

Hallo Bücherfreund !!

Das folgende Buch wurde von



zu Verfügung gestellt!

Wir wünschen den Lesern
Viel Vergnügen!

Auf unserer HomePage:

<http://kickme.to/Yakuzza>

<http://yakuzza.dr.ag> | <http://yakuzza.at.gs>

<http://yakuzza.ch.to> | <http://Yakuzza.cc.nu>

Bieten wir die E - Books nur zu Testzwecken an, also um sich in die Bücher einzulesen. Wir wollen weder Autoren noch Verlag schaden und fordern unsere Besucher auf das Buch zu kaufen, wenn es Ihnen gefällt.

Du darfst Dir nur Bücher herunterladen, die Du rechtmäßig besitzt!!
Du darfst die gebotenen Informationen nur privat und nicht zu unrechtmäßigen Zwecken nutzen.

Wenn Du diese Zeilen liest, gehen wir davon aus, das Du im Besitz dieses Buches bist andernfalls müssen wir Dich darauf aufmerksam machen das Du eine Strafhandlung begangen hast, wenn letzteres Zutrifft, bitten wir Dich im eigenen Interesse, dieses Buch von Deinem Datenträger zu löschen!

Irmgard Fürst

DER DICH VERLETZT, WIRD DICH HEILEN

Orakel von Delphi

Wer sich verletzt fühlt, will seine eigene Stärke nicht sehen. Er projiziert die Schwäche seiner Reaktion auf andere und vertauscht die Ursachen. Verletzung ist pervertierte Stärke. Die eigentliche Seelenqual kommt nicht aus dem Schmerz des Verletztwerdens, sondern aus der Unfähigkeit, eine andere als die übernommene Interpretation der Realität zuzulassen. Der Verletzte sucht die Illusion, weil er mit der Realität unglücklich ist. Heilung ist daher immer eine Heilung von Illusionen.

***Das Gefühl der Verletzung ist der Aufruf,
vermeintliche Schwäche
als ungelebte Stärke zu erkennen.***

Verletzungen gibt es überall, gleichgültig, ob in der Welt der Pflanzen, der Tiere oder Menschen. Wir wollen hier nicht untersuchen, *warum* es zu Verletzungen kommt: Dies entspräche nur dem Ausgraben alter Knochen. Wir werden das Thema von einer Seite her behandeln, die mir zielführender erscheint.

Vorerst aber eine Geschichte. Es ist die Sage von Herakles und der Hydra.

Als zweite Arbeit sollte der Held die Hydra erlegen. Sie war in Argolis im Sumpfe von Lerna aufgewachsen und kam von Zeit zu Zeit aufs Land heraus. Hier zerriß sie ganze Herden und verwüstete die Felder. Die Hydra war ungeheuer groß, eine Schlange mit neun Köpfen, von denen acht sterblich, der in der Mitte stehende aber unsterblich war. Herakles ging auch diesen

Kampf mutig an. Er bestieg sofort einen Wagen, sein geliebter Neffe Iolaos lenkte die Rosse, und so ging es rasch auf Lerna zu. Schließlich gewahrten sie die Hydra auf einem Hügel bei den Quellen der Amymone, wo sich ihre Höhle befand. Hier ließ Iolaos die Pferde halten. Herakles sprang vom Wagen und zwang durch Schüsse mit brennenden Pfeilen die vielköpfige Schlange, ihren Schlupfwinkel zu verlassen. Sie kam zischend hervor, und ihre neun Hälse schwankten drohend emporgerichtet. Herakles ging ihr unerschrocken entgegen, packte sie kräftig und hielt sie fest. Sie aber umschlang einen seiner Füße, ohne sich auf weitere Gegenwehr einzulassen. Nun fing er an, mit seiner Keule die Köpfe zu zerschmettern. Aber er konnte zu keinem Ende kommen. Wenn ein Kopf zerschlagen war, wuchsen statt dessen zwei hervor. Zugleich kam der Hydra ein Riesenkrebs zu Hilfe, der den Helden empfindlich in die Ferse kniff. Diesen tötete er jedoch rasch mit seiner Keule, und dann rief er Iolaos zu Hilfe. Dieser hatte schon eine Fackel gerüstet, zündete dann einen Teil des nahen Waldes an, und mit den lodernden Ästen fuhr er über die Halsstümpfe der Schlange und hinderte die neun Köpfe am Wachsen. Nun schlug der Held der Hydra auch das unsterbliche Haupt ab. Dieses begrub er am Weg und wälzte einen schweren Stein darüber. Den Rumpf der Hydra spaltete er in zwei Teile, seine Pfeile tauchte er in ihr Blut, das giftig war. Seitdem schlug Herakles' Geschoß unheilbare Wunden.

Erst, wenn wir es wagen, Unbekanntes, Verdrängtes aus der Tiefe des Sumpfes des Vergessens hervorzuholen und die Wiederbegegnung mit uraltem Schmerz nicht scheuen, haben wir eine Möglichkeit, die Ursachen von Ängsten und Verhaltensweisen zu erkennen. Indem wir den Anblick unserer "neunköpfigen Hydra" ertragen lernen, kann es uns gelingen, Vergangenes von Gegenwärtigem zu unterscheiden.

Verletzungen, die uns in der Gegenwart zugefügt werden, empfinden wir nur deshalb als solche, weil wir durch sie an etwas erinnert werden, das wir vor langer Zeit in irgendeiner Ecke unseres Gedächtnisses verstecken mußten, um nicht überfordert zu werden. Inzwischen gärt und fault es aber und vergiftet mit seinen Ausdünstungen oft unser ganzes Leben, weil wir noch immer meinen, Dinge, die uns einmal weh getan haben, in der Dunkelheit belassen und vergessen zu können.

Jede Verletzungserinnerung gibt uns die Chance, einen Lichtstrahl in diese Finsternis zu senden und durch die Identifikation der Wurzel unserer Verletzlichkeit Ursache und Wirkung klar unterscheiden zu lernen. Nur so haben wir Gelegenheit zur "Trockenlegung unseres Sumpfes". Es liegt dann bei uns, ob wir uns mit unserer Vergangenheit aussöhnen oder ewig weiter über Erlittenes jammern und so an uns selbst zu Tätern werden, indem wir uns, weil wir nicht anders zu sehen gelernt haben, als Opfer empfinden. In Wahrheit sind wir nur Opfer unseres Selbstmitleids.

Eine andere Geschichte aus der griechischen Mythologie:

Auf der Fahrt nach Troja hatten die Griechen immer wieder Hindernisse zu überwinden.

Die Flotte geriet auf ihrem Weg nach Troja in falsche Richtung und landete in Mysien. Die Einwohner dieses Landes zogen ihnen mit Kriegsmacht unter ihrem König Telephos, einem Sohn des Herakles, entgegen. Telephos zeichnete sich in der Schlacht aus, wurde jedoch von Achilleus verwundet. Da die Wunde nicht heilen wollte, ging er, nachdem die Griechen weitergesegelt waren - denn sie hatten keinen ernstesten Streit mit den Mysiern - nach Delphoi und fragte um Rat. Ihm wurde geantwortet: "Der, der verwundet hat, soll auch heilen", und so machte er sich auf, um Achilleus zu finden. Nach Euripides kam er als Bettler verkleidet zu den Griechen. Ein möglicherweise von diesem abhängiger Bericht weiß, daß es Telephos sogar gelang, sich des kleinen Orestes zu bemächtigen, und daß er nun drohte, das Kind zu töten, wenn ihm nicht Erleichterung geschaffen würde. Auf jeden Fall, sei es durch Überredungen oder durch Drohungen, erlangte er Gehör. Achilleus freilich wandte ein,

daß er kein Heilmittel kenne, Odysseus jedoch erklärte, daß der Urheber der Wunde der Speer sei. Späne von diesem wurden deshalb auf die Wunde aufgelegt, und wirklich war Telephos alsbald geheilt.

Was können wir dieser Geschichte entnehmen?

1. Der König leidet unter der Verletzung. (*Anerkennung der Verletzung*)
2. Er erkennt, daß die üblichen Mittel sie nicht heilen können. (*Realistische Beobachtung*)
3. Der König ist sich bewußt, daß er einen Weg zur Heilung suchen muß. (*Strategie*)
4. Er vertraut der Stimme des Orakels. (*Vertrauen auf die innere Stimme*)
5. Er führt aus, wozu das Orakel rät. (*Konsequentes Handeln mit gezielten Strategien*)
6. Die Heilung erfolgt nicht durch den "Täter", sondern durch die Berührung der eigentlichen Schmerzursache. (*Erkennen der wahren Wurzel der Verletzung ermöglicht Unterscheiden zwischen Wahrheit und Interpretation. Die Vergangenheit kann nicht mehr in die Zukunft hineinwirken.*)

Führen wir uns einmal vor Augen, wie wir üblicherweise auf Verletzungen reagieren:

1. Wir fühlen uns verletzt, tun aber so, als wäre nichts geschehen, um nicht Schwäche zu zeigen.
2. Wir beschäftigen uns mit Interpretationen, warum uns jemand verletzt haben könnte, wie wir der Verletzung hätten ausweichen bzw. wie wir reagieren hätten"sollen". Meist verlieren wir uns in endlosen inneren Dialogen.
3. Wir überlegen Schachzüge zur "Bestrafung des Täters".
4. Indem wir die erlittene Szene im Geiste immer wieder durchspielen, verlieren wir uns in der Erinnerung an den Schmerz und verstricken uns immer mehr im Netz, das unsere gequälte Phantasie geknüpft hat.
5. Unsere weiteren Handlungen sind von Emotionen vernebelt und entsprechend chaotisch.
6. Statt geheilt zu werden, begegnen wir auf Schritt und Tritt Situationen, die unsere Wunden aufreißen und Verletzung auf Verletzung häufen, bis wir schließlich unter der Last der Ketten, an die wir uns selbst geschmiedet haben, zusammenbrechen.

Kein Mythos, kein Märchen erzählte je davon, daß Helden passiv blieben und sich als Opfer ihrer Umwelt fühlten. Der Kampf mit den Drachen wurde immer belohnt. Aber wir haben

nichts aus dem uralten Wissen, das tief in uns schlummert, für unsere Heilung verwendet. Bevor wir auf dieses innere Wissen zurückgreifen, zur Auflockerung noch eine kurze Geschichte, die zum Thema "Interpretation und innerer Dialog" paßt:

Der Mann mit dem Hammer

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der

Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht borgen will? Gestern schon grüßte er mich schon so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. - Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er "Guten Tag" sagen kann, schreit ihn unser Mann an: "Behalten Sie sich Ihren Hammer, Sie Rüpel!"

Was geschieht, wenn wir verletzt werden?

Unsere gesamte Aufmerksamkeit wird, ohne, daß wir rasch genug eingreifen könnten, aus dem gegenwärtigen Erleben abgezogen und richtet sich auf ein intensives Gefühl, das wir in der Vergangenheit, in der Kindheit, erlebten. Wir haben es irgendwann einmal mit einem Geschehen verknüpft. Die *Interpretation* über dieses Geschehen löste in uns Schmerz aus. Das Ereignis selbst mag vielleicht völlig harmlos gewesen sein, nur - in unserem *persönlichen* Erleben nahm es damals einen ungeheuren Stellenwert ein. Um keinen Preis wollten wir *diesen* Schmerz wieder erleben, also verdrängten wir, was geschehen war, denn - was nicht sein *darf*, kann auch nicht *sein*.

Damals, in unserer Kindheit, war es uns nicht möglich, zwischen dem realen Geschehen und unserem Erleben zu *unterscheiden*. Es tat weh, und das wollten wir nicht. Also weg damit! Ein ganz natürlicher Schutzmechanismus des Kindes, der aber fatale Folgen für das Leben des Erwachsenen haben kann. Dann genügt der winzigste Auslöser, verbal oder nonverbal, und plötzlich tut es wieder weh, so weh wie einst. Statt nun nach der Wurzel dieses Schmerzes *in* uns zu suchen, hineinzuhorchen, was dieses "es" eigentlich ist, das so weh tut, interpretieren wir, von unseren Emotionen überschwemmt, als wären wir noch Kinder und suchen die Ursache außen, suchen den Täter, machen ihn verantwortlich für unseren Schmerz, und je nach Veranlagung sinnen wir auf Rache oder bleiben ewige "Opfer" unser selbst.

Wir alle kennen das *Gefühl im Augenblick der Verletzung*: Ein Stocken des Atems, das Gefühl, als sei plötzlich für einen Augenblick alles außen und innen stillgestanden, dann bleierne Müdigkeit und das Bedürfnis, möglichst schnell dieser Situation zu entrinnen. Wir halten die in der Vergangenheit erlebten Gefühle auch heute noch nicht aus!

Warum ist das so?

In unserer Kindheit bedurfte es großer Energie, die persönliche "Wahrheit" vor uns selbst zu verstecken. Vater und Mutter - die Götter unserer kindlichen Seele - mußten Götter bleiben, wir hatten ja keinen anderen Wunsch, als von ihnen angenommen und geliebt zu werden. Wir *mußten* das, was sie uns "angetan" hatten, verdrängen, denn wir waren den Bedürfnissen unserer kindlichen Liebe ganz ausgeliefert. Wie rasch haben wir den aufsteigenden Haß, die Wut über unser Ausgeliefertsein immer wieder unterdrückt, wir hätten ja seelisch sonst nicht überleben können! Es bedurfte also enormer Energie, derart starke Gefühle "einzukapseln". Ebenso starker Energie bedarf es, im Augenblick der Verletzung diesen "brodelnden Dampfkessel" weiterhin unter Verschuß zu halten. An *jede* einzelne Verletzung in der Kindheit haben wir ja Energie gebunden. Völlig unbewußt, geradezu zwanghaft halten wir sie weiter fest - bis wir eines Tages bemerken: *Was wir festhalten, hält uns fest!* Die

Traurigkeit und Schwärze, die uns immer wieder überfällt, wissen wir nicht zu deuten. Das, was uns davon befreien könnte, haben wir ja eingeschlossen.

*Unverzüglich verschließt er den Nordwind in Äolus´Höhlen,
auch die anderen Winde, die dichtes Gewölke verscheuchen
und entsendet den Süd: mit durchfeuchteten Schwingen entschwebt er.
Finsternis, schwarz wie Pech, überdeckt sein entsetzliches Antlitz;
schwer ist von Wolken sein Bart: es triefen die Haare, die grauen;
Nebel umlagern die Stirn, und durchnäßt sind Flügel und Brust.*

Müde und ratlos überlassen wir uns einer solchen "Stimmung", ohne den schmerzenden, aber befreienden, klärenden Blick in unsere Tiefen zu wagen. Ihn meinen wir nicht ertragen zu können.

Halten wir uns einmal vor Augen: *All die abgebundene Energie steht uns nicht zur Verfügung.* Im Gegenteil: Wir verwenden noch sehr viel Energie mehr, um die Ketten der von uns "gefesselten" Energie zu *verstärken*. Wir fürchten uns vor einem Schmerz, der seine Wurzel in der Interpretation unseres kindlichen Erlebens hat, und quälen uns - Gefangene unser selbst - ein ganzes Leben lang mit dem krassen Widerspruch zwischen dem, was wirklich geschehen ist und dem, was unsere Interpretation daraus gemacht hat.

Dazu ein Beispiel: Ich bekam als Kind eine Ohrfeige von meinem Vater.

Wie sah die Realität aus? Ich fühlte einen Schlag auf der Wange. Vielleicht brannte diese noch ein Weilchen. *Wovon erzähle ich später?* Ich erzähle, wie *ich* die Ohrfeige *empfand* und was mir die Person Vater angetan hat. Vielleicht fühlte ich mich ausgeliefert, schwach, hilflos, gedemütigt, ungeliebt, einsam, verzweifelt, oder ich spürte eine ungeheure Wut in mir, Haß und hilflosen Zorn. Die Palette der *Interpretationsmöglichkeiten* ist groß. Mit dem, was in der *Realität* abgelaufen ist, hat sie nichts zu tun. Was schleppe ich also mit mir herum? Sicher nicht die Ohrfeige. Ich schleppe all das mit mir herum, was die *Interpretation* eines Kindes, das in seinem Liebesbedürfnis enttäuscht worden ist, aus ihr gemacht hat. Ich schleppe die Gefühle, die diese Ohrfeige in mir auslöste, mit mir herum. Und das *lebenslanglich!*

Ich habe mich selbst zu "Lebenslanglich" verurteilt!

Ein winziger Auslöser kann später genügen, um die Flut der einst unterdrückten Gefühle unkontrolliert und schmerzhaft hervorbrechen zu lassen. Ein gereizter Blick des Partners, eine gedankenlose Bemerkung, eine ungeduldige Geste in einem Augenblick, in dem ich mich nach Zuwendung sehne, und ich fühle mich in meinem Bedürfnis nach Liebe in einem Ausmaß enttäuscht, das in keinem Verhältnis zur Realität steht. Die Bilder, wie ich sie in der Kindheit zu sehen vermeinte, drängen herauf, und ich empfinde, was ich damals empfand. Ich sehe mit den Augen des verletzten Kindes, *dessen* Wirklichkeit und fühle sie mit dessen verwundetem Herzen. Der "Täter" von damals, vielleicht der Vater, an den ich meine Gefühle gebunden habe, hat sich in meinen Partner "verwandelt". Dieser erlebt nun einen Ausbruch, dem er ratlos gegenübersteht und weiß nicht, daß es das *Kind* im anderen ist, das sich befreien möchte. Vielleicht reagiert nun auch in ihm das Kind. Aus dem Mißverständnis, das sich aus einem solchen Aufeinanderprallen kindlicher Reaktionen ergeben muß, gibt es nur einen Ausweg: ihre *Identifikation*.

Habe ich Gelegenheit, mit den Eltern über Szenen zu sprechen, die ich als Ursache meiner Verletzungen empfinde, werde ich erstaunt feststellen müssen, daß ich mich all die Jahre mit einem

völlig verzerrten Bild gequält habe. Indem ich erfahre, wie mein Vater und meine Mutter die Situation erlebten, was in *ihnen* vorging, werde ich den Schluß ziehen müssen:

Alles, was aus meiner Sicht geschehen ist, ist gar nicht geschehen. Es ist meine persönliche Interpretation, die den Schmerz auslöste.

Wenn ich das verstanden habe, kann ich mich entscheiden:

Entweder sage ich: "Aber weh hat es nun einmal getan, weil ihr so und so gehandelt habt. Ihr hättet das nicht tun dürfen, denn ich war noch ein Kind, und das ist eben seinen Gefühlen ausgeliefert." Ich hadere also weiter und bleibe mit meiner Energie in der Vergangenheit verhaftet. *Oder ich sage:* "Wenn ich künftig, aus welchen Gründen auch immer, diesen Schmerz fühle, weiß ich, woher er kommt, nämlich aus einem Programm, das ich zwar nicht löschen kann, aber jetzt einigermaßen kenne. Das erlaubt mir, dieses Gefühl *ertragen und aushalten* zu lernen und eine neue Reaktion darauf zu wählen. Auf diese Weise unterbreche ich eine Kette des Leidens, die mein Handeln an die Vergangenheit gebunden hatte.

Derlei Überlegungen führen zu der Frage: Gibt es die reine Wahrheit?

Entspricht das, was ich glaube, erlebt zu haben, der Realität?

Ein junger Mann sagte zu mir: "Ich interessiere mich für das Problem der Wirklichkeit." *Ich sagte:* "Tatsächlich!" *Dann sah ich, wie er sich umdrehte, um in dem großen Spiegel verstohlen nach seinem eigenen faszinierenden Bild zu schauen.*

Jede Zeugenaussage über das gleiche Ereignis muß sich von den anderen unterscheiden, weil jeder Beteiligte die Situation anders - aus einem anderen Blickwinkel - erlebte. Jeder wird das, was er wahrnimmt, auf *seine* Weise interpretieren, weil ihn seine ganz persönlichen Erfahrungen *konditioniert* haben. Jeder Mensch sieht alle anderen aus *seinem* Blickwinkel, eine ganzheitliche, absolute Sicht ist nicht möglich! Jeder sieht so, wie *er* zu sehen gelernt hat. Jeder interpretiert so, wie *er* zu interpretieren gewohnt ist. Das gilt auch für die Verletzung. Jeder spricht von ihr, wie *er* sie empfunden hat. Das hat aber mit der Realität nichts zu tun! Es ist die gewohnte, erworbene *Sichtweise*, die in der Wiederholung ähnlicher Situationen ihre Bestätigung zu finden meint.

Die Verletzung selbst, die ich einmal erlitten habe, kann ich nie mehr erleben.

Ich *reaktiviere* die Verletzung durch meine *Erinnerung*. Da mit ihr das Aufsteigen der Gefühle verbunden ist, glaube ich, es würde sich um die gleiche Verletzung wie in der Vergangenheit handeln. In diesem Zustand *binde* ich mich, meine Energie, mein Bewußtsein an etwas, was in der *Vergangenheit* geschehen ist. Es sind also starre *Objekte*, die meine *weiteren* Reaktionen und Handlungen bestimmen und den freien Energiefluß verhindern. Die aus meiner *kindlichen Interpretation* stammenden Gefühle regieren mich, und doch meine ich, "Opfer" einer "gegenwärtigen" Situation zu sein.

Was ist die Folge dieser "Bewußtseinsabbindung"?

Ich bin in einer Art "*Trance*". In ihr erlebe ich das, was ich in der Vergangenheit erlebt habe. In diesem Zustand läuft eine *Automatik* ab, die kaum gestoppt werden kann. Die aufgestiegenen Gefühle sind zu stark, um "auszusteigen". Ich bin nicht mehr als *Person* vorhanden, sondern fungiere als *Vollzugsorgan* meiner *Trance*.

Der Verlust des Bewußtseins bedeutet auch den Verlust des "Inneren Beobachters":

Die Verletzungstherapie

besteht zu einem Großteil darin, den *Inneren Beobachter* immer wieder zu aktivieren. Diese Schulung ermöglicht es allmählich, unerwünschte Gedanken und Gefühle *bewußt* auszuhalten und durch aufmerksame Beobachtung unsere Aufmerksamkeit *ihre Automatik* durchschauen zu lernen, ohne sich dem Schmerz der Vergangenheit oder Zukunftsängsten auszuliefern. Die wertfreie *Akzeptanz* des *gegenwärtigen* Geschehens und das damit verbundene Verbleiben im *Bewußtsein* ermöglichen die Nutzung des *ursprünglichen Energiepotentials*. Jeder *gegen* das reale Geschehen geleistete Widerstand hingegen zieht die Aufmerksamkeit für die Gegenwart ab, und es kommt zur Rückkopplung an die Vergangenheit. Hieraus wieder ergeben sich die Zukunft betreffenden Ängste und die Überzeugung, tatsächlich Probleme zu *haben*. Diese werden dann oft durch Illusionen, nämlich unerfüllbare Wunsch- und Zielvorstellungen ernährt.

Es liegt in der Natur des Menschen, Innen- und Außenwelt getrennt wahrzunehmen und dem äußeren Chaos durch innere Ordnung oder dem inneren Chaos durch äußere Ordnung zu begegnen.

Die *Chaos-Theorie* versucht, in einer chaotisch erscheinenden Außenwelt Systeme zu *entschlüsseln*, die so komplex sind, daß sich ihre Einzelheiten und Bewegungen offenbar jeder Beschreibung zu entziehen scheinen.

Auch die menschliche *Psyche* ist ohne innere Ordnung ein chaotisches System. Ein Beispiel aus der Supraleitung von Elektronen soll veranschaulichen, wie die *Natur* durch innere Ordnungsstrukturen dem äußeren Chaos begegnet:

Elektronen, die sich in Metall bewegen, bewegen sich so frei, daß sie sich wie ein Gas verhalten. Nach physikalischer Auffassung ist der elektrische Strom tatsächlich ein Elektronengas, das sich durch Metall hindurchbewegt. Da jedes Elektron negativ geladen ist, bewirkt das Gas aufgrund seiner Bewegung, daß innerhalb des Drahtes eine elektrische Ladung fließt, mit anderen Worten, elektrischer Strom entsteht. Doch im Gegensatz zu Autos stoßen Elektronen auf ihrem Weg ständig zusammen oder prallen von Hindernissen ab. Durch diese Kollision verlangsamt sich die Bewegung der elektrischen Ladungen, was sich als elektrischer Widerstand niederschlägt. Da die Elektronen laufend gegen die Atome im Gitter prallen, erhalten diese eine Reihe winziger Stöße, die ihre Schwingung erhöhen. Je rascher nun die Atome schwingen, desto mehr Energie wird im Gitter gespeichert und desto wärmer fühlt sich das Metall an. Wenn man nun die Temperatur des Metalls in die Nähe des absoluten Nullpunkt sinken läßt, zeigt sich ein verblüffendes Phänomen: mit der Temperatur nimmt die Geschwindigkeit und Energie der Elektronen ab, bis sich die Elektronen bei einem kritischen Wert nicht mehr wie eine drängende und stoßende Menge verhalten, sondern wie eine einzige kollektive Einheit, bei der sich jedes Atom am Gitter in einer vorher nicht gekannten Ordnungsstruktur ausrichtet und ohne Streuung und ohne elektrischen Widerstand durch das Metallgitter bewegt. Die Ordnungsstruktur ist der supraleitende Zustand.

Umgesetzt auf die intrapsychische Struktur des Menschen heißt dies:

Je weniger Widerstand man durch ***bewußten Verzicht auf Interpretation*** leistet (im Status des Beobachters wird der Widerstand reduziert), desto *geordneter* werden die eigenen psychischen *Strukturen*. Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln richten sich *kongruent* aus. Das heißt, Denken, Sprechen, Fühlen, Entscheiden und Handeln werden von einer inneren Ordnungsstruktur bestimmt. Der durch die *Interpretation* der Realität erfolgte *Rückgriff* auf Vergangenes unterbleibt und damit auch die *Reaktivierung* von chaotisierenden Gefühlen ("blind vor Zorn", "ein alles verzehrender Haß", "ohnmächtige Wut", "hilflos ausgeliefert", "panische Angst", "verzweifelte Einsamkeit" ...).

Durch das Training des Inneren Beobachters, welches konsequente, höchste Aufmerksamkeit erfordert, können enorme psychische Ressourcen freigesetzt werden, deren Energien vorher in inneren Widerstandsstrukturen gebunden waren.

Leben läuft fast nie auf einer bewußten Aufmerksamkeitsebene ab, sondern besteht aus einem ununterbrochenen Wechsel von erworbenen Mustern.

Vom Augenblick der Geburt eines Kindes an haben die Eltern, selbst geprägt von ihren Erfahrungen, auf dessen Struktur *reagiert*. Was folgte, war ein stetiges *Wechselspiel von Reaktionen*, in dessen Verlauf das Kind lernte, Ursachen und Wirkungen zu interpretieren und Verhaltensmuster zu entwickeln, die erwünschte Reaktionen seitens der Umwelt garantieren sollten. Die Begegnung mit jedem einzelnen Mitmenschen, mit jeder einzelnen Situation wird auch später unterschiedliche, in der Kindheit erlernte Programme auslösen. Der Rückgriff auf sie bedeutet einen ununterbrochenen Aufmerksamkeitsverlust in Hinblick auf das gegenwärtige Geschehen. *Sogesehen ist der Mensch nur ein Vollzugsorgan seiner persönlichen Vergangenheit. Er reagiert*. Alles, was er tut, ist ein Ergebnis seiner Erfahrungen, seiner persönlichen Lernprogramme. Im Augenblick der Wahrnehmung *muß* er interpretieren mit all den Mechanismen, die in ihn "eingebaut" wurden. Der Verlust des Bewußtseins läßt ihn wie einen Computer funktionieren: Programme regieren *ihn*, statt *er* die Programme.

Der Lernprozeß besteht also darin, sich selbst zu beobachten, ohne Gefangener seiner Beobachtung zu werden. So wird es möglich, den Ablauf der Gedanken und Gefühle zu verfolgen, ohne ihnen ausgeliefert zu sein.

Warum funktionieren wir so? Die Antwort liegt in der

Evolution des Gehirnes.

Der entwicklungsgeschichtlich älteste Teil ist das Stammhirn (oder Hirnstamm): Es stammt aus der Zeit der Reptilien und entwickelte sich primär als Reaktionshirn, das reflexartige Reaktionen gewährleistet und so für das Überleben unabdingbar ist. Es hat die Funktion eines Überlebens- und Fluchthirns. Wir bezeichnen es als ***Instinkt- oder "Krokodilhirn"***. Auf dieser Ebene sind die *Emotionen* gespeichert. Daher haben wir bei heftigen Erregungen *keine Kontrolle* über unsere Emotionen: Wir reagieren wie Krokodile und "schnappen zu". Daß wir, so fortgeschritten die menschliche Entwicklung auch erscheinen mag, noch immer hauptsächlich auf dieser Ebene aktiv sind, beweist ein Blick auf die Situation in aller Welt.

Alle *Muster*, die für das Überleben unbedingt erforderlich sind, werden vom Stammhirn gesteuert, wie z.B. die Verdauung und die Atmung. Deshalb ist bei Verletzungen, die starke Emotionen hervorrufen, auch die Atmung betroffen: Der Atem stockt, wird unruhig, unregelmäßig, was eine mangelnde Sauerstoffversorgung des Gehirns und damit die Ausschaltung des Großhirns zur Folge hat. Umgekehrt können in kritischen Situationen auftretende Emotionen über die *bewußte Atmung* allmählich unter Kontrolle gebracht werden. Dies wieder bedingt die "*Schulung des Inneren Beobachters*"; der seine Energie für die *Präsenz in der Gegenwart* direkt aus der bewußten Ein- und Ausatmung bezieht. Sobald das Atemsystem von *Emotionen* abhängig wird, bricht es zusammen und mit ihm auch die Fähigkeit, den Inneren Beobachter zu aktivieren. Natürlich ist nicht nur die Atmung in dieses Reaktionssystem einbezogen, sondern alle physiologischen Parameter wie der Herzschlag, die Muskeltätigkeit, der Wahrnehmungsfokus der Augen, das Gleichgewicht und das Gehör. Je schneller und damit chaotischer die Gedanken und Emotionen ablaufen, desto unkontrollierbarer wird der körperliche Zustand: die Atmung wird flach und schnell, die Herzfrequenz nimmt spürbar zu, Muskelspannungen stellen sich ein und der Fokus der Augen wird stark eingengt.

Das kleine Kind ist seinem Reaktionssystem völlig ausgeliefert, da Mittel-und Großhirn noch nicht

ausreichend entwickelt sind. Darm und Blase entleeren sich unkontrolliert. Durch Schreien macht es auf seine Bedürfnisse aufmerksam und spricht dadurch wieder unsere Urinstinkte an. Die *Primärmotivation* für alle körperlichen Bedürfnisse stammt aus der Ebene des Stammhirns.

Hier werden auch die *Verletzungsprogramme* gespeichert, hier laufen sie ab. Da Verletzungen mit Emotionen verbunden sind, ist der Reaktionsablauf vom Bewußtsein her kaum kontrollierbar. Er ist vor allem an das Stammhirn (und Mittelhirn) gebunden und schließt daher Bewußtseinsbildung so gut wie aus. Deshalb versuchen wir so sehr, Verletzungen zu entgehen: Wir fürchten den Kontrollverlust über unsere Gefühle und Gedanken. Dem Erwachsenen gelingt diese Kontrolle teilweise, doch ist mit ihr ein starker Verdrängungsakt verbunden. Oft genug haben wir selbst erlebt, wie explosionsartig sich die aufgestauten und verdrängten Emotionen zu einem späteren Zeitpunkt entladen können.

Im Grunde tauschen wir ununterbrochen Programme aus (Freude, Interesse, Leistung, Konkurrenz, Angst, Sorge, Langeweile, Müdigkeit, Einschlafen, usw.usw.). Aber wo bleiben wir selbst? Arbeiten wir *freiwillig* "bis zum Umfallen"? Das "Krokodil" in uns läßt uns unsere Programme abspulen, um ja nicht Kontakt zu unseren Verletzungen zu bekommen. Menschen, die ununterbrochen beschäftigt sind, spüren ihre Verletzungen nicht mehr direkt.

Daraus können wir folgenden Schluß ziehen: ***Wir brauchen Verletzungen, um aus der Instinktebene herauszutreten und etwas über uns selbst zu erfahren.*** Erst dann können wir uns mit der Sinnfrage unseres Lebens beschäftigen.

Die Bedeutung der Sprache in bezug auf Verletzungen

Mit unserer Sprache interpretieren wir Realität und machen diese zu *unserer* ganz persönlichen Realität. Mit *Sprache "erschaffen" wir Wirklichkeit*. Da sie ausschließlich von unserem Wertesystem, unseren Erfahrungen abhängt, also durch unsere "Brille" gesehen wird, muß sie keinesfalls mit der Wirklichkeit übereinstimmen und steht oft genug in krassem Widerspruch zu der Realität anderer Menschen., die durch "ihre Brille" ein ganz anderes Bild bekommen. Mit der gleichen Überzeugung und Hartnäckigkeit, mit der wir unsere Realität als die einzig wahre verteidigen, tun das auch die anderen. Daher werden auf der sprachlichen Ebene die meisten Verletzungen möglich.

Es gibt drei Arten, mit Hilfe der Sprache zu kommunizieren:

1. *Erzählend*

- Diese Art ist für das Gegenüber die angenehmste, weil es in seiner Stellungnahme vom Sprecher nicht beeinflusst wird.

2. *Fragend*

- Die Eindringlichkeit des Sprechers erzeugt das Gefühl von Druck und Unfreiheit, weil er die Preisgabe von Informationen erwartet und gleichsam erzwingt. Im Gegensatz zur inquisitiven Frage steht die "heilende", weil teilnehmende Frage.

3. *Befehlend*

- Die Freiheit des Gegenübers erfährt absolute Einschränkung. Seine Individualität wird ignoriert.

Beziehungen fangen mit einem Austausch von Erzählungen an, die von interessierten Fragen nicht gestört, sondern gefördert werden. Eines Tages kommt es nach der beidseitigen Aktivierung von Verletzungsprogrammen("Impfung" auf alte Verletzungen, neue gibt es nicht) zum Überwiegen drängender, einengender Fragen, die immer mehr Anklagestruktur annehmen und schließlich in der dritten Struktur, der Befehlsstruktur münden. Sobald diese als vorherrschende Kommunikationsform

zwischen zwei Menschen wirksam wird, geht das, was sie für Liebe hielten, zu Ende, und die gegenseitige *Arbeit* an den Verletzungsmustern beginnt. Einer versucht, den anderen nach seiner Vorstellung zu ändern, ihn nach "seinem Bild zu formen".

Das gleiche gilt auch für die Beziehung mit *Kindern*. Sie erfährt einen Bruch, sobald die *Befehlsstruktur* vorherrscht. Der kindliche Wille, welcher der individuellen, einzigartigen Anlage entsprechend den eigenen Vorstellungen und Wünschen Widerstand leistet, soll ja gebrochen werden, die kindliche *Eigenpersönlichkeit* wird nicht als solche akzeptiert. Diesen Vorgang nennt man "Erziehung". Auf diese Weise kann das Gefühl von Nähe und Geborgenheit nicht erhalten bleiben. Es weicht zunehmender *Abschirmung*, die bis zur seelischen Taubheit gehen kann. Reaktionen auf elterliche Forderungen können dann nur mehr mittels Druck erreicht werden, da im Kind ja schon ununterbrochener Widerstand ausgelöst wurde. Eine weitere Folge elterlicher "Befehlsketten" (die Bezeichnung ist wörtlich zu nehmen) ist die *Versagensangst*, die Angst, der übersteigerten Erwartungshaltung der Erwachsenen nicht gerecht werden zu können. Sie wird später in allen Beziehungen, seien es private oder berufliche, immer wieder auftauchen und kann bis zur Handlungslähmung führen, oder sie wird durch Perfektionismus, durch Leistungszwang und alle nur möglichen, vielleicht auch nur verbale Übertreibungen (Lügen) kompensiert.

Erst, wenn wir uns diese Zusammenhänge bewußt gemacht haben, können wir mit der eigentlichen Entwicklungsarbeit beginnen.

Warum brauchen wir Verletzungen? Warum müssen wir uns mit Verletzungsarbeit beschäftigen?

Jeder von uns wird mit einer einzigartigen Struktur geboren. Sie ist so einzigartig, wie es unser Fingerabdruck ist. Wir könnten sie den "*energetischen Fingerabdruck*" nennen. Ausschließlich *diese* Struktur ist es, durch die die Energie unserer *Anlage* fließen kann, nur mit *ihr* können wir diese Energie an uns erfahren. Die *Persönlichkeit* bezeichnet die Art und Weise, wie wir gelernt haben, diese Energie durch uns fließen zu lassen und wie wir damit umgehen können. Das, was wir landläufig mit Persönlichkeit (eigentlich "Ersatz"-Persönlichkeit) bezeichnen, ist primär das Produkt dessen, was uns Eltern und Gesellschaft aufgedrängt haben. Aber: Nicht die Eltern sind "schuld" an dem, was in unserem Leben Probleme schafft. Mit der uns eigenen Struktur kommen wir in diese Welt. Die Eltern *reagieren* nur auf unsere Individualität, und die Kinder *reagieren* auf die individuelle Struktur der Eltern.

"Eltern könnten Kinder als Erwachsene gebären, wenn sie selbst erwachsen wären."

Ein Beispiel dazu: Wird ein Kind geboren, dessen Hauptenergie vom Halschakra beeinflusst wird und über dieses Zentrum in die Außenwelt fließt, so wird es sich vor allem über seine Kehle äußern. Damit beginnt dieses Kind gleich nach der Geburt. Es schreit. Die Folge ist: Die Umgebung, primär die Eltern, wird auf dieses Schreien reagieren. *Wie* das geschieht, hängt von der Struktur des Reagierenden ab. Hat sie mit Gewalt zu tun, kann das Schreien des Kindes dessen physische Gefährdung hervorrufen. In der Regel löst es jedoch das Bedürfnis aus, durch Erkennen der Ursache (Hunger, nasse Windeln, Schmerzen etc.) die gewünschte "Harmonie" wieder herzustellen. Wie auch immer, man wird alles tun, um das Kind zum Schweigen zu bringen. Da die Energie auch weiterhin den Weg über die Kehle des heranwachsenden Kindes bevorzugen wird, muß dieses allmählich (unbewußt) zur Überzeugung kommen: "Ich werde in irgendeiner Weise für etwas bestraft, was eindeutig mit meiner persönlichen Eigenart zu tun hat."

"Ich fühle mich schuldig, weil ich so bin, wie ich bin, weil ich meine Energie fließen lasse. Ich muß sie daher unterdrücken."

**Wie ich mich verlernte
Sobald ich sprechen lernte,
lernte ich, das zu verschweigen,
was mich am meisten bewegte,
was mich am tiefsten aussprach.
Und lernte bald sagen,
was ich nicht fühlte.
Und fühlte so oft,
was ich nicht sagte.
Je mehr ich sprechen lernte,
so zu sprechen wie die anderen,
desto mehr verlernte ich mich.
Und je mehr ich mich verlernte,
desto besser hatte ich es,
desto besser verstanden mich die anderen.**

Meine mir allein vorbehaltene Energie, jener Teil der Energie, der nur für mich bestimmt ist, der mich einzigartig macht, durchströmt mich vom ersten Atemzug an. Es ist, als hätte mich "Gottes Finger" im Augenblick der Geburt berührt mit der Botschaft: *"Das bist du."*

Ist es nicht ein erstrebenswertes Ziel, dieses energetische "Geschenk" als solches zu erkennen und sich an ihm zu erfreuen, wie man sich eben an einem Geschenk erfreut? Was für ein Glücksgefühl muß es auslösen, unter all den Schutzschichten, die das Leben nötig gemacht hat, sich selbst so, wie man *gemeint* war, wiederzufinden! Es ist, als hätte ein Kind, das sich verlaufen hat, nach langem bangen, verzweifelten Suchen, nach endlos scheinendem Umherirren nach Hause gefunden.

Dieser einzigartigen Anlage, die jedem von uns gegeben ist, hat man den Begriff *"Inneres Kind"* zugeordnet. Die Vorstellung, daß wir tief in uns, in einem dunklen Gefängnis, fern dem Licht des Bewußtseins, dieses Kind, das wir einmal waren, mit all seinen noch ungelebten Möglichkeiten, bedrängt von den Gespenstern der kindlichen Ängste, zurückgelassen haben, mag uns ein Ansporn sein, den Weg in unsere eigene Unterwelt zu wagen, den Kampf mit den Dämonen der Erinnerung aufzunehmen. Ein Kind retten, es beschützen zu wollen, wird vielleicht keinen Platz mehr lassen für Verdrängung oder Kompensation.

Bei Geburt fließt das individuelle Energiepotential ungehindert durch das Kind hindurch. Das Kind ist noch nicht getrennt zwischen Anlage und Persönlichkeit. Es ist "heil". Erst der Vorgang der Sozialisierung zwingt es, entgegen seinen Bedürfnissen zu handeln, zugunsten der mit äußerer Harmonie verbundenen Eingliederung und zu seinem Schutz. Dies führt dazu, daß der persönliche Energiestrahle wie durch ein Prisma abgelenkt wird und es in dem Bereich, in dem sich das Kind nun inkongruent, ängstlich, hilflos, unterdrückt, einsam oder unverstanden fühlt, bevorzugt zu Verletzungen kommen kann. Alle späteren Verletzungen, die der Mensch erleidet, können nur an dieser Stelle als solche empfunden werden. Alle späteren Verletzungen sind also eine Reaktivierung

der Primärverletzungen. Wir werden an eine einmal empfangene Wunde immer wieder durch erneute Verletzungen erinnert, und diese Erinnerung dient der Bewußtwerdung der verdrängten, nicht mehr direkt verfügbaren Energie.

So lange uns Verletzungen nicht bewußt sind und wir nicht durch ihre Reaktivierung leiden, bleiben sie latent. Dieser Schwellzustand kann Jahre und Jahrzehnte anhalten, bis uns aus heiterem Himmel der Blitz trifft. Hier kann es dann zu starken inneren Konflikten kommen, da unser gewohntes Weltbild mit seinen Glaubensüberzeugungen plötzlich nicht mehr haltbar ist. Verdrängte innere Energiepotentiale suchen sich auf unbekannte Art und Weise eine entsprechende Situation in der Außenwelt, um an die ursprüngliche Energie wieder heranzukommen. Wir werden also mit unserer "kleinen" Persönlichkeit irgendwann einer ungeheuren Energie begegnen, die uns in dem Moment, wo wir sie erleben, nicht unbedingt willkommen ist.

Nehmen wir - spielerisch - an, daß die Geschwindigkeit, mit der die Ursprungsenergie durch uns fließen möchte, der Geschwindigkeit des Lichts von 300.000 km/sec entspricht. Ihr gegenüber steht die Geschwindigkeit unserer normalen Schrittbewegung von etwa 3 m/sec. In der Mitte steht die Schallgeschwindigkeit von etwa 300 m/sec. Es besteht kein Zweifel, daß wir mit all unseren Widerständen, die unsere Persönlichkeit (3 m/sec) mit der Zeit bildet, gegen eine solche Energie nicht aufkommen können. Sie *wird* sich ihren Weg bahnen.

Bricht diese große Energie schließlich (gegen unseren Willen, genauer gegen den Willen der Persönlichkeit) durch, empfinden wir das als sehr schmerzhaft ("Stromschlag"), so daß wir meinen, wir könnten es nicht ertragen. Sie bricht immer dort durch, wo wir die größte Abwehr gebildet und die meiste Verdrängungsarbeit geleistet haben. Auslöser dafür kann jeder Mensch, jede Situation sein. Wir bezeichnen ein solches Ereignis mit "Schicksalsschlag". Dann kann Energie frei fließen. Die energetische individuelle Anlage befreit sich von dem Ballast der Persönlichkeit. Sie "interessiert" es nicht, was die Persönlichkeit davon hält.

Ein Beispiel soll illustrieren, wie explosionsartig die intrapsychischen Regelmechanismen zur Entfaltung kommen, wenn lange Zeit hindurch die eigene Persönlichkeit verleugnet wurde:

Eine Frau, die in ihrer Umgebung als äußerst sanft, zuvorkommend, ruhig und unauffällig gilt, ersticht ihren Vater. Wie sich bei der Untersuchung herausstellt, hatte dieser sie seit ihrer frühesten Kindheit unterdrückt, sie mit einer Unzahl von Ge- und Verboten belegt, Vergnügungen, Freundschaften untersagt, Ausbildung und Beruf bestimmt und in gleicher diktatorischer Art auch das Leben der Mutter zur Hölle gemacht. Beide, Mutter und Tochter hatten stumm gehorcht, nie einen Widerspruch gewagt. Die Mutter erkrankte an Krebs und starb. In dieser Zeit lernte die Frau einen jungen Mann kennen. Als sie dem Vater von dieser Beziehung erzählte und vom Heiraten sprach, begann dieser zu toben. Seine Tochter sei verantwortungslos. Jetzt, da die Mutter nicht mehr da sei, habe sie für ihn zu sorgen, eine Heirat sei ein Hirngespinnst, kein normaler Mann könnte so etwas wie sie überhaupt lieben und vielleicht sogar heiraten. Wahrscheinlich habe sie sich jemandem, gewissenlos und schamlos, wie sie sei, an den Hals geworfen. Das Mädchen, das während der sich immer mehr steigenden Beschimpfungen schweigend begonnen hatte, den Braten zu tranchieren, stach, plötzlich von einer ohnmächtigen Wut gepackt, auf den Vater ein. Zehnmal, wie sich später herausgestellt hat.

Diese Regulatoren funktionieren in Steigerungsstufen, je nachdem, wie wir auf sie reagieren und wie groß unsere Abwehr ist. In der höchsten Abwehrstufe können sie sich in Krankheit und Tod ausdrücken oder in der Auslieferung an explosiv ausbrechende Emotionen, die zu unkontrollierten Handlungen führen.

Worin liegt der Sinn des Lebens?

Das ist nicht die Frage, sondern die Frage muß heißen: *Wie kann **ich** meinem Leben einen Sinn geben?*

Womit gebe ich meinem Leben einen Sinn?

Die Antwort darauf könnte heißen: ***Ja-Sagen zu mir selbst, Suche und Befreiung meines inneren Kindes.*** Die Entdeckung meines ganz persönlichen Energiepotentials und bewußtes Leben nach meiner Bestimmung sind untrennbar damit verbunden.

Wer trägt die "Schuld" für meine Probleme?

Als ich auf die Welt kam, *reagierten* meine Eltern auf meine individuelle Struktur. Ich wiederum reagierte auf ihre Reaktion. Es geht also nicht um Schuld. Es geht um *Reaktion*. In der Automatik der Reaktion fehlt die freie Entscheidung. Kann es denn zwischen aufeinander reagierenden Automaten *Schuld* geben? Auf Grund der persönlichen Grundstruktur gibt es auch nur individuelle Reaktionen. *Wir* haben Re-Aktionen als Verletzungen empfunden und als solche interpretiert. Aber: Ich als reagierender Automat muß die Konsequenzen tragen. Ich habe zu lernen, *wie* ich auf meine Energie zu reagieren habe.

Ich muß verstehen lernen, daß es zwei Systeme gibt:

Die universelle Energie meiner Anlage und meine Persönlichkeit, die auf diese Energie reagieren muß. Irgendwann wird die persönliche Art von Reagieren oder vielmehr das "Reagiert-Werden" so schmerzhaft, daß ich vielleicht den *Weg vom Stammhirn über das Mittelhirn zum Neocortex zu suchen* beginne. Dies ist der Beginn von *Bewußtseinsbildung* oder Evolution.

Wenn mir die *Entwicklung vom rein instinktiven Wesen zu einem bewußten Wesen* gelingt, habe ich sicherlich einen *wesentlichen Sinn meines Lebens* erfüllt. Die Möglichkeiten, die der Neocortex dem Menschen bereithält, sind unvorstellbar groß, aber es gibt für seine Nutzung keine "Gebrauchsanweisung". Die Entwicklung geht immer von unten (Stammhirn) nach oben (Neocortex) und nicht umgekehrt. Warum? Weil bei unserer Geburt Neuronen, Synapsen und Nervenstränge noch keine Verbindung haben. Diese wird erst allmählich hergestellt. Man nennt diesen Vorgang *Lernen*. Als Kind lerne ich *Learning by imitating and doing*, als Erwachsener lerne ich durch *Learning by observing*.

Wenn in die Verbindungen Verletzungen eingebunden sind, konfrontieren wir uns bei Benützung dieses "Trampelpfades" automatisch immer wieder mit ihnen. Eines Tages erkennen wir vielleicht, daß wir uns bisher vom Krokodilhirn steuern ließen und dies die Ursache von "Blitzschlägen" in unserem Leben war. Dann erst wird es möglich, dem Neocortex die Steuerung zu übergeben. Wir haben unser Neocortex für große technische Errungenschaften benützt, wir sind auf dem Mond gelandet, aber wir sind bisher nicht imstande gewesen, die Verantwortung für unsere persönliche Anlage zu übernehmen. So lange wir unsere erworbene Persönlichkeit mit ihr verwechselten, war das gar nicht möglich. Dies war auch die Ursache unzähliger privater und beruflicher Konflikte. Für diesen Bereich verwendeten wir bisher das Großhirn nicht!

Wir haben die Aufgabe, mit Hilfe des Neocortex unser Emotionssystem, unser Instinkt- oder Krokodilsystem unter Kontrolle zu bringen. Und das bedeutet *Arbeit, Arbeit am Bewußtsein*.

Worin besteht diese Arbeit?

Aufmerksamkeit, Aufrichtigkeit uns selbst gegenüber zu trainieren, durch Beobachtung unserer Verhaltensmuster, unserer Reaktionen, unseres Schmerzes etwas über uns zu erfahren, um schließlich die persönliche Struktur, mit der wir in diese Welt geboren wurden, zu entdecken, als solche anzuerkennen und als einzigartiges Geschenk zu behüten. Es bedeutet nichts anderes, als das längst

verlorengegangene Kind in uns wiederzufinden und ihm endlich die bedingungslose Liebe zu schenken, die nur wir ihm bieten können, denn wir allein sind wirklich eins mit ihm. In Augenblicken, in denen uns dieser Durchbruch gelingt, haben wir Zugang zur einer universellen Energie. Dann ist es möglich, von unserem Kreuz , das sich zwischen Großhirn, Stammhirn und Mittelhirn befindet, herunterzusteigen und etwas wie Auferstehung zu erleben.

"Laßt die Kinder zu mir kommen und wehrt es ihnen nicht; denn für solche ist das Reich Gottes. Wahrlich, ich sage euch: Wer das Reich Gottes nicht annimmt wie ein Kind, wird nicht hineinkommen."

Bewußtseinsbildung ist daher mit Schmerz verbunden.

Über ihn führt der Weg zu unserem "inneren Kind", unserer persönlichen Struktur. Dieses bewußte Gehen vom Neocortex ins Krokodilhirn kommt mitunter einem Gang in die "Unterwelt" gleich, in der unsere Emotionen als schattenhafte Gespenster wohnen. Davor fürchten wir uns und lassen uns gerne vom "Höllenhund", der ihren Eingang mit all unseren Abwehrmechanismen bewacht, wieder zurückschrecken. Wir pflegen dann zu sagen: "Es ist alles in Ordnung. Mir geht es gut" oder "Jetzt habe ich keine Zeit. Ich muß mich um ... kümmern" oder "Warum schon wieder ich?" usw.. Verdrängung und Kompensation wetteifern miteinander. Erst, wenn die nächste Verletzung, der nächste Schicksalsschlag die schattenhaften Emotionen blitzartig lebendig werden läßt, wenn der Schmerz uns aus unserem instinktgesteuerten Dasein aufgerüttelt hat, kann der Entschluß, den Weg von unten nach oben mit Konsequenz zu gehen, in die Tat umgesetzt werden. Dann erst fangen wir vielleicht an, die Möglichkeiten des Großhirns zu nützen, indem wir neue Synapsen bilden und damit neue Möglichkeiten für unser Leben schaffen. Das bedeutet Bewußtseinserweiterung.

Die Energie, die durch alles fließt, sei es ein Mensch, ein Tier, eine Pflanze, ist immer gleich. Anders ist nur das persönliche System, die Struktur, durch die sie wie ein Filtersystem hindurchgeht. Der Mensch unterscheidet sich dadurch, daß er auf Grund seines Verstandes mit Verletzungen auf seine Umwelt reagiert und deshalb in den ersten Lebensjahren Filter braucht, um seine Anlage, sein "inneres Kind" zu schützen.

Da wurden ihrer beider Augen aufgetan, und sie wurden gewahr, daß sie nackt waren, und sie flochten Feigenblätter zusammen und bedeckten sich damit.

Da es zur Befreiung aus diesen "Kapseln" später bewußter Arbeit bedarf, hat der Mensch als einziges Lebewesen ein Großhirn mit einzigartiger Kapazität zur Verfügung und dazu die Sprache, die Unterscheidungsvermögen zuläßt. Tiere haben eine derartig aufwendige Ausstattung ihres Gehirns nicht. Sie leben aus dem Augenblick heraus und müssen sich nicht mit Themen von Schuld und Sühne auseinandersetzen, sie benötigen keine Heimlichkeiten, sie fühlen keine Scham. Ihre Energie fließt frei. Da ihnen allerdings die Sprache fehlt, ist ihnen die Erkenntnis darüber nicht gegeben. Sie wissen nicht, daß sie mit dem Universum wie durch eine Nabelschnur verbunden sind. Für diese Erkenntnis hat der Mensch die "Vertreibung aus dem Paradies" auf sich genommen. Er kann sich als bewußtes Wesen wahrnehmen.

Und Gott der Herr gebot dem Menschen und sprach: "Du sollst essen von allerlei Bäumen im Garten; aber von dem Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen sollst du nicht essen, denn welchen Tages du davon ißt, wirst du sterben."

Und Gott der Herr rief Adam und sprach zu ihm: "Wo bist du?" Dieser antwortete: "Ich hörte deine Stimme und fürchtete mich, denn ich bin nackt. Deshalb versteckte ich mich." Gott sprach: "Wer hat dir

gesagt, daß du nackt bist? Hast du von dem Baum gegessen, von dem zu essen dir verboten war?" Adam antwortete: "Das Weib, das du (!) mir zugesellt hast, gab mir von dem Baum, und ich aß." Da sprach Gott der Herr zum Weibe: "Warum hast du das getan?" Eva antwortete: "Die Schlange betrog mich, und also aß ich."

Folgendes ergibt sich daraus:

1. In der Evolutionsgeschichte des Menschen gab es einen Entwicklungssprung, der zur Unterscheidung von Polaritäten führte.
2. Dieser Umstand hatte das Gefühl von Getrenntheit zur Folge: Die gewohnte Einheit hatte sich in eine Unzahl von Möglichkeiten, unter denen man zu wählen hatte, aufgespalten.
3. Das mußte zu Verunsicherung und Angst führen. Jede Entscheidung konnte ja die falsche sein.
4. War die Entscheidung falsch, empfand man Schuld und Scham.
5. Der daraus entstandene Druck löste heftige Abwehr aus. Man wollte das Geschehene aus seiner "persönlichen Welt" herausheben, indem man die Schuld nach außen verlagerte. Ein anderer sollte die Verantwortung tragen. Die Geschichte von Kain und Abel war vorprogrammiert.
6. Der Geist (Intellekt) war dazu verdammt, so lange "Widersacher der Seele" zu sein, bis er sich dafür entschied, die Suche nach der verlorenen Einheit aufzunehmen.

Das setzte voraus, daß er seinen polaren Machtanspruch aufgab und bereit war, die mit ihm untrennbar verbundenen unendlich vielen Teilchen, in die sein innerer Kosmos zersprungen war, zu integrieren, die Menschheit, jeden Stein, jede Pflanze, jedes Tier, jede Schwingung.

Ich bin ein Ich, sofern ich samt allen sonstigen Ichen am einen und selben **Geiste** teilnehme, und ich bin ein eigenes Ich, sofern mein beteiligter Lebensablauf von unteilbarer **Eigenart** (individuell) und daher vom Lebensablauf aller sonstigen Lebensträger **verschieden** ist.

Die Natur verrät uns ihr Geheimnis des Ganzen in jedem Augenblick: Die Schwingungen des Lichtes enthalten alle Farbfrequenzen, in einer Oktave sind alle nur möglichen Tonfrequenzen enthalten. Sie ist "im Gleichklang" und besteht doch aus einem Universum möglicher Spannungen. Untersuchungen ergaben, daß das Großhirn beim Sprung vom Neandertaler zum Homo sapiens sein Gewicht spontan um etwa 1000 g vergrößerte. Den neuesten Schriften der American scientific association of neurology ist zu entnehmen, daß sich im Jahre 1967 plötzlich die Zahl der Neuronen und Synapsen um ein Drittel vermehrt hat.

Die Bedeutung der Gesellschaft für den einzelnen

Erst durch Reibung an der Familie und der Gesellschaft, durch die Konfrontation mit Schmerz, mit Verletzungen und allen aus ihnen resultierenden Emotionen und Denkprozessen, ist *Evolution* möglich. Anders *kann* es nicht zu Bewußtseinsweiterung kommen.

Um in der Familie und in der Gesellschaft zurechtkommen zu können, *muß* es Strukturen geben, müssen Regeln befolgt werden. Ohne diese ist ein Zusammenleben nicht möglich. Der Prozeß der Sozialisierung und der mit ihr verbundenen Unterdrückung ist *notwendig*. Nur das Eingebundensein in die Gemeinschaft kann dem Kind das Gefühl von Sicherheit geben. Erst viel später kann der Mensch lernen, seine Sicherheit zum größten Teil aus sich selbst zu schöpfen, sich nicht abhängig zu machen von äußeren Bedingungen. Der dafür notwendige Bewußtseinsprozeß führt nur über die allmähliche Auflösung veralteter Denkmuster.

Je stärker die Energie ist, die durch die persönliche Struktur eines Menschen fließen möchte, desto

stärker werden Familie und Gesellschaft *reagieren*. Massive Energie erzeugt Angst, Angst führt zur Abwehr, zum Widerstand, zur Aggression. Das bedeutet: Enorme Widerstände weisen auf enorme Energie hin! Umso wichtiger ist die Befreiung dieser Energie. Sie könnte sich sonst gegen uns selbst wenden in Form von Krankheiten und Schlägen aller Art. Leben wir sie nicht *aktiv*, *müssen wir sie passiv* erleiden.

An unserer Grundenergie können wir nichts ändern, wohl aber, wie wir sie erleben und wie wir ihr begegnen. Auf Grund der erworbenen Persönlichkeit und der eingefahrenen Denkmuster verwechseln wir natürlich unsere Interpretation über uns selbst mit unserer ursprünglichen Persönlichkeit. Erst der aktive Umgang mit *Verletzungen* erlaubt es uns, mehr über uns selbst zu erfahren. Alles andere mündet nur in Selbstmitleid und in natürlicher Folge in immer stärkeren Verletzungen. Je mehr wir sie meiden und fürchten, desto mehr werden wir mit ihnen konfrontiert. Erst, wenn wir sie als Mittel zum Zweck "*benütze*", können sie nützen.

Die universelle Energie läßt uns Zeit, Zeit genug, um unsere "Lektion" zu lernen. Das kann 20 oder 40 Jahre dauern, vielleicht sogar 50. Sobald aber der Druck der Regelmechanismen unerträglich wird und die Persönlichkeit, die mit ihren Abwehrmechanismen die Energie nach wie vor abwehrt, lähmt, kann es kaum mehr Erkenntnisarbeit geben. Warum kommt es zu Katastrophen, bei denen Tausende sterben? Müssen wir sie nicht als "Aufweckversuch" für eine Nation, für die ganze Welt, für uns selbst sehen? Was geschah denn in Japan, der technikgläubigen Nation, als die "erdbebensicheren" Autobahnen innerhalb von Minuten unzählige Menschen unter sich begruben? Eine wesentliche Ursache für unsere Probleme liegt darin, daß wir uns mit der *Persönlichkeit*, die ein Produkt unserer Erziehung ist und nicht so sehr unsere eigene Schöpfung, fast hundertprozentig identifiziert haben.

Sobald jemand uns auf einen Fehler aufmerksam macht, dessen wir uns heimlich vielleicht sehr wohl bewußt sind, fühlen wir uns vor allem zur Defensive aufgerufen, denn unser *Rechtfertigungssystem* läßt es nicht zu, daß andere uns erkennen. Erst ein Krise senkt diese hohe Identifikationsrate so weit, daß Inhalte, die uns vorher unendlich wichtig schienen, ihre Bedeutung vollkommen verlieren. Plötzlich lassen wir alles, was Ballast ist, los und focussieren unsere Aufmerksamkeit auf Wesentliches.

Ein Gesunder hat tausend Wünsche, ein Kranker nur einen - Gesundheit.

Eine unserer wichtigsten Aufgaben ist also die, das, was wir für unsere Persönlichkeit halten, *nicht* so ernst zu nehmen, ihr nicht ununterbrochen unsere gesamte Aufmerksamkeit zu schenken. Leben ist untrennbar mit Atem verbunden.

(PARTNERÜBUNG - 1. Atemübung. Bewußtes Verbinden der Gegenwart mit der Unendlichkeit.)
Im Tod gebe ich meine Persönlichkeit zurück. Von all meinen Programmen, die ich vielleicht glühend verteidigt habe, bleibt nichts übrig. (PARTNERÜBUNG -2.Atemübung. Fließende Verbindung zwischen dem Jetzt und der Unendlichkeit.)

Die universelle Energie ist mit *Strom* zu vergleichen. Ihn kann ich nur durch seine Wirkung wahrnehmen. Je nachdem, welche Mechanismen an ihn angeschlossen werden, wird die Wirkung, die er ausübt, eine andere sein. Sie ist von der Anlage des *Mechanismus* abhängig. Dessen "Lebenszeit" allerdings ist begrenzt, da es sich bei ihm um eine *endliche Existenz* handelt. Den *Strom* "kümmert" das nicht, er wird weiterfließen - durch andere Mechanismen. **Auch Bewußtsein ist Energie, Energie in Aktion, fließende Energie.**

Was aber tun wir? *Wir identifizieren uns mit dem Endlichen und sind doch als einzige Wesen befähigt, unseren Bewußtseinsstrom wahrzunehmen, wahrzunehmen auf die Weise, die unserer persönlichen Eigenart entspricht.*

Und Gott der Herr machte den Menschen aus einem Erdenkloß und er blies ihm den lebendigen Odem

in seine Nase. Und also ward der Mensch eine lebendige Seele.

PARTNERÜBUNG: Schließe die Augen. Beobachte deinen Atem. Laß ihn ruhig und tief werden. Stell dir vor, du hättest dich selbst als Kind vor Augen. - Wie geht es ihm? - Wie verhält es sich? - Möchte es etwas? - Wie verhältst du dich ihm gegenüber? - Wie reagiert es?

Gewöhne dich daran, dieses Kind immer bei dir zu fühlen. Es ist dein bester Ratgeber. Indem du die Beziehung zu ihm aufnimmst und pflegst, kann es geschehen, daß du dich lieben lernst.

Wir meinen, unsere **Begrenzung** sei durch den Körper gegeben und bedenken nicht, daß jeder von uns Empfänger der gleichen Energie ist, einer Energie, die ihn zum Teil des Ganzen macht und auf die er reagieren *muß*. Diese Eingrenzung unser selbst hebt uns künstlich aus dem *Netzwerk*, in das wir eingebunden sind, heraus. Deshalb identifizieren wir uns auch so mit unserem Körper und fühlen uns irritiert, wenn ein anderer mit seiner Grenze der unseren zu nahe kommt. In der Unendlichkeit des Universums schaffen wir *Grenzen*. In der Welt verteidigen wir sie mit allen zu Gebote stehenden Mitteln - oft "bis zum letzten Blutstropfen", und das gleiche tun wir in unserem Inneren - mitunter bis zur Selbstzerstörung. Den *Grenzen* opfern wir uns, und das *Land* zerstören wir, das äußere wie das innere. Wir identifizieren uns mit dem Endlichen an uns und um uns.

Unser Verstand orientiert sich an etwas, das *er* glaubt, erschaffen zu haben, aber das, was Teil der Schöpfung ist, nämlich das Energiepotential, das uns für die Zeit unseres Lebens "geliehen" wurde, mißachten wir. Wir schieben es beiseite wie ein lästiges Kind, das uns bei "wesentlicheren" Dingen stört. Verwahrlost, krank und ohne Liebe muß es, so lange wir leben, sein Dasein fristen. Achtlos und enttäuscht werfen wir es zurück, woher es kam, wenn wir sterben. Wenn wir nicht lernen, uns selbst zu *lieben und zu akzeptieren*, ist alles, was wir angeblich für die Menschheit tun, Ergebnis von Illusion oder Heuchelei. Wir sind dann nur ein Zahnrad im großen Getriebe, das klemmt, wir wirken auf das große Ganze wie eine verstopfte Arterie auf den Organismus. *Lieben heißt: Den Energiefluß, der uns mit dem Universum verbindet und wie durch eine Nabelschnur nähren möchte, bewußt anzunehmen.*

Grenzen sind es auch, aus denen wir das Gefühl von *Sicherheit* beziehen. Aus der Begrenzung des Mutterleibes mit seinem Angebot an Geborgenheit in eine "feindliche" Welt unwiderruflich "hinausgestoßen", suchte der Mensch schon immer instinktiv nach neuen schützenden Grenzen. Er fand sie in unzähligen Formen, in Bannkreisen, die ihn vor bösen Geistern bewahren sollten, Grenzsteinen, Pfählen, Mauern, seien es die von Burgen, Kirchen, Städten oder auch nur die seines eigenen Hauses, in Ländereien, in Weltreichen. Da er immer wieder die Vergänglichkeit alles "Irdischen" vor Augen geführt bekam, vertraute er sich Institutionen an, die ihm wenigstens vollkommene Geborgenheit nach dem Tode versprochen. Getrieben von Angst und Sehnsucht übertrug er jedem die Verantwortung für sich selbst, der seine Hoffnungen und Illusionen zu nähren verstand.

Im Laufe seiner gesellschaftlichen Evolution lernte der Mensch, daß die *Einordnung in ein System* überlebensnotwendig ist. Akzeptierte er diese Tatsache, wurde er mehr oder minder als ihm "zugehörig" betrachtet. Tat er das nicht, stieß man ihn in irgendeiner Form aus. (Wir kennen dieses Verhalten von Rudel- oder Herdentieren.)

Alles, was *fremd und ungewohnt* ist, erzeugt *Verunsicherung und Angst*. Diese beim Einzelnen noch meist unterdrückten Gefühle entladen sich in der Gruppe durch *Aggression*, ein Umstand, den "Führernaturen" immer zu nützen wußten. Die Verletzung und "Tötung" des auserwählten Opfers gleicht einem Ritual: Unbewußt rächt man sich für eigene Verletzungen, für die Tatsache, daß man sich einmal selbst so fremd und unverstanden fühlen mußte und jetzt daran erinnert wird.

Der gerade jetzt wieder so heftig aufflammende Fremdenhaß ist ein Beispiel dafür. Aus den Erfahrungen, die die erste Hälfte dieses Jahrhunderts hätte bringen können, hat die Gesellschaft keine innere Konsequenz gezogen. Es genügt nicht zu sagen: "Das darf es nicht mehr geben!"

So lange es Menschen gibt, *wird* es eine Gefühlspalette mit allen nur erdenklichen Reaktionsmöglichkeiten geben. Nur die Identifikation der Gefühle, das Wissen um sie und ihre Macht und die Erkenntnis seiner Verantwortlichkeit sich und der Gesellschaft gegenüber können zu einer konstruktiven Veränderung führen.

David Bohm, ein führender Quantentheoretiker, beschäftigte sich in seinem Buch *Wholeness and the Implicate Order* (Die implizite Ordnung) mit diesen Fragen:

"Innerhalb der Quantentheorie ist es von zentraler Bedeutung, daß man bei der Beschreibung von der Vorstellung abgeht, die Welt bestehe aus vergleichsweise autonomen Teilen, die jedes für sich existieren, aber miteinander zusammenwirken. Statt dessen muß das Hauptgewicht auf eine *ungeteilte Ganzheit* gelegt werden, bei der das beobachtete Instrument nicht von dem getrennt ist, was beobachtet wird."

Kurz gesagt, ist die Welt keine Ansammlung von zwar getrennt existierenden, aber miteinander verbundenen Dingen, sondern eher ein *Netz aus Beziehungen*. Hier findet sich bei Bohm ein Anklang an Werner Heisenberg: "*Die übliche Teilung der Welt in Subjekt und Objekt, Innenwelt und Außenwelt, Körper und Seele ist nicht mehr angemessen.*" Wir brauchen aber gar nicht so kompliziert zu denken. Es genügt vollkommen, wenn wir die *Kinder* mit all ihren Reaktionen zu unseren ersten Lehrmeistern wählen.

Durch sie lernen wir am raschesten und wirksamsten das *Kind in uns* wieder kennen. Jede an ihnen gemachte aufmerksame, bewußte Beobachtung löst Gefühle, Assoziationsketten Erlebnisse aus, die unmittelbar mit unserer eigenen Geschichte zu tun haben. Statt den vielleicht aufsteigenden Schmerz wegzudrängen, können wir ihn nun als mit einer Erinnerung *automatisch* gekoppelten Empfindung identifizieren. Dies wird ihm, sofern wir im beobachtenden Zustand bleiben, seine ungeheure Bedeutung nehmen. Die Erkenntnis, daß nichts und niemand heute noch dieses Kind in uns verletzen kann außer wir selbst, indem wir es nämlich *verleugnen*, ermöglicht uns die Versöhnung mit der Vergangenheit.

Ein derartiger Bewußtseinsprozeß bewirkt die Bereitschaft, auch in den *anderen* Menschen das Kind zu suchen. Ein Wutausbruch etwa, der uns früher erschreckt und vielleicht geängstigt hätte, kann durch diese veränderte Sichtweise Empfindungen in uns auslösen, die frei sind von jeder eigenen Rückkopplung. Sie werden uns ermöglichen, anderen Menschen anders zu begegnen als bisher. Auch *seine* Reaktion muß sich dann uns gegenüber verändern.

Kinder, die ihre hilflose Angst und Wut nicht mehr ertragen können und selbst ein hohes Macht- und Aggressionspotential in sich tragen, entladen sich, indem sie ihr Spielzeug zerstören, ihre Puppen "töten" oder auf Schwächere einschlagen. Wagen sie das nicht, stauen sie diese Haßgefühle auf und leben sie mitunter autoaggressiv aus, indem sie erkranken. Wenigstens auf diese Weise können sie dann etwas wie Macht ausüben. Wohin aber mit den unterdrückten Gefühlen, der ungeheuren Energie, die herausbrechen will und muß, wenn aus Kindern Erwachsene wurden?

Verfolgen wir die Kette der Reaktionen zu ihrem Ursprung zurück, finden wir den Anfang immer im Gefühl von tiefer *Angst* und *Getrenntheit*. Dies ist durch den *Geburtsvorgang* begründet: Das Kind wird in einem als außerordentlich bedrohlich empfundenen Vorgang durch einen dunklen Kanal gepreßt und muß gleich anschließend an diesen Gewaltakt selbständig atmen. Nur in wenigen Entbindungsstationen läßt man das Neugeborene noch an der Nabelschnur hängend eine Weile am

warmen Körper der Mutter ausruhen, bevor die Trennung stattfindet.

An sie schließt sich mit der notwendigen Sozialisierung eine endlose Reihe von weiteren Trennungserlebnissen an, die je nachdem, welche Reaktionen das Kind in seiner Umwelt hervorruft, und wie diese gestaltet ist, erträglich, schmerzvoll oder unerträglich sein können. Was kann das Kind wieder nur tun, wenn nicht reagieren? Von seiner Veranlagung wird es abhängen, welche Strategien es zuerst entwickeln wird und in welcher Reihenfolge diese von ihm erprobt werden. Findet es in seinen (Re-)Aktionen keine oder zu wenig Bestätigung, fühlt es sich "nicht dazugehörig", wird es lernen, selbst Grenzen zu ziehen. Vielleicht zieht es sich in eine Welt von Illusionen zurück, in denen es *heimlich* Gefühle auslebt, oder es baut, jederzeit zur aggressiven Defensive bereit, spürbare, wenn auch unsichtbare Barrikaden auf. Der Anfang für Verdrängung oder Kompensation ist gemacht.

Das Kind wird sich, wenn es keine entscheidende Bewußtseinsbildung erfährt, zum braven Staatsbürger entwickeln, der, geplagt von Schuld- und Schamgefühlen, seine Wünsche heimlich erfüllt oder wenigstens von ihrer Erfüllung träumt. Vielleicht sucht er aber auch durch Anhäufung materieller Werte, durch Karriere, durch besondere Leistungen beliebiger Art sein Bedürfnis nach Anerkennung zu befriedigen.

In vielen Märchen wird von den älteren Brüdern erzählt, die in die Welt hinausziehen, um sich als Helden zu beweisen, dabei aber das Mitgefühl dem Nächsten gegenüber außer acht lassen, diesem mit Verachtung begegnen und schließlich an diesem Mangel an Liebesfähigkeit scheitern. Die Abhängigkeit ihres Selbstwertgefühles von *äußerer* Bestätigung läßt sie gefühllos für alles werden, das ihnen diesen Zweck nicht zu erfüllen scheint. *Zwar wurde das Vorhandensein eines Defizits* erkannt, aber nicht dessen *Qualität* .

Sind wir nicht auch gewohnt, unsere persönlichen Wertvorstellungen denen der Gesellschaft anzupassen, mit ihnen möglichst übereinzustimmen, um nicht das Risiko der "Ächtung" einzugehen? Bestimmt nicht die Angst, nicht *angenommen* zu sein, unser ganzes Leben? Die Gesamtheit dieser Wertvorstellungen macht das aus, was wir landläufig unter "*Kultur*" verstehen. Dies gilt auch für den Umgang mit dem Thema "*Tod*": Man "schweigt es tot" aus dem unbewußten Wunsch heraus: "Die anderen sterben. Ich nicht."

Wovor man sich *ängstigt*, *verdrängt* man, statt zu lernen, damit *umzugehen*. Wie sollte es auch anders sein, da man doch nie gelernt hat, daß und wie man sich mit Ängsten auseinandersetzen kann. Unsere Erfahrung hat uns gelehrt: Angst zu haben, bedeutet *schwach* zu sein. Also: Entweder suchen wir uns einen Beschützer, oder wir leugnen die Angst. Da uns nichts vor dem Tod bewahren kann, leugne wir ihn persönlich, so lange es geht. Auch darin gehen wir bis an unsere Grenzen.

Jedesmal, wenn wir bis an unsere Grenzen gegangen sind, bedeutet das, daß die Unendlichkeit bis an *unsere* Grenzen, also auf Null geschrumpft ist. Wieder haben wir uns ausschließlich mit unserer *Endlichkeit* identifiziert. Indem wir nur *sie* empfinden, die doch keine Hoffnung auf Überleben läßt und uns zum *Opfer unserer Vorstellungen* machen, liefern wir uns selbst an die Angst aus. Jede Identifikation mit Endlichem *muß*, sobald dessen Verlust deutlich wird, Panik und Hilflosigkeit auslösen.

Ein Beispiel:

Ein Ehepaar hatte viele glückliche Jahre miteinander verbracht. Der Mann war sowohl in seinem Beruf wie auch im gesellschaftlichen Leben äußerst erfolgreich gewesen, man liebte seine Scherze, seinen sprühenden Witz und verwöhnte ihn stets mit Applaus. Als Kind und junger Mann wurde er mit finanziellen Krisen konfrontiert, und so war er immer bemüht, sein Leben und das seiner Familie durch äußerste Disziplin im Beruf und in Geldangelegenheiten möglichst abzusichern. Nichts sollte dem Zufall überlassen, möglichst alles geplant sein. Seine Frau, in ihrem Beruf selbst ungewöhnlich begabt und

erfolgreich, entschied sich, diesen aufzugeben, um das Leben ihres Mannes und später das ihrer Kinder hundertprozentig teilen zu können. Es machte sie glücklich, immer zur Stelle zu sein, wenn man sie brauchte. Das mit dem Beruf des Mannes verbundene rege gesellschaftliche Treiben, verbunden mit der Fürsorge ihm und den Kindern gegenüber ließ sie in ununterbrochener äußerer und innerer Bewegung bleiben. Aus ihr bezog die Frau ihre Energie. Nach einem Unfall des Mannes brach dies alles, das immer so selbstverständlich erschienen war, mit einem Mal ab. Pflege, angstvolle Beobachtung, Stille, Einerlei, in das manchmal ein Schimmer von früher durchbrach, das waren nun die Schlagworte. Planung gab es da nicht mehr, aber wie sollte man sich jetzt mit dem, was der "Zufall" oder präziser ausgedrückt die jeweils aktuelle Gegenwart anbot, abfinden!? Woran sich orientieren? Die Erinnerung an unendlich schöne Zeiten, an ein Leben, in dem "Ordnung" war, in dem all die Regeln, an die zu halten man gewohnt war, sich bewährt hatten, wurde zur Fessel, an die sich die Frau in ihrer Angst unbewußt kettete. Statt das großzügige Geschenk der Vergangenheit für eine Weile beiseite zu stellen, um die kleinen Kostbarkeiten zu entdecken, die der Alltag auch jetzt bot, trotzte sie wie ein Kind, das aufstampft und sagt: "Ich will aber!" - Der Mann trotzte nicht. Er ergab sich der Stille und seiner Angst. Nur manchmal, wenn mit einem Freund, einem Bewunderer der Glanz aus früheren Tagen ihn anlächelte, lächelte er auch.

Das Kind in uns verläßt uns nicht Auch im tiefsten Schmerz kann es uns trösten, wenn wir uns seiner Gegenwart *bewußt* sind.

Du kannst so wenig der werden, der Du einmal warst,
so wenig wie eine abgebrannte Kerze sich wieder zurückbrennen kann.

Du kannst so wenig ein anderer werden,
so wenig wie aus einer Sonnenblume eine Rose
oder aus einem Hund eine Katze werden kann.

Du kannst so wenig über Dich und Dein Leben mit fremden Gedanken nachdenken,
so wenig Du durch fremden Mund satt werden kannst.

Du mußt dich nicht nur mit Dir abfinden,
nicht nur Dich Dir zumuten -

befreunden mußt Du Dich mit Dir,

Dich mit Dir befreunden, Dich achten und lieben wie Deinen Nächsten.

Was kann ich also wirklich *tun*?

Ich kann mir nur bewußt machen, daß irgendwo unter all meinen Denkmustern und Verhaltensweisen die *eine* Möglichkeit von mir verborgen ist, die darauf wartet, endlich *gelebt* zu werden. Um sie zu entdecken, kann ich das, was geschieht, aufmerksam betrachten. Denn alles, was geschieht, erzählt mir etwas über mich. Die Betrachtung des Stückes auf meiner "Bühne", der "Schauspieler", der "Requisiten" werden mich veranlassen, mein Stück "umzuschreiben". Was mir außen nicht gefällt, was mich verletzt, sollte wie ein Spotlight in mein Inneres leuchten und mich das anschauen und akzeptieren lassen, was ich bisher als nicht vorhanden vor mir selbst wegleugnete. Dort, wo mir das gelungen ist, wird gebundene Energie frei und kann endlich fließen.

Im *Märchen* erfahren wir immer wieder von verzauberten Prinzen oder Prinzessinnen, immer ist mit langer, mühevoller Suche verbundene Erlösungsarbeit zu leisten. Damit ist nichts anderes gemeint als die Befreiung gebundener Energie. *Jede Energie fließt, auch wenn sie abgebunden ist. Alles, was fließt, drängt nach Raum. Wird dieser stark eingegrenzt, sendet die Energie Signale, und zwar auf der Frequenz, die der Verletzung entspricht.*

Hat sich ein Kind zum Beispiel sehr oft hilflos und ohnmächtig gefühlt, wird es als Erwachsener heftig auf Menschen reagieren, die die gleiche Thematik haben, also "auf der gleichen Frequenz" senden und natürlich auch empfangen. Der "Gleichklang" führt sie zusammen und macht sie, zumindest für eine Weile, zu Partnern. In der Heftigkeit der Begegnung, die üblicherweise "Liebe" genannt wird, lösen sich vorübergehend die Blockaden auf, die Energie fließt frei - man fühlt sich ja geborgen und sicher. Doch sobald einer der Partner die Erinnerung an die Verletzung auslöst, ist die Blockade wieder da.

Je nach ihrer Struktur haben beide Partner Reaktionsmechanismen entwickelt: Unterordnung, Demutshaltung oder Aggression, Sturheit oder Zurückhaltung. Tatsache ist, daß jeder von ihnen jetzt die eigentliche Erlösungsarbeit an sich (*nicht* am anderen) beginnen kann, indem er sich bewußt macht, daß das, was ihm im Augenblick vor Schmerz fast den Atem raubt, nichts anderes ist als die Erinnerung an etwas längst Vergangenes, in der Kindheit Interpretiertes. Es als Erwachsener nüchtern und wertfrei nochmals anzusehen und damit abgekapselte Energie zu befreien, könnte der nächste Schritt sein, ein Schritt weiter auf dem Weg zur Heilung. *Der, den wir als Täter an uns bezeichnen, ist also notwendig für unseren Heilungsprozeß.*

Jeder Mensch, der schmerzhaft Erinnerungen in uns auslöst, jede Situation kann, sofern wir aufmerksam sind, diese Entwicklungsarbeit unterstützen. Statt unsere Energie durch offensives oder defensives Reagieren zu verschleudern, können wir sie bewußt zur Heilung des verletzten Kindes in uns einsetzen. Die Struktur des "energetischen Fingerabdruckes" beinhaltet auch die Anlage für bestimmte Verletzungen. Es gibt also keine Verletzungen, wenn die Anlage für sie nicht vorhanden ist!

Warum *muß* sie überhaupt vorhanden sein, wird man jetzt vielleicht fragen. Das führt uns wieder zurück zum Baum der Erkenntnis. Der Evolutionssprung, den das menschliche Gehirn machte, führte aus dem rein instinktiven Leben zur Wahrnehmung von Polaritäten, zur Fähigkeit der Unterscheidung und zwang damit zu Ent-Scheidungen. (Unzählige Mythen bezogen ihren Stoff aus diesem Trennungserlebnis.) Erst, wenn wir ein Defizit als solches erkennen, können wir auch seine Aufhebung wahrnehmen. Einen Verlust kann nur als solcher empfunden werden, wenn vorher die Erfahrung von Besitz gemacht wurde, Freude nur, wenn vorher Schmerz da war. Wie sollte es daher möglich sein, *seine* Energie zu spüren, wenn man nicht vorher erfuhr, wie das Leben *ohne* sie aussah?

Die Anlage zu einer bestimmten Verletzung löst die Verletzung zwangsläufig aus. Dieser Same muß aufgehen! Abkapselung von Energie muß stattfinden und mit intensiven Gefühlen gekoppelt sein, weil es sonst keine Erinnerung an sie gäbe. Erst die Verletzung ist es ja, die die Unterscheidung von Realität und Interpretation, von Vergangenheit und Gegenwart ermöglicht. Nur dann ist auch Ent-Scheidung möglich: Akzeptieren wir das, was ist und wie es ist - denn es ist ja unwiderruflich *da* - Wünschen wir die Vergangenheit zurück und lehne das, was ist, ab - Akzeptieren wir weder Vergangenheit noch Gegenwart und blicke der Zukunft mißtrauisch entgegen - ...?

Akzeptieren eines Teils der Vergangenheit bedeutet dessen Entzauberung, Befreiung, Versöhnung mit ihm, Fließen von Energie. Nicht-Akzeptieren bedeutet, daß die eingeschlossene Energie immer dringendere und schmerzhaftere Signale senden wird. Die, welche wir "Täter" nennen, *müssen* reagieren, immer wieder, unermüdlich, denn die Abwehrmechanismen, die wir aus unseren ursprünglichen Schutzfiltern entwickelt haben, gleichen einer immer gewaltiger und raffinierter gerüsteten Festung. *Blieb* sie uneinnehmbar, werden doch im Augenblick des Todes alle Gefängnisse *gesprengt*, denn die uns geliehene Energie kehrt zurück, woher sie kam.

... Denn alles, was uns anrührt, dich und mich,

nimmt uns zusammen wie ein Bogenstrich,

der aus zwei Saiten eine Stimme zieht...

Ist man Empfänger eines *solchen* "Senders", gelingt vielleicht die Auflösung von tiefsten Angstblockaden, denn ihm gegenüber darf man sein, wie man ist - ein hilfloses Kind, das sich nach Liebe sehnt, einer Liebe, die nichts erwartet und nichts fordert, die einfach *da* ist.

Es wäre ein verhängnisvoller Irrtum, wollte man diesen Sender mit dem erlösenden Prinzen im Märchen verwechseln. Dieser Prinz ist ein Teil unserer Persönlichkeit. Er *muß* die Prüfungen bestehen, er *muß* den Kampf wagen, *allen* Gefahren trotzen, aufmerksam und mitfühlend sein, damit er das weibliche Prinzip in sich, die Prinzessin, erlösen kann. Ist er auf diesem harten Weg mit aufrichtiger Bereitschaft unterwegs, findet sich *immer* ein Helfer, der ihm aus der größten Not hilft, sodaß er weiterziehen kann. So ist es auch hier: Da ringt ein Mensch um *seine* Erlösung, ist verwundet und abgekämpft, bereit, den Weg weiterzugehen, den er begonnen hat, aber er weiß nicht mehr, wohin. Zu viele Sackgassen hat es schon gegeben, zu viele Enttäuschungen. Da - endlich - bekennt er vor sich, daß er Hilfe braucht, und jetzt erst ist er in seinem Stolz, dem Stolz des vereinsamten Wanderers, der sich niemandem mehr anvertrauen wollte, bereit, Hilfe *anzunehmen*. Eine tiefe Demut vor der unbegreiflichen Unendlichkeit hat ihn erfaßt. Nun erst versteht er die Sprache des Senders, und er empfängt, was er braucht.

Wir sehen: Erst einmal müssen wir bereit sein zu *kämpfen* und einzustehen für das, was unser ureigenstes Bedürfnis ist. Wir müssen ein klares *Bekenntnis* für uns ablegen. Doch allein schon der Gedanke daran verursacht die Rückkopplung zu unserer kindlichen Hilflosigkeit. Sogleich reagieren wir mit Sätzen wie "Das kann ich nicht" - "Das gilt nicht für mich." - "So ein Unsinn. Ich brauche das nicht." - "Ja sicher, später." - "Laß mich in Ruhe!" - "Das weiß ich." - etc. etc. Wir fahren wahre Geschütze von *Abwehrmechanismen* auf, weil wir nicht einmal den *Versuch* eines Kampfes wagen wollen und merken nicht, daß gerade *sie* es sind, die unsere Sicht noch mehr vernebeln. Das bedeutet, daß wir den Rest an Durchsetzungskraft für ein Rückzugsgefecht verwenden.

Waren wir als Kinder impulsiv und wild, lebten wir unsere Gefühle spontan aus, baute man im Nu einen Wall von Befremden, Verboten, Strafandrohungen etc. auf und signalisierte auf diese Weise, daß derlei "nicht in Ordnung", also nicht wünschenswert sei. In die kindliche Sprache übersetzt hieß das: "Wenn du so bist, kann man dich nicht liebhaben!" Wir lernten also, unsere Gefühle zu unterdrücken und als Befehlsempfänger zu funktionieren, denn nichts fürchteten wir so sehr wie Liebesentzug. Was wir *nicht* lernten, war zu kämpfen. Diese Haltung wurde mit der Zeit automatisiert, denn die außerfamiliäre Erziehung durch Schule und Gesellschaft bestätigte den Ausschluß aus dem jeweiligen "Verband", sollte die Einordnung *nicht* gelingen.

Übersteigertes Schwarz-Weiß-Denken hat verschiedenste Konsequenzen:

1. Beim Kind führt es je nach dessen Struktur zu Verlustangst, Ohnmachtsgefühl, Ängstlichkeit, Passivität, Trotz, Rebellion, unkontrollierten Ausbrüchen, unterdrücktem Haß, Sprachlosigkeit, Weltflucht, Krankheit, Vereinsamung.
2. Da mit dem *Kind* kein kommunikativer Austausch, der das Verständnis für Normen wecken hätte können, gepflegt wurde (die Befehlsstruktur war ja vorherrschend), fehlt dem Halbwüchsigen die innere Orientierung. Entweder wird er sich weiterhin - äußerlich, und vielleicht inzwischen auch schon innerlich kritiklos - an die vorgegebenen Ansichten und Regeln halten und sich mit ihnen identifizieren, oder er wird versuchen, auszubrechen. Vielleicht flüchtet er mittels Drogen verschiedenster Art (Alkohol, Suchtgifte, Sekten...) aus der ungeliebten Realität, oder er sucht seine Sicherheit in Gruppen zu finden, die ihm helfen sollen, die aufgestauten Haßgefühle abzureagieren. In jedem Fall bleibt die Sprachlosigkeit erhalten.
3. Der Erwachsene trägt die *Lüge über sich selbst* in sich, manchmal "lebenslänglich". Er wird

immer außen suchen und fordern, was er sich selbst nicht zu geben vermag und den oder die anderen verantwortlich für sein Schicksal machen.

Gab es in der Kindheit aber Kommunikation, die die aufrichtige Äußerung von Ansichten und Empfindungen förderte, konnte sich der Jugendliche mit all seinen altersentsprechenden Nöten vertrauensvoll und in jedem Fall aussprechen, ist er auch als Erwachsener bereit und fähig, im offenen Gespräch Konflikte auszutragen. Da er dem anderen ohne Blockade begegnet, ermöglicht er auch diesem Aufrichtigkeit. Verletzungen werden erst zugefügt, wenn sich aufgestaute Gefühle entladen müssen! Der Glaube, andere durch Offenheit zu verletzen, beinhaltet bereits eine Blockade. Dieser Vorschuß an Mißtrauen muß zur Verletzung führen.

Jeder von uns hat die Möglichkeit, umzulernen. Bedingung ist der *Mut*, seine eigene Meinung auszusprechen, seinen Selbstwert nicht von ihrer Anerkennung abhängig zu machen und die Meinung des anderen als andere Sichtweise *gelten* zu lassen und so *kreativen Austausch* möglich zu machen. Sind wir uns in jedem Gespräch, das der Konfliktbereinigung dienen soll, *bewußt*, daß eigene heftige Emotionen auf einen *Resonanzbereich* hinweisen, daß der Sender uns nur erreichen kann, wenn ein Teil in uns auf "Empfangsstation" geschaltet ist, dann wird es uns leichter fallen, auf Schuldzuweisungen und Selbstmitleid zu verzichten. Wir *erhalten* dann die nötige Energie, um jenen "blinden Fleck" in uns ausfindig zu machen, der die Verletzungs-struktur in sich trägt.

Die Anlage zur Verletzung ist der Schatz, den es zu entdecken gilt. In ihm fließt ja ein Teil unserer Energie. Vor langer Zeit ließen wir ihn zurück in unserem kindlichen "Paradies". Für unsere Vertreibung machten wir jemanden verantwortlich, den Vater, die Mutter, vielleicht sogar beide. In unserer Erinnerung blieben sie schuldig als Verursacher eines tiefen Schmerzes. Und weil die Erinnerung so weh tat, mieden wir sie. Löste sie jemand in uns aus, wendete sich der ganze unterdrückte Zorn von einst gegen ihn, und so wiederholten wir immer aufs neue das, was Adam und Eva schon mit der Schlange getan hatten: Die Schuldzuweisung. Die Schlange hatte geschwiegen und - war im Paradies geblieben. Nur der Fluch traf sie: Als Verursacher des Schmerzes wurde sie in den Staub gezwungen. Auch in unserer Erinnerung sind die Verursacher im Paradies. Wir waren es ja, die sich ausgeschlossen fühlten. Wir haben gelitten. Die, die uns verletzten und die, welche diese Verletzung wieder ins Bewußtsein rufen, "strafen" wir mit unseren Gedanken über sie, wir treten sie mit unserer Schuldzuweisung in den Staub: Das ist unser Fluch.

Im Paradies aber, den Schatz unserer Energie bewachend, wartet die Schlange. Sie wartet, bis wir uns zu ihr hinwagen und ihr die Ursache für unsere Verletzung abnehmen. Im tiefen durchlebten Schmerz werden Verletzer und Verletzter dann eins. Das, was wir Schuld nannten, ist aufgehoben und damit der Fluch. Dann erst gibt die Schlange unsere Energie frei. Das Thema, *unser* Thema, (der Verletzung) ist ins *Bewußtsein* geboren.

Welches aber ist *mein* Thema?

"O wie gut, daß niemand weiß, daß ich Rumpelstilzchen heiß'!" Im Märchen vom Rumpelstilzchen spricht der König zum armen Mädchen: "Von deinem Vater habe ich gehört, daß du Stroh zu Gold spinnen kannst. Beweist du mir, daß dies stimmt, sollst du meine Frau und Königin sein. War es aber Schwindel, mußt du sterben." In seiner Unwissenheit und Angst verspricht das Mädchen dem Verführer als Lohn für seine Hilfe ihr Kind. Das Stroh verwandelt sich in Gold, das Mädchen wird Königin und Mutter. Das Glück scheint unermesslich zu sein. Doch da erscheint der Verführer und verlangt seinen Preis. Erst jetzt versteht die Königin, was die Trennung von ihrem Kind bedeuten würde: Liebesverlust, Ausgestoßensein, Armut, Schande, Tod. Alles das, was sie vermeiden wollte, würde sie nun mit vielfacher Härte treffen, denn sie hat zu lieben gelernt: Jetzt weiß sie, daß es nichts

Wichtigeres gibt in ihrem Leben als dieses Kind. Was wäre alles Gold wert, ohne dieses Kind bei sich zu wissen? So viel wie Stroh! - Die Königin beginnt verzweifelt zu kämpfen und bekommt einen Aufschub. Sie darf auf die Suche nach dem Namen des Verführers gehen. Wenn sie ihn weiß, ist der verhängnisvolle Vertrag gelöst und das Kind für sie gerettet. In allen Winkeln ihres Reiches forschte sie nun ängstlich nach, keiner bleibt ihr verborgen, und da - endlich im Feuerschein tanzt der Verführer und verrät seinen Namen. Die Königin hat gewonnen, sobald sie ihn ausspricht. Rumpelstilzchen aber löst sich in einem letzten Gewaltakt auf.

Was will uns dieses Märchen sagen?

1. Jede der Gestalten lebt *in* der Königin: Der leichtfertig prahlende Vater, der König, der Unmögliches verlangt und dafür Liebe verspricht, das Mädchen, das nichts anderes gelernt hat, als mit der Lüge zu leben, aber noch nicht weiß, *daß* es eine ist und *worin* sie besteht, die liebende Mutter, die für das Leben ihres Kindes alle erdenklichen Strategien einsetzt, und schließlich der Verführer. Sein Name setzt sich aus den unendlich vielen Motiven, welche die Personen der Handlung bewegt haben mochten, zusammen: ein Kaleidoskop von Möglichkeiten.
2. Die Königin weist niemandem Schuld zu. Sie weiß, daß *alles*, was geschehen ist, nur mit ihr zu tun hat, daß sie in *ihrem* Reich, in *ihrem* Inneren auf die Suche gehen muß.
3. Die Königin beschuldigt auch sich selbst nicht. Sie hat erkannt, daß das "Gold" ihres Lebens nur ihr *Kind* sein kann, und sie handelt unverzüglich. Jede weitere Strategie gilt ausschließlich der Rettung dieses *ihres* Kindes.

Da sprach der Herr zu Kain: "Wo ist dein Bruder Abel?"

Er sprach: "Ich weiß nicht. Soll ich meines Bruders Hüter sein?"

Jeder, der in *unserer* Handlung, in *unserem* Leben, eine "Rolle" spielt, alles, was geschieht, hat nur mit uns zu tun, ist ein Teil von uns. Wir beinhalten jede Polarität. Wir sind Kain *und* Abel, Täter *und* Opfer. Für beide tragen wir die Verantwortung. Abel, das Kind in uns, das wir erschlugen, können nur *wir* wieder zum Leben erwecken. Dann weiß auch Abel um *seine* Polarität, auch *er* hat mit Kain zu tun. Abel, das Kind in uns, die "göttliche Idee", ist also *unsere* Polarität. Ich kann sie klingen lassen wie eine reine Oktave, sobald ich eins bin mit "meinem Grundton". *Dazwischen* befindet sich das Universum aller anderen Tonwerte, ein jeder mit *seinem* Gegenpol. In jedem Augenblick unseres Lebens "schwingt" also die gesamte Menschheit mit *ihren* Polaritäten mit. Neueste Berechnungen ergaben, daß in *einem einzigen Oktavraum* die Wellen des *gesamten* elektromagnetischen Spektrums enthalten sind. Das folgende Zitat möge den Bogen zu den weiteren Überlegungen spannen:

Das Tonsystem der Natur ist ein in vollkommenen **Gleichgewicht** in sich ruhender **Tonkosmos**. Jeder Spannung steht eine Gegenspannung gegenüber, jeder Ton steht in einem bestimmten Spannungsverhältnis und in einer bestimmten Spannungsrichtung zu einem anderen. Der Spannungsgrad eines Tonwertes ist von seiner Lage im Spannungsfeld abhängig. Im Gesamtsystem und bei **polaren** Tonwerten **ruht** jedes Spannungsverhältnis, es bleibt **latent**. Das Kunstwerk indessen **lebt** von der **Störung** und relativen **Wiederherstellung des Gleichgewichtes**. In ihm wird die **Dynamik** voll wirksam. Mit jedem Wechsel des Bezugspunktes (Bezugstones) wechselt die Tonverwandtschaft (Tonbeziehung) und damit die dynamische Bedeutung.

Wer das Geheimnis der Töne kennt,

kennt das Mysterium des großen Weltalls.

Das Kunstwerk, zu dem wir unser Leben daher machen können, *bedingt* also die Störung. Wir können sie nur dort auflösen, wo wir uns der Spannung *bewußt* werden. Nur dort, wo *unser* Verletzungspotential, die *Störungsursache* unseres Gleichgewichtes liegt, können zu dessen *Wiederherstellung* ansetzen. Sobald wir uns bewußt machen, daß wir notwendiger (!) Teil einer

kosmischen Ordnung sind, daß jede in uns auftretende Spannung auch unsere ist und umgekehrt, daß alles mit allem zu tun hat, können wir ohne jede Schuldzuweisung - wie die Königin im Märchen - nach dem Thema suchen, das Ursache *unserer* Spannung ist. Diese Suche erfordert höchste Aufrichtigkeit uns selbst gegenüber. Jede aufkeimende Schuldzuweisung, sei sie nach außen oder gegen uns selbst gerichtet, *ist* ein Hinweis für *unser* Thema. Wir brauchen ihm nur nachzugehen.

Nur das *Thema* ist es, um das es geht, nicht Schuld. Denn Schuld *an sich* gibt es nicht. "Schuld" ist ein geistiges Produkt des Menschen, ein Konzept. Erst, als Adam und Eva sich schuldig, "von Gott getrennt *fühlten*", also den Begriff Gut und Böse als Polarität empfanden, konnte die Ent-Scheidung stattfinden: "*Da, wo ich bin, soll Licht sein, alles andere ist Schatten.*" In diesen Irrtum, diese "Erbsünde", die Leugnung der Polarität in uns, sind wir verstrickt. Denn wir leugnen damit das Ordnungsprinzip der Natur! Wie soll da Gleichgewicht möglich werden? Das Thema "Schuld" ist also dort, wo *wir* sie finden. Der Bereich, wo wir sie finden, hat unmittelbar mit *unserem* Verletzungsthema, also mit Schmerz, zu tun. Deshalb wird er ja nach außen verlagert - mittels Schuldzuweisungen. Sie sollen den bestrafen, der den "wunden Punkt" berührt hat. Und doch ist *er* der Heiler, *er* weist mich auf das hin, was noch im Schatten liegt. So gesehen wird es verständlich, daß die Schlange in vielen Religionen im Zusammenhang mit Heilung besondere Verehrung genoß.

Im Alltag sind wir, ohne es zu bemerken, ständig im Irrtum begriffen, unsere Umwelt hätte nichts mit uns zu tun.

Ein Beispiel dazu: Eine Frau hat zwei Kinder. Sie beklagt sich folgendermaßen: "Obwohl ich das Wort *Schuld* und jede Schuldzuweisung *vermeide* (!), höre ich von ihnen dauernd Rechtfertigungen und gegenseitige Schuldzuweisungen. Ich habe mich in dieser Hinsicht vollkommen unter *Kontrolle*, und deshalb schockiert es mich, daß bei der geringsten Gelegenheit um die Schuld gestritten wird. Ich kann nicht sagen, wie mir das auf die Nerven geht." Auf die Frage, in welchem Bereich *sie* denn dauernd Schuldgefühle habe, reagiert die Frau betroffen. Natürlich habe sie Schuldgefühle, meint sie zögernd. Ihr "Sender" *ist*, ohne daß sie es sich bisher bewußt war, auf das Thema "Schuld" eingestellt. Daher *müssen* die Kinder darauf reagieren. Auch in ihrer Struktur gibt es ein Verletzungspotential in bezug auf dieses Thema. Die Frau sagt darauf: "Da bin ich ja schon wieder schuld."

Verursachung wird sofort mit Schuld gleichgesetzt. Daß es sich einfach um ein Wechselspiel von Ursache und Wirkung handelt, haben wir nicht gelernt. Was bewirkt es, wenn ich zu einem Kind sage: "Zapple *nicht* ununterbrochen! Ich halte dieses Zappeln nicht aus! " ? - In seinem Gehirn wird eine Verbindung zu "*zappeln*" geschaffen, denn dieses Wort hört es ja dauernd. Also zappelt es weiter. Alle Verbote, die mit dem Wörtchen "*nicht*" gekoppelt sind, lösen deshalb unerwünschte Wirkungen aus. Sage ich aber "Bitte, sitz ruhig!", werden im Gehirn alle bekannten Verbindungen zu dem Begriff "*ruhig*" hergestellt, und der gewünschte Effekt wird ausgelöst. *Wir schaffen also durch die Sprache Realität. Auch was wir nonverbal senden, geschieht.*

Sobald in unserer Kindheit bestimmte Handlungen Schuldzuweisungen auf sich zogen, verband sich mit ihnen ein der Situation entsprechendes *Gefühl*. Es wird später *automatisiert* auftauchen, wenn es um die *gleiche* Thematik geht. Wir nennen es dann Schuldgefühl und *tabuisieren* die Thematik, statt sie zu hinterfragen.

Ein Beispiel: Die Eltern eines Knaben erzogen diesen folgendermaßen: Die Mutter ordnete an, was zu geschehen hatte und duldete keinen Widerspruch, der Vater legte fest, was richtig, und was falsch war. Die Mutter reagierte so, weil sie im Heim, in dem sie aufgewachsen war, mit oft ohnmächtigem Zorn zu gehorchen gelernt hatte. Da sie ein enormes Machtpotential besaß, brachen die damals unterdrückten Gefühle angesichts des Kindes, welches sie, ohne daß es ihr bewußt wurde, an ihre Verletzungen erinnerte, oft hemmungslos heraus. Dies wieder führte zu heftigen

Selbstbeschuldigungen, die allmählich einen krankhaften Charakter annahmen. Aggression und Autoaggression wechselten einander ununterbrochen ab. Sie begriff nicht, daß ihr Thema das Machtthema war. Da sowohl Macht als auch Ohnmacht in ihr ausschließlich negative Assoziationen und unangenehme Gefühle weckten, lehnte sie beides ab und übersah dabei, daß sie beides lebte. Diese ununterbrochene Spannung, die Unterdrückung ihrer tiefsten Bedürfnisse und Gefühle mußte sie erschöpft und freudlos machen. Alles, was sie tat, wurde in ihren Augen zur Pflicht. Die unerbittliche Härte sich selbst gegenüber ließ kein freies Strömen zu, keine Hingabe, kein Sich-Verschenken. Der Vater hatte sich als Kind auf Grund seiner schwächlichen Konstitution ängstlich und unsicher gefühlt. Die Erlebnisse im Krieg verstärkten diese Gefühle. Also suchte er Sicherheit, im Beruf, in der Partnerschaft. Er brauchte klarste Richtlinien, Regeln, an denen er sich festhalten konnte, und an die sich die anderen zu halten hatten. Menschen, die sich nicht in sein Sicherheitssystem einbinden ließen, ängstigten ihn. Da er sich dies nicht zugeben konnte, versteckte er die Angst - denn sie war sein Thema - hinter einer Maske von Zynismus und Hohn. Sie brach nur hervor, wenn er seine Gesundheit oder seine Sicherheit bedroht sah.

Der Knabe, die Anlage zu beiden Themen in sich, lernte:

So, wie ich bin, bin ich nicht in Ordnung. Denn: "Ich will wild sein, frei sein, laut sein, fröhlich sein. - Ich will dürfen. Ich will nicht dauernd hören, was ich zu tun und was ich nicht zu tun habe. Ich will nicht hören, daß ich schon wieder etwas falsch gemacht habe. Ich will nicht hören, daß ich es hoffentlich endlich besser mache. - Ich will nicht müssen." Die Folge: Er tat es heimlich oder tat es wenigstens in Gedanken. Scham- und Schuldgefühle, unterdrückter Haß, Rachephantasien waren seine ständigen Begleiter. Sie blieben es viele Jahre hindurch auf quälende Weise. Erst in seiner Partnerschaft lernte er, daß er alles sein durfte, nichts sein mußte. Da konnte er beginnen mit seiner Arbeit: Er begann zu vertrauen.

Was haben wir an diesem Beispiel sehen können?

1. Ursachen und Wirkungen lösen einander ab.
2. Gefühle und deren Bewertung (gut-schlecht) werden "antrainiert".
3. Die für sich selbst geleugnete Polarität ist das Lernthema.
4. Fixierung schließt Flexibilität aus. "Nichts fließt" = lebensfeindlich!
5. Körperreaktionen, verbunden mit Gedanken und Gefühlen werden assoziativ gespeichert und später ebenso interpretiert.
6. Es gibt keinen Schuldigen, weil es keine Schuld gibt!
7. Der sogenannte "Schuldige" weist durch sein Verhalten auf das Verletzungsthema hin.
8. Er dient als Wegweiser und Spiegel. Die Kraßheit seiner Darstellung der im Schatten liegenden Polarität soll die Palette der vorhandenen Konditionierungen und daher lebberen Möglichkeiten "ins Licht rücken".

Ein weiteres Beispiel: Ein Kind hört *immer wieder* Sätze wie: "Kannst du nicht aufpassen! So geht das nicht! Es ist nicht zum Aushalten mit dir! Du rührst dich nicht vom Fleck, bis du das kapiert hast!" Auf Grund *seiner Struktur* reagiert das Kind folgendermaßen: Der Atem stockt, die Gedanken beginnen zu wirbeln, um blitzschnell eine andere Lösung, einen Ausweg zu suchen, Angst kommt auf, der Drang, fortzulaufen, sich zu verstecken, die Ohren zuzuhalten, es nicht wieder versuchen zu müssen, nicht *da* zu sein. Aus der qualvollen Situation entlassen empfindet es Scham, die wieder hilflose Wut zur Folge hat. Rachedgedanken tauchen auf. Der, der weh getan hat, soll bestraft, *auch* erniedrigt werden. Mitten in die sich entwickelnden Varianten von Bestrafungsmöglichkeiten ein heißer Schreck! "Du sollst Vater und Mutter ehren, auf daß es dir *wohlergehe* auf Erden!" So hat man

es immer wieder gehört. "Hat Gott etwas gemerkt? Sie sagen, er merkt alles. Komme ich jetzt in die Hölle? Und wenn ich so tue, als wäre nichts gewesen? Vielleicht hat er ausnahmsweise nicht aufgepaßt." Blitzartig entwickelt sich eine Assoziationskette, die das Kind in einen Strudel von Gefühlen reißt. Erlebt es derlei Situationen sehr häufig, wird später - im Erwachsenenleben - der geringste Auslöser, vielleicht nur ein nachdenklicher Blick des anderen, genügen, um die gleiche Reaktion hervorzurufen: Versagensangst, Fluchtmechanismus, heimliche Gewalt in Form von Rachedgedanken, Scham, Verdrängen der Gefühle ("Gefühlsskorsett"), Heimlichkeiten. Kann sich der Erwachsene diese Mechanismen nicht als solche bewußt machen, wird er ihr Opfer. Das ungelebte Machtpotential *kann* auf Grund des erworbenen Mißtrauens sich selbst und den anderen gegenüber nur gewalttätig gelebt werden. Es wird sich vielleicht in Aggressionen explosionsartig nach außen entladen oder zu ewigen Selbstvorwürfen, Zweifeln, Depressionen, Krankheit oder gar Selbstmord führen.

Gelingt es dem Erwachsenen aber, die Mechanismen als solche durch Beobachtung allmählich zu enttarnen, kann er lernen, *wertfrei* zu sehen. Dies ermöglicht ihm den nächsten Schritt: *Die Akzeptanz der allem innewohnenden Polaritäten, also auch der eigenen*. Das Wissen um die Tatsache, daß wir Teil eines Universums sind, in welchem alles mit allem verbunden in einer für uns unfaßbaren Ordnung *schwingt*, sollte uns Menschen ermutigen, *Ja* zu sagen zu *unserer* "Oktave", der "göttlichen Idee" von uns. Auch in ihr verbirgt sich ein Kosmos. Für *sein* Gleichgewicht können nur *wir* sorgen, denn er ist das *unserem Bewußtsein* anvertraute Energiegeschenk des Universums.

In der eigenen Unerschöpflichkeit können wir die des anderen errahnen. Wie wir hat auch *er* seinen Platz in der *großen* Ordnung. Keiner kann die "Frequenz", mit der *er* oder der andere "schwingt", verändern. Wo also ist Schuld? Wir brauchen nur aus dem Gleichgewicht zu geraten, so geraten wir blitzartig in die Maschinerie unseres gewohnten, weil anerzogenen polarisierten Denkens (Schwarz - Weiß, Täter - Opfer, Schuld - Unschuld, Ich - Du, Gut - Schlecht, Tüchtig - Unfähig, Tüchtig - Unfähig, Schön - Häßlich, Intelligent - Primitiv, Heimat - Ausland, gleich - anders, etc.etc.), machen uns zu Opfern unserer Bewertungen und liefern uns allen möglichen destruktiven Gefühlen aus. Die Reaktionen sind nun einmal konditioniert, und nur die konsequente Arbeit an unserer Unterscheidungsfähigkeit kann allmählich zu konstruktiven Sichtweisen führen.

Dazu ein Beispiel:

Ein Sechzehnjähriger wünscht sich sehnlichst eine Freundin. Zweimal erlebt er eine rüde Abfuhr, die ihn an seinem Selbstwert verzweifeln läßt. Da lernt er ein Mädchen kennen, das von selbst auf ihn zugeht. Endlich einmal umgekehrt! Die Freude über diese Tatsache macht ihn stark. Er sprüht vor Charme und Initiative. Das Mädchen, scheu, unsicher, in eine bedrückende Familiensituation eingebunden, blüht in seiner Gegenwart auf. Endlich ist er der Märchenprinz, der seine Prinzessin befreien und beschützen darf. Beide sind glücklich. Er, der gewohnt ist, mit seinen Eltern über alles, was ihn bewegt, zu sprechen, also sehr klar zu beobachten und zu reflektieren gelernt hat, weiß, daß er seine Sicherheit aus der passiven Haltung des Mädchens bezieht. In den dreieinhalb Jahren der Beziehung wird ihm allmählich auch die Unterschiedlichkeit ihrer geistig-seelischen Ansprüche bewußt, doch die tiefe Angst vor dem Alleinsein, das Entzücken über die väterlich-beschützende und belehrende Rolle, die er spielen darf, und das daraus resultierende Geborgenheitsgefühl sind stärker. Mit seinem ganzen kindlichen Vertrauen füllt er sie aus und ist überzeugt, daß das Mädchen unter seiner Führung wachsen wird. Seine Eltern und die Freunde der Familie des jungen Mannes beobachten die Beziehung, deren Ursache ausschließlich gegenseitige Abhängigkeit ist, mit Sorge. Manchmal weisen sie vorsichtig auf die Thematik hin, ziehen sich aber angesichts der schroffen Abwehr zurück - in dem Wissen, daß einer der beiden einmal einen großen Schmerz erleben muß. Und so geschieht es auch. Eines Tages erklärt das Mädchen ihrem Freund ohne jede Vorankündigung,

ohne ihr zärtliches, ungewöhnlich anschniegendes Verhalten vorher in irgendeiner Weise geändert zu haben, daß ihr die Beziehung nicht mehr genüge, daß sie etwas Neues, daß sie "action" brauche, und die biete er nicht mehr. In dem jungen Mann bricht eine Welt zusammen.

Nun seine Reaktionen:

0. Er versucht, ein klärendes Gespräch zu führen, dem Mädchen durch gezielte Fragen zu entlocken, warum es nicht über seine Bedürfnisse gesprochen habe, versucht, durch "detektivische Arbeit", wie er es später nennt, seiner Freundin bewußt zu machen, welche eigentlichen Ursachen hinter diesem Trennungswunsch stecken. Er bittet sie um seinetwillen um diese Klärung, damit er "es" verstehen könne. Das Mädchen reagiert mit Abwehr und zunehmender Ungeduld. Auf seine fassungslose Frage, ob er ihr denn gleichgültig sei, antwortet sie nur mit "Ja". Da geht er. Nun ruft sie ihm nach, ob er ihr denn jetzt auf immer böse sein werde. In diesem Augenblick sieht der junge Mann das Mädchen zum ersten Mal bewußt, und dieses Bild, diese Erkenntnis spricht er klar und deutlich aus - ohne Anklage, einfach als seine ganz persönliche Feststellung. Die äußere Trennung ist vollzogen.
1. Der junge Mann berichtet den Eltern mit einer Klarheit, die sie fassungslos macht, was geschehen ist. Ein langes, sehr offenes Gespräch in großer Ruhe folgt.
2. Die ersten Zweifel tauchen auf. Die Worte "warum" und "wenn" häufen sich. Die schützende Schockwirkung weicht einem als unerträglich empfundenen Verlassenheitsgefühl. Das aufsteigende Grauen scheint den Raum zu verdichten. Bis zum Einschlafen wehrt der junge Mann den ungeheuren Druck, dem er sichtlich ausgesetzt ist, durch Sprechen mit den Eltern ab.
3. In der Nacht der immer wiederkehrende Traum: Das Mädchen erklärt dem Freund, er sei nichts wert, ein Versager.
4. Am nächsten Tag Gespräche: mit dem Freund, mit dem Vater des Mädchens, mit den Eltern. Die Mutter stellt die Verbindung zu frühen Kindheitserlebnissen her, die mit hoher Verlustangst und mit starken Unwertgefühlen zu tun hatten, mit unterdrückter, immer autoaggressiv ausgelebter Wut, die sich in Erkrankungen des Atemraumes und des Magen-Darmtraktes ausdrückte, um die nun wieder auftauchenden, unerträglich erscheinenden Gefühle als konditionierte Reaktionen zu trennen von dem Schmerz, den jede Trennung bringt, und dem Trauerarbeit zugestanden werden muß. Auch zum Ausleben der Wut- und Rachegefühle ermuntert sie ihn. Als sie spürt, daß die Spirale der immer absurder werdenden Selbstbeschuldigungen (Ich bin unfähig. Ich bin häßlich.) und der Angst (Ich werde immer betrogen, verraten und verkauft werden.) sich gefährlich rasch zu drehen beginnt, überredet sie den Sohn, die unerträgliche Energie trotz der verspürten Erschöpfung durch einen Waldlauf über den Körper zu verringern.
5. Nach der Rückkehr berichtet der Vater von den Selbstmordgedanken des Sohnes. Er habe daraufhin ein ausführliches Gespräch über seine ähnlich geartete Struktur, seine Reaktionen im Laufe des Lebens und seine jetzige Sichtweise geführt. Auch die Mutter spricht mit dem Sohn über Selbstmord. Die Worte, die sie in ihrem Zorn findet, lassen ihn ihre Liebe spüren, er reagiert auch sofort, und etwas scheint sich zu lösen. Nachdem er ein auf Tonband aufgenommenes Gespräch angehört hat, in welchem der Mutter vor

Schmerz die Stimme gebrochen war, als sie sich mit dem "einsamen Kind" identifizierte, kann er endlich weinen. Er weint in den Armen der Mutter, und in beiden weint das kleine Kind von einst. Das ist der Beginn der Heilung.

Extrem vorgelebte Polaritäten fordern heraus:

0. Da sie als Störfaktoren wirken, erschüttern sie das Gleichgewicht und ziehen je nach Struktur und Prägung verschieden starke Reaktionen nach sich : Ohnmacht, Hilflosigkeit, Widerstand, Empörung, Wut, Aggression. Mit all diesen in der frühen Kindheit erlebten Grundgefühlen sind Assoziationen verknüpft - körperlicher und seelischer Art. Sie sind für immer im Instinktbereich des Gehirnes gespeichert und brechen daher unkontrolliert und in ihrer oft gefährlichen Wucht nicht steuerbar hervor.
1. Je besser wir diese eingespeicherten (konditionierten) Reaktionen in uns erforscht haben, desto rascher können wir sie ins Bewußtsein heben. Gelingt uns das, fallen wir nicht mehr einem kindlichen Interpretations- und Bewertungssystem zum Opfer, sondern behalten die Übersicht über das, was *jetzt* geschieht, was augenblickliche *Realität* ist.
2. Der Weg zu diesem realitätsbezogenen Verhalten führt über die Konfrontation mit *unterdrückten Grundgefühlen*. Diese *Erinnerungsarbeit* erfordert höchste Aufrichtigkeit sich selbst gegenüber. Da wir gewohnt sind, alles, was uns begegnet, sofort zu interpretieren, zu bewerten und zu be-oder verurteilen, ist das Schuldthema sicherlich das erste Hindernis, das sich in den Weg stellen wird. Seine Beseitigung wird nur gelingen, wenn wir uns die Mühe machen, anerzogene *Interpretations- und Bewertungsgewohnheiten* zu überprüfen.
3. Mit besonderer Vehemenz und Härte vertretene *Dogmen* sind immer ein Zeichen dafür, daß die eigene *Unsicherheit* durch Machtanspruch kompensiert wird. Dies gilt für Institutionen wie für den Einzelnen. Hier werden nicht innere Werte verteidigt, sondern die eigene "*Bedeutung*". Sowohl die Dogmen als auch deren Vertreter sind daher einer kritischen Prüfung zu unterziehen. Da Druck Gegendruck erzeugt, kommt es in solchen Fällen anfangs oft statt zu einer konstruktiven Auseinandersetzung nur zu Polarisierung, also wieder nur zur Verteidigung von Glaubenssätzen. Auch der Widerstand des "Gegners" ist ja in einem Sicherheitsbedürfnis begründet. Da aber beide Seiten *gezwungen* sind, nach Argumenten und Beweisen zu suchen, die den anderen von der Gültigkeit seiner Ansicht überzeugen sollen, *kann* auf die Dauer eine ernsthafte Überprüfung nicht ausbleiben. So gesehen sind Menschen, die in der Gesellschaft bisher mehr oder minder kritiklos übernommene Dogmen mit Fanatismus vertreten, gerade dadurch, daß sie durch ihre Haltung befremden und Kritik auslösen, Auslöser eines notwendigen Befreiungsaktes.

Die Unendlichkeit kann nur dort sein, wo Endliches *nicht* ist. Bewußtsein zu Beginn des Lebens ist reines Energiepotential. Jedes erworbene "Objekt" oder jede Vorstellung behindert den Fluß.

Ein Beispiel:

In meinem Bewußtsein ist - natürlich nur angenommen - ein einziges Objekt. Es heißt: *Ich will geliebt werden*. Der Gesichtspunkt, nach dem ich die mir begegnenden Menschen nun "sortiere", heißt: *Wer liebt mich? Wer liebt mich nicht?* Vor dem, der mich *nicht* liebt, verschließe ich mich. *Ich blockiere*. Ich öffne mich nur für Menschen, von denen ich annehme, daß sie mich lieben. Erlebe ich von einem

dann eine Verletzung, blockiere ich auch an dieser Stelle meine bisher frei fließende Energie. Der andere bekommt dadurch die Aufgabe, hier, wo ich meine "Mauer" gebildet habe, durchzubrechen. Mit dieser einschränkenden Einstellung gehen wir auch auf Partnersuche. Wieder gelten nur polare Gesichtspunkte! Wer von uns begegnet dem anderen mit dem Wunsch: *Ich will mich mit dir entwickeln. ?*

Der Lernprozeß in Beziehungen besteht in der Entwicklung der eigenen Liebesfähigkeit. Voll entwickelte Liebesfähigkeit schließt Bedingungen und Bewertungen aus. Sie ist unabhängig von jeder Erwartungshaltung. Daher kann ihre Energie frei strömen.

So lange aber Sortierprogramme laufen, entstehen auch Blockaden. So lange es Blockaden gibt, leistet die abgekapselte Energie schmerzhaft Befreiungsarbeit in Form von Verletzungen. Jene, die wir als Täter an uns bezeichnen, *müssen* auf Grund *ihrer* eigenen Verletzungsstruktur, die mit der unseren in unmittelbarem Zusammenhang steht, handeln, wie sie handeln. Mitunter leiden Menschen ein Leben lang aneinander, weil sie im anderen nicht ihr eigenes Spiegelbild erkennen. Das, was sie am anderen verurteilen, was ihnen die Lebensfreude raubt, ist *der* Teil, der in der eigenen Struktur nicht akzeptiert werden kann. Erst, wenn wir die Opferrolle aufgeben, die ja nur ein Ergebnis unserer *Bewertungen* ist, können wir den anderen aus seiner Täterrolle (Schlange!) erlösen. Allerdings müssen wir auch der Bezeichnung "*Täter*" ihre bisherige Bedeutung nehmen. "Täter" kommt von "Tat", "Tat" von "Tun". "Tun" heißt nichts anderes als die *gesamte Verantwortung für sich zu übernehmen*.

Worin besteht diese Verantwortung?

Ich nehme für mich in Anspruch, daß *alles*, was mir außen und innen begegnet, ein Teil von mir ist, wie auch ich ein Teil von ihm bin. Damit leugne ich nicht weiter die kosmische Ordnung, in die ich mit meiner mir anvertrauten Energie eingebunden bin, einer Energie, die *nur ich* so empfangen kann. Nur *ich* kann auf *diese* Weise "schwingen", ob mir das gefällt oder nicht. Ich leugne *mich* nicht mehr. *Ich nehme mich an* als Kind dieses Kosmos, so uneingeschränkt und bedingungslos, wie ich es mir von meinen Eltern und später so vielen anderen Menschen ersehnt habe. Indem ich mich in "*meine* Schwingung hineinfinde", gebe ich allem, was mit mir verbunden ist, die Möglichkeit, "*sich* zu finden". Ich benütze nichts mehr als eine zu meiner Heilung notwendige Projektionsfläche. Damit gebe ich auch die Energie der anderen frei. Ich erlöse die "*Schlange*" von dem Bild, das ich mir von *ihr* gemacht habe. Ich erlöse *mich* von dem Bild, das ich mir von *mir* gemacht habe.

Der Teil ist das Ganze.

"Die Gewißheit, daß alles mit allem in Verbindung steht, führt zu dem, was Ken Wilber als das 'holographische Weltbild' bezeichnet - , mit anderen Worten, daß der gesamte Kosmos ein Hologramm ist, dessen einzelne Bausteine jeweils die Gesamtheit des Universums widerspiegeln, und daß das menschliche Gehirn ein holographisches Abbild der Welt darstellt, das als Mikrokosmos die Information des gesamten Makrokosmos enthält."

Man könnte sagen, die persönliche Struktur, der "energetische Fingerabdruck", ist die "*Frequenz*", auf der nur wir allein die für uns bestimmte Energie empfangen können. *Damit* wir sie empfangen können, muß es uns also *geben*. Um *wahrgenommen* zu werden, benötigt die Energie unsere *Persönlichkeit*. Der Prozeß benötigt einen *Inhalt*, um sich zu erfüllen.

Zum besseren Verständnis einen Vergleich: Strom fließt. *Daß* er fließt, erkennen wir erst an seiner *Wirkung*. Er bringt z.B. den Draht einer Glühbirne zum Leuchten. Die Voraussetzung, daß dies geschehen kann, ist das *Vorhandensein* einer *stromleitenden Struktur*, in diesem Falle des Drahtes. Von *seiner* Beschaffenheit wird die *Wirkung* der elektrischen Energie auf die Glühbirne abhängen.

Der durch das Medium Draht fließende Strom ist der *"wertfreistattfindende Prozeß"*. Seine Wirkung ist es, die wir beurteilen. Wir sagen: "Die Birne leuchtet zu schwach oder zu stark. Sie sollte die oder die Größe haben. Sie paßt nicht. So ist sie in Ordnung..." Alle die *Inhalte, die Meinungen*, die wir der Wirkung zuordnen, entstammen unserer Erfahrung mit Glühbirnen. Sie werden jedoch den Strom nicht davon abhalten, so durch die stromleitende Struktur zu fließen, wie es dieser entspricht. Nun können wir die geistigen Inhalte, die Bewertungen umsetzen, indem wir durch Manipulation, durch den Einbau von *"Reglern"*, von *Widerständen*, den *Stromfluß* ändern. Dies ermöglicht uns die stufenlose Regelung von Lichtstärke. Der Draht wird entsprechend *reagieren*. An seiner *Struktur* und der Tatsache, daß Strom fließt, am *Prozeß*, hat sich nichts geändert, die Gesamtheit der *hinzugefügten Inhalte* jedoch wird seine Wirkung verändern.

So ist es auch mit der Energie, die *uns* als Medien durchströmt. Sie hat, abgelenkt durch die im Laufe unseres Lebens gesammelten "Lerninhalte" ihren ursprünglichen, uns allein vorbehaltenen freien Fluß geändert. Da wir in unserem Gehirn unzählige Wahrnehmungen, die auf Grund von physischen und psychischen Erfahrungen assoziativ eng miteinander verknüpft sind, gespeichert haben, *verwechseln* wir den wertfreien Prozeß mit dem von Bewertungen abhängigen und geprägten Inhalt. Wir *sind* nicht das Bild, das wir und andere von uns gemacht haben. Wir sind die *"Frequenz"*, auf der der Prozeß des Energieflusses stattfindet.

Sprechen wir von uns, meinen wir die Gesamtheit der unserer Ursprünglichkeit hinzugefügten Inhalte. Jedes einzelne Urteil, jede Meinung, jede Bewertung unserer Persönlichkeit meint das, was wir von anderen und durch andere über uns gelernt und erlitten haben. Es hat nichts mit der "Idee" von uns zu tun, nichts mit dem, wie wir *gemeint* sind. Und doch sind wir manchmal sogar bereit, für diese Illusion, diese Lüge über uns zu sterben. Wir erkennen nicht, daß es der Schmerz des an unserer Quelle vergessenen *Kindes* ist, der uns zerfrißt. Wir selbst haben uns ihm entfremdet. Am Altar unserer Bewertungen und unseres Selbstmitleids opfern wir das einzigartige Geschenk, das dieses Kind für unser Leben hätte bedeuten können und machen andere dafür verantwortlich.

Im Anfang war das Wort, und das Wort ist Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt.

Die Sprache ermöglicht dem Menschen, alles zu benennen. Mit jeder Bezeichnung, die er als kleines Kind lernte, übernahm er auch die ihr von seinen Eltern zugeordnete Bewertung. Diese war untrennbar verbunden mit dem Klang der vermittelnden Stimme und der Körpersprache. Er lernte Namen und Funktionen von Dingen ebenso selbstverständlich kennen wie Bezeichnungen und Interpretationen von Gefühlen und Werten. Die Inhalte, mit welchen die Eltern Begriffe wie Liebe, Haß, Scham, Schuld, Gut und Böse, Angst, Wut, Gebote und Verbote, Gehorsam, Gläubigkeit etc.etc. versahen, prägten seine Denkmuster. Je nach Veranlagung reagierte er.

All diese ersten Erfahrungen waren eng verknüpft mit Emotionen.

Dazu ein Beispiel:

Ein einjähriges Kind muß wegen einer lebensgefährlichen Erkrankung der Atemwege mehrere Tage im Spital verbringen. Bisher liebevoll umsorgt erlebt es nun immer wieder, daß Mutter und Vater es verlassen, und das, obwohl es angstvoll um Atem ringt und verzweifelt weinend die Arme nach ihnen ausstreckt. Dieses Trennungserlebnis im Zusammenhang mit geliebten Menschen wird von nun an verknüpft bleiben mit dem Körpergefühl von Todesangst und einem unerträglich erscheinenden Gefühl von Sehnsucht und zugleich endgültiger Verlassenheit. Ein knappes Jahr später verpflichtet die Mutter eine Kinderfrau, um ihren Beruf nicht aufgeben zu müssen. Im Laufe der nächsten Monate erkrankt das Kind immer häufiger, es reagiert mit Abwehr und Wut auf die Betreuerin und macht sich schließlich auch verbal Luft, soweit es das in diesem Alter eben kann. Das, was es ausdrücken will, ist

Wut. Wut über die Arbeit des Vaters, über die Arbeit der Mutter und schließlich über die Kinderfrau. Die möchte es " in den Ofen schmeißen". "Liebhaben" wird in dieser Phase auf der Gefühlsebene (Reflexhirn!) mit folgenden Assoziationen verbunden:

0. Angst vor möglicher Trennung, also Vertrauensdefizit

1. Enttäuschung

2. Ohnmacht, Verlassenheit

3. Verzweiflung bis zur Todesangst

4. hilflose Wut

5. Erkrankungen im Magen-Darmbereich und vor allem der Atemwege (Atemnot!!!)

Die besorgten Eltern entlassen die Betreuerin. Ein junges, fröhliches Mädchen tritt an ihre Stelle. Das Kind blüht merklich auf. Doch die glückliche Phase hat bald ein Ende. Das Mädchen erleidet einen schweren Schicksalsschlag und muß die Arbeit in der Familie aufgeben. Nun folgen mehrere ungeliebte Betreuerinnen und mit ihnen wieder die gewohnten Erkrankungen vor allem des Nasen-Rachen-Raumes (Pseudokrupp, Mandelabszeß). Der Eintritt in den Kindergarten erfolgt, als das Kind kaum drei Jahre alt ist. Als Jüngstes in der Gruppe ist es den anderen in keiner Hinsicht gewachsen, es erlebt sich täglich als Versager. Von der Leiterin der Gruppe wird es überfordert und verhöhnt. Die Krankheiten häufen sich, das Kind leidet offensichtlich, spricht aber nicht über seine Erlebnisse. Ein Zeckenbiß, der zu einer lebensbedrohlichen Krise führt, scheint die Aggressionserlebnisse auf symbolhafte Weise zu bestätigen. Durch Zufall erlebt die Mutter im Kindergarten das tiefe, schweigende Leid ihres Sohnes mit und befreit ihn augenblicklich aus seinem "Gefängnis". Im nächsten Kindergarten erfährt er behutsame, liebevolle Betreuung und wagt endlich, aktiv zu werden. Eine Operation befreit den inzwischen Viereinhalbjährigen auch von den massiven Wucherungen im Nasen-Rachenbereich. Die Gesundheit stabilisiert sich in der Folge zusehends. Mit der Sprachentwicklung wurde dem Kind ermöglicht, seine Bedürfnisse zu verbalisieren. Daß sein dringendster Wunsch unerfüllt blieb, nämlich von den Eltern, bei denen es sich sicher fühlte, nicht getrennt zu werden, konnte es nicht verstehen. In den ersten zwei Lebensjahren hatte es bis auf das traumatisierende Spitalerlebnis seine Geborgenheit in hohem Maße bei der Mutter gefunden. Nun erlebte es die gleiche Mutter wie eine verständnislose Fremde, aus deren Miene und Verhalten Hilflosigkeit, Unruhe, Scham und Schuldgefühl zu lesen waren. Ihr Mitleid war ebenso offensichtlich wie ihre Tatenlosigkeit. Die brennende Sehnsucht, endlich von ihr erlöst zu werden, blieb ungestillt. Das Kind verstummte.

Noch einmal die Botschaften, die zu diesem Verstummen führten und die einzelnen Reaktionen:

0. Mein armer Schatz, ich muß dich allein lassen.(Spital). Das Kind reagiert mit Angst und körperlich mit Atemnot, psychisch mit Hilflosigkeit, Panikgefühlen und Ohnmachtsgefühlen. Schließlich mit autoaggressivem Verhalten als Reaktion auf Medikamente.

0. Ich muß weggehen, und du kannst nicht mitkommen. Das Kind reagiert mit Enttäuschung.

0. Die paßt auf dich auf. Sie ist ganz lieb. Erwartung, Enttäuschung, Abwehr, Wut, Rebellion, Ohnmacht, Atemnot/Krankheit.

0. Jetzt paßt auf dich auf. Die ist wirklich lieb. Angstvolle Erwartung, Mißtrauen, Resignation.

0. Im Kindergarten ist es schön. Erwartung, Enttäuschung

0. Die Tante macht tolle Sachen mit euch. Mißtrauen, Enttäuschung, unterdrückte Wut, Angst, Atemnot/Krankheit, autoaggressives Verhalten als Reaktion auf Medikamente

0. Ich *muß* weggehen. Es gibt keine andere Möglichkeit. Resignation, stumme Trauer

Später wird jedes starke Trennungserlebnis alle diese konditionierten Reaktionen blitzartig hervorrufen und zu affektbestimmten Handlungen verführen. Die ungesteuert hervorbrechenden Emotionen lassen den inzwischen Erwachsenen das tatsächliche Geschehen *aus der Sicht des leidenden Kleinkindes* beurteilen. Automatisierte Assoziationsverknüpfungen bestimmen dann so lange seine weiteren Reaktionen, bis er akzeptiert, daß die *empfundene* Realität es ist, die ihn gefährdet, daß *er* sich also zum Opfer seines "Krokodilhirnes" macht, wenn er sich seinen Konditionierungen weiterhin unkontrolliert überläßt. Sein Lern- und Heilungsprozeß wird in der Schulung der *kritischen Unterscheidung* in bezug auf seine Emotionen und damit *in selbstbestimmter Aktivität* bestehen. Je entschlossener er die *Enttarnung* seiner ihn überschwemmenden und gefährdenden Gefühle durchführt, desto rascher wird er lernen, kreativ und *konstruktiv* mit seinem Automatismus zum Thema Liebe + Trennung umzugehen. Die für diese Arbeit nötige unbedingte, ja lebensnotwendige Aufmerksamkeitsschulung wird ihm zu dem schönsten Geschenk, das er sich machen kann, verhelfen: Sicherheit und Unabhängigkeit.

Wie erlebte und beurteilte sich der inzwischen junge Mann in Trennungssituationen? *Ich bin schwach. Ich bin abhängig. Ich bin passiv. Ich bin unfähig. Ich bin hilflos. (Die Umwelt stellt fest: Er ist in einer Krise. Das paßt gar nicht zu ihm. Es geht vorüber.)*

Wie erlebt ihn die Umwelt in für ihn unbeschwerten Situationen? Er wirkt kraftvoll und sicher. Die Unbedingtheit, mit der er Beziehungen pflegt, gibt dem anderen das Gefühl von Geborgenheit. Er durchschaut. Er nimmt den anderen an, wie er ist. Man vertraut sich ihm an. Er hat den sicheren Blick eines Chirurgen für die komplizierten Mechanismen der menschlichen Seele. Die Strategien, die er zu ihrer Heilung entwickelt, sind unerschöpflich und verblüffen in ihrer Wirkung. Er entlarvt. Er fordert unbedingte Wahrheit. Er zögert nicht, weh zu tun, wenn er dies zur Aufdeckung der Wahrheit für nötig hält. Er strahlt Fröhlichkeit und Herzenswärme aus. Seine Phantasie macht die verblüffendsten Bocksprünge. *(Er stellt an sich fest: Das kann ich wirklich. So empfinde ich mich auch.)*

Wir sehen, wie polarisiert dieser junge Mann in Krisensituationen seine Realität erlebt, und wie viel Macht die in der frühen Kindheit erworbenen Automatismen über ihn gewinnen.

Was *außer* diese Konditionierungen bewirkten die Verletzungen? Worin ist ihr Sinn zu sehen? Der junge Mann *hat* die Eigenschaften, die man ihm zuordnet. Er *wirkt* stark auf andere Menschen. Seine Phantasie und Beredsamkeit können *bezwingend*, mitunter *bedrückend* und *einengend* wirken. Er hat eine hohe Begabung, andere zu *manipulieren*. Dadurch, daß er *sich* als Opfer kennenlernte, wurde er fähig, auch im anderen das Opfer anzuerkennen. Sein Bedürfnis, heilend in die Seelenstruktur des anderen einzugreifen, ist nun verknüpft mit dem *passiven* Erleben von Manipulation. Er wird die Begabung, auf andere zu wirken, deshalb mit einem aus dem eigenen Schmerz entwickelten Gerechtigkeits- und Verantwortungsgefühl nützen können. Er, der selbst Unterdrückung erlitt, wird nun gegen sie ankämpfen und die Energie, die ihm seine kindliche *Wut* verleiht, zum Wohle anderer einsetzen. Sobald er begriffen hat, daß er mit derselben Unbedingtheit für sich zu kämpfen hat, löst er alle kindlichen Blockaden auf und ist frei und unabhängig. Indem er seine Kraft und seine Begabung *vor allem anderen* dem Schutz des verletzten Kindes in sich widmet, wird er nie mehr verlassen und "abgestempelt" umherirren und auf Erlösung warten. Das von ihm *selbst* befreite Kind wird ihn mit *frei strömender Energie* belohnen. Er ist zur Quelle zurückgekehrt und hat sie freigelegt. Kain hat für seinen Bruder Abel die Verantwortung übernommen. *Da sprach der Herr zu Kain: "Wo ist dein Bruder Abel?" Er sprach: "Ich weiß nicht. Soll ich meines Bruders Hüter sein?"*

Die Gegenüberstellung von empfangenen meist elterlichen Botschaften und den erlebten Reaktionen, wie sie vorhin skizzenhaft dargestellt wurde, kann eine wertvolle Hilfe bedeuten. Der kritische Vergleich mit nach wie vor gültigen Reaktionen ermöglicht die Versöhnung mit sich und der Vergangenheit.

Die an Automatismen oft bis zur Ohnmacht gebundene Energie wird auf diese Weise frei, und der Entdeckung und Nutzung der eigenen Kraft und Begabungsvielfalt steht nichts mehr im Wege. (ÜBUNG vor der Gruppe: Trennung von Prozeß und Inhalt)

Je besser wir das Unterscheidungsvermögen trainieren, desto rascher können wir Blockaden *benennen*. Damit ziehen wir ihnen die "Tarnkappe" herunter. Einmal entlarvt lösen sie sich auf, und die an sie gebundene Energie ist befreit. Anfangs ist die Arbeit an unserem Unterscheidungsvermögen nur in streßfreien Situationen möglich. Es bedarf konsequenter und langer Übung, um auch in Krisen den Prozeß vom Inhalt trennen zu können. Im akuten Schockzustand, bzw. bei schweren Panikanfällen ist dies wegen der hundertprozentigen Identifikation mit dem Inhalt unmöglich. Man braucht daher den Beistand eines innerlich unbeteiligten Helfers.

Befinden wir uns in einem ausgeglichenen Zustand, fließt die Energie langsam. Wir fühlen "innere Ruhe", die Bewegung unseres Energieflusses ist kaum wahrnehmbar. Haben wir Angst, sind wir innerlich bewegt, da die Energie rasch fließt. Geraten wir aber in Panik, kommt es zu extrem hoher innerer Bewegung, die Bilder wechseln in rasender Eile, die mit ihnen verknüpften blitzartig emporschießenden Emotionen verwirren sich in einem Gefühlschaos. Die damit verbundene hechelnde Atmung führt zu stark erhöhtem Puls-und Herzschlag, schmerzhafter Muskelverspannung, Schweißausbrüchen oder Schüttelfrost und dadurch zu einer weiteren Vertiefung der Angst. In diesem Zustand ist kontrolliertes Denken unmöglich.

Wir brauchen uns die Szene nur vorzustellen: Eine Frau erwartet ihren Mann von einer Reise zurück. Er kündigt ihr seine Ankunft für spätestens sieben Uhr abend an, da er die beiden Kinder unbedingt noch wach antreffen möchte. Es ist sechs Uhr, das Abendessen ist besonders liebevoll vorbereitet, der Tisch gedeckt. Die Frau wirft einen Blick aus dem Fenster. "Es könnte ja sein, daß er früher kommt," denkt sie. Unwillkürlich horcht sie jedem Autogeräusch auf der Straße nach, während sie auf die hoffnungsvollen Fragen der Kinder antwortet, die sich ausmalen, was der Papa wohl mitbringen würde. Es wird sieben Uhr. Draußen beginnt es heftig zu schneien. "Nachrichten", denkt die Frau und schaltet das Radio ein. "Zwischen ... und ... gab es wegen der innerhalb kürzester Zeit spiegelglatten Autobahn ein Verkehrschaos. In beiden Richtungen kam es zu schweren Unfällen..." Ein heißer Schreck durchzuckt die Frau. "Auf genau dieser Strecke ist er ja unterwegs", fährt es ihr durch den Kopf. Dann beruhigt sie sich: "Unsinn, er kommt ja gleich. Es ist 10 nach sieben. Ich bin immer gleich so ängstlich. Jedesmal lacht er mich dann aus. - Sicher wird er todmüde sein nach einer so anstrengenden Fahrt. Ich mache auf jeden Fall die Kinder bereit zum Schlafengehen, damit es dann nicht zu spät für sie wird." Das damit verbundene Protestgeschrei und der Zwang, die "richtigen" Argumente für diese unerwartete Wendung und die verzögerte Ankunft des ungeduldig erwarteten Vaters zu finden, steigern die Unruhe. 8 Uhr! An ihren Reaktionen merkt die Frau, daß die Nerven beginnen, ihr "Streiche" zu spielen. Von einem Augenblick auf den anderen vergißt sie, was sie gerade wollte, geht unruhig von Fenster zu Fenster, macht die sinnlosesten Handgriffe. Die Antworten, die sie den todmüde raunzenden Kindern gibt, werden immer zerstreuter und ungeduldiger. Um 9 Uhr schlafen sie endlich beide. Plötzlich ist es ganz still. Die Frau setzt ihre Wanderung von Fenster zu Fenster fort. Während sie die Vorhänge automatisch hin und herschiebt, tauchen Bilder vor ihr auf. Ineinander verkeilte Autos, blinkende Rettungswagen, heulende Sirenen, da wird einer aus dem Auto gezogen und auf der Bahre davongetragen. Bahre! Totenbahre? Ist es..? - Das Herz setzt einen Augenblick lang aus, dann beginnt es wie verrückt zu rasen. Die Kehle ist wie

ausgedörrt. Was, wenn.. Nicht weiterdenken! Aber unerbittlich wechseln die Bilder sich ab, wiederholen sich, werden immer quälender. Ruhelos geht die Frau auf und ab, reißt die Fenster auf, blickt auf die leere, inzwischen schneebedeckte Straße, starrt auf das stumme Telefon. Wenn sie anrufen... "Sprechen wir mit.. Es tut uns sehr leid.. Wir müssen Ihnen leider sagen".. "Nein, nicht, nicht aussprechen!" denkt sie, - "und ich - was tue ich dann?" Neue Bilder, endlose, verzweifelte, sinnlose Gespräche! - 10 Uhr! Die Frau hat das Gefühl, als läge auf ihrer Brust ein schwerer Stein - Tränen, die sich schon bereitmachen, aber festgehalten werden wie durch einen Damm, schnüren ihr die Kehle zu. Sie kann kaum atmen, die Hände sind eiskalt, immer häufiger durchfährt sie ein Schüttelfrost. In den Knien ist eine seltsame, tödliche Schwäche. Sie meint ohnmächtig zu werden. Ja, tot sein, nichts wissen, nichts... - In diesem Augenblick das Schlagen einer Wagentür! Er ist da! Er winkt. Er lebt und ist da. - Die Frau rennt ihm entgegen und jetzt auf einmal weint sie, weint und meint, nicht mehr aufhören zu können. Alles, was in ihr getobt hat, ist mit einem Mal zum Stillstand gekommen. Eine tiefe, erschöpfte Ruhe folgt.

Wer kann in solch einer Lage Realität und Vorstellungen trennen? Beides verschmilzt und reißt den Betroffenen in einen Sog, der bewußtes Handeln unmöglich macht. Jede Kontrolle geht verloren, geistig, seelisch und körperlich. Man ist allen seinen Automatismen hilflos ausgeliefert. Das sind die Situationen, in denen Selbstzerstörungsmechanismen im Menschen heraufkommen, die gleichen Menschen, die, wären sie nur Beobachter des Geschehens, die Lage ruhig und realistisch einschätzen könnten. In Panik aber zeigen sie, auf die Stufe des Kleinkindes zurückgeworfen, auch dessen Reaktionen. Wir haben das am Beispiel des jungen Mannes erlebt. (ÜBUNG VOR DER GRUPPE: Beispiel für die bewußte Trennung von Prozeß und Inhalt)

Um mit Verletzungen umgehen zu können, haben wir daher unterscheiden zu lernen: Das ist die *Energie*, die ich fühle. Das ist die *Interpretation* dessen, was ich fühle. Wir sind oft nicht in der Lage, die *Ursache* unserer Verletzungen zu benennen, da die mit ihnen verbundenen Ereignisse meist in der frühen Kindheit stattfanden. Aber wir können die *Empfindungen* benennen, mit denen wir nach wie vor auf Verletzungen reagieren. Die *Bedeutung*, die wir ihnen gegeben haben, ist der vom Prozeß zu trennende Inhalt. Machen wir uns *ihre Beobachtung* zur Routine, gelingt uns die Unterscheidung und damit die Befreiung der gebundenen Energie immer rascher. Eine Rückführung in frühkindliche Situationen, ist daher nicht notwendig. Es genügt vollkommen, die Gefühle und Reaktionen zu benennen und die gewohnte Interpretation, die *Bewertung* zu unterlassen. Bei einiger *Übung* und der dazu nötigen *Konsequenz*, was die Aufmerksamkeit und Ehrlichkeit uns selbst gegenüber betrifft, erkennen wir bald die befreiende Wirkung dieser Arbeit. Schuldzuweisungen, Opferhaltung, Selbstmitleid und endlose, innere Dialoge finden dadurch bald ein Ende. Das gesamte Energiepotential steht für das zur Verfügung, was im Augenblick zu tun ist.

Ein einziger bewußter Atemzug ermöglicht dann bereits die für die Trennung unbedingt erforderliche Zentrierung: Ich nehme mich hier und jetzt bewußt wahr:

Ich bin. (Alles Weitere ist Interpretation!)

Der oder die andere ist. (Alles Weitere ist Interpretation!)

Es ist. (Alles Weitere ist Interpretation!)

Das Unterlassen der Bewertung hat zur Folge, daß wir die Verantwortung für unser Leben, unser Denken und Handeln und für unser Fühlen und Empfinden selbst übernehmen. Das bedeutet, daß wir auf Erklärungen und Rechtfertigungen verzichten, die uns von dieser Verantwortung lossprechen

sollen. Beobachten wir nur einen Tag lang unsere Gedankengänge, die inneren Dialoge und die Gespräche mit dem Partner, mit Vorgesetzten, den Kindern etc.etc., werden wir erkennen, wieviel Energie wir an Interpretationen und die damit zwangsläufig hervorgerufenen Reaktionen verschwenden.

Was kann ich tun, um die Wirkung des Auslösers bewußt abzuschwächen oder sogar zu verhindern?

Beispiel: Ein Mann wurde in seiner Kindheit zum Perfektionisten erzogen. Er hat Karriere gemacht, man schätzt seine Fähigkeiten, doch er leidet zunehmend unter der Angst, irgendwann einmal doch zu versagen. Ungeduldige Reaktionen eines seiner Vorgesetzten, der bekannt für seine Launenhaftigkeit ist, lösen in ihm immer häufigere Panikzustände aus. Blitzartig überflutet ihn dann die gleiche Angst, die er einst vor seinem strengen Vater hatte, Wut und Haß scheinen den Körper zu einem einzigen Block zu machen, und ein tiefes Ohnmachtsgefühl angesichts des notwendigen, von ihm erwarteten Arbeitseinsatzes erfaßt ihn.

0. Ich **identifiziere** meine starken Emotionen als aus der Kindheit stammende automatisierte Reaktionen und **akzeptiere**, daß der oder die gefürchteten Auslöser zu meiner Selbstheilung notwendig sind.
0. Im Augenblick der Begegnung mit dem Auslöser **zentriere** ich mich bewußt: *Ich nehme mich hier und jetzt wahr.*
0. Ich wende eine symbolhafte Strategie an, um mein "inneres Kind" zu schützen.
0. (ÜBUNG Fokussieren der Augen, um an Gefühle der Gegenwart zu kommen)

Sie soll den Bann, der mit der Rückkopplung auf eine frühkindliche Stufe verbunden ist, lösen. Wir kennen die "**Entzauberung**" aus Märchen und Kinderspielen. Fast immer handelt es sich um eine unscheinbare Gabe, die den Helden jedoch in großer Gefahr schützt und ihn seinem Ziel näher bringt. Das Spiel auf der Zauberflöte befreit Tamino von Todesangst, wenn er durch den Prüfungstempel geht, und die Kinder "erlösen" im Spiel "Versteinern" den zur Regungslosigkeit "Verurteilten", indem sie ihn berühren. In jedem Fall wird Erstarrung verhindert, die "Handlung kann weitergehen". Das Bewußtsein, sich durch eine einfache, jederzeit anwendbare und für andere nicht wahrnehmbare Visualisierung schützen zu können, kann das aus der Kindheit auftauchende Gefühl von Angst, Hilflosigkeit und Ohnmacht verdrängen und die Handlungsfähigkeit wiederherstellen.

Beispiele einiger bewährter Strategien:

Ich stelle mir eine Art "Bannkreis" rund um mich vor.

Ich stelle mich in eine "Lichtdusche", die alles Störende außerhalb von mir abfließen läßt.

Ich visualisiere das Kind in mir, dessen Schutz ich übernehme.

Die Betrachtung eines meiner Kinderbilder, das meinen Beschützerinstinkt stark anspricht, kann eine bewußte, liebevolle Beziehung zu meinem "inneren Kind" herstellen, sodaß in Augenblicken der "Gefährdung" alle Energie ausschließlich seinem Schutz dient.

0. Ich **atme** bewußt, mich **zentrierend**, durch meine **Strategie** geschützt und **beobachte**, wie ich "es" **aushalte**. Mein Bewußtsein bleibt, von tiefen Emotionen befreit, ausschließlich in der Gegenwart. Die Bestätigung durch den Erfolg wird weiteres "**Aushalten**" erleichtern. Folgende Schritte gilt es zu üben und allmählich ineinander zu integrieren: **Benennen - Atmen - Zentrieren - Entzaubern - Beobachten - Aushalten** (PARTNERÜBUNG - Trenne den Inhalt vom Prozeß!)

Warum Partnerübung?

0. Das, was gelöst werden soll, *muß* benannt werden. Die Arbeit mit dem Partner zwingt dazu, verständlich zu verbalisieren und eine klare Definition der Lösung zu suchen. Das erfordert einen viel stärkeren Einsatz der Willenskraft.
0. Der Partner beobachtet und entlarvt die bei dieser Suche unweigerlich auftretenden Abwehrmechanismen. (In der Einzelarbeit fallen wir ihnen leicht zum Opfer und belügen uns selbst.)

Beispiel:

A: Gibt es in deinem Leben etwas, das immer wiederkehrt und für dich ein Problem darstellt? B: Ich werde immer wieder mit der Tatsache konfrontiert, daß mein jeweiliger Partner aus der Beziehung ausbricht. Eine Zeitlang vernachlässigt er mich, dann merke ich, daß er mich betrügt. Sobald ich ihn daraufhin anspreche, verläßt er mich.

A: Mit welchem Gefühl beginnst du eine Beziehung?

B: Ich hoffe, daß es diesmal gut geht.

A: Ja, aber welche Gefühle verbindest du mit dieser Hoffnung?

B: Angst...

A: Angst wovor?

B: Angst, verlassen zu werden.

A: Was verhindert diese Angst schon zu Beginn einer neuen Beziehung ?

B: Ich habe kein Vertrauen.

A: Zu wem?

B: Zu dem neuen Partner. Zu der Beziehung.

A: Und zu dir?

B: Zu mir schon gar nicht.

A: Wie heißt das Gefühl, das du dann hast?

B: Mangelndes Selbstvertrauen... *Unwert*.

A: Atme tief und bewußt. Nimm wahr, daß du jetzt hier stehst.--- Stelle dir eine Situation vor, in der du dich unwert gefühlt hast! ---Wo im Körper spürst du das Unwertgefühl?

B: Zwischen Brustbein und Kehle. Ich kann kaum atmen. Es schnürt mir alles zu.

A: Lege deine Hand an diese Stelle und benenne das Gefühl. Nimm es aus dir heraus und stelle es weg. --- Atme, geh in dein Zentrum. Wie fühlst du dich?

B: Frei. Befreit. Sehr klar und ruhig. Alles ist so selbstverständlich in mir. Ich atme jetzt ganz anders.

A: Wie empfindest du den Atem?

B: Wie ... es *fließt* einfach.

Der frei strömende Atem ist das, was unter "*Prozeß*" verstanden werden kann, denn er versorgt uns mit der lebensnotwendigen Energie. Wir haben gesehen, wie blockiert er durch den *Inhalt* ("Unwert") war. Dieser war verknüpft mit den Assoziationen "Betrügen" und "Verlassenwerden". Was ist also der Reihe nach geschehen? In der Kindheit war es bei B zu heftigen Verlusterlebnissen gekommen. Das Kind hätte seine Empfindungen vielleicht so ausgedrückt: "Er/Sie hat mir versprochen, da zu bleiben. Nur wegen... hat er/sie mich im Stich gelassen. Den/Die hat er/sie lieber als mich. Ich bin so allein. Niemand hat mich lieb." Sicherlich war diese kindliche Interpretation mit heftigem Weinen verbunden, das schmerzhaft und angsterzeugende Beklemmungen im Atembereich verursachte. Die aus den wiederholten Verlusterlebnissen entstandene Assoziationskette hieß also: Liebhaben - Sein Versprechen nicht halten - Im Stich lassen - Allein sein - Nicht lieb gehabt werden. In der Erwachsenensprache hieß das: Partner - Betrug - Angst - Verlassen - Unwert - Allein

Taucht ein neuer Partner auf, reagiert das Unterbewußtsein sofort mit dieser Kette von "selbsterfüllenden Prophezeiungen".

Vom Philosophen Karl Popper stammt die interessante Idee, daß - etwas laienhaft ausgedrückt - sich für Ödipus die schreckliche Prophezeiung des Orakels deswegen erfüllte, weil er von ihr wußte und ihr zu entgehen versuchte. Gerade aber das, was er zur Vermeidung tat, führte zur Erfüllung des Orakelspruches.....jede Erwartung, Besorgnis, Überzeugung oder ganz einfach ein Verdacht, daß die Dinge so und nicht anders verlaufen werden. Damit soll außerdem gesagt sein, daß die betreffende Erwartung entweder von außen, etwa durch andere Menschen, oder durch irgendwelche inneren Überzeugungen ausgelöst werden kann...

In unserem Fall war die Erwartung im Unterbewußtsein fest verankert. Sobald es B gelungen war, ein Glied der Kette zu benennen, tauchten alle mit ihm verknüpften Assoziationen gemeinsam mit den Körpergefühlen auf. Der Zusammenhang wurde klar: Das Verhalten der Partner *mußte* auf diese aus der Kindheit stammende Verletzung hinweisen, denn nur durch die erst im Erwachsenenalter mögliche Benennung und Zuordnung der Emotionen ist Heilung möglich. Die "Befreiung" der Partner aus der Beziehung war nichts anderes als der Aufruf: "Befreie *dich*!" Damit war die Loslösung aus der Identifikation mit kindlichen Interpretationsinhalten gemeint. In der Folge zieht diese Loslösung einen "Rattenschwanz" von Befreiungen, d.h. Unterscheidungen zwischen Prozeß und in ihn "hineinempfundenen" Inhalten nach sich .

Wer dies erkannt hat, verliert die Angst vor der Enttäuschung durch den Partner. Mehr als das - er wird auch keine Enttäuschung mehr erleben. Er kann die Zuordnung der eigenen Person zu einem Gefühl vermeiden und blockiert dadurch nicht den Prozeß durch einen neuen Inhalt. Die "Partnersuche" wird so von einem in Angst, Erwartungs- und Erfolgsdruck erlebten Automatismus zu einem bewußt gegangenen Weg in spielerischer Freiheit.

Sie sollen *bewußt* machen:

0. So lange wir atmen, fließt Energie durch uns.
0. Je nach unserer persönlichen Struktur reagieren wir unterschiedlich auf diese Energie. Das unterscheidet uns aber noch nicht von anderen Lebewesen. Aus der Samenanlage einer Sonnenblume kann nur wieder eine Sonnenblume entstehen, aus dem Ei eines Kolibri wieder nur ein Kolibri.
0. Auf Grund unseres menschlichen Verstandes *interpretieren* wir jedoch den natürlichen Prozeß, der in uns abläuft. Die Bewertung "unserer" Wirklichkeit hat nichts mit der *Realität* zu tun.
0. Wie Untersuchungen ergaben, beginnt die "Interpretation" bereits im Mutterleib und erfährt durch das Geburtstrauma eine entscheidende Prägung. Auch die Situation unmittelbar nach dem ersten Atemzug steht in unmittelbarem Zusammenhang mit frühkindlichen Schmerzempfindungen: Der plötzliche *Verlust der schützenden Wärme*, das ungewohnte Licht,

die ungefilterten Geräusche, ruckartiges, heftiges Bewegtwerden und Berührungen der an die sanfte Umhüllung des Fruchtwassers gewöhnten Hautoberfläche rufen schmerzhaft erlebte Emotionen hervor, die im ältesten Teil des Gehirns sogleich für immer verankert werden. Erfolgt, wie es derzeit noch häufig gehandhabt wird, sogleich die Abnabelung und Trennung von der Mutter, führt dies zu einem Art Schock, der sich in panikartigem Schreien äußert. Erst, wenn das Neugeborene wieder Wärme empfindet, kann es sich beruhigen. Alle diese ersten heftigen Emotionen werden in späteren Trennungserlebnissen ungesteuert hervorbrechen, gemeinsam mit jenen, die das Kind auf Grund weiterer Erfahrungen mit seiner Umwelt erlebte.

0. Da das heranwachsende Kind mit dem Erlernen der *Sprache* bestimmte Erlebnisse mit bestimmten Emotionen auch verbal verknüpfen kann, gewöhnt es sich daran, Kausalketten zu bilden. Es interpretiert seine Wahrnehmungen, wie es seiner Entwicklungsstufe und dem von der *Umwelt* übernommenen Wertesystem entspricht. In jede Benennung ist unweigerlich auch die *Bewertung des Benannten* eingeschlossen. Das, was es über den Zweck eines Sessels erfahren hat, wird es künftig ebenso wenig anzweifeln wie das, was es über *sich* erfahren hat.
0. Die Grundgefühle "Verlassensein", "Nicht-angenommen-Sein", "Sich-unverstanden-Fühlen" werden mit "*Wärmeverlust*", also "*Kälte*" assoziiert werden. War die Geburt oder die frühe Kindheit zusätzlich von körperlichen Komplikationen (z.B. Erstickungsgefahr durch um den Hals gewickelte Nabelschnur oder Pseudokrapp, Spasmen der Atem- oder Verdauungsorgane) belastet, können später geringfügige Auslöser zu Angstzuständen führen, die von ähnlichen Körpersymptomen (Atemnot, Verschleimung der Atemorgane, Bauchkrämpfe, Durchfälle) begleitet werden.

Wie reagiert das kleine Kind auf seine Interpretation?

Das hängt von seiner Persönlichkeitsstruktur ab: Versucht es, die ersehnte Wärme durch "Brav-Sein" zu bekommen, wird es sich ununterbrochen bemühen, Erwartungen zu erfüllen. Um diese zu erkennen zu können, muß es seine Aufmerksamkeit und seine Beobachtungsgabe schulen. Es wird eine Unzahl von bewerteten Inhalten sammeln, sich immer mehr mit ihnen identifizieren und seine eigenen Bedürfnisse kaum mehr oder gar nicht beachten. Allmählich kann diese Haltung bis zur Selbstverleugnung führen. Die blockierte Energie, die sich Raum verschaffen *muß*, sucht sich ihren Weg über den Körper. Da sich das "brave Kind" die nach außen gerichtete Aggression, mit der die Unterdrückung der persönlichen Struktur zwangsläufig verbunden ist, nicht erlaubt, wird es sie nach innen richten und häufig erkranken. Das wiederum hat erhöhte Zuwendung zur Folge. Wir können uns vorstellen, wie konsequent der "Erfolg" dieser Konditionierung erprobt werden wird.

Das Neugeborene schreit, wenn es Wärme vermißt. Der "Schrei" des heranwachsenden Kindes und schließlich des Erwachsenen ist die Krankheit oder die zumindest eine Zeitlang nach außen gerichtete Aggression. Kinder, deren Persönlichkeitsstruktur vorwiegend instinktgesteuert ist, werden daher durch Schreien, Schlagen, Stampfen auf sich aufmerksam machen *müssen*. Sie haben keine andere Möglichkeit, als ihren Willen (sprich: Bedürfnis) durch *Rebellion* zu äußern. Die Wirkung, die sie allerdings erreichen, steht in krassem Gegensatz zu dem, wonach sie sich sehnen: Befremden, Unverständnis, Bestrafung, gesteigerter "Wärmeentzug". In einer Gesellschaft, die nur nach *ihren* Normen "funktionierende" Mitglieder als solche anerkennt, haben Rebellen keinen Platz. Bald entsteht auf beiden Seiten ein undurchdringlicher Block von Urteilen. Auch hier wieder muß die Energie sich gewaltsam ihren Weg bahnen: Chronische Erkrankungen oder Tätlichkeiten sind die Folge.

0. Die beiden gegensätzlichen Beispiele mögen zeigen, wie verheerend sich bloße Interpretationen, also in der frühesten Kindheit verwurzelte Inhalte einer selbsterschaffenen Realität auf den Menschen auswirken können. Es ist der *Intellekt*, der diese Trennung von uns

selbst, dem "*Potential*" der in die "Welt von Polaritäten" geborenen Lebewesen bewirkt. Das "*ist der Geist, der stets verneint*" oder wie schon erwähnt, "*der Geist als Widersacher der Seele*", von dem der Philosoph Ludwig Klages sprach.

0. Durch aufmerksame, ehrliche Beobachtung unserer Reaktionen und durch Benennen der mit ihnen verbundenen Gefühle kann es uns allmählich gelingen, die Inhalte, mit denen wir unseren Weg versperrt haben, von dem Prozeß zu trennen, der uns "*verwirklichen*" möchte.
0. Machen wir uns zusammenfassend noch einmal bewußt: Das, was wir als schmerzhaftes *Verletzung* erleben, ist eine *Erinnerung*. Alle mit ihr verknüpften Reaktionen haben ihre Wurzeln in der kindlichen (*unbewußten*) *Interpretation*. Erst durch ihre allmähliche (bewußte) *Entschlüsselung* im Erwachsenenalter ist eine heilsame Korrektur unserer *Bewertungen* und damit die eigentliche "*Abnabelung*" möglich. Jeder identifizierte Verletzungsschmerz führt daher wieder einen Schritt weiter aus der *Abhängigkeit* von erworbenen *Reaktionen*. Die in der Kindheit notwendige *Fremdbestimmtheit* kann nun durch die *Befreiung* gebundener Energie selbstbestimmter, kreativer Handlungsfähigkeit Platz machen.

Unsere Struktur *braucht* den Schutz durch die Inhalte

Die gewaltige Energie *ungefiltert* zu ertragen ist ohne Vorbereitung und langsame Gewöhnung unmöglich. Es wäre, als wollte man einen soeben von langer Blindheit Geheilten sogleich dem denkbar grellsten Sonnenlicht aussetzen.

...Stelle dir die Menschen vor in einem unterirdischen, höhlenartigen Raum, der gegen das Licht zu einen weiten Ausgang hat ... in dieser Höhle leben sie von Kindheit, gefesselt ... so daß sie dort bleiben müssen und nur vorwärts schauen, den Kopf aber wegen der Fesseln nicht herumdrehen können; aus weiter Ferne leuchtet von oben her hinter ihrem Rücken das Licht eines Feuers. Zwischen diesem Licht und den Gefesselten führt ein Weg in der Höhe; ihm entlang stelle dir eine niedrige Wand vor, ähnlich wie bei den Gauklern ein Verschlag vor den Zuschauern errichtet ist, über dem sie ihre Künste zeigen... An dieser Wand tragen Menschen ...alles mögliche vorbei, künstlich hergestellt, wobei die Vorbeitragenden teils sprechen, teils schweigen... Sie sehen zunächst von sich und den anderen nichts außer den Schatten, die von dem Feuer auf die gegenüberliegende Mauer geworfen werden... Wenn sie sich untereinander unterhalten könnten, da würden sie wohl glauben, die wahren Dinge zu benennen, wenn sie von den Schatten sprechen, die sie sehen... Wenn nun das Gefängnis ein Echo hätte von der Wand gegenüber, und wenn einer der Vorübergehenden etwas spräche, dann käme - so würden sie glauben - der Ton von nichts anderem als von dem vorübergehenden Schatten... Wenn etwa einer gelöst und gezwungen würde, sofort aufzustehen und den Kopf umzuwenden...und zum Licht zu blicken, wenn er bei alledem Schmerz empfände und wegen des Strahlenfunkeln jene Gegenstände nicht anschauen könnte, deren Schatten er vorher gesehen - was, glaubst du, würde er da wohl antworten, wenn man ihm sagte, er habe vorher nur eitlem Tand gesehen, jetzt aber sehe er schon richtiger, da er näher dem Seienden sei und sich zu wirklichen Dingen hingewendet habe; wenn man ihn auf jeden der Vorbeigehenden hinwies und zur Antwort auf die Frage zwänge, was das denn sei: Würde er da nicht in Verlegenheit sein und glauben, was er vorher erblickt, sei wirklicher als das, was man ihm jetzt zeige? ... Und wenn man ihn zwänge, ins Licht selbst zu blicken, dann würden ihn seine Augen schmerzen, und fluchtartig würde er sich dem zuwenden, was er anzublicken vermag... Wenn man ihn.. mit Gewalt ... ans Licht der Sonne gebracht hätte, würde er da nicht voll Schmerz und Unwillen sein über die Verschleppung? ... Er brauchte Gewöhnung, ... wenn er die Oberwelt betrachten sollte. Zuerst würde er am leichtesten die Schatten erkennen, dann die Spiegelbilder der Menschen und der anderen Dinge im Wasser, später sie selbst ...Zuletzt aber könnte er die Sonne, nicht ihr Abbild im Wasser oder auf einem fremden Körper, sondern sie selbst an ihrem Platz anblicken und ihr Wesen erkennen. ... Wenn ein solcher wieder hinabstiege..., hätte er da nicht die Augen voll Dunkelheit, da er soeben aus der Sonne gekommen ist? ... würde er da nicht ausgelacht werden und bspöttelt, er sei von seinem Aufstieg mit verdorbenen Augen zurückgekehrt; daher sei es nicht wert, den Aufstieg auch nur zu versuchen. Und wenn er sie dann lösen und hinaufführen wollte, würden sie ihn töten, wenn sie ihn in die Hände bekommen und töten könnten. ...

Was will uns dieses Gleichnis sagen?

0. Die wahrgenommene Realität ist *nicht identisch* mit der Wirklichkeit.

0. Die wahrgenommenen Inhalte werden als Wirklichkeit *interpretiert*.
0. An diese Interpretationen sind wir "gefesselt", da wir nicht an ihnen zweifeln.
0. Wir fühlen uns in unseren Interpretationen durch die Gesellschaft *bestätigt* und daher als ihre Mitglieder mit ihr *verbunden*.
0. Zieht jemand unsere Wirklichkeit in Zweifel, wird er als Außenseiter betrachtet und muß mit Verachtung und Spott rechnen.
0. Der Versuch, die "Wahrheit der erlebten Wirklichkeit", d.h. die Basis der gewohnten "*Sicherheit*" zu zerstören, wird von der Gesellschaft bestraft. (Jesus wurde ans Kreuz geschlagen. Mit seiner Wahrheitslehre "identifiziert" sich ein Teil der Gesellschaft aus den verschiedensten Gründen zwar äußerlich, zieht aber keinerlei *innere* Konsequenzen. Seit 2000 Jahren dient die Lehre Jesu der "Sicherheit" von Institutionen und denen, die sich von ihnen abhängig machen.)
0. Die Wahrnehmung der Realität ist ohne langsame und behutsame Gewöhnung unerträglich. Das *Loslösen* von gewohnten Vorstellungen und Denkmustern ist *schmerzhaft* und geschieht daher anfangs nur mit großem Widerstand.
0. An die Stelle des Widerstandes tritt zunehmend die *Entdeckungsfreude*.
0. Die Freude über neue, ungeahnte Erfahrungen will geteilt werden mit jenen, die noch von ihren Interpretationen "gefesselt" sind.
0. Die mit der Freude verbundene Spontanität verleitet zu ungeschickten "Befreiungsaktionen". Oft wird nicht mehr zur Kenntnis genommen, daß die Umwelt ja unfähig ist, sich etwas vorzustellen, womit sie keine Erfahrung hat. Man hat sich auf seiner "Entdeckungsreise" schon zu sehr an die eigenen Wahrnehmungsmöglichkeiten gewöhnt. Dies führt mitunter dazu, daß der "Befreier", der in seinem Missionseifer nicht in der "Sprache" der "Gefesselten" spricht, statt der erwartete Begeisterung nur Befremden, Empörung und Aggression auslöst.

Es bedarf großer innerer Kraft, um mit der Ablehnung durch die, die man doch "erlösen" wollte, umgehen zu können. Sogleich wird zu überprüfen sein, ob das Motiv für die mißglückte Aktion nicht im Bedürfnis, sich selbst zu bestätigen, zu suchen ist. In diesem Fall ist die nach wie vor vorhandene Abhängigkeit von Anerkennung nach ihren Wurzeln zu überprüfen. Von neuem führt dann der Bogen zurück in die Kindheit. Die Erkenntnis, sich als Erwachsener nun alles das, was man damals vergeblich ersehnte, selbst schenken zu können, wird die Aufforderung "*Liebe deinen Nächsten wie dich selbst*" als Bedingung für die eigene Befreiung erkennen lassen.

Selbstliebe heißt:

Ich nehme mich an, wie ich mich wahrnehme.

Ich bin mir Vater.

Ich bin mir Mutter.

Dann erst erlöse ich das Kind in mir .

Aus dem Dunkel meiner Unterwelt gelange ich ins Licht.

Um diesen langen und beschwerlichen Weg gehen zu können, brauchen wir Zeit und Geduld. Jeder einzelne erworbene Inhalt, jede *Benennung gemeinsam mit ihrer Bewertung* wirkt wie ein *Widerstand*, der sich dem Strömen der Energie entgegenstellt. Wir nehmen ihn nur wahr, weil er "heiß" wird: In uns wird ein *Gefühl* erzeugt. Indem ich dieses benenne und bewußt als Teil von mir akzeptiere, da es ja doch für immer in mir gespeichert ist, gehe ich wieder einen Schritt weiter hin zu meiner

Selbstliebe.

Der Auftrag des Lebens lautet daher: Aus dem Paradies (der passiven Liebe) ausgestoßen nimm deine Nacktheit (die Wahrnehmung von dir) an. Du brauchst sie nicht zu bedecken (Feigenblatt) Damit übernimmst du Verantwortung (aktive Liebe) und darfst heimkehren (Vereinigung von aktiver und passiver Liebe).

Ziehen wir einen Schluß aus den vorangegangenen Überlegungen:

Den Ergebnissen führender Wissenschaftler (u.a. Ernst Schrödinger, David Bohm, Werner Heisenberg) ist zu entnehmen, daß

"es die Ganzheit ist, die real ist"

"Die Fragmentierung ist nur eine Antwort dieses Ganzen auf das Handeln des Menschen."

"Die Vielheit anschauender und denkender Individuen ist nur Schein, sie besteht in Wirklichkeit gar nicht."

"Das fragmentierte Selbst-Weltbild verleitet den Menschen zu Handlungen, die darauf hinauslaufen, daß er sich selbst und die Welt fragmentiert, damit alles seiner Denkweise entspricht. Der Mensch verschafft sich so einen scheinbaren Beweis für die Richtigkeit seines fragmentarischen Selbst-Weltbildes, obwohl er natürlich die Tatsache übersieht, daß mit dem Handeln, das auf sein Denken folgt, er selbst es ist, der die Fragmentierung durchgeführt hat."

Da subjektive und objektive Welt also eins sind, ist es wieder nur der menschliche Geist, der "trennt" und "teilt", also auch einteilt und bewertet. Diese Eigenschaft führt einerseits mit der Interpretationsfähigkeit zur "Vertreibung aus dem Paradies", also zum Gefühl von Getrennt-Sein, befähigt andererseits aber durch die Schulung des Unterscheidungsvermögens dazu, die Einheit bewußt wahrnehmen zu lernen. Das bedingungslose Integrieren seines Ego, das heißt der Gesamtheit des an sich selbst Wahrgenommenen in alles, was außerhalb geschieht, bedeutet bewußtes Annehmen seiner Ganzheit und damit absolute Unabhängigkeit.

Einfacher gesagt: Sobald ich mich unabhängig von allen meinen Interpretationen mache und die Erkenntnis "Ich bin" mich als Ganzes im Ganzen erleben läßt, habe ich meine Heilung vollendet: Ich liebe mich, wie ich bin. Ich nehme mich an. In mir selbst bin ich geborgen.

Das Ziel meines Weges heißt also "*Liebe*"

im Sinne von AKZEPTANZ MEINER SELBST.

Sie ist das Paradies, nach dem wir außen vergeblich suchen werden, wenn wir es nicht in uns selbst gefunden haben. So lange wir leben, haben wir die Fähigkeit, sie *bewußt* wahrzunehmen. Mit dem Tod, in dem alle Inhalte gelöscht werden, geht auch sie verloren. Die Vereinigung unserer *Energie*, unserem ungelebten *Liebespotential*, mit der unermeßlich großen Kraft, der viele den Namen "Gott" gegeben haben, wird im Unbewußten stattfinden.

Das kollektive Muster Abstoßung - Anziehung

Da praktisch das gesamte soziale Leben von diesen Gegensätzen gesteuert wird, wird der Mensch von Mustern gelebt, die nicht seiner eigenen Selbst-Prägung entsprechen, sondern einer Fremd-Programmierung. Dies nennt man dann *Persönlichkeit*. So bleiben die meisten Menschen wie Uhu am oralen Versorgungsanspruch an Mutter und Vater kleben und machen gleichzeitig die Eltern für die kollektiv-instinktiven und archetypischen Grundmuster verantwortlich, die ihr Leben

bestimmen. Da niemand irgendeinem Menschen in seiner Jugend gelehrt hat, sein eigenes Leben zu prägen und zu gestalten, sondern nur nach den Geboten und Verboten der Eltern-, Kultur- und Gesellschaftsmuster zu leben, ist der lebenslange Kampf gegen Eltern und ihre in den Kindern wirkenden Muster zum Gesellschaftsspiel geworden. Wen wundert es also, daß politische, religiöse, spirituelle und sonstige therapeutische Gruppierungen ihre Wundergläubigen bei der Stange halten können, indem ihnen schnelle Veränderung ihres Lebens versprochen wird.

Das Prinzip der *Anziehung und Abstoßung* wird auch auf seelisch-emotionaler und auf geistiger Ebene wirksam dadurch sichtbar, daß sich der Mensch wiederfindet in einem Schraubstock zwischen Paradoxien, die mit der Vorstellung, wie sein Leben sein sollte, nicht vereinbar sind. Als Gefangener seines Problems sucht er krampfhaft nach Lösungen, ohne zu sehen, daß eine Problemlösung meist zum nächsten Problem führt, wie Watzlawick des öfteren ausgeführt hat. Und so, wie die Uhr paradoxerweise nicht weiß, wie spät es ist, das Auge sich selbst nicht sehen kann oder das Superauto nicht weiß, wie bedeutend es ist, so sieht der Mensch nicht, daß er kein Problem *hat* (was er glaubt!), sondern daß er das Problem *ist*. Menschen glauben, daß sie Probleme *hätten*, die auswechselbar wären wie Glühbirnen oder Schnürsenkel, wenn nur die richtige Methode, der richtige Gedanke gefunden werden könnte, oder sich ein entsprechendes erwünschtes Gefühl endlich einstellen würde, um die Lösung zu finden.

So wird aus dem Grundmuster *Anziehung - Abstoßung* im emotionalen und geistigen Bereich ein Paradoxon, dem sich der Mensch ausgeliefert fühlt und *ist*: Die Muster kontrollieren ihn und seine Handlungen, und wenn er sich im Schlachtfeld gegen seine eigenen Muster wiederfindet, steckt er schon so tief in Problemen, daß er nicht mehr nach sich selbst sucht, sondern nur noch nach einem Ausweg aus den ihn bedrängenden Mustern:

- 0. Perfektion contra Lebendigkeit
- 0. Leistung contra Menschsein
- 0. Sicherheit contra Selbstverwirklichung
- 0. Geliebt-werden-wollen contra aktiv zu lieben
- 0. Harmoniesucht contra Wahrheit
- 0. Rechthaben contra Loslassen
- 0. Sucht nach Erfolg contra Mitmenschlichkeit
- 0. Zerstörung contra Leben

Weil niemand gelernt hat, wie man sich selbst programmiert, sind alle Versuche, seine eigenen Lebensprogramme zu schreiben, von vornherein zum Scheitern verurteilt. Viele Defekte in der Maschine Mensch werden dadurch kompliziert, daß der Programmierer Programme umschreibt, die danach noch mehr Fehler enthalten als vorher. So wird der Wunsch, zum Beispiel *geliebt zu werden*, umprogrammiert in das (fehlerhafte) Programm oder Muster:

- 0. *Erst dann, wenn ich **geliebt werde**, kann ich selbst **lieben**.*
- 0. *Erst dann, wenn ich **Erfolg** habe, kann ich mich um **andere kümmern**.*
- 0. *Erst dann, wenn ich völlig in **Harmonie** mit mir und meiner Umgebung bin, dann kann ich meine **Wahrheit leben** und mich so geben, wie ich bin.*
- 0. *Erst dann, wenn ich die **finanzielle Sicherheit** habe, die ich mir erträume, kann ich mich auf den Weg zu meiner eigenen **Selbstverwirklichung** machen.*
- 0. *Erst dann, wenn ich **Leistung** zeige, kann ich mich **anerkannt** fühlen.*
- 0. *Erst dann, wenn ich **perfekte Leistung** gezeigt habe, werde ich geliebt.*

0. *Erst dann, wenn ich mein Muster zerstört habe (meist trifft die **Zerstörung** andere!), kann ich leben.*

Im Klartext heißt das, daß in die Grundmuster *Bedingunsmuster* einprogrammiert werden, welche die Chance, das Grundmuster (zum Beispiel Perfektion) durch ein eigenes lebensnahes und Selbst-nahes Muster zu ersetzen, völlig verhindert. Wir wissen, daß der Zwang zur Perfektion eine Lüge ist, die uns kaputt macht, und trotzdem können wir diese Grundlüge, die uns unsere Lebendigkeit und unsere Gefühle raubt, nicht ändern. Im Gegenteil, wir verstärken die Grundlüge und setzen die Meßlatte der Perfektion noch höher, bis wir eine bessere Lüge gefunden haben, um damit umzugehen. Castaneda würde hier sagen: "Dein Befehl wird zum Befehl des Adlers."

Überlebensmuster und Schutzmuster

Grundmuster lassen sich nicht einfach ändern, weil sie *Überlebensmuster* sind. Überlebensmuster sind alle instinktiven und archetypisch einprogrammierten Muster. Sie werden vom sogenannten Unterbewußtsein verwaltet und jede Freigabe eines Überlebensmusters verhindert das Unterbewußtsein, weil jedes Muster ein Energiepool darstellt. Das Unterbewußtsein verhindert jeden Verlust eines Musters, weil damit ein Energieverlust verbunden ist.

Und in dem Moment, wo ein Überlebensmuster bewußt werden könnte oder sich in die Nähe der Bewußtwerdung kommt, verhindern *Schutzmuster* jegliche weitere Bewußtwerdung durch *Abwehrmechanismen*. Tart⁵ gibt einen sehr guten Überblick über Abwehrmechanismen:

In uns gibt es zahlreiche Unvereinbarkeiten und Widersprüche, zB einerseits lieben wir unsere Mutter, andererseits hassen wir sie. Für den Umgang mit Widersprüchen und Leiden gibt es realistische und unrealistische Methoden, nämlich Abwehrmechanismen. Wenn ein einzelner gravierender Widerspruch in unserer Persönlichkeit klar wird, kann das starkes Leiden verursachen. Die zersplitterten Teile unseres Selbstes sind zielstrebig arrangierte Teile der Persönlichkeit, die Veränderungen und Streß zum Trotz erhalten bleiben. Psychische Abwehrmechanismen verhindern, daß die Wahrnehmung beim Wechsel von einem Muster zu einem anderen irritiert wird.

Überlebensmuster schützen sich vor Bewußtwerdung wiederum durch Muster. Die grundlegenden Schutzmuster spielen sich ununterbrochen in der Kommunikation ab und spielen ihre Rolle als Beschützer der unbewußten Energiefreisetzung, sprich vor dem Aufwachen ins Jetzt:

Drauflosreden

Wutausbruch

0. { Beleidigtsein
0. { Abschalten
0. { Müde werden

Sich schlecht, klein, dumm, wertlos, ungenügend etc. fühlen

0. { Nicht zuhören
0. { Ja, aber.....
0. { Trotzdem....
0. { Das schaffe ich nicht...
0. { Das glaube ich nicht...

0. { Das kann ich mir nicht vorstellen

Auf der Beziehungsebene sehen wir die Auswirkungen dieser Schutzmuster sehr gut:

- 0. { Wenn ich etwas Unangenehmes sagen möchte, schneidet mir mein Partner schneidet einfach das Wort ab
- 0. { Er bestimmt über mich, als wäre ich ein Computer. Auf Knopfdruck soll ich mit ins Bett gehen, obwohl er mich kurz zuvor beschimpft hat.
- 0. { Mein Partner hört mir nur noch zu, wenn er etwas von mir will.
- 0. { Er schaltet einfach ab, wenn ich mit ihm über meine Gefühle sprechen möchte.

Wenn wir die Aktivitäten des Automaten beobachten, können wir zu unserem großen Erstaunen feststellen, daß unsere Hände wild herumgestikulieren, als ob sie mit einem eigenen Verstand versehen wären, daß unser Mund in aller Öffentlichkeit Erklärungen abgibt, die nicht einmal entfernt an unsere wahren Gefühle und Absichten erinnern, und all das, während die ganze Maschine eifrig der täglichen Routine folgt und ständig versucht, fanatisch irgendwelche künstlichen, willkürlichen Terminkalender und Stundenpläne einzuhalten, die irgendjemand aus heiterem Himmel heraus erfunden hat. Dabei taumeln wir von einer Ärgerlichkeit in die nächste über lauter eingebildeten Lapalien... Wir werden sehen, daß das gewöhnliche Leben an einem Ritus hängt, in dem eine schlafende Maschine für ihr eigenes Überleben arbeitet... Gold

Wir wollen den Schmerz, den wir als Kind erlitten, nie mehr wieder erleiden und deshalb vermeiden wir ihn, wo immer es geht. Durch viele Kindheitsverletzungen konditioniert, müssen wir den Schmerz massiv abwehren und daher haben wir uns frühzeitig entschlossen, die Abwehr einem Autopiloten zu überlassen, der automatisch eingreift, wenn es brenzlig wird. Wir sind aggressiv, ohne zu ahnen, daß sich hinter der Aggression ein innerer "Agent" verbirgt, der die Aggression anzettelt, um nicht entdeckt zu werden. Beleidigtsein verhindert, daß uns ein Grundmuster bewußt wird, das zum Beispiel unsere Vorstellung einer guten Mutter und eines guten Vaters verletzen würde. Bla-Bla-Reden verhindert die schmerzliche Erfahrung und den Energieverlust, der zustande käme, wenn wir etwas Unangenehmes über uns erfahren würden durch die Bewußtwerdung des entsprechenden Musters.

Das-schaffe-ich-nicht-Muster verhindert, mir einer Fähigkeit bewußt zu werden - das Bequemlichkeitsmuster steht in der Hierarchie höher als die Fähigkeit, zum Beispiel mein Zimmer aufzuräumen. Wenn fast nichts mehr nutzt, die Bewußtwerdung eines Musters zu verhindern, werden die Schutzmuster immer massiver in ihrer Vorgehensweise und emotionaler. So verhindern Aggressionen, tätliche Angriffe und Wutausbrüche die Bewußtwerdung einer sehr unangenehmen Wahrheit über uns selbst. Die Schutzmuster sind so schnell, daß sie jedes Emporkommen eines Grundmusters zu verhindern. So bestätigt uns unsere Wut, unsere Aggression, unser Bla-Bla, daß wir rechthaben, denn jede Möglichkeit eines Unrechts könnte unsere eigene Wahrheit gefährden. Die Welt, die wir wahrnehmen, bestätigt uns immer nur die jeweilige Verfassung unseres Bewußtseins.

Weiter noch: Sogar der Wunsch, endlich mehr Selbstbewußtsein zu bekommen, das eigene Selbstwertgefühl aufzubauen, ist wiederum nur ein Schutzmuster, um die Angst besser abwehren zu können, die wir empfinden müßten, wenn er wir uns unserer eigenen Verletzlichkeit bewußt werden würden. Nach *Gold* leben wir alle im *Tiefschlaf* und alles, was Schutzmuster letztlich zu tun haben, ist, uns vor dem *Aufwachen* zu schützen:

Unsere Fixierung im Schlaf aber und unser gleichzeitiger Glaube, wach zu sein, kann unbewußtes Leiden verursachen. Wir bleiben im Schlafzustand der Maschine fixiert, weil wir nicht wissen, wie wir ihren Verteidigungsmechanismus gegen den Wachzustand überwinden können.... Wenn wir wirklich ernsthaft auf unsere mögliche Evolution hinarbeiten wollen, müssen wir erst einmal einsehen, daß wir nichts anderes als Schafe im Schlaf sind und daß die schlafende Maschine ein vollkommen eigenständiges mechanisches System ist, das ausschließlich in Reflexen auf eine Vielzahl innerer und äußerer Einflüsse reagiert.

Schutzmuster haben eine solche Auswirkung, daß wir uns eher schlagen, belügen, betrügen, klein machen, beschimpfen oder für dumm verkaufen lassen, als daß wir die Unbequemlichkeiten der

Erkenntnis auf uns nähmen. Der Preis, den wir dafür bezahlen, ist sehr hoch: wir leben lieber mit abgewürgten Gefühlen, verzerrten Vorstellungen und einer angezüchteten Unlebendigkeit, als daß wir auf die Anerkennung durch andere verzichten würden. Deshalb kann uns niemand etwas geben, was wir nicht in uns selbst zulassen. Schutzmuster projizieren das unbewußte Überlebensmuster auf Andere (Abwehrmechanismus Projektion), weil die Erkenntnis, daß in uns selbst eine Portion Aggression steckt,

- 0. { unbequem ist
- 0. { unsere eigene "Wahrheit" zerstören bzw. verletzen würde
- 0. { unser Selbst in Frage stellen würde und schmerzlich wäre
- 0. { unsere Rechthaberstruktur (unsere Wahrheit!) boykottieren würde
- 0. { mit der Erkenntnis ein Energieverlust verbunden wäre
- 0. { mit weiterer harter Arbeit verbunden wäre
- 0. { der Glaube an uns selbst ins Wanken käme.

So weisen wir lieber anderen Schuld zu, als zur Kenntnis zu nehmen, daß wir selbst eine Resonanz auf Schuld in uns tragen, mit der wir uns auseinandersetzen müßten. Wir kontrollieren lieber andere, als zu sehen, daß wir gegenüber dem Kontrolleur, der in uns selbst steckt, machtlos sind. Wir lügen perfekt, aus Angst, daß jemand unsere Lebenslüge entdecken könnte und uns damit konfrontieren würde. Wir setzen andere unter Druck, aus Angst vor der Erkenntnis, daß wir uns selbst unter Druck setzen und ihn kaum aushalten können; indem wir aber den Druck nach außen weitergeben, schaffen wir uns wenigstens ein Ventil für den eigenen Druck. Wir werden zu Helfern und geben uns dabei selbst auf, aus Angst vor der Erkenntnis, daß wir selbst hilflos sind und uns praktisch schon aufgegeben haben. Wir sind aggressiv gegen andere, aus Angst vor der Erkenntnis, daß wir selbst ein Aggressionsthema haben. Oft schützen wir uns und andere durch die Unterdrückung von Aggressionen und landen dabei in der Scheinharmonie.

Besonders aggressiv sind wir gegen die Menschen, die unsere Lebenslüge aufdecken. Die hohen Scheidungsraten und Beziehungscrashs lassen vermuten, daß Menschen immer dann auseinandergehen, wenn die Grundbeziehungslüge kurz vor der Entdeckung steht, bereits offen als Lüge deklariert wurde oder die gegenseitige Resonanz auf dieses Thema von innen heraus nicht mehr zu bewältigen ist. Die Scheidung oder Trennung selbst ist meistens die Bestätigung dafür, daß wir weiterlügen dürfen, aber gleichzeitig nicht mit der Lüge des Partners weiterleben können. Durch den Austausch der Partner müssen wir uns von unserer eigenen Lüge nicht trennen, und so bleiben wir mit der eigenen Lüge weiter verheiratet - *bis daß der Tod uns scheidet*.

Schutzmuster, die unser Bewußtsein ununterbrochen in Beschlag nehmen und keinerlei Zugang zu Überlebensmustern freigeben, stellen Süchte dar. Suchtstrukturen wie Zigarettenabhängigkeit, Alkoholismus, Sexsucht, Drogensucht, Freßsucht und andere resultieren aus Überlebensmustern, die so mächtig, energiegeladen und für das Bewußtsein potentiell gefährlich sind, daß sie nur durch ununterbrochene Überlagerung des Bewußtseins mit einem Ersatzobjekt, auf das die gesamte Identifikation gelegt wird, unter Verschuß gehalten werden können. Zu diesen *aktiven* Suchtstrukturen gesellen sich die *passiven* Suchtstrukturen wie zum Beispiel Frigidität, durch die ein zu starker, vom Bewußtsein vermeintlich nicht kontrollierbarer Trieb unter Kontrolle gehalten werden kann. Oder Depressionen, durch die unakzeptable oder unerfüllbare Bedürfnisse des Menschen weggedrängt werden.

Schutzmuster können von sich aus den Weg in die Bewußtwerdung des Überlebensmusters nicht freigeben, weil jedes Überlebensmuster einen ganz bestimmten Zweck verfolgte, das Überleben zu sichern und deshalb auch nur für *eine* Situation adäquat ist und nur für sie das absolut richtige Muster

darstellt. Der springende Punkt ist, daß jedes Überlebensmuster, welches eh nur für eine Situation gut funktioniert, vom Unterbewußtsein für ähnliche Situationen *generalisiert* wird. Erst dadurch werden sie zu echten Problemen.

Schutzmuster gehören zu unserer normalen Entwicklung und machen die eingliederung in die Gesellschaft überhaupt erst möglich. Wenn wir ununterbrochen ein für die jeweilige Gesellschaft definiertes abnormales Verhalten an den Tag legen, werden wir sehr schnell aus dem Verkehr gezogen (Die Buddhisten benutzen dafür das Wort "*Verhaftung*"). Die Gesellschaft ihrerseits hat rigide Schutzmuster errichtet (Justiz, Bankwesen, Medizin) und schützt sich vor nicht akzeptablem Verhalten durch Einlieferung in ein Gefängnis, ein Krankenhaus oder in eine psychiatrische Anstalt. Die Vorstellung von Eltern, sie könnten ihrem Kind irgendetwas ersparen, hat zu alternativen Erziehungsmethoden geführt, welche das eigentliche Problem eher verschärften.

Schutzmuster sind letztlich *falsche Götter*, denen wir huldigen. Sie decken den "Schweinehund" (Straßenchargon für das modernere Wort *Schatten*) in uns, nämlich alle gesellschaftlich nicht akzeptierte neigungen. Drei der Verhaltensweisen, deren sich massive Schutzmuster bedienen, um uns vor der Erkenntnis von Gier, Rücksichtslosigkeit, Selbstsucht, Selbstzerstörung, Häßlichkeit, Unfähigkeit, Hilflosigkeit zu schützen, beschreibt Ropp⁷:

Die Spiele *Schwein am Trog*, *Hahn auf dem Mist* und das *Molochspiel*, sind alles mehr oder weniger pathologische Tätigkeiten. Die Spieler, die "gewinnen", gewinnen nichts, was sie dann irgendwann ihr eigen nennen können. Das *Schwein am Trog* mag zweimal so reich werden wie Krösus und endet verbittert, ausgelaugt und unglücklich, nicht wissend, was mit dem angehäuften Reichtum anzufangen ist. Der *Hahn auf dem Mist* mag zu einer solchen Berühmtheit aufsteigen, daß jedermann seinen Namen kennt, nur um dann festzustellen, daß diese seine Berühmtheit nur ein Schatten ist und eine Quelle von Unannehmlichkeiten. Spieler des *Moloch-Spiels* mögen bis zu den Ohren im Blut waten, nur um dann festzustellen, daß der Sieg oder der Ruhm, für den sie Millionen Leben geopfert haben, leere Worte sind; ähnlich wie herausgeputzte Huren, die die Männer in ihr Verderben locken. Alle diese Spiele enthalten ein kriminelles Element, weil sie ständig dem Spieler und der Gesellschaft, der er angehört, Schaden zufügen. Die Normen der Gesellschaft, ihre Auffassung von Kriminalität, sind jedoch so verschoben, daß die Spieler dieser Spiele wahrscheinlich eher als Säulen der Gesellschaft betrachtet werden denn als gefährliche Irre, die auf einsame Inseln verbannt werden sollten, wo sie weder sich selbst noch anderen schaden könnten.

Wie perfekt die Schutzmuster ihre Aufgabe erfüllen, kann jeder selbst erfahren, indem er sich absichtlich durch normabweichendes Verhalten wie zum Beispiel auf den Boden spucken, sich beim Essen die Finger abschlecken, sich vordrängeln, laut dummes Zeug reden etc. einer Gesellschaftskritik aussetzt, die unter normalen Umständen für ihn unerträglich ist.

Der Trick, sich dümmer zu stellen als man ist, gibt Einsichten nicht nur in das eigene falsche Ego, sondern auch in das falsche Ego von anderen, deren Reaktionen (Hohn, gönnerhafte Herablassung, Verachtung, Geringschätzung oder tolerantes Lächeln) deutlich zeigen, wo sie in der Skala des Seins stehen.

Ropp⁸

Da wir in der Mechanik des *Tuns* so stark verhaftet sind, verbleibt uns keine Zeit für unser *Sein*. Da wir nicht wissen, was und wie wir *tun* müssen bzw. was wir Nicht-tun müssen, tun wir einfach unkontrolliert, im Glauben, Wissen zu erfahren. Dieses durch *trial and error* angehäuften Wissen erzeugt lediglich Ohnmacht und zementiert unseren Widerstand gegen das Aufkommen von verschütteten Erfahrungen. So tun wir alle etwas aus einer Zwangslage heraus, etwas *tun zu müssen*, ohne wirklich etwas zu erreichen. *Die Freiheit, nicht zu tun, was man tun könnte oder müßte*, faßt Castaneda in den sieben Grundprinzipien des "Nicht-Tun des Selbst" zusammen und ist der Weg des

Pirschens, die gewohnte Weltbeschreibung zu transzendieren, um auf diesem Weg die Erfahrung einer anderen Bewußtseinsstufe zu machen, *die zweite Aufmerksamkeit*. Da wir sehen, daß wir nichts erreichen, halten wir uns mit Kompensationen auf, mit denen wir uns selbst vormachen, wie gut wir unser Leben bereits im Griff haben. Kompensationsarbeit ersetzt dem für Wunder- und Aberglauben anfälligen Menschen den Eintritt in die eigene Transformationsarbeit und spiegelt ihm innere Zufriedenheit vor, hinter der nur reine Leere klafft.

Ein Bluff, denn nicht nur unsere Überlebensprogramme werden geschützt, sondern auch unser Selbst schützt sich vor uns selbst, vor unserem aufgeblasenen, die Nase nach oben gerichteten Esel und verhindert den Eintritt in spirituelle Sphären, solange der Mensch innerlich nicht vorbereitet ist. Sich den Fallstricken, Hindernissen und Herausforderungen des Lebens zu stellen, stellt eine der größten Fähigkeiten des Bewußtseins dar.

Das Loslassen aller lieb gewonnenen Gottesvorstellungen und religiösen Ideen bleibt immer die unbedingte Voraussetzung für echtes mystisches Erleben. Als Maria Magdalena am Grab dem auferstandenen Jesus begegnet, spricht er zu ihr: "*Halte mich nicht fest*" (Joh 20,17). Er will damit sagen, halte dich nicht an meiner äußeren Erscheinung fest. Jedoch zeigt die Erfahrung, daß das Loslassen persönlicher Gottesbilder und religiöser Symbole gerade denen am schwersten fällt, deren Persönlichkeitsstruktur die stärkste Egozentriertheit aufweist. Sie haben Angst, alles zu verlieren, und so klammern sie sich mit aller Macht an ihrem kleinen sterblichen Ich fest. Forscht man tiefer, so wird man erkennen, daß es den meisten letztlich nicht um eine lebendige Erfahrung des Göttlichen Seins geht, sondern eher um eine Aufrechterhaltung von lieb gewonnenen Gottesvorstellungen.

Kopp

Jeder findet seine ihm gemäße Kompensation! Sicherlich haben wir es mit kosmischen Energien zu tun, auch mit solchen, die sich unserer visuellen Wahrnehmung entziehen wie Gedanken und Gefühle, aber deren Personifizierung verschafft dem so Gläubigen das Alibi, daß seine Heilung jetzt *dort* gemacht wird und prompt läuft er in die Falle selbsternannter Erleuchteter und verpaßt dadurch die wirkliche Arbeit - die Arbeit an sich selbst. Die gefährlichsten Verführer sitzen allerdings in der Werbebranche und in der offiziellen Kirche und vermitteln uns auf sehr subtile Art und Weise gesellschaftlich-kulturelle Archetypen, welche geradezu das innere Konfliktpotential eines Menschen dauernd auf Hochspannung halten: Am Beispiel Sexualität gibt uns die Werbung ein erotisch-sexuelles Appetenzmuster vor, das von der Gegenseite, der Kirche wieder mit Verboten belegt ist und bekämpft wird.

Zum Thema "Positives Denken": Der schöne Satz "Ich werde jeden Tag reicher und reicher" ist der reine Selbstbetrug und stellt als solcher natürlich ein Schutzmuster dar, nämlich vor der Erkenntnis, daß ich ein armer Hund bin. Beobachten Sie sich selbst, wie im verdrängten Hintergrund das viel wirksamere Muster "Ich bin arm" abläuft, während Sie auf der Oberfläche "Ich bin reich" plappern. Ich bin kein Freund dieser Selbstbetrugshypnose, weil ohne bewußte Aufarbeitung der Schutzmuster das Grundmuster "Armut" perfekt weiter läuft. Und wenn das Muster zuschlägt, jammern wir: "Ich habe doch jetzt schon Jahre daran gearbeitet und geglaubt, das hätte ich erledigt". Anstelle uns mit dem Ganzen zu verbinden und das Netzwerk *Kosmos*, in das wir eingefügt sind, zu sehen, betreiben wir *Kosmetik*, anstelle von *Kosmethik*.

Es gibt falsche und richtige Anstrengungen, und es gibt Pseudo-Anstrengungen. Unsere Fähigkeit zum Selbstbetrug ist sehr ausgeprägt und besteht weiter, auch nachdem wir - wie wir meinen - "in die Arbeit eingetreten" sind. Anstatt uns mit der wirklichen Arbeit zu beschäftigen, treten wir in die Phantasiearbeit ein... **Die Phantasiearbeit hat die Tendenz, die wirkliche Arbeit an uns selbst zu ersetzen...** Phantasiearbeit ist überall. Sie vermehrt sich wie der Krebs. Sie bringt die wirkliche Arbeit zum Stillstand und bietet stattdessen Träume.. Die Träume ersparen es dem Träumer, ernsthafte Anstrengungen zu unternehmen, um zu erwachen, denn **sie träumen, daß sie bereits wach sind.**

Ropp

Wie können wir verhindern, daß wir Opfer unserer Konditionierungen werden?

- 0. v Beobachtung des Atems
- 0. v Beobachtung der Gefühle
- 0. v Beobachtung der Blickrichtung und des Blickfeldes:

Fühlen wir uns wohl, beträgt der periphere Blickwinkel durchschnittlich 150°. Das bedeutet, wir nehmen nicht nur das wahr, worauf unser Blick unmittelbar gerichtet ist, sondern auch dessen Umgebung. Beschäftigen wir uns jedoch intensiv mit einem Problem, richten wir fast automatisch den Blick zu Boden, was eine dramatische Verengung des Blickfeldes zur Folge haben kann ("Tunnelblick"). Blitzartig geraten wir dann in einen Sog von konditionierten Angstgefühlen, und die nun entstehende Wechselwirkung zwischen ihnen und der Atmung schließt bewußtes Eingreifen in das automatisierte Geschehen so gut wie aus. Wir alle haben diesen Vorgang, in dem es bis zum "Erlöschen" des Blickfeldes kommen kann ("tabula rasa" = leere Tafel), in Prüfungssituationen schon erlebt. Trainieren wir aber unsere Aufmerksamkeit, indem wir regelmäßig die Größe des Blickwinkels überprüfen und "regulieren", wird es möglich, uns selbst aus der Erstarrung zu lösen und so wieder die Herrschaft über unsere "Programme" zu übernehmen. (ÜBUNG ZUM PERIPHEREN BLICKFELD)

Fühlen wir uns wohl, richten wir den Blick nach vorne, nach oben... Er bleibt im "Bilderbereich" beweglich. Sobald wir uns depressiv fühlen, richten wir den Blick zu Boden. Wir verlassen die "Welt der Bilder". Das, was wir nun wahrnehmen, sind nur noch Gefühle und die Empfindung von Dunkelheit, von Schwärze und Enge. Der Zugriff zum "optischen Speicher" ist ausgeschaltet. Die Übung ermöglicht uns, sofern wir dazu bereit sind, die Veränderung der Wahrnehmungsebene. Sie kann die Verbindung und damit das Gefühl von Weite wiederherstellen.

Auslöser für partnerschaftliche Konflikte

- 0. v Sie sind eine Aufforderung, in der Kindheit unbewältigte Erfahrungen zu identifizieren und ihre Interpretation aus dem Blickwinkel des Erwachsenen kritisch zu überprüfen.
- 0. v Jede vom Partner zugefügte "Verletzung" ist eigentlich eine "Verletzungserinnerung". Die mit ihr verknüpfte Assoziationskette mit all ihren automatisierten Reaktionen stammt aus der Kindheit.
- 0. v Daher besteht die Konfliktlösung ausschließlich in der Korrektur der eigenen kindlichen Bewertung.

Beispiele:

" Ich habe das Gefühl, daß ich den Menschen offen entgegengehe. Das gilt auch für meinen Partner. Er aber gibt mir zu verstehen, daß er mit manchem, was einfach zu meiner Wesensart dazugehört, nicht zufrieden ist. Dann spüre ich, wie ich mich zunehmend verschließe." Das Bedürfnis, vorbehaltlos angenommen zu werden, wurde in der Kindheit nicht befriedigt. Daraus entstand Abhängigkeit. Das Kind lernte, seinen Selbstwert vollkommen von der Anerkennung eines anderen abhängig zu machen, indem es aufmerksam und ängstlich dessen Reaktionen beobachtete. Die Zurückweisungen, die es bei "Nicht-Funktionieren" empfand, erlebte es als Verlust der Geborgenheit und tiefer Ratlosigkeit. Es gewöhnte sich daran, seine eigenen Bedürfnisse zugunsten derer zu verleugnen, nach deren "Liebe" es sich sehnte. Manchmal fühlte es sich in seiner Opferhaltung bestätigt, da es mit Zuwendung und Lob bedacht wurde. Dann wieder erlebte es, daß man seine Bemühungen nicht einmal bemerkte oder sogar als lästig empfand. Dieses "Wechselbad" der Gefühle führte zu einer Orientierungslosigkeit, die beim Erwachsenen unerklärliche Angstzustände hervorrief. Die Reaktion darauf: Er verschaffte sich durch Opferhaltung Anerkennung. Beim Partner jedoch, von

dem er diese am meisten ersehnte, erhielt er sie nicht oder nur unter Bedingungen. Wieder erlebte er das "Wechselbad". Da er die damit verbundenen heftigen Gefühle nicht deuten konnte und ihre Gewalt fürchtete, verstärkte er seine Bemühungen, um dem Partner "zu gefallen". Vergeblich. Zuletzt resignierte er und zog sich zurück.

Das Erkennen der Zusammenhänge kann zu folgendem Schluß führen:

0. v Die Gefühle, die mich so ängstigen, stammen aus der Kindheit.
0. v Ich bin kein Kind mehr. Daher liegt es in meiner Macht, mich aus der kindlichen Abhängigkeit zu lösen.
0. v Ich allein bestimme, ob ich mir genüge, ob ich mich so annehme, wie ich bin. Andernfalls verhalte ich mich wie meine ..., unter deren Bedingungen ich doch gelitten habe.
0. v Meine Konsequenz: Ich überprüfe die Motive für meine Handlungen. Ich stelle sie meinen innersten Bedürfnissen gegenüber. Das Ergebnis des Vergleiches zeigt mir, wie sehr ich noch an die kindlichen Reaktionsweisen gebunden bin.
0. v Die Bedingung für meine Heilung: Mein Denken, Fühlen und Handeln sind im Einklang. Die damit verbundene notwendige Korrektur meiner bisherigen Reaktionen kann zu Verletzungen des Partners führen, für deren Heilung er allein die Verantwortung trägt. Ich kann ihm dadurch helfen, daß ich ihm "meine Geschichte" ohne jede Erwartungshaltung erzähle. Dies kann ihn ermutigen, "seine Geschichte" wertfrei ansehen zu lernen.

L E B E N

Wenn ich meine Energie, mein Potential, nicht lebe, lebe ich "gegen mich": Ich bleibe im N E B E L meiner Interpretation. Leben bedeutet: Ich entferne mich von der Interpretation meiner "Wirklichkeit" und nähere mich der Realisierung meines Potentials an.

Verletzungen weisen auf Fehlinterpretationen hin, die dieser Realisierung im Weg stehen. Deshalb sind sie *notwendig*. Je größeren Widerstand ich leiste, indem ich an meinen Interpretationen festhalte, desto schmerzhafter müssen sie in mein Leben eingreifen. Die blockierte Energie meines Potentials *verschafft* sich den Durchbruch, ob ich ihn will oder nicht. Dieser Durchbruch hat nur ein Ziel: Meine "Verwirklichung".

Warum bauen wir Widerstände auf?

Wir haben in der Kindheit Bedürfnisse angemeldet. Je nach Familienstruktur gab es darauf verschiedene Reaktionen. Auf diese Reaktionen reagierten wir mit Gefühlen. Je nach Familienstruktur gab es auch auf sie verschiedene Reaktionen. Wir lernten, all diese Reaktionen zu benennen und miteinander in Zusammenhang zu bringen. *Die Interpretation von Ursache und Wirkung erfolgte in der "Familiensprache", da wir ja keine andere gelernt hatten. Wir speicherten sie als absolute Wahrheit ein.* Wir wollten uns angenommen und geliebt fühlen. Dieses Bedürfnis hatte absolute Priorität, denn von seiner Erfüllung war unsere Sicherheit abhängig. Unserer Struktur entsprechend reagierten wir auf dieses Grundbedürfnis, indem wir auf unterschiedliche Weise auf uns aufmerksam machten:

Beispiel:

A. ist von seiner Struktur her ein Bewegungstyp, der sich über den Körper und die Stimme ausdrücken muß. Für ihn ist es daher ganz natürlich, laut schreiend oder singend umherzutollen. Seine Spiele sind immer mit intensivem körperlichen Ausdruck verbunden. Auch Zuneigung, Freude und Schmerz kann er nur in dieser ungestümen, heftigen Art äußern. Die Interpretationen der Familie und der Gesellschaft über dieses Kind lauten: "Unmöglich", "Anstrengend", "Nicht zum Aushalten",

"Ungezogen", "Widerlich" ...Das Kind, das sich in seiner Eigenart abgelehnt und ungeliebt fühlt, reagiert mit heftiger Angst: Sein enormes Energiepotential zwingt es dazu, auch diese auf seine Weise zu äußern: Es weint, schreit, schlägt, beißt. Die Reaktionen auf dieses Verhalten signalisieren dem Kind eindeutig: "So wollen wir dich nicht." Wohin nun mit der Energie? Sie kann sich ja nur über den Körper äußern. Heftige mit Fieber und Entzündungen verbundene Erkrankungen sind die Folge. Das Kind entwickelt also seinen Widerstand aus der bis zur Unerträglichkeit gesteigerten Angst, nicht geliebt zu werden. Diese wiederum wurde durch die Interpretation der erfolgten Reaktionen ausgelöst. Entsprechend seiner Struktur reagiert es mit heftiger Aggression nach außen und nach innen. *Wurde dieses Kind nun geliebt oder nicht?*

Beispiel:

Schauen wir uns gleich die Rolle der Mutter an. Es handelt sich bei B. um eine hingebungsvolle, warmherzige Frau, die es jedem recht machen will. Ihre Erziehung war von Regeln geprägt, mit denen sie sich allmählich identifiziert hat. Aus dem "braven Mädchen", das seine Bedürfnisse zu verbergen und schließlich zu leugnen gelernt hatte, wurde die "brave Frau und Mutter", die der ihr anerzogenen Rolle gerecht werden möchte. Das Bild von "heiler Welt", um deren Verwirklichung sie unermüdlich bemüht ist, ja für deren Erschaffung sie sich verantwortlich fühlt, löst sich immer wieder in Nichts auf. Hilflös steht sie einem Kind gegenüber, dessen Eigenart sie manchmal mit ohnmächtigem Zorn erfüllt. Die Enge, in die sie sich getrieben fühlt, sucht sie durch Aktivität zu verschleiern, bis sich die aufgestaute Energie in Form von verzweifelter Weinen mitunter etwas Raum verschafft. Natürlich liebt diese Mutter ihr Kind. Nur - sie tut es auf *ihre* Weise. Auf Grund ihrer Struktur und ihrer eigenen Entwicklung fühlt sie sich einer in der Gesellschaft nicht anerkannten "Andersartigkeit" nicht gewachsen. *Sie* hat nie rebelliert. *Sie* war, wenn auch manchmal unter Tränen, "brav". Diese Haltung hat ihr auch die Anerkennung und die Liebe der Mutter gebracht. Also war doch diese Erziehung richtig... B. ist sich nicht bewußt, daß sie nur deswegen nicht so heftig rebellierte, weil ihre Struktur es einfach nicht *zuließ*. Nun interpretiert sie wieder, wie sie es gewohnt ist: "Ich bin hilflos. Ich kann nicht mehr. Ich bin anscheinend unfähig. Ich fühle mich schuldig. " - Alle diese Interpretationen stammen aus ihrer Kindheit. Mit Selbstliebe haben sie nichts zu tun.

Kann es nicht sein, daß dieses Kind, das so extremen Widerstand gegen ihre Verhaltensweisen zeigt, ihre eigenen tiefsten Widerstände spiegelt? Wenn B. verstanden hat, daß sie dem Kind in sich ebenso verständnislos begegnet wie dem von ihr geborenen, kann sie lernen, ihre "Eigenschwingung" zu entdecken, sich zu ihr zu bekennen und so allmählich ihr Leben selbst zu bestimmen. Die Personen ihrer Umgebung, der Projektionsrolle enthoben, werden darauf reagieren.

Beide Personen, A und B, bauten auf Grund ihrer Interpretation über sich und über den anderen Widerstände auf. Kommen C, D, E etc. mit ihren Denkmustern und Verhaltensweisen hinzu, rufen auch sie Reaktionen in A und B hervor. C, D, E ... ihrerseits werden ebenfalls reagieren. So fängt sich ein jeder bald im Netz seiner Interpretationen.

... Das Wesentliche scheint nun der Gesichtspunkt der Kommunikation zu sein: Daß man sich die Wahrheit gegenseitig quasi ausmacht oder einredet, daß man miteinander eine Wahrheit produziert und daß man voneinander im Erlebnis der Wahrheit abhängig ist...

Würde uns jemals einfallen zu sagen: "Warum ist der Vogel so dicht an mir vorbeigeflogen? Was hat er damit bezweckt? Warum hat er mich nicht angeschaut? Interessiert er sich nicht für mich? ..." "Er hat nicht mit mir zu tun" lautet da die Antwort. Aber warum soll jeder *Mensch* mit uns zu tun haben? Hat er nicht das Recht auf Freiheit wie ein Vogel? Warum binden wir ihn mit unserer Interpretation in *unser* Leben ein und blockieren damit auch seine Energie? Warum lassen wir ihn nicht so, wie er ist?

Die Antwort darauf:

Wir binden uns ja selbst. Wir lassen uns ja auch nicht, wie wir sind. Wir sind uns selbst Widerstand!

Aus dem soeben zitierten Buch noch ein Gespräch zwischen Paul Watzlawick und Franz Kreuzer. Es soll illustrieren, welche Auswirkungen die Einflußnahme auf die persönliche Eigenart hat.

K: ... Denn aus der Konfusion lernt man, was Kommunikation ist. Einfaches Beispiel: Die Übertragung des Problems auf die Bienen. Die Geschichte von den österreichischen oder italienischen Bienen ...

W: Der österreichische Nobelpreisträger von Frisch hat das herausgefunden: Zwei im Grunde genommen fast gleichartige Bienengattungen "sprechen" verschiedene "Sprachen". Die Bienen verständigen sich durch bestimmte Tanzformen - Schwänzeltanz, Rundtanz und so weiter. Ein und dasselbe Signal gibt aber bei der österreichischen Biene eine andere Entfernung vom Stock an als bei der italienischen. Als nun Kreuzungen gezüchtet wurden, ergab sich, daß eine babylonische Sprachverwirrung entstanden war - mit natürlich ziemlich gefährlichen Konsequenzen.

K: Das heißt, die Bienen hielten einander für verrückt. "Verrückt" im verbalen Sinn des Menschen.

W: Vermutlich. Die zum Stock zurückkehrende Biene, die Futter gefunden hatte und das nun in ihrer Sprache den Artgenossinnen mitteilte, sah sich mißverstanden.

K: Die Distanzangabe war falsch...

W: Die Distanzangabe war falsch: Und nun kann man sich vorstellen, daß ein Bienenvolk zugrunde gehen kann, wenn eine solche Sprachverwirrung herrscht.

K: Auf menschlicher Ebene hat mich das Beispiel mit dem persönlichen Abstand beeindruckt, der von Kultur zu Kultur, von Volk zu Volk verschieden ist. So wie wir da sitzen - das ist der persönliche Abstand, wie er unter Mitteleuropäern üblich ist. Aber eben nur unter Mitteleuropäern.

W: Wenn zwei Fremde aufeinander zugehen, gibt es schließlich in jeder Kultur einen ganz bestimmten Abstand, der en face eingehalten werden muß. "Zu nahe" würde Unbehagen hervorrufen, "zu weit" das Gefühl der Ferne und Kälte vermitteln. Wenn nun ein Nordamerikaner und ein Südamerikaner aufeinander zugehen, passiert folgendes: Der Nordamerikaner bleibt an dem für ihn maßgeblichen Abstand der Armlänge stehen; der Südamerikaner findet diesen Abstand zu weit und rückt auf...

K: Worauf der Nordamerikaner zurückgeht...

W: Der Nordamerikaner geht zurück, der Südamerikaner rückt auf - bis der Nordamerikaner mit den Schultern gegen die Wand gerät...

... Das Interessante ist, daß dann sofort die gegenseitigen Beschuldigungen der "Verrücktheit" oder der Böswilligkeit kommen.

Vergleichen wir das im Kind vorigen Beispiel mit dem Südamerikaner und die Mutter mit dem Nordamerikaner, verstehen wir das "babylonische Sprachengewirr" zwischen den beiden vielleicht besser. Noch krasser ist der Vergleich mit den Bienenvölkern: Einflußnahme auf die Eigenart zerstört Leben! Ist es nicht das physische, so doch das psychische.

Noch einmal: *Leben heißt - seine Eigenart, seine persönliche Struktur als Quelle der Gesundheit von Leib und Seele zu achten und zu pflegen.*

In jeder Eigenart gibt es polare Kräfte: die empfangende, schöpferische, aufnehmende Kraft und die zu Neuem drängende, befruchtende, durchsetzende Kraft. Wir können auch von weiblichem und männlichem Prinzip sprechen, von Ying und Yang oder einfach von Mutter und Vater. Beides liebevoll zu vereinigen, auf seine Intuition, die innere Stimme, wie Sokrates sie nannte, zu achten und ihr in der Tat zu folgen, heißt *kreativ* zu sein. Das Wort kommt aus dem Lateinischen und bedeutet

"*etwas wachsen lassen*". Wachsen kann nur etwas, das *gepflegt* wird.

Ist damit das Gebot gemeint: *Du sollst Vater und Mutter ehren, auf daß es dir wohlgerhe auf Erden!*? Wie gehen wir mit dieser "Samenanlage", in der alles darauf wartet, verwirklicht zu werden, um? Jeder Same draußen in der Natur verwirklicht seine Anlage auf faszinierende Weise, jeder in Blüte stehende Baum zeigt uns, was möglich wird, wenn man es "sein" läßt.

"Sein-Lassen" heißt: Verzicht auf Interpretation und damit Verzicht auf Bewertung."

Übung:

In einen Kreis, der dich als Persönlichkeit symbolisieren soll, jene Eigenschaften, die dich an dir stören.... > Ich bin....

An all diese Bewertungen über dich glaubst du derzeit. Da du dich mit ihnen identifizierst, üben sie eine starke Wirkung auf dich aus. Jede einzelne bewirkt eine Kette von Assoziationen, die auch wieder mit Bewertungen verknüpft sind. Du erlebst dich also als Summe deiner Bewertungen.

A: Wer bist du *abgesehen* von diesen Vorstellungsinhalten?

B: ---?

A: Nimm einen dieser Sätze "Ich bin...". Kannst du... *sein*? Oder *glaubst* du, ... zu sein?

B: Ich glaube, es zu sein.

A: Es ist also dein derzeitiger Glaubenssatz über dich, eine *Interpretation*. *Bist* du die Interpretation über dich?

B: Nein.

A: Nimm den nächsten Satz. Ich bin ein .. Sieh hier deinen Fingernagel. Er gehört eindeutig zu dir. Aber *bist* du deswegen der Fingernagel?

B: Nein.

A: Also kannst du auch kein... *sein*. – Nimm den nächsten Satz. Ich bin... Ist das ein ununterbrochener Seinszustand von dir?

B: nein.

A: Du kannst dich temporär so *verhalten*, aber du *bist* es nicht.

Jeder Vorstellungsinhalt wird auf diese Weise gestrichen. Was bleibt übrig?

Erkenntnis: ICH BIN. Der Rest ist Interpretation.

Der Glaube, traurig, depressiv, unfähig, arm, müde, krank etc. zu *sein*, hat mit der *Realität* nichts zu tun. Das einzig Reale, das bleibt, ist: ICH BIN.

Lösche daher alle diese Glaubenssätze in dir, die auf deine Energie nur blockierend wirken, sage dir dieses ICH BIN immer wieder vor, fühle es in dir, laß es wirken, atme. Nimm es in das Ein- und Ausatmen hinein.

Ohne den Rucksack deiner Attribute, die du von anderen übernommen und mit denen du

dich verwechselt hast, kannst du endlich *aktiv* werden. Von dem Gegenwartsbewußsein "ICH BIN" aus kannst du deine Zukunft gestalten, unabhängig von Glaubenssätzen, die bisher aus der Vergangenheit her in die Zukunft gewirkt haben.

Beispiel:

Irgendwann einmal hast du über dich die Interpretation gebildet: *Ich bin unfähig*. Mag sein, daß man dich im Kindergarten durch übertriebene Forderungen verängstigte, vielleicht hast du auch unter der hohen Erwartungshaltung deiner Eltern gelitten. Die Identifikation mit "Unfähigkeit" bestimmte jedenfalls, *wie* du deine nächsten Aktion in Angriff nahmst. Der Gedanke, so gut wie sicher etwas falsch zu machen und zu versagen, löste allzu gut bekannte Gefühle aus:

Angst, das Bedürfnis zu fliehen, Druck.

Die zahlreichen Mißerfolge, die du daraufhin erlebt hast, mußten zwangsläufig zu der nächsten Interpretation führen: *Ich bin ein Verlierer*. Dein Schluß war also: *Weil ich unfähig bin, verliere ich jedesmal*. Von nun an begleitete dich das Gefühl, zur Rolle des Opfers verurteilt zu sein. Sobald du in die Lage kamst, von anderen erwartete Leistungen erbringen zu müssen, sahst du dich schon als Verlierer.

Die Ereignisse in der Zukunft bestätigten dir diese Glaubensmuster. Warum? Du hattest mit Programmen wie diesen keine Chance. Du warst *fehlgesteuert*. Das Ohnmachtsgefühl, das sich im Zusammenhang mit deinen immer wiederkehrenden Fehlschlägen einstellte, vermittelte dir nun endgültig das Konzept:

Ich bin hilflos.

Dein Bruder aber hatte immer "Glück". Er galt als Draufgänger, der dich vor dem Spott deiner Kameraden schützte oder auch nicht. Immer schien er dir fröhlich und unbekümmert zu sein. Was er anging, brachte Erfolg und Lob. Auf ihn war man stolz, während man dich liebevoll und mitleidig tröstete. Wie oft hast du die Worte gehört: "Du wirst sehen, es wird schon. Nimm dir nur ein Beispiel an deinem Bruder!" Das brennende Gefühl, das du in solchen Augenblicken empfandest, sagte dir: "*Ich bin eifersüchtig*." Auch dafür schämtest du dich.

Mit diesen Programmen erlebtest du deine erste Partnerschaft. Zuerst schien alles ganz anders zu verlaufen als sonst. Du konntest es gar nicht fassen. Ein Mädchen, das dich vergötterte, das dich liebte! Welch ein Wunder! – Dann, eines Tages das Ende: Dasselbe Mädchen verließ dich wegen eines anderen. Er war nicht hübsch, nicht klug, oberflächlich und rücksichtslos. Das alles stelltest du verzweifelt fest. Und doch: Er hatte gewonnen. Die Gefühle deiner Kindheit brachen mit Urgewalt hervor: Hilflöse Eifersucht, absolute Lähmung der Handlungsfähigkeit, Scham. Nun schien alles verloren. *Du* schienst verloren.

Verstehst du jetzt, was selbsterfüllende Prophezeiungen sind? Versteht du, welche macht die Interpretationen deiner Kindheit über dich haben? Weißt du jetzt, was du aus der Vergangenheit immer wieder in die Zukunft wirken läßt?

Es liegt allein an dir, den zerstörerischen Ballast abzuwerfen! --- Wie?

Benenne die Meinungen über dich und frage deinen Körper! Er reagiert auf deine Programme:

Beispiel einer Übung.

Denke an deine Zukunft und sage dir vor:

Ich bin unfähig. Ich bin faul. Ich bin depressiv. Ich bin müde.

Wie fühlst du dich?

Jetzt atme tief ein und aus und nimm das ICH BIN in deinen Atem.

Wie fühlst du dich jetzt?

Wir haben gelernt, ununterbrochen uns und andere, einfach alles zu interpretieren. Mittels der Bewertungen konnten und können wir ja die Verantwortung für unser Leben "abschieben". Immer ist jemand oder etwas "schuld", daß wir nicht so leben können, wie wir es gerne hätten. An unserer Lebensqualität kann und wird sich *nichts* ändern, wenn wir in diesem starren Denken verharren!

Natürlich ist es "bequemer" zu sagen: "ich kann nicht, weil ich ängstlich bin, müde, erschöpft, depressiv, unfähig, krank, wütend...." oder "Ich kann nicht, weil der/die... sich so und so verhalten" oder "Ich könnte, wenn die Umstände es zuließen, aber.." oder "Ich bin so, weil..., das hat er/sie aus mir gemacht..."

Begründungen und Bedingungen wechseln einander in bunter Folge ab. Den Großteil unserer Energie vergeuden wir für das Auffinden von Rechtfertigungen, die uns die Verantwortung für unser Leben abnehmen sollen.

Warum klammern wir uns so an dieses Netz, in das wir uns verstrickt haben?

Die Antwort ist: Wir verhalten uns immer noch wie von den Eltern abhängige Kinder und können nicht akzeptieren, daß die Verantwortung jetzt bei uns allein liegt.

Ein Blick in die Tierwelt zeigt uns die Absurdität unseres Verhaltens. Ist es nicht für ein Bärenjunges selbstverständlich, daß es nach der Zeit der Geborgenheit bei der Mutter sich ganz von dieser löst und allein für sein Leben sorgt? Was würde denn geschehen, wenn es sich so verhielte, wie wir es tun? Es müßte verhungern.

Seelisches "Verhungern" ist auch bei uns die Folge. Die damit verbundene Angst läßt uns noch lauter klagen und auf Hilfe hoffen. Frustriert und verbittert blicken wir auf jene, denen "es gut geht" und die sich nicht um uns "kümmern". Damit meinen wir, daß sie unseren Kummer teilen sollten. Wir wollen nicht wahrhaben, daß diese ihr Leben vertrauensvoll "in beide Hände" genommen haben und verlieren uns wieder in Begründungen für unser Elend.

Was bewirkt sogenanntes "positives Denken", das Verbesserung der Lebensqualität durch Affirmationen verspricht?

Woran denkt jemand, der sich den "positiven" Satz vorspricht "Ich bin stark"? An seine Schwäche! "Ich bin reich" bestätigt das Gefühl von Armut usw.usw.

Wieder wird das Bewußtsein durch Vorstellungsinhalte blockiert. Wieder *mißtrauen* wir der Kraft, die uns durchströmt und verändern ihre Wirkung. Wieder lassen wir "es" nicht geschehen.

Das Bewußtsein "ICH BIN" setzt Vertrauen voraus!

Also ist es Mißtrauen, das die "Rückkehr ins Paradies" verhindert.

Und die Schlange war listiger denn alle Tiere auf dem Felde, die Gott der Herr gemacht hatte und sprach zu dem Weibe: "Ja, sollt ihr nicht essen von allerlei Bäumen im Garten?" Da sprach das Weib zu der Schlange: "Wir essen von den Früchten der Bäume im Garten; aber von den Früchten des Baumes mitten im Garten hat Gott gesagt: ´Esset nicht davon, rühret´s auch nicht an, daß ihr nicht sterbet.´" Da sprach die Schlange zum Weibe: "Ihr werdet mitnichten des Todes sterben; sondern Gott weiß, daß welchen Tages ihr davon esset, so werden euch die Augen aufgetan, und werdet sein wie Gott und wissen, was gut und böse ist."

Mißtrauen war also die Ursache für die "Vertreibung aus dem Paradies". Sobald wir unser Bewußtsein (den Baum der Erkenntnis) mit Interpretationen belegen, bedeutet dies "Getrenntwerden" vom "Garten Eden", dem Symbol des Einsseins (ICH BIN). Die Unterscheidung von Polaritäten macht erst die Bewertung möglich (Gut und Böse). Erlösung von diesem "Fluch" ist nur durch das Zurückfinden in absolutes Vertrauen möglich.

Damit ist Selbstvertrauen gemeint. Eva wollte "sein wie Gott". Sie vertraute nicht auf die Einheit, in der sie war, die sie aber nicht wahrnehmen konnte. Um sie wahrnehmen zu können, bedurfte es der Unterscheidungsfähigkeit, also der Trennung, der Fragmentierung des Weltbildes

Wahrnehmen heißt: Einordnen von Einzelheiten (Einheiten) in ein Ganzes.

Bewußtes Wahrnehmen der Einheit *bedingte* also den "Sündenfall", die Störung des Gleichgewichtes durch Verschiebung des "Bezugspunktes". Erst, wenn wir bewußt "aus dem Gleichgewicht geraten sind", "aus unserer Mitte geworfen wurden", wissen wir, daß es Gleichgewicht und Mitte *gibt*. Von der Art und Weise, in der wir die Verschiebung des Bezugspunktes stattfindet, hängt die Beziehung ab, die wir zu ihr einnehmen und das damit verbundene dynamische Geschehen.

Erleben wir die "Störung" durch den Verlust eines geliebten Menschen, so wird die in uns stattfindende Bewegung sich wesentlich von der unterscheiden, die wir in Augenblicken erster Verliebtheit wahrnehmen. Und doch – in beiden Fällen "strebt" die Bewegung, einer ans Ufer schlagenden Welle vergleichbar, wieder "zurück" ins Gleichgewicht.

Es geschieht. Es fließt.

Das ist der "Prozeß". Auf ihn haben wir keinen Einfluß, wohl aber darauf, wie wir ihn zulassen.

Ein gelehrter Professor kommt zum Zen-Meister. Dieser schenkt dem Gast nach einem längeren Gespräch Tee ein. Erschrocken sieht der Professor zu, wie der Meister einfach immer weiter nachgießt, obwohl die Tasse längst voll ist und ruft: "Was tust du da?" Lächelnd spricht der Zen-Meister: "Ich zeige dir nur, wie voll du von Konzepten bist, und doch gießt du immer weiter nach."

Schriftliche PARTNERÜBUNG zur Identifizierung der Konzepte über sich (ICH BIN...):

Sie zwingt zum *Verbalisieren* und erleichtert dadurch das Benennen der Interpretationen und der Gefühle, die sie auslösen. Dies wiederum macht die Wirkung der "selbsterfüllenden Prophezeiungen", zu deren Opfer man sich gemacht hat, bewußt. Die Übung sollte nach dem oben gezeigten Muster mit einer *Skizze* verbunden werden, da die *Bewußtmachung* auf

diese Weise auch *motorisch* und *visuell verankert* wird.

Zusammenfassung:

Natürlich ist es uns nicht möglich, ununterbrochen ohne Interpretation zu leben, aber wir haben, sofern wir dazu bereit sind, die Möglichkeit, Konzepte als solche zu entlarven und deren Einfluß auf unsere Reaktionen allmählich abzuschwächen. Von der Aufrichtigkeit uns selbst gegenüber und der Konsequenz, mit der wir übernommene "Wahrheiten" und Mechanismen in uns immer wieder durch Benennen "auflösen", wird es abhängen, wie viel an Inhalte gebundene Energie wir zum Fließen bringen. Was sie dann bewirkt, geschieht ohne unser Zutun. Unsere Struktur wird ihrem Potential entsprechend reagieren.

Frage daher nicht: Kann es geschehen?

Wie kann es geschehen?

Was wird geschehen?

Warum geschieht es noch immer nicht, wenn ich es doch lasse?

Laß es einfach geschehen.

Zum Abschluß für jeden etwas zum Nachdenken:

- Jeder bettelt um etwas anderes.
- Aufschieben ist nur eine weitere Form des Widerstands.
- Höre auf, andere zu bekehren oder bessern zu wollen, sondern kümmere dich um dich selbst.
- Anstatt nach dem zu suchen, was du nicht hast, finde lieber heraus, was du nie verloren hast.
- Mann und Frau wollen wahrhaft Liebende sein – so der Film, der in ihrem Bewußtsein abläuft – aber eigentlich wollen beide nur geliebt werden.
- Was immer du um der Wahrheit willen tust, wird dich zur Wahrheit bringen.
- Ist das Ich eines Menschen zu schwach, übernimmt sein Unterbewußtsein die Lösung des Konflikts.
- In dem Moment, in dem du dich mit deinem Problem identifizierst, trittst du in deinen Problemkreis ein, und alle deine Fähigkeiten werden behindert. Du kannst die Grenzen des Kreises, der den Glauben umschließt > Ich bin mein Problem< nicht überschreiten.
- Wünsche loszuwerden ist Freiheit. Jeder unerfüllte Wunsch ist eine Affirmation von Schwäche.
- Die Blume erfüllt den Raum mit ihrem Duft, die Kerze mit Licht. Sie tun nichts, und doch verändern sie alles durch ihre Anwesenheit.
- Du bist ein Schauspieler in einem kosmischen Drama, der seinen Text und seine Rolle schlecht beherrscht. Du könntest viel besser agieren, wenn du wüßtest, wovon das Stück handelt, wer das Bühnenbild entworfen und das Drehbuch geschrieben hat.
- Wenn du im Traum Hunger hast, was nützt dir dann die Wurst im Kühlschrank?
- Ignoranz ist wie ein Fieber. Sie läßt dich Dinge sehen, die nicht vorhanden sind.
- Die Qualität deiner Ziele bestimmt die Qualität deiner Zukunft?
- Ich schaute und schaute, und was nahm ich nicht wahr? Was ich für dich hielt, war in

Wirklichkeit ich.

- Wir haben keine Ahnung, wohin wir fahren, aber auf jeden Fall fahren wir mit Höchstgeschwindigkeit.
- Solange du glaubst, daß du Dinge brauchst, um glücklich zu sein, wirst du auch glauben, daß du in deren Abwesenheit unglücklich sein mußt. (Nach deinem Glauben wird dir geschehen.)
- Liebe ist nicht das Resultat deiner Bemühungen oder Taten, sondern sie ist der Ursprung deines Seins.
- Richte dich auf, nimm deine eigene Lebenskraft wahr, stell dich deinem Leben und vertritt deinen Standpunkt.

© Irmgard Fürst

[Zu Literatur-Online](#)