer, schöner und oft schmerzlicher Weg, und davon handelt dieses Buch.



