

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung

TEIL I Die Zeit, in der wir Leben

1. Heutige Zeit: Wahrnehmen, Erkennen, Handeln
2. Der Mensch in der Krise
3. Gegenwart: Die Welt im Übergang
4. Verhalten und Gefühle in einer unsicheren Zeit-
eine Zwischenbilanz
5. Anzeichen und Wurzeln eines neuen Weltbildes

TEIL II Bewusstseinsarbeit als Möglichkeit der Zukunftsgestaltung

1. Erwartungshaltungen und ihr Einfluß auf die kommende Zeit
2. Die Kraft der Gedanken
3. Zukunftsbilder - Entwürfe einer wünschenswerteren Welt
 - 3.1. Ein Traum vom Haus der Zukunft
 - 3.2. Die Stadt als natürlicher Lebensraum
 - 3.3. Erziehung: Lernen für das Leben
 - 3.4. Ein ganzheitliches Bild von Gesundheit
 - 3.5. Frieden kommt von Innen
 - 3.6. Stufen auf dem Weg der Heilung
4. Wege der Bewußtseinsentwicklung
 - 4.1. Yoga
 - 4.2. Christliche Mystik
 - 4.3. Der Indianische Pfad der Kraft
 - 4.4. Buddhas Lehre von der Befreiung des Geistes
 - 4.5. Zen-Buddhismus
 - 4.6. Transpersonale Psychotherapie

5. Suche als Pilgerschaft und Entfaltung zum Selbst

6. Am Tor: Die Vollendung des Bewußtseinssprunges

Anhang: Beispiele praktischer Mental - und Energiearbeit

- Die Überwindung des Freund-Feind-Schemas
- Kristall-Heilungs-Zeremonie
- Gaia-Meditation
- Energieübertragung durch Reiki

Einleitung

Die Welt von heute verändert sich dramatisch. Die Zahl der Krisen, Unfälle und Probleme steigt unübersehbar. Angst und Betroffenheit dominieren unter großen Teilen der Bevölkerung. Gleichzeitig beginnen aber auch immer mehr Menschen, aufzuwachen und gemeinsam mit Gleichgesinnten sich ihrer Verantwortung für die Zukunft bewußter zu werden. Dieser neuen Generation engagierter Menschen widme ich die "Psychologie des Suchens". Ich möchte dort Mut und Hoffnung vermitteln, wo bisher die Ratlosigkeit überwog. Ich möchte diejenigen zum Handeln anregen, die sich bisher gelähmt fühlten. Ich möchte dazu beitragen, aus einem zertretenen Stückchen Land wieder einen blühenden Garten entstehen zu lassen...Dieses Buch weist den Weg, die Krise der heutigen Zeit zu überwinden und den Übergang in eine menschlichere und lebenswertere Welt zu vollziehen.

"Nur, wer die Zukunft im Vorausgriff erfindet, kann hoffen, sie zu beeinflussen."

(Robert Jungk)

Die 90er Jahre, die wir gerade durchleben, deuten ein Ende der nun gut 200 Jahre währenden, weltweiten Aufschwungs- und Fortschrittsphase an. Es scheint, als hätten wir den Höhepunkt überschritten und als setze allmählich eine rückläufige Entwicklung ein. So geht beispielsweise, laut World-Watch-Institut, die Weltproduktion an Stahl und Kohle zurück, die seit zwei Jahrhunderten den Indikator für Fortschritt darstellt. Ähnlich ist es bei der Getreideproduktion. Bis in die 80er Jahre war die Erntemenge aufgrund menschlicher Eingriffe schneller gestiegen, als die Weltbevölkerung - seit ein paar Jahren sinkt der Pro-Kopf-Ertrag kontinuierlich. Auch die Hochseefischerei, die einst unerschöpflich schien,

verzeichnet geringere Quoten. Die negativen Effekte hemmungslosen Wachstums und der Ausbeutung der Natur sind nicht mehr zu übersehen.

Mehr und mehr Menschen machen sich angesichts dieser Tendenzen auf die Suche. Aufgeschreckt durch den Zustand der Welt, durch Umweltzerstörung, Kriege, Ozonloch, Klimakatastrophe beginnen diese Menschen nach neuen Wegen, veränderten Idealen, alternativen Ansätzen, nach mehr innerem Wachstum oder Selbstverwirklichung zu suchen. Zusätzlich verunsichert von der schwindenden Bedeutung sozialer und traditioneller Strukturen (Familie, Kirche, Vereine), bei gleichzeitiger Zunahme von Isolation und Gewaltbereitschaft, empfinden sie, daß etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Erst einmal angefangen, sich ihrer Situation bewußt zu werden, entdecken sie: "Es gibt noch mehr, als das, was bisher für uns im Mittelpunkt stand bzw. worauf wir uns beschränkten." Sie kehren sich Stück für Stück von der bisher weitläufig dominierenden Orientierung an Äußerlichkeiten und Materiellem ab und rücken innere Werte in den Mittelpunkt. Sie lesen Bücher spiritueller Meister, indianischer Schamanen oder weltlicher Philosophen und Zivilisationskritiker, betreiben Yoga, Meditation, Tai Chi oder besuchen Entspannungs- sowie Selbstfindungsseminare.

Alle diese Menschen mit ihren unterschiedlichen Beweggründen und der Vielfalt ihrer Bemühungen möchte ich als Vorläufer und Wegbereiter einer neuen, aufsteigenden Kultur, deren Fühlen und Handeln auf einer neuen Form von Bewußtheit beruht, bezeichnen. Bezogen auf diese Menschen läßt sich die "Psychologie des Suchens" als eine Vielzahl individueller Lösungsversuche und als Beginn einer vermehrten Bewußtwerdung beschreiben. Das heißt, einzelne Menschen streben vermehrt den Kontakt zu neuen Dimensionen von Bewußtheit an und gelangen vor dem Hintergrund einer sich weltweit ankündigenden, tiefgreifenden Krise zu einer veränderten Sicht der Dinge - zu einer neuen, inneren Haltung. So gesehen läßt sich die Bedrohung und Zerstörung der globalen Lebensgrundlagen nicht nur negativ interpretieren; denn die heute sich zuspitzenden Probleme können auch zum Ausgangspunkt oder Katalysator einer breit angelegten Suche werden; zu einer Psychologie des Suchens, die uns letztendlich zu einer neuen Stufe menschlicher Entwicklung und menschlichen Bewußtseins verhilft.

Seit ich begann, mich mit dem Grundthema dieses Buches zu beschäftigen, sind inzwischen über 10 Jahre vergangen. Während dieser Zeit stellte ich für mich eine ganz interessante Entwicklung fest. Überwog Anfang der 80er Jahre die Hoffnung auf eine grundlegende Wende, verbunden mit der optimistischen Aussicht, einer weltweit schöneren und friedlicheren Zeit entgegenzusteuern, einer Zeit, die auf einem Umdenken und der Initiierung eines neuen Bewußtseins basierte, so überwiegt nun, zu Beginn der 90er Jahre eher ein sich ausbreitender Realismus, durchsetzt von Resignation und Hoffnungslosigkeit. Ich frage mich: Was ist aus Fritjof Capra geworden, aus einem Michail Gorbatschow, aus den

Ideen der 'Grünen', aus Bob Marley...?

Mit diesem Buch möchte ich einen Teil meiner eigenen Suche wiedergeben, um damit auch andere Menschen anzuregen, sich ihrerseits auf die Reise zu begeben. Darüber hinaus verstehe ich es als meinen persönlichen Beitrag, dem Prozeß individueller Suche sowie der Überwindung der globalen Krise weitere Energie und neue Impulse zu verleihen. Gerade diesem Aspekt ordne ich besondere Wichtigkeit zu; denn manchmal kommt es mir bereits so vor, als würden angesichts der vielen Probleme auch die Kräfte derjenigen allmählich erlahmen, die sich bisher noch für eine gesündere Welt engagierten. Allerdings: Bücher mit Ratschlägen und Patentrezepten gibt es viele. Ich hingegen möchte gar nicht viel versprechen. Wenn du, liebe Leserin, lieber Leser, jedoch vorhast, dich auf die Suche zu begeben - oder noch besser, du hast damit bereits begonnen - ,dann kann dir dieses Buch zu einem gewissen Teil eine Stütze sein und dir helfen, auf deinem Weg voranzukommen bzw. nicht zu verzagen. Es kann dich anregen, weiterzugehen, neue Dinge auszuprobieren - wohlwissend, daß du letzten Endes deine Suche doch nur für dich allein betreiben kannst. Das Buch setzt dir keine endgültigen Wahrheiten vor. Wenn überhaupt, dann will es dein Begleiter sein.

Bücher gibt es heutzutage genug. Doch wo bleibt die direkte Erfahrung, die etwas in uns zum Schwingen bringt? Auch gibt es viele Schulen, Lehrer und Meister, die uns sagen, wie wir unseren Weg bzw. den richtigen Weg gehen sollen und was alles dazugehört. Doch setzt die Suche nicht bereits vorher ein? Lasse ich mich auf jemanden ein, so muß ich erkennen, ich muß spüren, daß dieser mich auch fördern wird. Demnach stellt die Psychologie des Suchens nicht nur den Prozeß lebenslanger Selbstverwirklichung dar, sondern auch schon den realen Schritt, die Beschäftigung mit dem eigenen Selbst, wie das Finden einer ersten Motivation, seine eigenen Grenzen zu überschreiten und zu erkennen, in welche Richtung man sich wenden will.

Bezogen auf den Gesamtkomplex kann der Begriff 'Suche', wie gesehen, verschiedene Bedeutungen annehmen: Suche kann verstanden werden als Suche nach Auswegen und Alternativen (z.B. heraus aus den globalen Problemen der heutigen Zeit, wie auch aus innerer Leere oder weg vom Streß); Suche läßt sich aber auch auf Teile des karmischen Auftrages beziehen, wie auch auf den Vorgang der Visionssuche im Sinne indianischer Philosophie. Es kann ein Suchen nach dem richtigen Lehrer, der geeigneten Methode, dem Sinn des Lebens oder dem göttlichen Ursprung sein. Egal, wofür es steht, sollte alles Suchen irgendwann in die Entscheidung für den einen Weg einmünden; denn wie sagt ein tibetisches Sprichwort so treffend: "Mit einer Nadel, die an jedem Ende Loch und Faden hat, kann man nicht nähen."

Da ich es für das Verständnis des gesamten Buches sowie der Psychologie des Suchens als eine notwendige Voraussetzung betrachte, die Vorgänge, die sich im Moment um uns herum auf der Welt ereignen, zu verstehen, beginnt mein

Buch mit dem Komplex "Die Zeit, in der wir leben". Ich bin mir sicher, daß es dir beim Lesen dieses Buches leichter fallen wird, deinen eignen Bewußtwerdungsprozeß zu durchleben, wenn du dich zu Beginn der Lektüre offen mit den Geschehnissen vertraut gemacht hast, die um dich herum passieren. Es kommt nach meinem inneren Verständnis mehr darauf an, alle Teile der Gegenwart wahrzunehmen, als vor den unangenehmen Dingen die Augen zu verschließen. Erst wenn du beginnst, unvoreingenommen wahrzunehmen, wirst du erkennen, wodurch dein Leben bestimmt wird; und erst dann kannst du dich wirklich auf den Weg machen.

Um dir die Situation, in der wir heute leben, bewußt zu machen, habe ich im ersten Teil des Buches Daten und Phänomene zusammengestellt, die die 90er Jahre kennzeichnen. Dabei habe ich den Begriff 'Heutige Zeit' geprägt, auf dessen Verwendung und Ziel ich kurz eingehen möchte. Für mich stellt das 'Heute' nicht nur eine momentane Situationsbeschreibung - ähnlich dem Aspekt des 'Hier und Jetzt' - dar, sondern impliziert alles, was sich in Bewegung und dauernder Veränderung befindet. Sicherlich ließe sich auch der Begriff der 'Gegenwart' denken, doch habe ich das Gefühl, daß die von mir verwendete Formulierung mehr das charakterisiert, was ich zum Ausdruck bringen möchte. Darüber hinaus finde ich den Begriff 'Heutige Zeit' ansprechender als das eher kühl und neutral klingende Wort 'Gegenwart'

Nach meinem Verständnis sind Vergangenheit, Heutige Zeit und Zukunft gar keine Zeitbegriffe im eigentlichen Sinne; das heißt: keine Begriffe, die die Zeit ordnen, einteilen oder messen helfen. Vielmehr drücken sie unsere Möglichkeiten aus, konkret etwas beeinflussen zu können. So gesehen stellt Vergangenheit den nicht mehr zu beeinflussenden Zeitraum dar, während Zukunft als Resultat unserer aktuellen Handlungen allmählich aus dem Heute heraus erwächst. Anders ausgedrückt steht der Begriff 'Heutige Zeit' für den Zeitraum, in dem die Ereignisse noch im Fließen, uns noch nicht verschlossen oder aus den Händen gegliitten sind. Er verbindet uns mit dem Erkennen unserer globalen Verantwortung und der Möglichkeit, auf die Welt von morgen Einfluß ausüben zu können.

Und genau hier möchte ich ansetzen. Genau hier liegt aber auch die Hauptschwierigkeit; denn sehr viele Menschen zweifeln und stellen sich Fragen, wie: Macht es überhaupt noch Sinn, darüber nachzudenken, was unser heutiges Handeln für die Zukunft bedeutet? Welchen Einfluß kann ich als einzelner ausüben? Ist es nicht schon 5 nach 12? Schon zu spät, um die Klimakatastrophe überhaupt noch abzuwenden? Übersteigt nicht die Komplexität der Zusammenhänge und Probleme meine Fähigkeiten? Und ist andersherum gefragt in unserem Zeitalter der globalen Vernetzung und des sekundenschnellen Nachrichtenaustausches nicht alles schon bekannt, alles schon gesagt oder geschrieben worden über die Zeit, in der wir leben?

Wie oft hört man im Gespräch über die Zukunft derart hilflose und pessimistische Fragen! Hätte ich mir demzufolge nicht den gesamten Teil sparen können? - Ich meine nicht. Zwar eilen Unmengen an aktuellen Informationen

ständig um die ganze Welt, doch hat gerade die Reizüberflutung zu einem Abstumpfen geführt. Wer ist sich in seinem Leben schon wirklich einmal dessen bewußt geworden, was, von uns unbemerkt, das Leben prägt - was in schleichender Form um uns her passiert?

Frage dich doch bitte einmal, ob du weißt, wohin der Müll gelangt, der regelmäßig vor deiner Haustür abgeholt wird. Weißt du, welche Qualität die Luft besitzt, die du atmest? Weißt du, welche Baustoffe in deiner Wohnung verwendet wurden? Kennst du die Langzeitwirkung bestimmter Substanzen? Was alles muß dein Körper an Umwelteinflüssen verarbeiten? Weißt du, wie die Nahrungsmittel, die du isst, hergestellt werden? Und woher kommen sie? Hast du eine Ahnung davon, wie lange es dauern wird, bis sich die unterirdischen Wasseradern und -becken wieder aufgefüllt haben werden die wir heute leerpumpen? Kennst du auch die Belastungs und Verschmutzungswerte deines Trinkwassers?!

Ich denke, du wirst an vielen Stellen des Buches überrascht sein, wenn dir bei der weiteren Lektüre bewußt wird, welche Merkmale unserer Zeit dich prägen und wieviel Fragen du dir nicht beantworten kannst. Vielleicht wirst du aber auch auf Dinge aufmerksam werden, die du unbewußt verdrängt oder nicht an dich herankommen gelassen hast. Gerade diese können dir möglicherweise entscheidende Impulse auf dem Weg deiner eigenen Persönlichkeitsentfaltung vermitteln.

Die globale Umbruchphase, die wir zur Zeit durchleben, wird inzwischen kaum noch in Frage gestellt. Anders als noch vor zehn oder zwanzig Jahren wird sie heute als Teil der Realität angesehen. Und fast scheint es, als wäre das neue Bewußtsein, welches die kommende Epoche bestimmen wird, bereits in einzelnen Menschen erkennbar. Stellvertretend für andere möchte ich den *Dalai Lama* nennen, dessen innere Haltung uns meiner Meinung nach schon recht deutliche Hinweise auf die Qualität einer neuen Ebene des Bewußtseins vermittelt. Diesem bekannten buddhistischen Heiligen ist es gelungen, eine Brücke zwischen östlicher Weisheit und westlichem Fortschrittsdenken zu spannen. Neben der spirituellen Lehre übersah er nicht die fortschreitende Umweltzerstörung und rückte die Zukunft der Zivilisation in den Mittelpunkt seines Denkens und Handelns. Dem *Dalai Lama* zufolge würde man beispielsweise bemerken, daß die meisten der heute Lebenden gar nicht so glücklich sind, wie es auf den ersten Blick erscheint. Tief im Menschen entdeckte er schon vor Jahren eine bohrende Unruhe. Und er beobachtete, daß sich viele Menschen innerlich isoliert fühlen, mentale Beschwerden bekommen oder depressiv und gemütskrank werden. Und für die vor uns liegende Zeit prognostiziert er: *"Wenn die gegenwärtige Atmosphäre, in der alles an Macht und Geld hängt, anhält, wenn die menschliche Gesellschaft Werte wie Gerechtigkeit, heilende Hinwendung und Ehrlichkeit verlernt, dann werden wir in der nächsten Generation oder noch weiter in der Zukunft viel größere Schwierigkeiten und ein noch größeres Leid bewältigen müssen."*

Dem *Dalai Lama* zufolge wäre zu hoffen, daß gerade die Gefahr einer sich weltweit zuspitzenden Situation (Kriege, Umweltzerstörung, Ozonloch...) zu

einem Auslöser dafür wird, die Motivation der Menschen zu steigern, vermehrt nach Auswegen zu suchen - nach Möglichkeiten, um durch Umorientierung und Entfaltung neuer mentaler und kreativer Fähigkeiten positiv auf die existentiellen Bedrohungen der 'Heutigen Zeit' zu reagieren.

Dem Verlauf des Buches möchte ich kurz vorgreifen. Ich möchte voranstellen, daß die Frage nach der Zukunft, auf die wir zusteuern, unterschiedlich beantwortet wird. Je nach Art des Untersuchungs- oder Betrachtungsstandpunktes kommen Autoren und Gesprächspartner zu unterschiedlichen Aussagen bezüglich der Zeit, die uns erwartet. Grundsätzlich lassen sich heute zwei völlig entgegengesetzte Szenarien denken: das eine als ökologische und sozioökonomische Katastrophe, das andere als Aufbruch in ein Zeitalter weltweiten Friedens. Die Interpretation der momentanen Phase als 'Endzeit' oder als 'Neubeginn' hängt vom Verständnis des Betrachters ab. Dominiert die situative, aktuelle Fixierung, macht man also einen Schnitt durch die momentane Situation der Zeit und betrachtet lediglich das, was sich gerade als Thematik oder Haupttrend finden läßt (Situationsanalyse) oder steht das Verfolgen der geschichtlichen Strömung im Mittelpunkt und begreift man daher Heutige Zeit als zeitliche Dimension, als Teil eines Prozesses zwischen Vergangenheit und Zukunft (Prozeßanalyse)?

Übertragen auf Beispiele aus dem Alltag läßt sich feststellen, daß der Ausspruch "Wie geht es mir schlecht! Warum mußte gerade mir so etwas passieren?" eher dem momentanen Denken und den Prinzipien der Situationsanalyse entspringt. Die Sätze "Menschen kommen und gehen - manche haben es leichter, manche schwerere..." resultieren demgegenüber aus einer Wahrnehmung größerer Dimensionen, vergleichbar dem prozeßorientierten Denken. Ebenso lassen sich die beiden Denk- und Erklärungsmuster auf die Worte anwenden: "Was ist in diesem Jahr nur mit dem Wetter los? Das spielt ja völlig verrückt!" Während ich eine derartige Aussage eher dem situativen Betrachten zuordne, entspringt der Satz: "Die momentanen Wetterkapriolen spiegeln uns die sich abzeichnende Klimaveränderung wider, auf die wir uns mehr und mehr einrichten müssen," einem prozeßorientierten Verständnis.

Unter diesem Gesichtspunkt erhält das Ausmaß an erlebter Angst und Resignation, welches sich hinter der Maske der Gleichgültigkeit bei weiten Teilen der Bevölkerung versteckt, wie auch der allmählich zunehmende Prozeß des Suchens und der Umorientierung eine neue Form der Betrachtung der Phänomene der Heutigen Zeit. Ich sehe darin die Manifestation einer sich global anbahnenden, stufenartigen Veränderung und erwarte einen Evolutionsschritt, der für die Weiterentwicklung der Menschheit unumgänglich ist. Angst und Pessimismus ordne ich eher dem Verständnisaspekt zu, etwas Bestehendes gehe zu Ende und löse sich auf, während die Psychologie des Suchens erste Züge einer neuen, höheren Evolutionsebene entwickelt. Der Prozeß der Zwischenphase bzw. des Überganges stellt für mich Rahmen wie Ausgangspunkt meiner Überlegungen

dar. Offenheit und ehrliche Betrachtung helfen mir, die Situation der Zeit, in der wir leben, klarer und ganzheitlicher zu erfassen und einzuordnen. Ich meine, wir haben heute eine Schwelle erreicht, an der unverzügliches Handeln notwendig ist; jedoch ein Handeln, das nicht planlos erfolgt und alte Fehler wiederholt, sondern ein Handeln, das vom Inneren bestimmt wird und sich an den Grundzügen einer lebenswerteren Welt orientiert.

Die Darstellung meiner Gedanken in Form dieses Buches bietet mir die Möglichkeit, pessimistisches Verzagen in eine optimistisch nach vorn gerichtete Orientierung überzuleiten - hin auf die Grundzüge einer neuen, sich als Möglichkeit ankündigenden Epoche. Einer Epoche, die durch vielzählige und individuelle Bemühungen des Suchens und einem Streben nach Transformation begründet und geleitet sein wird.

Sei dir gewiß, daß auch du, wenn du diese Zeilen liest, bereits ein bedeutsamer Teil des neuen, aufsteigenden Stranges bist und durch dein Handeln und Denken den Prozeß der Psychologie des Suchens unterstützt!

Teil I Die Zeit, in der wir leben

1. Heutige Zeit: Wahrnehmen, Erkennen, Handeln

"Das Überleben der Menschheit hängt davon ab, ob der Mensch fähig sein wird, eine Lösung für Rassismus, Armut und Krieg zu finden."

(Martin Luther King, 1964)

In der Geschichte der Menschheit hat es immer wieder zwar seltene, der Weiterentwicklung insgesamt jedoch dienliche, stufenartige Großereignisse gegeben. Wenngleich sich diese auch erst in langen Zeiträumen durchsetzten, so zogen sie doch die gesamte Menschheit nach Vollzug des entsprechenden Entwicklungsschrittes in ein neues Welt- und Daseinsverhältnis hinein. Ich denke da zum Beispiel an die Entdeckung des Feuers, den Übergang vom Jäger- und Sammlerdasein hin zum Ackerbau, an die Landung von Kolumbus in Amerika oder die Erfindung der Dampfmaschine. Die sich daraus ergebenden Umstellungen und Veränderungen ließen sich nach und nach auf allen Ebenen finden und wirkten sich auf das Moralverständnis und die Bewußtseinsabläufe aus. Vergleichen läßt sich dieser Prozeß weltweiter Veränderungen mit den Lernschritten eines Individuums (Laufen, Lesen, Schreiben usw.). Die jeweils erfolgten Schritte sind dabei unumkehrbarer Natur. Das heißt, daß im Anschluß daran nichts mehr so ist, wie es vorher war und daß es später fast unmöglich erscheint, sich wieder auf das frühere Niveau zurückzuentwickeln. Daraus läßt sich ableiten, daß individuelle, wie auch globale Entwicklung immer in einer bestimmbareren Entwicklung verläuft - in einer Richtung, die auf dauerhaftes Dazulernen und Wachstum abzielt.

Bezogen auf die Umbruchprozesse der Heutigen Zeit schreibt *Linda Marks*, die Menschheit sei momentan dabei, den Übergang vom Jugendlichen zum Erwachsenen zu vollziehen. Bei vielen Menschen rufen die Begleiterscheinungen dieses Überganges jedoch Verwirrung, Entsetzen, Lähmung, besonders aber eine tiefe Ratlosigkeit hervor. Es sind die Nachrichten über Ozonzerstörung, Kriege, atomare Gefahren sowie Umweltverschmutzung, aber auch Elend, Arbeitslosigkeit oder Radikalisierung, die in ihnen die Vorstellung erzeugen, wir würden uns dem Höhepunkt einer nicht mehr steuerbaren Krise nähern und geradewegs auf das Ende der Zivilisation zusteuern. Beim Studium der jüngeren Geschichte jedoch relativiert sich dieses Bild. Es wird deutlich, daß Hinweise auf die Gefahren weiterer Technisierung und auf eine in Kürze bevorstehende Katastrophe nicht neu sind. So vertraten bereits Mitte des 19. Jahrhunderts Philosophen wie *Tocqueville*, *Ranke*, *Grundtvig* oder *Kierkegaard* die Meinung, unser Zeitalter stehe an einem Wendepunkt, vielleicht dem größten, den es jemals gab: das Alte sei bereits verschwunden und das Neue schwanke unerlöst.

Handelte es sich bei diesen Denkern eher noch um vage Andeutungen, so fielen die Aussagen, die sich dem Beginn des 20. Jahrhunderts zuordnen lassen, schon deutlicher aus: *Rathenau* "Zur Kritik der Zeit" lieferte 1912 eine pessimistische Analyse der Mechanisierung unseres Lebens; *Spenglers* "Untergang des Abendlandes" (1918), eine an Beobachtungen reiche Geschichtsphilosophie, die den Untergang nach einem kulturbedingten Gesetz voraussagt und *Webers* "Wirtschaft und Gesellschaft" (1924), eine protestantisch orientierte Technikkritik.

Nach dem Ende des zweiten Weltkrieges erhält die Dringlichkeit der Warnungen eine neue Qualität. In den Mittelpunkt rückt die Prognose über das Ausmaß weltweiter Probleme. *Jean Gebser* behauptet beispielsweise in diesem Zusammenhang 1949: "*Die Krise unserer Zeit bereitet einen vollständigen Umwandlungsprozeß vor, der ... einem Ereignis zuzueilen scheint, das von uns aus gesehen nur mit dem Ausdruck 'globale Katastrophe' umschrieben werden kann.*" Es folgen andere Autoren, die wie *Gebser* vor den Gefahren, auf die unsere Zivilisation zusteuert, warnen. *Erich Fromm* schreibt 1979 in "*Haben oder Sein*", er sehe, wie die Menschen vom Mechanischen, vom Leblosen und der Zerstörung fasziniert seien. Jedoch sei es für ihn eine fast unglaubliche Tatsache, daß bisher keine ernsthaften Anstrengungen unternommen worden sind, um das bevorstehende Schicksal noch abzuwenden. Während im Privatleben nur ein Wahnsinniger bei der Bedrohung seiner gesamten Existenz untätig bleiben würde, unternähmen die für das öffentliche Wohl Verantwortlichen praktisch nichts und diejenigen, die sich ihnen anvertraut hätten, ließen sie gewähren...

Wie sind nun die warnenden und eher pessimistischen Stimmen, die nicht erst heute einsetzen, dafür aber ständig lauter werden, zu erklären? Dazu muß zunächst die Frage beantwortet werden: Was vollzieht sich um uns herum? Stimmt es, daß wir uns mitten in der Endphase der Neuzeit befinden? Einer Epoche, die in der Renaissance beginnt und die von dem humanistischen Gedankengut der Aufklärung, von immensen Fortschritten auf naturwissenschaftlichem Gebiet sowie von einer allmählich einsetzenden Technisierung geprägt ist. Oder macht es sogar Sinn, in noch größeren Dimensionen zu denken und zu unterstellen, die gesamte Evolutionsgeschichte steuere auf einen Kulminationspunkt hin und sei im Begriff, sich selbst aufzulösen? Egal, welche Sichtweise überwiegt: sicher ist, daß sich die Welt dem, was früher in der Literatur nur in Ansätzen vorausgesehen wurde, heute zu weiten Teilen gefährlich angenähert hat.

einbetten MSDraw * formatverbinden

Von Buddha stammt bereits die Feststellung, daß ein Großteil der Menschen auf Alltagssituationen und Probleme negativ reagiere, anstatt sie als Chance zum Wachsen zu begreifen. Dabei wird der überwiegende Teil des Lebens von festgelegten, gewohnten und erlernten Reaktionsmustern bestimmt. Wir sind demzufolge nicht Herren im eigenen Hause, sondern Sklaven unserer Reaktionen. Genauso ist es auch heute noch. Wir haben nicht gelernt, den Prozeß des Wahrnehmens und unsere Reaktionen auf Außeneinflüsse unter Kontrolle zu bringen. Jedoch sollten weniger die Bewußtseinsinhalte, sondern vielmehr Bewußtseinsprozesse und deren mögliche Beeinflussung in den Mittelpunkt gerückt werden. Für diesen Zweck möchte ich das von mir entwickelte 'Prinzip des meditativen Wahrnehmens' einführen. Bei seiner Anwendung werden keinerlei Wertungen oder gezielte Manipulationen angestrebt. Auch ist es belanglos, Gefühle zu unterdrücken oder zum Ausdruck zu bringen. Stattdessen werden reale Situationen oder innere Abläufe (Bilder, Gedanken, Empfindungen) einfach beobachtet. Das Beobachtete soll unbeeinflußt von unserem Denken und Wollen seine Wirkung entwickeln. Es soll unserem inneren Selbst die Erfahrung vermitteln.

An einem Beispiel, welches der Zen-Meister *Shunryu Zuzuki* aus Kalifornien seit Jahren verbreitet, möchte ich das meditative Wahrnehmen veranschaulichen. Dieser vergleicht unsere unruhigen Gedanken, Ängste, Habgier, Gereiztheit usw. mit einem wilden Schaf: *"Eurem Schaf eine ausgedehnte Weide zu geben ist der Weg, es zu kontrollieren. Laß es zuerst tun, was es will und beobachte es. Das ist die beste Taktik. Ihm keine Beachtung zu schenken, ist nicht gut; das ist die schlechteste Taktik. Die zweitschlechteste ist der Versuch, das Tier mit Gewalt unter Kontrolle zu bringen. Das beste ist, es nur zu beobachten, ohne zu versuchen, es zu führen. Nach einer gewissen Zeit wird das Schaf dann ruhig und friedlich werden."*

Dieses Verfahren basiert auf einer der wichtigsten Predigten Buddhas, dem "Satipatthana Sutta". Das Wort läßt sich am besten mit 'gelassene Achtsamkeit' übersetzen. Buddha, der selbst durch diese Art der Meditation seine Erleuchtung erlangt hatte, sagte, dies sei der einzige Weg zur Befreiung. Dies gelte nicht nur in spiritueller Hinsicht, sondern genauso auch im Alltag. Ich finde in diesem Zusammenhang die Ähnlichkeiten zwischen der buddhistischen Lehre und moderner Streßforschung faszinierend. Der bekannte Streßforscher *Hans Selye* stellte beispielsweise fest, es sei nicht der Stressor, der den Streß verursacht, von Bedeutung, sondern mehr die Art, wie wir darauf reagieren.

In Therapien, wie auch während diverser Meditationen habe ich immer wieder die Erfahrung gemacht, wie wichtig es ist, 'gelassene Achtsamkeit' zu praktizieren. Es fällt viel leichter, Probleme und Schwierigkeiten anzugehen und zu beseitigen, wenn man sie sich bewußt und klar anschaut, anstatt darüber viele Worte zu verlieren oder nachzugrübeln.

Beim meditativen Wahrnehmen wird kein Ziel vorgegeben oder angestrebt; alle Impulse sollen neutral registriert werden - es gibt kein vorher festgelegtes Wollen oder Müssen, keine Absicht. Es kommt lediglich darauf an, sich in schauender, beobachtender Form mit einem Problem, einem Gefühl, einer Situation oder mit sich selbst auseinanderzusetzen. Im Mittelpunkt steht nicht die Problemlösung, sondern die Annäherung.

Erst wenn du dich dem Problem gegenüber vollständig geöffnet hast, wirst du seine Ausmaße und seine Funktion wirklich erkennen. Gleichzeitig wird sich dabei deine Beziehung zu diesem Thema und oft auch deine innere Haltung dazu verändern. Du wirst es in einem anderen Licht erkennen und aus deinem Inneren heraus intuitiv Wege entwickeln, wie du mit ihm zufriedenstellender umgehen kannst. Konkretes, ehrliches Wahrnehmen führt demzufolge zu einem Erkenntnisprozeß, der allmählich in reale Handlungen einmündet.

Du kannst das von mir so genannte 'Prinzip des meditativen Wahrnehmens' auf verschiedene Weisen praktizieren:

* Du kannst dir in Form eines besonderen Rituals einen Brief schreiben und darin alle Punkte und Ideen, die dir zu dem Problem in den Sinn kommen, skizzieren - jedem Aspekt wird nachgegangen. Während du dadurch zunehmend nach innen gelangst, kommst du dem zugrundeliegenden Konflikt immer näher.

* Du kannst aber auch eine entspannte, innere Haltung einnehmen, das Problem visualisieren und dich in einer Art meditativen Versenkung damit befassen.

* Weiterhin kannst du dich durch eine Vertrauensperson in leichte Trance versetzen lassen. Dieser beschreibst du dann alle inneren Bilder, verbunden mit den dahinter stehenden Gefühlen. Du endest damit, wenn sich ein angenehmes Empfinden einstellt.

* Schließlich wäre es auch denkbar, daß dich die Lektüre eines Buches fesselt und hypnotisiert. Im Zustand leichter Hypnose können sich innere Sachverhalte so klären, daß du zum konkreten Handeln angeregt wirst.

Um dir das anschaulicher zu machen, was ich konkret meine, möchte ich zwei Situationen aus meinem eigenen Umfeld vorstellen. Die erste habe ich selbst erlebt, die zweite in meiner Praxis bei einem Patienten verfolgen können.

Beispiel 1: Während einer Meditation, die ich in den Abendstunden durchführte, tauchte ganz plötzlich die Vorstellung auf, ich stünde an der Kante eines tiefen Abgrundes. In mir wuchs das mulmige Gefühl der Angst. Kalte Schauer huschten immer wieder über meinen Rücken. Alles wirkte plötzlich unheimlich und bedrohlich. Ich fragte mich sogar, ob nicht böse Geister in meiner Nähe waren...Nach kurzem, innerem Abwägen entschied ich mich, mit der Meditation fortzufahren und begann, alle Bilder und Gefühle zuzulassen. Ich selbst blieb dabei lediglich der Beobachter des inneren Prozesses. Ich nahm alles dankbar wahr, was auf mich einwirkte, durchlebte Angst und Gruseln und führte die Meditation mit einem guten Gefühl zu Ende.

Heute bin ich mir sicher, daß ähnliche Empfindungen und Themen immer wieder aufgetaucht wären, hätte ich sie damals nicht zugelassen und durchlebt.

Beispiel 2: Im Verlaufe einer Therapie berichtete mir ein Mann, der aufgrund von Verkrampfungen im Brustkorb bei mir in therapeutischer Behandlung war, von einem Traum. Er hatte einen schönen See gesehen, der durch Aufstauen eines Baches erst hatte entstehen können. Hinter der Staumauer plätscherte jedoch nur noch ein armseliges Rinnsal. Ich ließ mir von dem Mann unter Trance alle Einzelheiten durch erneute Imagination beschreiben. Dabei spürte er, daß ihm der See zwar sehr gut gefiel und ihn allein schon die Betrachtung gut entspannte, doch störte ihn irgend etwas an der Mauer. Er empfand Mitleid mit dem schwachen Rinnsal, das unter der Staumauer herausfloß. Während er weiterhin das innere Bild vor Augen hatte, entdeckte er einen feinen Riß am oberen Rand der Staumauer. Noch empfand er Angst vor dem Größerwerden des Risses, denn er verband damit, daß sich riesige Wassermassen über das Tal ergießen und alles überschwemmen würden. Dennoch gelang es mir, den Mann zu einem genaueren Hinsehen und zu einer Annäherung zu ermutigen. Danach geschah folgendes: der Riß vergrößerte sich etwas mehr und der Mann erlebte sich in einem sicheren Boot sitzend. Von hier aus trug er seinen Teil an der Szene bei. Er unterstützte das Herauslaufen des Wassers und fühlte sich mehr und mehr zufrieden. Dort, wo sich früher der See befand, entstanden schöne Wiesen und das arme Rinnsal wurde zu einem lebendigen Bächlein.

Für den Mann hatte die Staumauer ein Stück weit die eigene Verkrampfung und Panzerung des Brustkorbes symbolisiert. Diese hatten unbewußt bei ihm dazu geführt, seine Emotionalität zu steuern und seine Gefühle unter Kontrolle zu halten. Daß das in seinem Leben lange Zeit eine wichtige Funktion gehabt haben mußte, dokumentiert das Bild von dem schönen See, das durch den Bau der Staumauer erst möglich war. Und dennoch waren dadurch natürlich sein Lebensfluß und seine Energie unterbrochen worden. Durch das allmähliche Auflösen der Staumauer lernte der Mann, daß es möglich ist, den fast toten Bach wieder zum Fließen zu bringen und er konnte die neu entstandene Qualität spüren. Parallel dazu entstand Vertrauen in seine Gefühle und die eigenen Möglichkeiten, was dazu beitrug, die Symptomatik der Brustkorbverkrampfung nach und nach abzulegen. Das 'meditative Wahrnehmen' hatte somit dazu geführt, die unbewußten Anteile zu erkennen und anzunehmen, was schließlich zur konkreten Veränderung der Situation führte.

einbetten MSDraw * formatverbinden

Bei der Darstellung der Heutigen Zeit geht es mir um genau diesen Aspekt. Es geht mir um ehrliches Hinschauen, um ein Öffnen gegenüber den aktuellen Problematiken. Die statistischen Daten und die Dynamik der Krise sollen nicht nur äußerlich aufgenommen werden, sondern auch im Inneren ankommen. Es sollen die Gefahren, aber auch die Möglichkeiten erkannt werden. Schließlich soll daraus ein Handeln entstehen, das aus dem Inneren heraus und somit aus dem Herzen kommt. Denn Handeln darf nicht blindlings geschehen. Allzu viele Fehler dürfen wir uns nicht mehr leisten. Handeln muß sich im Verlauf von aufrichtiger Wahrnehmung als Resultat echter, innerer Erkenntnis vollziehen. Es

sollte somit ein Teil von dir werden.

Im Verlauf des Buches habe ich immer wieder Übungen zum meditativen Wahrnehmen eingefügt, die den Lesestoff ergänzen und dir zusätzlich eine konkrete, innere Erfahrung von dem vermitteln, um das es geht. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie leicht man der Gewohnheit verfällt, ein Buch im Sinne von "verschlingen" oder auch reinem "abhaken" und "hinter-sich-bringen-wollen" liest. Die Wirkung beschränkt sich dabei jedoch auf den Moment des Lesens und erreicht selten tiefere Schichten von Körper und Bewußtsein. Doch mein Buch hat ein anderes Ziel. Es soll nicht nur im Kopf wirken, sondern dich als Ganzes berühren und dadurch dein zukünftiges Handeln verändern. Gerade die eingebauten Übungen sind es, die dich aus alten Schemata - auch Leseschemata - herausholen sollen, um dich mehr zu dir selbst zu bringen. Demzufolge ist mein Buch Lese- und Arbeitsmaterial, Denken und Spüren in einem. Es soll Auslöser und Begleiter deines eigenen Selbstfindungsprozesses sein.

Natürlich kenne ich auch das Problem, sich mal eine Pause zu gönnen. Ich weiß, wie schwer es fällt, sich beim Lesen einfach mal zurückzulegen und die Neugier auf die folgenden Seiten für ein paar Minuten abzustellen. Aber es kann vielleicht auch mal ganz angenehm sein, die Augen kurz zu schließen, einen tiefen Atemzug zu machen und die Luft für eine Weile anzuhalten...und erst dann durch den leicht geöffneten Mund wieder auszuatmen. Vielleicht entweicht dabei sogar ein kleines bißchen an Verspannung und Verkrampfung. Und vielleicht hilft es gerade dir, dich noch besser zu fühlen, wenn du diesen Vorgang einige Male wiederholst und dich mit jedem weiteren Ausatmen noch angenehmer zu entspannen beginnst.

Für mich sind es nicht die klugen Sätze und Theorien, die das Wesen eines Buches ausmachen, sondern es ist der praktische Nutzen, der sich den Lesern eröffnet. In diesem Sinne: nimm dir bitte deine Zeit, die du benötigst, um die meditativen Übungen kennenzulernen und auf dich wirken zu lassen. Der Schlüssel beim meditativen Wahrnehmen besteht darin, den inneren Beobachter zu entwickeln. Dieser Beobachter sollte interessiert, aber nicht wertend sein bezüglich der Erfahrungen, Gedanken und Gefühle, die auftauchen. Der Beobachter schaut sich einfach das an, was innerlich vor sich geht - er nimmt wahr...

Um dir jetzt eine erste Vorstellung von dem zu vermitteln, was ich konkret unter den Übungen zur meditativen Wahrnehmung verstehe, möchte ich dich bitten, dich bequem zurückzulehnen und die Augen zu schließen. Dann atme drei- oder viermal tief ein und durch den Mund wieder aus und beobachte anschließend für eine Weile den Strom deiner Gedanken. Beobachte, wie Gedanken kommen und gehen...sei ganz wach...bestimme selbst, wieviel Zeit du für diese Übung verwenden magst. Nimm wahr, ob bestimmte Gedanken oder Impulse länger bleiben als andere - spüre auch nach dem Gefühl dabei... Beende

die Übung, wenn du so weit bist. Komme in deinem Rhythmus und in der Zeit, die du benötigst, zurück. Atme allmählich tiefer ein und werde wacher. Wenn du so weit bist, öffne die Augen.

So oder ähnlich kannst du die Übungen, die ich an bestimmten Stellen des Buches vorschlage, für dich gestalten. Notizen oder Aufzeichnungen können dir im Anschluß helfen, die gemachte Erfahrung abzurunden.

* * *

Übung: Der Zeit-Strom

Um dir den Einstieg in das Verständnis von Zeit zu erleichtern, möchte ich dir jetzt anhand eines Bildes verdeutlichen, wie du dir deiner Situation in der Zeit bewußter werden kannst. Ich möchte dich ermuntern, diese Übung nach dem zuvor beschriebenen Prinzip durchzuführen.

"Entspanne dich und stelle dir nun bitte einen Fluß vor. Dieser strömt bereits seit endlosen Zeiten ununterbrochen dahin. Und dann stelle dir vor, die Zeit und auch dein Dasein würden Teil dieses Flusses sein. Stelle dir vor, du treibst als ein Stück Holz irgendwo diesen großen Fluß hinunter. Wie wird es dem Holz gehen? Was wird es von seiner Situation wahrnehmen? Weiß es z.B. wer oder was vor und hinter ihm schwimmt? Woher kommt es? Und was verbirgt sich am Ufer? Welche Gefahren lauern, welche hat es bereits umschifft? Auf was schwimmt es zu?"

Schließe für eine Viertelstunde deine Augen und führe diese mentale Übung aus. Nach Beendigung der Übung male bitte ein Bild von der erlebten Situation des Flusses. Die in der Übung gestellten Fragen sowie die Symbolik des Dahintreibens kannst du auch auf dein Leben übertragen. Kannst du dir die Fragen beantworten? Bist du dir der Symbolik der Bilder bewußt?"

Ich habe das Beispiel des Flusses deshalb gewählt, weil ich es für notwendig erachte, die uns umgebenden und oft unbewußt bestimmenden Elemente im Fluß der Zeit freizulegen. Dadurch lassen sich Vorgänge besser abschätzen, einordnen und schließlich auch beeinflussen. Uns umgibt heute eine überwältigende Komplexität und wir haben Probleme, sowohl ursächliche Zusammenhänge wahrzunehmen, als auch die gesellschaftlichen Abläufe und Mechanismen zu verstehen. Begründet liegt dieser Umstand für mich einerseits im Aufbau unserer Industriegesellschaften, die sich im ständigen Wandel befinden - somit kaum noch ganzheitlich zu begreifen ist - und andererseits an der Vielfalt der Beziehungen und gesellschaftlichen Strömungen, die sich kreuzen und verstärken.

Für den Beginn der Suche scheint es mir wichtig, sich aus den Fesseln und geistigen Beschränkungen des Zeitkontinuums zu lösen, um sich selbst und somit die eigenen Gedanken und Wünsche deutlicher und unverfälschter wahrzunehmen. Aber auch, um sich der realen Bedrohung bewußt zu werden, die sich in Form weltweiter Veränderungen ankündigt.

Übertragen auf das Beispiel des Flusses käme es sozusagen darauf an, sich von der engen Perspektive des Holzstückes zu lösen. Indem wir uns erst einmal an ein Ufer begeben, beginnen wir das gesamte Dasein besser zu überblicken. Hierbei können wir dann unter anderem erkennen, was als nächstes hinter unserem Stück Holz den Fluß hinunterschwimmt oder auch einige Meter vorausseilen, um herauszufinden, auf was es zutreibt. Es ließe sich weiterhin herausfinden, was sich unter uns im Fluß und über uns im Raum abspielt. Wir erhielten somit die Gelegenheit zum Beobachter eines Vorganges zu werden, in den wir zuvor noch verstrickt waren. Hierdurch gewännen wir eine ganz neue Qualität der Wahrnehmung und gleichzeitig ein höheres Maß an Bewußtheit. Und

erst die hieraus hervorgehende, geistige Befreiung und Reflexion der eigenen Situation bietet meiner Meinung nach die Möglichkeit, unbeeinflusst durch die Zwänge unserer Zeit, die Wirklichkeit als Ganzes wahrzunehmen und sie in unser Leben zu integrieren.

Demzufolge können uns die Prinzipien der meditativen Wahrnehmung helfen, das Spektrum unserer Interpretations- und Handlungsmöglichkeiten zu erweitern. Wir können dadurch erfahren, daß wir nicht nur Opfer einer Entwicklung, sondern gleichzeitig auch ihre Täter und Mitverursacher sind. Und erst dieses Erkennen unserer eigenen Anteile und unserer Verquickung mit dem Ganzen stellt für mich Grundlage und Ausgangspunkt einer Psychologie der Suche dar.

2. Der Mensch in der Krise

*" Im Zustand der Welt kommt unsere Geisteshaltung zum Ausdruck. Die kollektiven Krisen sind ein Abbild unseres kollektiven Bewußtseins."
(Roger Walsh)*

Wie läßt sich die heutige Zeit - wie ihre Grundstimmung erkennen? Welches sind die vorherrschenden philosophischen und religiösen Strömungen, welches die dominierenden Denkmuster, Erklärungsmodelle und Menschenbilder? Nach welchem Wissenschaftsverständnis leben wir? Was erwarten wir von der Zeit, die vor uns liegt? Welche Zukunftsbilder überwiegen? Mit welchen Perspektiven und mit welchen Bedingungen werden Kinder heute geboren und was erwartet sie im Laufe ihres Lebens?

Diese Fragen habe ich an den Anfang dieses Kapitels gestellt, um dich anzuregen, dir Gedanken zu machen über deine eigene Grundhaltung und über das, was du für die Zukunft erwartest. Gerade jetzt finde ich es wichtig für dich, aufzuwachen und zu erkennen, was sich um dich herum vollzieht. Die wenigsten Menschen haben das bisher getan. Der Großteil lebt auch heute noch in dem gleichen Bewußtsein und mit denselben Handlungsschemata wie eh und je. Das heißt, weite Teile der Bevölkerung tun so, als würde sich überhaupt nichts verändern und als könnten sie unverändert so weiterleben, wie bisher. Sie schwimmen wie das Stück Holz im Zeitenstrom dahin, ohne sich dessen bewußt zu sein, wo sie sich befinden und was auf sie zukommt. Dabei ist vielen Menschen überhaupt noch nicht klar, auf welchem gefährlichen Strudel das Stück Holz schwimmt und wie dünn das Eis inzwischen geworden ist, auf dem wir uns befinden. Die tägliche Berieselung mit Informationen, Nachrichten und Bildern durch die Medien ließ uns abstumpfen. Die Vielzahl der sich wiederholenden Berichte über kleinere und größere Krisen oder Unglücke hat unser Empfindungsniveau inzwischen deutlich abgesenkt. Gerade aus diesem Grund habe ich auf den folgenden Seiten in komprimierter Form eine Übersicht über Gefahren und Probleme der heutigen Zeit zusammengestellt. Dieser Überblick soll dir eine emotionale Erfahrung vermitteln und dir helfen, dir der kritischen Situation offener bewußt zu werden. Er soll dir helfen zu erkennen, worauf wir zusteuern... Mit diesem Kapitel möchte ich dich gern ein Stück weit schockieren - aber diese Erfahrung soll kein Schock sein, der dich lähmt, sondern einer, der dich aufrüttelt!

* * *

Übung: Mein Maß an Lebensqualität

Bevor du nun weiterliest, möchte ich dich ermuntern, eine kleine Übung zu absolvieren, die dir mehr Klarheit über deine Gedanken sowie das Maß deiner Lebensqualität verschafft. Aus eigener Erfahrung weiß ich, daß dir die weitere Lektüre umso leichter fallen wird, je intensiver du dich im Verlauf der Übung mit dir beschäftigst.

Schließe dafür die Augen, atme ein paarmal tief ein und aus, geh nach innen und konzentriere dich auf all das, was für dich momentan im Leben Bedeutung hat. Sinniere darüber nach, was im Mittelpunkt deines Handelns steht, aber auch, was sich um dich herum ereignet und was für andere Menschen wichtig ist. Wenn du magst, hole dir Anregungen aus den Fragen, die ich vorangestellt habe... Beende den Ausflug in deine Innenwelt bitte erst dann, wenn du für dich eine klare Vorstellung von dem erlangt hast, was für dich alles das Leben im Moment lebenswert macht.

Meistens ist es ganz hilfreich, sich im Anschluß an die Übung einige Notizen zu machen und diese eine Weile auch aufzuheben. Manchmal ist es ganz interessant, nach einiger Zeit ältere Aufzeichnungen noch einmal lesen zu können. Und vielleicht stellst du im Nachhinein fest, wie die Lektüre dieses Buches, verbunden mit deinem eigenen Reifungsprozeß, eine allmähliche Veränderung deiner Einschätzung und deiner Ziele bewirkt haben.

einbetten MSDraw * formatverbinden

Gehen wir einmal einige Zeit zurück:

1518 schrieb der deutsche Lyriker und Humanist *Ulrich von Hutten* zu Beginn der Neuzeit die Worte: "*O Jahrhundert, o Wissenschaften, die Geister erwachen, es ist eine Lust zu leben...*" Und trotz etlicher Schwankungen und diverser negativer Entwicklungen setzte sich diese Aufbruchstimmung auch über die kommenden Jahrhunderte fort und läßt sich bis in unsere Zeit hinein nachweisen. Selbst Anfang der 80er Jahre wäre es kaum jemandem von uns in den Sinn gekommen, sich ernsthaft Gedanken über das Heute und noch weniger über das Morgen zu machen. Fast neidisch möchte man heute seufzen: "Welch euphorische Aufbruchstimmung durchzog die zurückliegende Zeit."

Inzwischen hat sich die Situation deutlich verschlechtert. Hoffnungsfrohe Aussichten lassen sich selten finden. Vielmehr dominieren Akzente, die auf Unsicherheit, Angst, Passivität und sozialen Rückzug hindeuten. Gewaltbereitschaft, Egoismus, Radikalisierung und das Schwinden gemeinsamer Ziele nehmen zu. Ein Ausspruch wie der *von Huttens* wäre heute kaum noch denkbar. Parallel dazu hat sich weltweit die Zahl der Kriege und Dauerkonflikte erhöht, während die Qualität der Lebensumstände (Armut, Arbeitslosigkeit, Klimaveränderungen, Hunger) sowie die Verknappung und Verschlechterung der verfügbaren Ressourcen sichtbar zugenommen haben. Immer mehr Landstriche werden erschlossen und genutzt. Immer mehr Menschen machen den Platz hier

auf der Erde zunehmend enger.

So etwas wie 'Endzeitstimmung' scheint sich in unseren Breiten auszudehnen. Das, was einmal fortschrittlich und damit gut und richtig war, gerät zunehmend in Verruf. Der normale Bürger wie der Wissenschaftler, der Schriftsteller wie inzwischen immer mehr vorausschauende Politiker, besonders aber die Vertreter der Medien stellen sich zunehmend die Frage: "Wieviel Zeit haben wir noch?" Hier und da wird sogar gemutmaß, wir haben die noch bis vor kurzem bestehende Chance vertan, um die bereits tickende Zeitbombe in Form von Treibhauseffekt, Umweltverschmutzung und sozialen Umwälzprozessen noch zu stoppen. Und auch ich frage mich manchmal: Was bedeutet es, daß in unterschiedlichen Veröffentlichungen und Stellungnahmen bereits seit Jahrzehnten betont wird, es müsse sich schnell und nachhaltig etwas ändern? So geschehen beispielsweise 1973 durch den 'Club of Rome': *"Wenn die gegenwärtige Zunahme der Weltbevölkerung, der Industrialisierung, der Umweltverschmutzung, der Nahrungsmittelproduktion und der Ausbeutung von natürlichen Rohstoffen unverändert anhält, werden die absoluten Wachstumsgrenzen auf der Erde im Laufe der nächsten hundert Jahre erreicht. Mit großer Wahrscheinlichkeit führt dies zu einem raschen und nicht aufhaltbaren Absinken der Bevölkerungszahl."* Was bedeutet es, wenn in der dazwischen liegenden Zeit in keinem der genannten Bereiche auch nur eine Verlangsamung des Wachstumstempos erreicht werden konnte? Ganz zu schweigen von einer Um- oder Abkehr. Ist das, wovor seit Jahrzehnten gewarnt wird, womöglich bereits ein Teil unserer Wirklichkeit geworden?

Am 'Ufer des Zeit-Stromes sitzend' entwickelt sich in mir mehr und mehr der Eindruck, als würden wir uns schon heute ein Stückweit in der vorausgesagten Zukunft befinden. Ich erlebe eine Situation, deren äußerer Rahmen geprägt ist von einer weltweiten Verknappung der natürlichen Lebensgrundlagen, verbunden mit einer Eskalation an Gewalt, an Chaos und Zerstörung. Der Mensch scheint die Kontrolle über die Entwicklungsprozesse, die er selbst eingeleitet hat, zu verlieren. Er gerät in die Krise.

Bezüglich der uns bevorstehenden Zeit sind inzwischen verschiedene Szenarien entworfen worden. In der Mehrzahl gehen diese aus von Beobachtungen und Trends der Gegenwart und entwickeln ein Bild der Zukunft, das sich aufgrund von Hochrechnungen bzw., der Fortführung gegenwärtiger Verläufe und Mechanismen verwirklichen wird - vorausgesetzt natürlich, die im Moment bestimmenden Tendenzen bleiben auch weiterhin konstant. Auf einige dieser möglichen Zukunftsausblicke werde ich nun eingehen.

Anfang der 90er Jahre stellt sich, bezogen auf Aussagen dieser Organisationen (Club of Rome, Greenpeace, World-Watch Institut) folgendes Bild: Derzeit liegt die Wachstumsrate der Weltbevölkerung bei 1,7% (entsprechend 92 Millionen Menschen pro Jahr). Würde diese Steigerung kontinuierlich anhalten, so würden in knapp 100 Jahren etwa 14 Mrd. Menschen auf der Welt leben. Daß dieser Umstand jedoch aus gegenwärtiger Sicht nahezu

unmöglich ist, verdeutlichen Berechnungen, nach denen die Erde langfristig nur knapp 8 Mrd. Menschen ernähren kann. Und auch das nur unter extremer Nutzung aller Möglichkeiten. So müßte beispielsweise völlig auf den Konsum von Fleisch verzichtet werden, da für eine Kalorie Fleisch etwa zehn Kalorien pflanzlicher Nahrung benötigt werden. Außerdem müßten riesige neue Landstriche urbar gemacht werden, um den weiter wachsenden Bedarf an Wohnraum und Verbrauchsgütern zu decken. Dies setzt zwingend einen weiteren Raubbau an der Natur sowie die Vernichtung urwüchsiger Landschaften voraus.

Unabhängig davon wird die Zukunft von Klimakatastrophen unbekanntem Ausmaßes geprägt sein. Durch die allmähliche Erwärmung der Atmosphäre werden Zahl und Intensität der Wetter- und Temperaturschwankungen drastisch zunehmen. Extreme Hitze- und Dürreperioden werden die Umwelt genauso belasten, wie Regengüsse oder Überschwemmungen. Hinzu kommen eine verstärkte Erdbeben- und Vulkantätigkeit, die Veränderung der Ozonstrukturen, das Sterben des Waldes sowie das Aussterben unzähliger Tier- und Pflanzenarten. Die Böden verkarsten zusehends, die Wüstengebiete dehnen sich aus und Wasser wird überall zum kostbaren Gut. Man wird Schwierigkeiten haben, am Wetter noch die jeweilige Jahreszeit erkennen zu können...

Das heißt, um es noch etwas deutlicher zu machen, daß es mit der Natur, wie wir sie kennen, irgendwann vorbei sein wird. Das Leuchten der Jahreszeiten in ihren wechselnden Farben, der Chor der Vogelstimmen im Sommer, das Zirpen der Grillen, die Gerüche von Feldblumen, Heu, Nadelwald oder Moorwiesen. Das Fallen des Schnees, das Knacken und Knistern von Eis. Natürliche Landschaften, natürliche Fortpflanzung, ein kontinuierliches Klima... all das wird schon bald Vergangenheit sein. Heute bereits beginnt man, Erbgut verschiedener einheimischer Pflanzen- und Baumarten in künstlichen Laboratorien zu versorgen, die selbst gegen Flugzeugabstürze geschützt sind; dies alles in der Hoffnung, irgendwann in der Zukunft einmal wieder günstigere Umwelt- und Lebensbedingungen zu erleben, um die heutige Vegetation dann zurückzuzüchten...

Obwohl: zukünftig überleben werden Krähen, Möwen und Spatzen, auch Ratten, Fliegen und Küchenschaben - Tiere also, die es mit der menschlichen Zivilisation ebenso aushalten, wie Brennesseln, Gras oder Wegerich.

Gentechnisch gezüchtete Nutztiere hinter den Wänden der Fleischfabriken decken dann den Bedarf der übriggebliebenen Nichtvegetarier. Wälder und Wiesen, durch die sich Bäche und Flüsse schlängelten, werden Flächen intensiver Agrarkultur gewichen sein, die sich großteils in mehrgeschossigen Gewächshäusern mit Kunstlicht abspielt. Nur noch einzelne kleine Parks unterbrechen zukünftig die Wohn- und Industrielandschaften. Wirklich wilde Natur findet man in kleinen, extra dafür hergerichteten Lehr-Biotopen, wie auch in alten Dokumentarfilmen aus dem zwanzigsten Jahrhundert...

Wie es den Menschen angesichts derartiger Veränderungen in dieser 'neuen Welt' gehen wird, beschreibt der indianische Mediziner *Sun Bear* in seinem Buch "Die Erde liegt in unserer Hand". In einer Art von Vision beschreibt er, es würde eine Zeit bevorstehen, in der die Städte nicht mehr in ihrer jetzigen Form

existieren werden. Alle großen Städte werden erleben, wie die Struktur des öffentlichen Dienstes völlig zusammenbricht, wie sich Müllberge hoch auftürmen, die elektrische Versorgung und die Bereitstellung von Nahrungsmitteln zusammenbrechen wird. Es wird kein Geld mehr geben, um die Gehälter zu bezahlen und die Polizei wird die Menschen nicht mehr schützen können. An ihrer Stelle wird es zu Zweckgemeinschaften von Menschen kommen, die sich bewaffnen und sich mit Gewalt nehmen, was sie wollen.

Weiter nennt *Sun Bear*, er sieht in seinen Träumen Kämpfe zwischen Angehörigen verschiedener Rassen, unendliche Folgen blutiger Rachefeldzüge, in denen Waffen dem Stärkeren zu allem verhelfen, was er will. Es werden Epidemien ausbrechen wegen verseuchten Wassers, hochgiftiger Chemikalien und vielen anderen Gründen...

* * *

Der Mensch also vor oder schon in der Krise? Was spielt sich um uns herum ab, während wir uns der heutigen Probleme bewußter werden? Welche Parameter, welche Mechanismen, welche Faktoren machen das Spezifische der Gegenwart aus? Welches sind Indizien, die das Herannahen der Krise als Teil der heutigen Zeit erkennen lassen? Auf einige der Aspekte und Fragen werde ich näher eingehen. Ich werde sie auf den kommenden Seiten unter dem Gesichtspunkt 'Prägungsfaktoren der heutigen Zeit' behandeln:

Ein Merkmal, das für mich zentrale Bedeutung besitzt, ist das hohe Tempo der Veränderungen, unter dem wir heute leben. In diesem Aspekt sehe ich den Hauptauslöser für die eskalierenden Probleme im auslaufenden 20sten Jahrhundert. Er durchzieht alle Bereiche des Lebens und ist heute nahezu an allen Orten der Welt bereits beobachtbar. Selbst abgeschieden lebende Eingeborene im Urwald bleiben von dem Tempo und der Ausdehnung der Zivilisation nicht unbeeinflusst. Was das groß angelegte, gezielte Sammeln von Heilkräutern sowie die Suche nach Gold im brasilianischen Urwald zum Beispiel beweisen.

Das Tempo der Veränderungen bewirkt, daß nichts mehr Stetigkeit besitzt oder von Dauer ist. Alles befindet sich im Wandel, im Umbruch. Alles hat den Charakter von Vergänglichkeit erhalten - jeder Mensch wird austauschbar. Es gibt einfach nichts mehr, das man ein für allemal lernen kann. Fortbildung und Umlernen sind heutzutage gefragt. Das Leben hat ein rasantes Tempo erreicht und selbst für Spezialisten ist es kaum noch möglich, in ihrem Fachgebiet auf dem Laufenden zu bleiben. Die Rasanz der Neuentdeckungen und Neuentwicklungen überschlägt sich. Wer sich nicht anpassen und umorientieren kann, bleibt rücksichtslos auf der Strecke. Der Blick ist nach vorn gerichtet. Immer mehr, immer schneller, immer größer, immer besser...

Am Beispiel der friedlichen Nutzung der Kernenergie wird das Moment des

Veränderungstempus meiner Meinung nach besonders markant deutlich; denn bevor noch der Kreis der benötigten Strukturen im Hinblick auf die notwendige Entsorgung überhaupt geschlossen worden ist, wird schon seit Jahren über den Ausstieg verhandelt. Man beginnt, die einst hoffnungsfrohe Vorstellung hinsichtlich eines Atomzeitalters, welches alle Stromzähler in den Kellern überflüssig machen sollte, neu und vehement zu überdenken.

Bei uns Menschen führt die immer stärkere Beschleunigung des Entwicklungs- und Veränderungstempus dazu, uns an die Grenzen unserer Anpassungsmöglichkeiten geraten zu lassen. Ständig hören wir von neuen Erkenntnissen, Forschungsfortschritten, neuen Produkten und noch ausgefeilteren und diffizileren Methoden. Parallel dazu werden alte Werte immer mehr aufgehoben. Was jahrhundertlang galt, wird in Frage gestellt. Traditionen und Grundüberzeugungen lösen sich auf. Dies bewirkt, daß wir uns der Vergänglichkeit immer mehr bewußt werden.

Die Dynamik der Veränderungsprozesse stellt für mich den Hauptauslöser der Zunahme der Gefühle von Orientierungslosigkeit, Angst und Unsicherheit dar. Selbst, wenn dieses auch erst allmählich deutlicher wird: unsere Bereitschaft hat abgenommen, Verantwortung für das Gemeinwesen wie für die Belange der Zukunft zu übernehmen. Wir haben die Beziehung zu dem verloren, was eigenes Schaffen im Rahmen der Gemeinschaft bedeutet. Und sogar diejenigen Menschen, die verstandesmäßig begreifen, daß sich der Wandel und das Tempo beschleunigen, können diese Erkenntnis nicht mehr in ihr Leben integrieren. Sie sind überfordert, diesen bedeutsamen Aspekt konkret in ihre persönlichen Planungen einzubeziehen und in Handlungen umzusetzen. Somit stellt der Veränderungsaspekt ein Phänomen dar, welches uns zwar irgendwie bewußt ist, das bisher jedoch nur wenig Eingang in unser Bewußtsein gefunden hat. Übertragen auf das Beispiel von dem Zeit-Strom würde es bedeuten, unser Fluß würde ein höheres Tempo bekommen und uns mitreißen. Nur wüßten wir nicht, ob uns das Tempo auf etwas Positives zurasen läßt oder ob wir in ein Chaos hineingleiten, in dem unser Stück Holz zerschlagen wird und untergeht...

Aber genauso verbringen Millionen von Menschen ihr Leben, schreibt *Alvin Toffler* in seinem Buch "Der Zukunftsschock". Sie tun so, als habe sich in den letzten 50 Jahren nichts geändert und als sei auch kein Wandel in Sicht. Jeder für sich strebt einen Separatfrieden mit der Veränderung an, um gegen sie und die Folgen gefeit zu sein.

Ein zweiter Aspekt, der für mich die heutige Zeit stark prägt, ist der extreme Grad der Differenzierung und Spezialisierung. Auch dieser Faktor läßt sich auf allen Ebenen finden. Betrachtet man die Oberfläche der Erde, so fällt auf, wie diese künstlich durch den Menschen immer mehr unterteilt wird: in geographisch oder politisch festgelegte Staaten, in Zonen, in Städte, Straßen, Plätze oder in Landschaften, die durch Zäune getrennt sind. Überall gibt es Organisationen, die sich gegeneinander abzugrenzen versuchen, es gibt die unterschiedlichsten Glaubensrichtungen und Religionen, die bestrebt sind, sich

von anderen zu distanzieren und es gibt politische Systeme, die versuchen, andere zu bekämpfen, zu unterwerfen oder sie zumindest einzuschränken. Heute stehen dort Grenzen, wo früher Freiheit herrschte.

Auf einer tieferen, der individuellen oder sozialen Betrachtungsebene lassen sich die gleichen Tendenzen finden. So ist beispielsweise das Arbeitsleben extrem aufgesplittert. Spezialistentum findet sich überall. Selbst die Wissenschaften, ursprünglich 'Systeme der Ganzheit', sind in eine unübersehbare Vielfalt gegliedert, wobei sich auch innerhalb der Spezialdisziplinen erneut Differenzierungen vollziehen. Es wird an immer kleineren und umgrenzteren Betrachtungsfeldern gearbeitet.

Entsprechend dazu fächert sich die Bevölkerung immer mehr auf. Neben den strukturellen Unterscheidungen, die sich aufgrund der ausgeübten Berufe zwangsläufig ergeben, benutzt beispielsweise jeder Bereich auch seine eigene Sprache, eigene Gewohnheiten und Fachbegriffe. Auch bilden sich spezifische Persönlichkeitsmerkmale heraus. Man bleibt unter sich und entfaltet seine eigene, der Profession entsprechende Art. Die Unterscheidungsmerkmale können dabei manchmal gar so weit ausgeprägt sein, daß sie das gesamte Verstehen zweier Menschen mit verschiedenen Fachgebieten kaum noch möglich erscheinen lassen. Jeder verkehrt nur in bestimmten Kreisen und weiß aufgrund seines eingeschränkten Betrachtungsfeldes kaum etwas davon, was eine andere betreibt.

Im engen Zusammenhang mit dem Phänomen der Spezialisierung und der Zergliederung steht die Tendenz zur Expansion und zum Aufbau immer größerer Strukturen. Das extremste, mir bekannte Beispiel entstammt der Elementarphysik, einer Spezialdisziplin innerhalb der Atomphysik. Auf der Suche nach dem kleinsten Baustein hat man den Teilchenbeschleuniger entwickelt. Hierbei handelt es sich, vereinfacht ausgedrückt, um eine unterirdische, kreisförmige Röhre von mehreren Kilometern Durchmesser. Durch elektrische Energie werden Elektronenteilchen mit Hilfe von Magneten auf dieser Kreisbahn solange beschleunigt, bis sie annähernd Lichtgeschwindigkeit erreicht haben. Bei höchster Geschwindigkeit läßt man sie zusammenstoßen und beobachtet durch höchst komplizierte Instrumentarien welche neuen Teilchen sich finden lassen.

Zur Herauskristallisierung immer kleinerer Betrachtungsphänomene bedarf es demzufolge immer aufwendigerer Rahmenbedingungen. So sind Massenproduktion, Wirtschaftsgemeinschaften, Großtechnologie oder Krankenhauskomplexe in ihrer Funktion nicht losgelöst zu betrachten, sondern als Folgeerscheinung der Spezialisierung und Differenzierung zu verstehen.

Getragen wird die dargestellte Entwicklung vom Gedanken des Fortschritts. Verstand man ursprünglich unter Fortschritt die wertfreie Form einer Höherentwicklung, so wurde in den letzten Jahrhunderten der Fortschrittsgedanke immer mehr positiv besetzt. Heute sind beinahe alle bekannten Systeme auf Fortschritt aufgebaut. Wirtschaftspolitisch betrachtet

versteckt sich dahinter jedoch lediglich eine rein quantitativ orientierte Wachstumsideologie, wobei das Streben nach Steigerung fest im Bewußtsein der Menschen verankert ist.

Selbst im 'Stabilitäts- und Wachstumsgesetz' von 1967 wurde wirtschaftliches Wachstum als Ziel der Bundesrepublik gesetzlich verankert.

Nachdem der Begriff 'Fortschritt' in der Vergangenheit eher positiv belegt war, wird seine Bedeutung heute jedoch vermehrt in Frage gestellt. Fortschritt und Wachstum stoßen an ihre Grenzen (vgl. *Meadows, Grenzen des Wachstums, 1973*). Und wir erkennen, daß Fortschritt weder unbegrenzt möglich ist, noch daß er der Menschheit letzten Endes das bringt, was man sich davon erhofft hatte. Vielmehr wird deutlich, wie die negativen Begleiterscheinungen und Folgen des zu Wachstum umfunktionierten Fortschrittsgedankens uns mehr und mehr beherrschen. Die Probleme, die sich in Form der alten Frage ergeben, wie man die Geister, die man rief, wieder loswird, bilden den Kernbereich der Krise, auf die wir zusteuern.

Anknüpfend hieran rückt immer mehr die Einsicht ins Bewußtsein, daß selbst kleine Fehler heute unabsehbare Folgen nach sich ziehen können. "*Ihr seid die erste Generation der Menschheitsgeschichte, die sich keine Fehler mehr erlauben darf*", meinte *Olaf Palme* kurz vor seiner Ermordung zu Jugendlichen seines Landes. Er sprach damit eine Dimension an, die in ihrer Tragweite bisher meistens nur auf militärische Bereiche bezogen wurde. Problemlos übertragbar ist dieses Faktum jedoch auch auf den gesamten Bereich der Wissenschaftshochtechnologie, wo sich die Folgen von Atomunfällen beispielsweise genausowenig begrenzen lassen, wie die der genmanipulierten und freigesetzten Viren.

Der Aspekt, sich heute keinerlei Fehler mehr erlauben zu dürfen, trifft aber auch auf uns im Alltag zu. Er gilt beispielsweise für den Bereich des Straßenverkehrs genauso, wie für den individuellen Bereich der Arbeit, wo ein Fehler schnell zu größeren Folgen für andere führen kann. All das produziert als psychologisches Moment eine Art von Dauerstreß, dem sich heute kaum noch jemand entziehen kann.

Unter diesem Aspekt hat die heutige Zeit eine neue Qualität erhalten: erstmals in der Geschichte sehen wir, daß wir an Grenzen gestoßen sind und daß der Mensch in der Lage ist, Leben zu schaffen, aber auch sich selbst und andere zu zerstören. Es läßt uns erkennen, daß menschliches Handeln Auswirkungen hat, die über die Grenzen der Person hinausführen - sozusagen transpersonal sind. Das Erkennen von Erstmaligkeit leitet angesichts der bevorstehenden Jahrtausendwende über in das Bewußtwerden und Empfinden latenter Gefahr. Hierzu meinte bereits vor Jahren der Psychoanalytiker *Horst-Eberhard Richter*, wir würden zusammengenommen vor einer Entwicklung stehen, die den Menschen sowohl mit zunehmender psychischer Entfremdung wie schließlich mit physischer Zerstörung durch unübersehbare Risiken bedrohe...

"Der Mensch hat nicht nur Bewußtsein, sondern ist sich seines Bewußtseins auch bewußt." (Peter Russell)

Aus dem Vorhergehenden wird deutlich, daß Verhalten in der heutigen Zeit von mehreren gegenwartstypischen Phänomenen bestimmt wird (Veränderungsdynamik, Differenzierung, Fortschrittsdenken und fundamentale Angst vor Fehlern). Die Art und Weise, in der Entscheidungen getroffen werden, aber auch, wie Menschen denken, fühlen und handeln, ist jedoch auch abhängig von Vergangenheitserfahrungen, die aufgrund ihrer zeitlichen Nähe noch nachwirken. Neben vielen kleineren haben insbesondere drei 'globale Großereignisse' dafür gesorgt, unser Bewußtsein grundlegend zu prägen und zu verändern. Als da sind erstens die Eindrücke des Zweiten Weltkrieges mit der Eskalation in Bezug auf die Atombombenabwürfe und die Möglichkeit der Teilhabe über Funk und Fernsehen bei nachfolgenden Kriegen zu nennen. Zweitens verhalf die Ölkrise 1973 dem erstmaligen Erkennen der Grenzen des Wachstums, verbunden mit der Zunahme an Klima- und Umweltproblemen, zum Durchbruch. Und als drittes machte die Reaktorkatastrophe von Tschernobyl 1986 der Welt deutlich, daß freigesetzte Stoffe und Gifte nicht an nationalen Grenzen Halt machen und man deshalb zukünftig in neuen Dimensionen zu denken haben würde.

Aus heutiger Sicht der Dinge möchte ich jedoch ernüchert feststellen, daß selbst diese drei Großereignisse noch nicht ausgereicht haben, die Welt zu einem Umdenken zu bewegen. Scheinbar müssen noch gravierendere Ereignisse eintreten. Diesen Umstand griff im Januar 1989 selbst das hochoffizielle *Time Magazine* auf und verlautbarte: *"Ein wirklich effektiver Stopp der ungeheuren Umweltzerstörung auf der Welt würde bedeuten, ein nur aus Kriegszeiten bekanntes Maß an nötigem politischen Willen, internationaler Zusammenarbeit und Opferbereitschaft anzubieten. Denn die Menschheit befindet sich schon jetzt im Krieg... Sie kämpft ums eigene Überleben."*

Dieses Kapitel und dabei besonders die folgenden Seiten werden womöglich nicht leicht "zu verdauen sein". Glaube mir, es war auch für mich nicht leicht, alles zu benennen. Einige der Fakten werden dir sicherlich bekannt, andere werden neu für dich sein. Allerdings sollte die Fülle der hier dargestellten Daten Anlaß genug für dich sein, dein Leben zu überdenken und eventuell neu zu planen. Ich hege die Hoffnung, daß sich immer mehr Menschen der Zeichen der Zeit und dem Leben in der Krise bewußt werden und den Entwicklungen auf der Erde schnell eine neue Richtung zu geben beginnen. Gerade auch deshalb, auf daß wir vor einem weiteren "Großereignis" verschont bleiben...

Unterhielt man sich früher über das Wetter oder über Veränderungen auf der Erde, so sprach man über einzelne Vorfälle. Manchmal z.B. über einen ungewöhnlich heißen Sommer, über eine besonders schlimme Dürre, über einen

zu kalten November oder über einen Jahrhundertregen. In der heutigen Zeit ereignen sich diese Dinge allerdings so häufig, daß man beinahe jedes Jahr neue Extremwerte verzeichnen muß.

Um dir einen komprimierten Eindruck des tatsächlichen Ausmaßes der Veränderungen auf der Erde zu geben und zu beschreiben, was unbeachtet um dich herum passiert, werde ich nun auf einige statistische Daten eingehen, die die Ökologiegruppe aus Kanada "Global Awareness in Action" schon 1990 zusammengetragen hat. Voraussichtlich werden einige der Daten bei Erscheinen meines Buches schon wieder überholt sein. Dennoch hoffe ich, daß dir die Angaben vermitteln können, wie ernst die Krise ist, in der wir heute leben, denn:

Jede Minute
* werden mindestens 21 Hektar tropischer Regenwald vernichtet
* verbrauchen wir an die 4 Millionen Liter Erdöl
* werden 50 Tonnen fruchtbarer Boden Ackerland vom Wind
fortgetragen oder vom Regen weggewaschen
* geben wir 12.000 Tonnen Kohlendioxyd an die
Atmosphäre ab.

Jede Stunde
* werden 6.850km² (ca. 80x80km) von trockenem, aber
fruchtbarem Land zur Wüste
* sterben 1.800 Kinder an Unterernährung
* werden 120 Millionen Dollar für Militärausgaben verwendet
* erleiden 55 Menschen schwere Vergiftungen allein durch die
Benutzung der von ihnen eingesetzten Pflanzenschutzmittel
* werden 60 neue Krebsfälle allein in den USA
diagnostiziert.

Jeden Tag
* werden 230.000 Menschen geboren
* sterben 25.000 Menschen nur an Wasserknappheit oder verseuchtem
Wasser
* werden 10 Tonnen Atommüll von den etwa 350
Atomkraftwerken weltweit produziert
* fallen 250.000 Tonnen Schwefelsäure als saurer Regen über
der nördlichen Hemisphäre
* werden 60 Tonnen Verpackungsmaterial aus Plastik ins Meer
geworfen
* sterben ungefähr 5 Pflanzen- und Tierarten aus; also alle 5
Stunden eine.

Zusammengenommen stehen wir damit heute vor einem Punkt, wo wir mehr den Ozean vor uns, als uns vor dem Ozean schützen müssen. Wir sind

anscheinend der Natur gefährlicher geworden, als sie es uns jemals war...Andersherum schlägt die Natur inzwischen auch zurück und läßt eine kollektive Angst vor dem möglichen Klimakollaps entstehen.

Allein innerhalb einer Woche im Juli 1993 waren die folgenden Wetterereignisse zu registrieren:

* Im Mittelwesten der USA treten Mississippi und Missouri aufgrund noch nie erlebter Regenfälle derart über die Ufer, daß mehrere Millionen Hektar Land überflutet werden. Mehr als 10.000 Häuser werden weggespült, Dutzende von Menschen ertrinken. Die Schäden erreichen Rekordhöhen von über 50 Milliarden Dollar.

* Gleichzeitig setzt der Monsunregen in Indien das Land unter Wasser. Fast 1.000 Menschen sterben dabei. Im Norden vernichtet dagegen eine Dürre die Ernte von 670.000 Hektar Land. Sandstürme töten 67 Menschen.

* 500km nördlich des Polarkreises herrschen tropische Temperaturen. 31°C in Anchorage. In früheren Jahren fiel hier selbst in dieser Jahreszeit oft noch Schnee.

* Arktische Kälte dagegen in Europa: In den Schweizer Alpen fällt bis auf 1.200m Neuschnee, Kühe müssen mit Helikoptern mit Futter versorgt werden. Im Thüringer Wald fällt sogar bis 600m Höhe Schnee.

* Dürre und Hunger herrschen weiterhin in vielen afrikanischen Staaten. In Somalia kämpft die UNO mit Soldaten für die Verteilung der gespendeten Nahrungsmittel.

* In Berlin-Brandenburg gibt es erneut Hochwasseralarm: nach stundenlangen Regenfällen werden 30 Menschen obdachlos, das Wasser steht einen halben Meter hoch in den Straßen. In Baden-Württemberg, Bayern und Mittelfranken verursachen Regen- und Hagelschauer Schäden in Millionenhöhe.

* Noch schlimmer trifft es Frankreich. Auf der Flucht vor Eis-Hageln sterben zwei Menschen. In England ertrinken mehrere Menschen nach schweren Gewittern - der Gesamtschaden der Wetterkatastrophe liegt bei über 100 Millionen Mark.

* In Rom wird parallel dazu der heißeste Tag des Jahrhunderts gemessen - 48 Grad Celsius auf dem Petersplatz.

* Nur 8°C weniger herrschen an der Ostküste der USA. Zwischen Washington und New York sterben 24 Menschen bei 40°C im

Schatten an Hitzeschocks.

Die Liste ließe sich noch erweitern... Wir erleben, wie das Wetter kollabiert. Unter immer mehr Menschen wächst das bedrückende Gefühl angesichts dieser Erscheinungen: "Welche Wetterkatastrophe bringt der nächste Tag? Wann kommt der Sturm, der das Dach meines Hauses abdeckt? Wann schwemmt ein Regenguß ganze Berghänge fort? Wann müssen wir selbst vor einer Überschwemmung flüchten? Wie lange haben wir noch genug Luft zum Atmen?"

Inzwischen werden die verschiedensten Theorien diskutiert, wie es mit den klimatischen Verhältnissen global weitergehen wird. Ich möchte nur eine mögliche Entwicklung skizzieren:

Massen von Methangas (entstanden beim Verfaulen von Sumpfgas in der Urzeit) sind im ewigen Eis der Erde versiegelt. Wenn die etwa 30 Millionen km² Dauerfrostboden (u.a. in Kanada und Sibirien) auftauen, wird das Gas frei. Dann droht der Erde der totale Klimakollaps. Denn wäre erst einmal Gas ausgetreten, könnte das jetzige Klima nicht mehr wie bisher erhalten werden. Es käme zu einem weiteren Temperaturanstieg - mehr Eis würde schmelzen - und wiederum würde mehr Frostboden auftauen und weiteres Gas freisetzen. Dadurch würde sich die Erde in kürzester Zeit so stark aufheizen, daß die Eisdecken an den Polen zu schmelzen begännen. Die Gefahr bestünde, daß ganze Kontinente im Meer versinken, aber auch, daß Eisblöcke auseinander brechen könnten. Die daraus resultierende Flutwelle hätte Ausmaße, die alle menschliche Vorstellungskraft übersteigt...

"Ist der Methangaseffekt erst eingetreten, haben die Menschen keine Chance mehr, die Katastrophe zu stoppen." (Amett Raval, Klimatologe, Chicago)

einbetten MSDraw * formatverbinden

Aus den zusammengestellten Informationen wird deutlich, daß der Charakter der Krise, die sich um uns herum entwickelt, bisher unbekannt Dimension beanspruchen wird. Zusätzlich enthält sie die diabolische Komponente, daß wir trotz des Erkennens der drohenden Gefahren und Grenzen im Grunde genommen kaum noch konkrete Handlungsspielräume im herkömmlichen Sinne besitzen; denn würden wir versuchen, die Symptome der Krise wie bisher mit neuen Erfindungen oder künstlichen Eingriffen allein zu überwinden, wäre die Wahrscheinlichkeit groß, daß wir zugleich neue Probleme produzieren. Wir kennen genügend Beispiele, wo gezielte menschliche Eingriffe zur Lösung einzelner Krisen oder Probleme nicht von Dauer waren, ja letztlich nur zur Verschärfung, zumeist auch anderer Bereiche führte. Ich erinnere nur an den Einsatz sogenannter "Pflanzenschutzmittel" - heute haben inzwischen viele Schädlinge eine Resistenz gegen die ehemals wirksamen Gifte entwickelt und

sind der Ernte gefährlicher als zuvor.

Fast scheint es, als seien die Uhren abgelaufen, wie *Hans Jonas* vor Jahren feststellte. Für ihn wirke es, als treibe unsere Zivilisation mit immer größerer Geschwindigkeit dem Untergang entgegen und sei wohl nur noch durch ein Wunder zu retten - nicht mehr jedoch durch Menschenhand...

Diese Erkenntnis birgt zweierlei Aspekte in sich:

das gebannte Beobachten der Prozesse, die in Form einer Kausalkette nun Schritt für Schritt abzulaufen beginnen oder aber die Suche nach etwas gänzlich Neuem - nach einem neuen, inneren Verständnis und nach veränderten Methoden, um die sich abzeichnende Katastrophe noch zu stoppen. Die Worte von *Charles Tart*, mit denen ich das Kapitel beenden möchte, helfen zu verdeutlichen, daß in Zukunft mehr die transpersonale Psychologie in den Mittelpunkt rücken muß. Ihm zufolge müssen wir die enge Verbindung zwischen innen und außen, zwischen unserem Handeln und den weltweiten Prozessen erkennen, denn *"unsere Kultur befindet sich mitten in einer schweren Krise, die möglicherweise zu nuklearer Vernichtung, weit um sich greifenden Hungersnöten und dem teilweisen, wenn nicht gar totalen Zusammenbruch der Zivilisation führen könnte. Wir pflegen die wirtschaftlichen Verhältnisse, die Politik, die ökologischen Zustände, die hohe Verbrechensrate und ähnliche Faktoren dafür verantwortlich zu machen. In Wirklichkeit sind wir jedoch selber die Schuldigen. Der Durchschnittsmensch, ein Mensch, der sich selbst nicht kennt, der Neurotiker, der Psychotiker - sie alle projizieren ihre eigene Unzulänglichkeiten und seelischen Konflikte nach außen; sie finden die Schuld Faktoren draußen in der Welt und wenden sich gegen sie. In Wirklichkeit sind jedoch Faktoren wie wirtschaftliche Verhältnisse und hohe Verbrechensrate nur Manifestationen unserer eigenen Verhaltensweise, unserer Fehleinschätzungen und unserer Deformiertheit..."*

(in: *Tart, Transpersonale Psychologie, 1978, S.12*)

3. Gegenwart: Die Welt im Übergang

"Was wir heute erleben, ist eine Welt- und Menschheitskrise, wie sie bisher nur in Wendezeiten auftrat. Sie bereitet einen vollständigen Umwandlungsprozeß vor." (Jean Gebser, 1949)

"Atomzeitalter", "Moderne", "Postmoderne", "Wohlstands- oder Wegwerfgesellschaft", "Sonnen- oder Computerzeitalter" - mit immer neuen Begriffsschöpfungen wurde versucht, die Zeit, in der wir leben, zu charakterisieren. Jedoch erwiesen sich alle Versuche als eher kurzlebig; allesamt trafen sie nur Ausschnitte der Wirklichkeit und nicht den Kern. Die Dynamik der Veränderungen macht es unmöglich, ein überdauerndes Merkmal hervorzuheben. Für mich ist dieser Umstand ein Indiz dafür, daß wir uns momentan im Bereich einer Zwischen- oder Übergangsphase befinden. In einer Phase also, in der etwas Altes zu Ende geht, während sich etwas Neues entwickelt. Das heißt konkret, wir erleben das allmähliche Ausklingen der Neuzeit beim gleichzeitigen Heraufdämmern einer neuen Epoche und befinden uns *"an einer Schwelle zwischen einer Zeit, die ihren Auftrag quasi erfüllt hat und einer Zeit, die nach neuen Zielen sucht..."*, wie *Herbert Gruhl* schrieb. Dieser sah die sich entwickelnde Öko-Bewegung der 70er und 80er Jahre bereits als Wegbereiter eines neuen Zeitalters.

Um dir einen Eindruck davon zu vermitteln, welches 'Alte' heute zu Ende geht, möchte ich darauf eingehen, wie das 'Heute' aus der Vergangenheit heraus erwuchs. Ich werde deshalb auf den folgenden Seiten einen kurzen historischen Abriss über die Entstehung und Blütephase der Neuzeit geben sowie die wichtigsten Entdeckungen und das zugrundeliegende Weltbild behandeln. Die Einordnung der heutigen Zeit in den geschichtlichen Ablauf wird dir helfen, dein Verständnis für die Faktoren, die uns prägen, zu vertiefen. Hier nun ein kurzer Rückblick:

Ähnlich wie wir heute lebten auch die Menschen vor etwa 500 Jahren in einer Übergangsphase. Diese wurde eingeleitet durch das Ende des Mittelalters und bewirkte bei weiten Teilen der damaligen Bevölkerung das Gefühl von Verwirrung und Angst, die die einsetzenden Veränderungsprozesse mit sich brachten. Denn bis dahin war das Leben der Menschen geprägt gewesen von ganz elementaren Gegebenheiten. Im Sommer stand man um 5 Uhr auf, arbeitete bis zum Mittagessen um 11 Uhr und ging ab 17 Uhr zu Bett. Wetter und Jahreszeiten übten einen extremen Einfluß auf die Lebensbedingungen aus. Im Vergleich zu heute war es eine Zeit der Stille. In den Städten gab es nur Menschenstimmen, Kirchenglocken, Pferdehufe oder Marktschreier; auf dem Lande waren die Stimmen der Natur: Wind, Gewitter, Vogelgezwitscher zu hören. Künstliches Licht spendeten höchstens Kerzen, Öllampen und offene Feuerstellen. Dafür gab es überall Grenzstellen. Allein in Deutschland konnte man bis zu 40.000mal angehalten werden. Es gab keine Kartoffeln und keinen Tabak - die

Lebenserwartung lag im Schnitt bei 33 Jahren. Frauen wurden bis zu 20mal schwanger. Aufgrund fehlender ärztlicher Möglichkeiten war der Reiche gegen den Tod nur unbedeutend besser geschützt, als der Arme. Krankheit und Tod stellten in ganz anderem Maße als heute eine Realität dar, der man besonders in den unhygienischen Städten auf Schritt und Tritt begegnete. Friedhöfe waren so etwas wie Kommunikationszentren. Erst Anfang des 16. Jahrhunderts verbot beispielsweise der Rat von Luzern *"das Kegeln, Kugelspiel, Streichen, sowie urinieren und Steinstoßen auf dem Gottesacker..."*

Die Menschen im auslaufenden Mittelalter genossen das Leben mit einer naiven Vitalität, von der die Gegenwart kaum noch etwas besitzt. Verglichen mit heute nahmen sie die Umwelt sehr viel gleichmäßiger mit allen Sinnen wahr. Sie kannten noch nicht jene Vorherrschaft von Auge und Ohr, die in unseren Tagen so ausgeprägt ist. Mystik und Traditionen besaßen besonders bei den unteren Schichten einen starken Einfluß. Der Glaube setzte sich aus einem Gemisch christlicher und heidnischer Elemente zusammen, wobei die Kirche bestrebt war, abweichende Vorstellungen zu unterbinden. Alchemie oder okkulte Wissenschaften dieser Zeit kannten zwar bereits einfache Experimente zur Zerlegung mancher Beobachtungsgegenstände, doch war die Haltung ihrer Vertreter noch überwiegend vom Schauen und Einfühlen geprägt. Selbst das sich neu entwickelnde, mechanische Weltverständnis der Naturforscher wurde bis Anfang 1500 von einer eher ganzheitlich-mystischen Grundhaltung bestimmt. Die Welt war in ihren Augen ein unteilbares Ganzes, in dem materielle und spirituelle Phänomene wechselseitig voneinander abhingen. Das Verständnis der Natur war Ziel und Antrieb ihres Forschens.

Das Einsetzen der Neuzeit wurde u.a. geprägt von der Erfindung des Buchdrucks, die Übersetzung der Bibel sowie die Entdeckung neuer Kontinente. Einhergehend damit verlor die Kirche einen Teil ihres Einflusses. Die neue Epoche sollte im weiteren Verlauf unnachahmliche Bauwerke, Erfindungen und Kunstschatze, aber auch Elend, Kriege und soziale Veränderungen hervorbringen. Es kam zur vermehrten Hinwendung auf das Diesseits, verbunden mit der Vorstellung, diese Welt solle künftig nicht nur Gott dienen, sondern mehr und mehr dem Menschen gehören: die Welt sei wohl von Gott erschaffen, jedoch wird der Mensch sie von nun an verwandeln und verbessern.

Die Ziele des Humanismus stellten die Forderung nach Menschenliebe, Hilfsbereitschaft und sozialem Verständnis in den Mittelpunkt. Die Bedeutung des Menschen und seine schöpferischen Möglichkeiten werden betont. Für den Humanisten ging es weniger darum, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, sondern mehr um Bildung sowie den Prozeß des Selbstentwurfes.

Der Mensch wurde zum Maß aller Dinge. Man begann, die Welt vermehrt durch systematische Beobachtung sowie durch neuentwickelte Experimente und Versuche zu erforschen. Aus der Beschäftigung mit den Gesetzmäßigkeiten der Natur heraus wurde die steigende Bedeutung der Naturwissenschaften begründet. Ihre Entdeckungen und Erfolge führten zu einer Veränderung des Weltbildes. Das mechanische Weltbild, das selbst heute noch allem Handeln zugrundeliegt, entstand. Aus heutiger Sicht sind insbesondere vier Männer, die dabei unterschiedlichen Disziplinen entstammten, als die geistigen Väter des

neuzeitlichen Weltbildes zu verstehen:

Der englische Staatsmann und Philosoph *Francis Bacon*, der zwischen 1561 und 1626 lebte, begann, das wissenschaftliche Experiment als einzigem Mittel zur Wahrheitsfindung zu propagieren. Durch induktiv-empirische Vorgehensweise wollte er die Natur dem Menschen unterwerfen. In Metaphern, die nicht von ungefähr an die Hexenprozesse erinnern (Bacon war einer ihrer Betreiber), formulierte er sein Ziel: Man müsse die Natur auf die Folter spannen, bis sie ihre Geheimnisse preisgibt, man solle sie auf ihren Irrwegen mit Hunden hetzen, sie sich gefügig und zur Sklavin machen.

In Italien war es etwa zur gleichen Zeit *Galileo Galilei*, der das bisherige Weltbild hinterfragte. Durch seine Betonung der zielgerichteten Logik, verbunden mit einer streng wissenschaftlichen Vorgehensweise, gilt er als Vorbereiter der neuzeitlichen Physik. Er verbannte alle subjektiven Empfindungen aus der Forschung und beschränkte sich auf die qualitativ-meßbaren Phänomene.

Der französische Philosoph *Rene Descartes* (1596-1650) entwickelte die Gedankenbilder seiner wissenschaftlichen Wegbereiter weiter. Er war überzeugt davon, daß sich alle Phänomene allein aus der Anordnung und Bewegung ihrer Teile verstehen ließen. Die Natur war für ihn nichts weiter als eine perfekte Maschine, die sich nach exakten, mathematischen Gesetzen bewegt. *"Ich sehe keinerlei Unterschied zwischen Maschinen, die von Handwerkern erstellt wurden und den Körpern, die allgemein die Natur zusammengesetzt hat."* Dabei ging *Descartes* soweit, die Schmerzensschreie bei operativen Eingriffen an lebenden Tieren mit dem Quietschen eines schlecht geölten Rades gleichzusetzen.

Isaac Newton (1643-1727) schließlich zerlegte nicht nur das Sonnenlicht in die Spektralfarben und stellte die Trägheits-, Kraft-, Impuls- und Gravitationsgesetze auf, sondern schuf 1687 mit seiner *"Philosophia naturalis principia mathematica"* auch die mathematischen Grundlagen der Naturphilosophie.

Trotz des Umstandes, daß alle vier Wissenschaftler unterschiedlichen Nationalitäten und Disziplinen entstammten, verband sie dennoch die Betonung der 'Ratio'. Sie werden als die erstrangigen Begründer des mechanistischen oder kartesischen Weltbildes bezeichnet, welches als Paradigma auch heute noch im Mittelpunkt unseres Lebens steht. Diesem liegt die Annahme zugrunde, die Welt liefe nach unabänderlichen Gesetzen ab, die sich mathematisch ausdrücken lassen und könne mit einem Uhrwerk verglichen werden. Alle beobachtbaren Phänomene mußten sich folglich auf die Gültigkeit dieser Naturgesetze zurückführen lassen. Und wer als Forscher ernstgenommen werden wollte, mußte beginnen, die Wahrheit im Detail zu suchen, mußte messen und exakt experimentieren. Dabei sollte der Wissenschaftler unvoreingenommener Experimentator sein, für den objektive Ergebnisse nicht nur möglich, sondern auch unbedingt erforderlich sind.

Die Zusammenschau macht deutlich, wie aus dem Unmut über die bestehenden Verhältnisse im 'dunklen Mittelalter' sich ein Prozeß in Gang gesetzt hatte, in dessen weiteren Verlauf sich neue Ansätze konkretisierten. Die zunehmende Verbindung zwischen Naturwissenschaften und Technik trug ihren Teil dazu bei, umfangreiche Umwälzungsprozesse sowie die einsetzende Industrialisierung zu ermöglichen.

Zum ersten Mal in der neueren Menschheitsgeschichte setzte somit eine wirkliche Naturbeherrschung ein. Die Technik ermöglichte es, immer mehr Sektoren der Produktion zu mechanisieren und ergänzte sich mit den Naturwissenschaften auf fast allen Gebieten. Jede Maschine, jedes Meß- und Beobachtungsgerät, jede elektrische und elektronische Anlage begann von nun an einen umfangreichen Formelsatz sowie einen Vorrat an wissenschaftlichen Theorien und Erfahrungen zu besitzen. Umgekehrt wurden natürlich auch die Erkenntnisse in den Naturwissenschaften durch die neu entwickelten technischen Hilfsmittel immer weiter vorangetrieben. Man begann, die Natur mit dem Ziel zu durchforschen, selbst den aller kleinsten Baustein zu erkennen.

So wurden unter dem sich neu entwickelnden Paradigma Technik und Naturwissenschaften zu zwei Säulen eines Prozesses, der mit der Zeit eine zunehmende Eigendynamik erhielt. Über Stationen wie die Vollendung der Dampfmaschine sowie die Entwicklung des Verbrennungsmotors löste sich die Menschheit endgültig vom organischen Leben als Kraftquelle. Die Abhängigkeit von den Jahr für Jahr nachwachsenden Ressourcen nahm ab, während man sich immer stärker dem Abbau von Bodenschätzen zuwendete.

Das Expansionsstreben, das mit Beginn der Neuzeit insbesondere von Europa ausgegangen war und welches zur Entdeckung neuer Schiffsrouten und neuer Kontinente geführt hatte, stellte die Grundlage für das Einverleiben und Ausbeuten fremder Länder dar. Erst dieser weltumspannende Verknüpfungsprozeß ermöglichte später Schritt für Schritt die Zunahme des Tempo der Industrialisierung Europas.

Infolge dieses Prozesses wurden wesentliche Grundlagen der gesellschaftlichen Gliederung aufgehoben. So verlor beispielsweise der grundbesitzende Adel seine Führungsrolle. Wichtiger als der Besitz von Land wurde jetzt der Besitz von Fabrikanlagen, Großhandelsfirmen, Banken sowie Verkehrslinien. Das Unternehmertum zeichnete sich aus durch Sparsamkeit, Können, Erwerbssinn und nüchtern abwägendes Gewinnstreben. Wer als Unternehmer Erfolg hatte und gut verdiente, steckte den Gewinn zum Großteil wieder in den Betrieb, erweiterte die Fabrikanlagen oder kaufte anderes hinzu. Weite Bereiche der Gesellschaft wurden vereinnahmt vom Primat der Wirtschaftlichkeit und der Rationalität.

Denken und Bewußtsein der Menschen, die geprägt waren von Euphorie und dem Glauben an den Segen des Fortschritts, erlebten über immer neue Entdeckungen und Erfindungen bis etwa 1750 seine Höhepunkte. Der Weg, der

früher zu Weltende und Gericht geführt hatte, schrieb vor Jahren der Philosoph *Karl Jaspers* über diese Zeit, schien jetzt auf die Vollendung der menschlichen Zivilisation zuzugehen. 'Verstand' und 'Vernunft' wurden über alles gestellt und allenthalben war man froh, nun endlich eine Möglichkeit gefunden zu haben, aus eigener Kraft das Leben denkend und handelnd zu meistern.

Anderslautende Ansätze und Phänomene, die sich nicht verstandesmäßig erklären ließen, wurden innerhalb des Prozesses von Rationalismus und Aufklärung ignoriert, verdrängt oder gar bekämpft. Als krassestes Beispiel hierfür möchte ich auf das Wirken *Johann Joseph Gassners* eingehen, der in der Mitte des 18. Jahrhunderts im süddeutschen Raum lebte. Mit seinem Handeln bewies er, daß es neben dem Verstandesmäßigen noch eine andere Ebene der Wirklichkeit gab. *Gassner* verfügte über eine sehr starke Heilerkraft und vollzog im Laufe weniger Jahre hunderttausende sogenannter 'Wunderheilungen'. Seine Behandlungen bestanden allein im Handauflegen und erstreckten sich oft nur über Sekunden. Die Nachrichten der Heilerfolge verbreiteten sich rasch und veranlaßten Menschen, selbst aus weit entfernt gelegenen Gebieten, anzureisen. So bildeten sich oft lange Schlangen vor seinem Haus.

Allerdings wurde dieser Vorgang in bestimmten Kreisen gar nicht gerne gesehen. Obrigkeit und Kirche versuchten alles, um *Gassners* Wirken zu unterbinden...Nach seinem Tod im Jahr 1779 setzte folglich ein gezieltes Verleugnen der Heilungen und verstandesmäßig nicht nachvollziehbaren Taten ein. Vertreter der Wissenschaften wie auch der Herrschenden stellten alle Heilungserfolge in Frage und bezeichneten *Gassner* nach dessen Tod als 'Scharlatan'. Sie erklärten sein Handeln als blanken Unfug und als Einbildung, da das Geschehene nicht mit dem notwendigen 'wasserklaren Verstand' nachvollziehbar sei. Der Ausspruch des bayrischen Landesfürsten *Nicolai* verdeutlicht sehr treffend die innere Haltung der Herrschenden: "*Fort mit allen Mirakelmachern. Ich will lieber, daß tausend Lahme lahm und tausend Taube taub bleiben, als daß ein halbes Dutzend solcher Heiliger wie Gassner im Bayernlande sich befinden...*"

* * *

Die im vorangegangenen Kapitel dargestellte Dynamik der Veränderungsprozesse ist durch die Kenntnis der neueren Geschichte herleitbar; denn nachdem die Menschheit über Jahrtausende eher in einem stabilen Gleichgewicht gelebt hatte, setzte erst in den letzten Jahrhunderten ein Prozeß ein, in dem sich die Bewegung beschleunigte. Nichts galt mehr als fest - alle Bereiche wurden in die Umwandlung miteinbezogen. Und selbst heute hält das Tempo der Veränderungen an, wobei wir gerade jetzt auf einen Höhepunkt zuzusteuern scheinen.

Auch das Problem des Bevölkerungswachstums gewinnt unter dem

Eindruck der Geschichte eine neue Betrachtungsebene. Vergegenwärtigen wir uns, daß über Tausende von Jahren konstant etwa 150 Millionen Menschen auf der Erde lebten und daß erst mit Beginn der Neuzeit aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse und hygienischer Fortschritte eine Bevölkerungszunahme möglich wurde, so erhält die These von den Grenzen des Wachstums eine neue Bedeutung; denn die Zahl der Menschen steigt nicht mehr langsam linear an, sondern in exponentieller Form, so daß auch hier absehbar ist, wann die absolute Obergrenze erreicht sein wird.

Ähnlich aus der Geschichte herleitbar ist auch die heute vorzufindende Differenzierung und Isolierung. Sie findet ihre Wurzeln im neuzeitlichen Wissenschaftsparadigma, wo man weniger die Natur 'ganzheitlich erfassen', sondern mehr nach dem kleinsten Baustein und dem Zusammenwirken einzelner Teile suchen wollte. Parallel dazu bedurfte es immer größerer Organisationsstrukturen, um die zunehmende Masse an Menschen noch lenken und versorgen zu können. Innerhalb des riesigen Leistungsapparates, der die Erde überzog, begann der einzelne wie ein Rädchen zu funktionieren, um sein Dasein zu ermöglichen. Heute finden wir vernetzte Organisationen von einer derart immensen Komplexität und Größe, daß ihre Lenkbarkeit und Aufgabenverteilung kaum noch denkbar scheint.

Nimmt man nun alle, die Gegenwart charakterisierenden Phänomene zusammen, so liegt die endgültige Umwandlung unseres gesamten Planeten in eine riesige Fabrik nicht mehr fern. Aus dem urwüchsigen und lebendigen Lebewesen Erde ('Gaia') wurde durch die Zunahme der Bevölkerung, verbunden mit geistigen Veränderungen und technischen Errungenschaften ein künstliches und aus dem Gleichgewicht geratenes System geschaffen. Die Erde wurde zu einem Wohn- und Tummelplatz des Menschen degradiert, zu einer künstlichen Landschaft, die die Natürlichkeit verlor. Wir sind im Begriff, alle verfügbaren Rohstoffe abzubauen und die letzten Reste an natürlichen Ressourcen aufzubrechen. All das geschieht in Größenordnungen und einer Rasanz, verbunden mit gleichzeitiger Umweltzerstörung und -verschmutzung, so daß absehbar ist, wann ein Leben hier auf der Erde nicht mehr möglich sein wird.

* * *

Heute wird uns zunehmend der Teufelskreis bewußt, in dem wir uns befinden. Überall werden Stimmen laut, die eine Umkehr oder zumindest ein Nachdenken angesichts der sich zuspitzenden Lage fordern. Allerdings ist es mir wichtig darauf hinzuweisen, daß Warnungen vor einer Fortführung des Entwicklungstrends nicht Neues sind. Weite Strecken der Neuzeit in ihrem Prozeß des Entdeckens, Veränderns und Erneuerns wurden begleitet von eher kritischen, wenn auch lange überhörten Gedanken und Äußerungen. Der Erste, der den allgemeinen Trend in Frage stellte, war *Rousseau*, indem er 1749 auf die

Frage, welchen Beitrag Künste und Wissenschaften zur Verbesserung der Sitten geleistet hätten, antwortete, sie hätten diese verdorben. Damit leitete er die Kulturkritik ein, die seitdem unüberhörbar den Fortschrittsglauben begleitet. Möglicherweise wird *Rousseau* eines Tages als Urvater einer neuen epochalen Bewegung bezeichnet werden; als ideeller Begründer einer aufsteigenden Kultur, die aus einem veränderten Verständnis heraus unter Einbeziehung eines ganzheitlichen Denkens eine neue Seite der Geschichte aufschlägt.

Mit diesem Gedanken schließt sich der Kreis um die Komplexe 'Heutige Zeit' und 'Herkunft der gegenwärtigen Lage'. Was die nahe Zukunft anbetrifft, lassen sich momentan drei mögliche Szenarien herauskristallisieren:

I. Die wohl weitverbreiteste Annahme betrachtet 'Zeit' als fortlaufenden, kontinuierlichen Prozeß. Gemäß diesem Verständnis werden wir auch in 10, 20, 50 oder 100 Jahren annähernd gleiche Bedingungen wie heute vorfinden.

II. Die zweite, aus momentaner Sicht die wohl realistischere Variante, unterstellt eine baldige, drastische Zunahme der Probleme weltweit. Aufgrund von Raubbau an der Natur, Technisierung sowie Verschmutzung der Umwelt kommt es zu einer Veränderung der klimatischen Situation, die die zukünftigen Lebensbedingungen radikal einschränken wird. Parallel dazu ist von einem Zusammenbruch vieler sozialer Systeme und ordnender Strukturen auszugehen. Das reine 'Überleben' wird in den Vordergrund rücken.

III. Die dritte, wenn auch im Moment utopisch anmutende Art der Zukunft, ließe sich mit Begriffen wie 'ökologische Regenerierung', 'weltweites Miteinander' und 'innerer Frieden' umreißen. Es wäre eine Zeit, in der die Menschheit ihr Gleichgewicht findet und in Einklang mit der Natur lebt.

Angesichts der Umbruchs- oder Übergangsphase, in der wir uns momentan befinden, unterstelle ich, daß alle drei Zukunftsperspektiven möglich sind, obwohl es derzeit so scheint, als würde sich die gesamte Entwicklung zuspitzen und einem kritischen Punkt entgegensteuern. Einer Grenze, ab der schlagartig aus einem kontinuierlichen Prozeß eine existentielle Weltkrise entstehen kann. Möglich wäre es aber auch, daß zunehmend mehr Menschen sich der gefährlichen Situation bewußt werden, ihr Handeln und Denken verändern und zu einem weltweiten Umorientierungsprozeß beitragen, der einmünden würde in ein Erwachen der Erde.

Noch bietet sich die Chance, die Dynamik der augenblicklichen Übergangsphase so zu beeinflussen und zu lenken, daß sich der allgemeine Entwicklungstrend weniger der ökologischen und sozio-ökonomischen

Katastrophe annähert, sondern mehr dem Aufbruch der Menschheit in eine Ära des Friedens und weltweiter Zusammenarbeit. Ich meine, daß heute wie vor 20 Jahren gilt, was der Soziologe *Andrew Greeley* 1971 bereits schrieb: *"Wenn wir inmitten des schwindelerregenden Tempos der Veränderungen um uns herum einmal Atem schöpfen und versuchen, die Zeichen der Zeit zu lesen, entdecken wir, daß wir uns in einem Konflikt zwischen Optimismus und Pessimismus befinden. Nie zuvor hat der Mensch zugleich so gute und so schlechte Aussichten gehabt, wie heute... Wir müssen entscheiden, ob wir pessimistisch oder optimistisch sein wollen. Für Pessimismus gibt es Gründe genug (Kernwaffen, ethnische und rassische Konflikte, Abnahme der Verantwortungsbereitschaft). Andererseits gibt es auch Grund zum Optimismus. Wir sind dabei, den Wert des Menschen und seine Beziehungen in der Welt neu zu bekräftigen."*

Allen Aussagen oder Prognosen über die Zukunft liegt ein hohes Maß an Wunschenken oder Erwartungshaltungen des Unterbewußtseins zugrunde. Doch egal, wofür wir uns entscheiden: die sich verändernde Welt kommt auf uns zu. Wird sie für uns zur Apokalypse werden oder können wir als Menschheit sie vermeiden durch spirituelles Erwachen und geistige Erneuerung? Es hängt von unserer Wahl ab, die wir auf ganz bewußter Ebene heute treffen. Denn wenn ich irgend etwas als Psychologe und Therapeut oder Mentaltrainer im Laufe der Jahre gelernt habe, dann ist es, daß wir dazu neigen, unsere Weltauffassungen wahr werden zu lassen. Anders gesagt: *Der Geist ist der Erbauer.* (*Edgar Cayce*, "Der schlafende Prophet") und bedeutet, wir werden genau zu dem, was wir täglich denken und glauben bzw. es tritt genau das ein, wovon wir überzeugt sind, es würde passieren (*Dr. Joseph Murphy*). Daher gilt es dringend, individuell wie kollektiv die negativen Überzeugungen zu ändern und die Kraft unserer Gedanken in der momentanen Übergangsphase auf eine Welt zu richten, die wir gerne erschaffen würden.

Mut machen können uns in diesem Zusammenhang die Worte des berühmten indischen Gurus *Darshan Singh*, der sich als Präsident der Weltgemeinschaft der Religionen um den Aufbau von Verständnis innerhalb der verschiedenen Religionsgemeinschaften bemühte: *"Viele fürchten, daß dem Goldenen Zeitalter eine Weltkatastrophe und sintflutartige Überschwemmungen vorausgehen... Aber das Goldene Zeitalter kündigt sich nicht mit einer weltweiten Zerstörung an. Es wird durch einen Wandel der Herzen kommen. So, wie der Tag heraufdämmt, die Nacht zögernd weicht und sich viele graue Schatten bilden, bis die Sonne in ihrem vollen Glanz erstrahlt, so gibt es auch viele Phasen, bis das neue Bewußtsein durchbricht und die Welt in spirituelles Licht taucht."*

Übung: Deine Art der Zukunft

Die Zwischen- oder Übergangsprozesse, unter denen wir derzeit leben, können 50, 100, oder auch 200 Jahre dauern. Dieses würde auch früheren

Umbruchphasen entsprechen, in denen sich qualitative Veränderungen nicht Schlag auf Schlag vollzogen, sondern in langsamen Zerfallsprozessen des alten, bei gleichzeitigen, allmählichen Wachstumsprozessen des neuen Systems erfolgten. In diesem Zusammenhang haben wir die Möglichkeit, die Art der Zukunft durch unsere Gedanken zu beeinflussen.

Mache dir diesen Umstand besonders bewußt, bevor du weiterliest. Vergegenwärtige dir, daß du ein Teilchen bist im globalen Wandlungsprozeß. Werde dir bewußt, wie wichtig es ist, auf welche Art und Weise du heute handelst und auf welche Welt von morgen du dich zum gegenwärtigen Zeitpunkt mental einstimmst.

Nimm dir einige Minuten Zeit, entspanne dich, gehe dann nach innen und versuche, dir Klarheit über die Art der Zukunft zu verschaffen, die du persönlich erwartest.

Im Anschluß daran möchte ich dich anregen, den Verlauf der weiteren Entwicklung einmal so zu erträumen, daß du damit zufrieden bist und dich auf die Zukunft freuen kannst. Beobachte, ob es dir schon jetzt gelingt, ein neues, friedliches Zeitalter zu visualisieren, in dem du als verantwortungsbewußtes und gesundes Wesen gemeinsam mit anderen lebst. Sollte dir das nicht gelingen, so notiere dir alles, was dich daran hindert und lies bitte erst dann weiter.

4. Verhalten und Gefühle in einer unsicheren Zeit - eine Zwischenbilanz

"Krise kann ein produktiver Zustand sein. Man muß ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen."

(Max Frisch)

Die Arbeit an meinem Buch war für mich ein eigener, grundlegender Bewußtseinsprozeß mit vielen Tiefen und Zweifeln, jedoch mit einem letztendlich insgesamt positiven Ergebnis. Um dir hiervon einen Eindruck zu vermitteln, halte ich es an dieser Stelle für angebracht, anhand persönlicher Erfahrungen und Reflexionen eine Art von Zwischenbilanz zu ziehen. Dazu werde ich auf die Konsequenzen der Mechanismen eingehen, die in den vorhergehenden Kapiteln erläutert wurden. Außerdem werde ich mich sowohl als Teil des Übergangsprozesses als auch als Teil des Ganzen betrachten. Ich meine, wir alle besitzen die Möglichkeit zur eigenen Transformation in uns. Wir müssen jedoch an der Ebene unseres Bewußtseins ansetzen.

Die Krise des Menschen haben inzwischen viele von uns wahrgenommen. Weitere werden beim Lesen dieses Buches beginnen, die heutige Zeit neu zu interpretieren. Allerdings zeigt uns die Vergangenheit, daß das Wissen über den Zustand der Welt bisher selten positiv genutzt wurde, sondern eher zu Verdrängung und Abwendung geführt hat. Die satte Ruhe, in der wir heute leben, erscheint mir einer Art von Versteinerung gleichzukommen. Diese tötet ab, was uns zu Menschen macht und verhindert unsere bewußte, weitsichtige Mitverantwortung. Realistische Alarmiertheit ist selten zu beobachten.

'Angst vor der Angst', so hat es der Arzt und Psychoanalytiker *Horst-Eberhard Richter* genannt, ist ein Merkmal unserer Zeit: Umweltzerstörung, Überrüstung, Kernkraftrisiken, neue Krankheiten, Bedrohung der Arbeit bewirken eine psychische Abwehrhaltung und letztendlich ein Abstumpfen; denn von Katastrophen, die man fürchtet und denen gegenüber man sich hilflos fühlt, will man nicht mehr länger etwas hören und sehen.

Verdrängung, das heißt das Abschieben psychischer Anteile aus dem Bewußten ins Unbewußte findet auf vielerlei Arten statt. Für einen Großteil der Menschen ist es heute noch wichtiger als früher, sich abzulenken durch Fernsehen oder Musik, den eigenen Urlaub zu planen und durchzuführen oder sich auf Auto und Eigenheim zu konzentrieren. Schmerz, Leiden, Qualen, Angst und Krankheit werden genauso ignoriert wie Umweltprobleme oder globale Belange. Auf gezieltes Nachfragen wird häufig geantwortet: "Was willst du eigentlich? Mit mir ist doch alles in Ordnung." Und mit den Worten "Wir haben hier doch soviel Wald und der ist noch so schön grün..." wird eine nähere

Betrachtung der fortschreitenden Umweltschäden abgeblockt. Es ist halt angenehmer, sich der schönen Vorstellung hinzugeben, wir könnten uns auf die positiven Seiten des Lebens konzentrieren und dabei von allem, was die eigene Person und Lebensqualität belasten oder einschränken könnte, den Blick zu wenden.

Wir nehmen an, das Leben würde zur reinen Freude, wenn wir nur all die negativen und unerwünschten Pole ausrotten könnten. *Ken Wilber* schreibt in diesem Zusammenhang, es sei ein hervorstechendes Merkmal der fortschrittlichen westlichen Kultur, die Gegensätze zu trennen und sich dann an die positiven Hälften zu klammern oder ihnen nachzulaufen. Für ihn scheint es, als könnten 'Fortschritt' und 'Unzufriedenheit' nicht getrennt werden. Denn "*die Zerstörung des Negativen bedeutet zugleich die Zerstörung jeder Möglichkeit, das Positive zu genießen.*" Es gibt kein Innen ohne ein Außen, kein Kaufen ohne Verkaufen, kein Hinauf ohne Hinab, kein Gewinn ohne Verlust, kein Leben ohne Tod. Die Beschränkung auf nur einzelne Teile von Gegensatzpaaren sowie unsere Kurzsichtigkeit führen dazu, daß vielen Menschen gar nicht der Gedanke kommt, wie abhängig das eigene Wohlergehen sowohl vom Zustand der anderen wie auch seiner Umgebung ist und daß der eigene, wahrgenommene Aktionskreis in immer größere Bedrängnis gerät.

Um diesen Umstand besser zu verdeutlichen, möchte ich ein Beispiel für oft gehörte Argumentationen näher ausführen. Vielleicht findest du darin selbst eigene Einstellungen und Gedanken wieder. Die Sätze stammen von einer Patientin, die in einer Therapiesitzung folgendes über die Zukunft und ihr Leben äußerte: "Ich bin fest überzeugt, daß nach einer Weile alles kaputtgehen wird. Es geht gar nicht anders, als daß durch einen Atomkrieg das Ende kommen wird. Es läuft doch alles auf diesen Punkt zu. Aber ich will mein Leben jetzt ausfüllen. Das kann ich nur, wenn ich nicht ewig daran denke, was uns irgendwann bevorsteht. Ich will intensiv leben, solange ich kann, zusammen mit meiner Familie... und die Kinder sollen ihre Freude haben, so wie ich mir möglichst viel Freude verschaffen will. Kommt dann der Atomkrieg, bin ich weg und meine Familie und die Kinder sind gleichzeitig mit weg."

Diese Sätze spiegeln eine Doppelgleisigkeit wider, in der heute viele Menschen leben. Sie rechnen zum Beispiel mit einem atomaren Krieg oder einem Klimakollaps, haben sich aber fatalistisch damit abgefunden. Um jedoch psychisch überleben zu können, haben sie diese furchtbaren Gedanken gewissermaßen in sich abgekapselt. Im Gefühl vollständiger Ohnmacht gegenüber den Entscheidungen der Rüstungs- und Umweltpolitik wollen sie nicht länger daran denken, was sie ohnehin nicht ändern zu können glauben. Deshalb leben sie so weiter, wie diese Frau. In einem fast hypnotischen Zustand der Betäubung stehen sie der angekündigten Entwicklung gegenüber und erstarren gleich dem Kaninchen vor der Schlange.

Selbst im Anschluß an die dramatischen und besorgniserregenden Ereignisse wie der Reaktorkatastrophe von Tschernobyl war zu beobachten, wie die Umdenk- und Alternativbewegungen allmählich wieder verebbten. Die

physiologische Alarmreaktion der Erregung und Angst, welche die Menschen für eine Weile sensibel und betroffen machte, erlosch unaufhaltsam, als die erschreckenden Informationen immer spärlicher wurden und sich nur noch gleichförmig wiederholten. Irgendwann spielt es also keine Rolle mehr, ob die Gefahr anhält oder sich vielleicht gar schleichend erhöht (wie bei der radioaktiven Belastung). Vergleichbar ist der Effekt dem physiologischen Abklingen einer Erregung nach einer konkreten schockierenden Erfahrung. Etwas bleibt im Hinterkopf haften oder wird vom Körper gespeichert. Aber man hat keine Lust mehr, mit dem heiklen Thema ewig weiter geplagt zu werden.

Hier stoßen wir auf einen Mangel unserer psycho-physiologischen Ausstattung: so wie wir einer verlässlichen inneren Alarmanlage ermangeln, die uns frühzeitig warnt, wo wir mit unseren technischen Eingriffen in die Natur das zuträgliche Maß überschreiten, so hindert uns eine physiologische Abstumpfungsbereitschaft daran, eine anhaltend große Gefahr mit angemessener Sensibilität im Auge zu behalten. Ich finde es fatal für die Zukunftsperspektive unserer Gesellschaft, wie wir uns an die schädliche Realität anpassen, anstatt sie nach Maßgabe unserer 'legitimen Ängste' zu verändern. Die Welt erscheint uns so riesig und das Chaos, in dem sie sich befindet, so kolossal, daß wir uns dagegen viel zu klein und hilflos finden. Unsere Emotionen führen deshalb höchstens zu einem Verhalten mit eher zwanghaftem Charakter, welches jedoch für die Lösung der Probleme wenig effektiv ist. Furcht wirkt dabei als Kreativitäts- und Entscheidungshemmer. Sie blockiert unser Denken und das konkrete Handeln. Ich dagegen möchte mit diesem Buch erreichen, daß die allgemeine Handlungshemmung aufgelockert wird. Nicht um dir Furcht einzujagen, sondern lediglich, um dir vor Augen zu führen, wie ernst die Lage für uns Menschen ist, habe ich im Kapitel 3 ("Die Krise des Menschen") die unterschiedlichen statistischen Daten aufgelistet und den Grad der Umweltzerstörung behandelt. Die dargestellten Prognosen mögen vielleicht einen Schrecken in dir ausgelöst haben - aber auch ein unbehagliches Gefühl, welches du bei der Lektüre dieses Abschnittes möglicherweise wahrgenommen hast, kann dir als wichtiger Schritt zur Selbsterkenntnis dienen. Denn: *"...man kann kein Wissen besitzen, wenn Furcht die innere Haltung ist, durch die man angetrieben wird. Wenn Menschen anfangen, von ihrem Wissen über die Zukunft zu sprechen und Furcht die Basis ihres Wissens ist..., wird ihre Vision von der Zukunft immer grauenhaft sein."* (Ramtha)

Furcht kann uns, wie gesehen, in unserem Denken und somit auch im Handeln lähmen. Aus einer negativen Atmosphäre heraus können wir kein kreatives und optimistisches Schaffen entwickeln. Dies wird uns allzu deutlich, wenn wir an unsere eigenen Erfahrungen in negativen Stimmungen denken, wo Konstruktivität geradezu im Keim erstickt wird. Selbst beim Verfassen dieses Buches habe ich solche Gefühle durchlebt, doch hat diese Arbeit zu einem positiven Bewußtseinsfindungsprozeß, verbunden mit der Haltung: Jetzt erst recht!, bei mir geführt. Ich habe nicht weg-, sondern ganz genau hingeschaut und dadurch mehr und mehr den Einblick 'hinter die Kulissen' alltäglicher,

menschlicher Handlungsweisen bekommen. Dies ließ mich die lebensbedrohliche augenblickliche Lage erkennen und gab mir zu verstehen, wie wichtig es für mich ist, mich so intensiv wie möglich sowohl für die bewahrenswerten Dinge dieser Welt einzusetzen als auch neue Möglichkeiten der Zukunfts- und Heilungsarbeit zu entwickeln.

Darüber hinaus wurde mir klar, in welcher Richtung mein zukünftiges Leben verlaufen sollte. In mir entstand die Idee, nach der individuellen Kraft zu suchen, von der es heißt, sie ginge von der Erde aus und der Mensch könne sie durch eine Neubelebung der Beziehung zur Umwelt und zur Natur intensivieren. In mir wuchs aber auch der Wunsch, in Kontakt zu kommen mit der Ebene der göttlichen Energie, die immer war und immer sein wird. Ich wollte zu einem Mittler zwischen Kosmos und Erde werden, der sein Handeln in den Dienst der Gemeinschaft stellt. Demzufolge begann ich, meine eigene Lebensphilosophie zu entwickeln. Danach muß die Veränderung oder Transformation dieser Welt in jedem einzelnen von uns selbst beginnen. Je mehr wir lernen, unserer Intuition zu vertrauen und nach ihr zu handeln und je mehr wir bereit sind, alle unsere Seiten in uns zuzulassen und zu akzeptieren, desto mehr kosmische Energie kann sich mit unserer eigenen Lebensenergie verbinden und hierdurch möglicherweise eine neue Phase der Zivilisation einleiten.

Mit der Zeit begann ich ein wenig mehr von dem zu verstehen, was im indischen Denken "Darshan" genannt wird: der positive Einfluß, den ein Meditierender auf andere ausüben kann sowie die Möglichkeit, die ein Erleuchteter besitzt, auf andere Menschen Erleuchtetsein zu übertragen. Manchmal reicht dabei bereits eine Berührung oder ein Blick seitens des Meisters aus, um die Erfahrung überspringen zu lassen; manchmal sogar die bloße Anwesenheit. Ich habe erlebt, wie sich im Umkreis von Meditation und im Kontext von Ritualen und Zeremonien etwas auf energetisch-feinstofflicher Ebene verändert. Nicht selten trat das Gefühl von psychischer Ruhe, ein Wohlempfinden, Streßabbau, Harmonisierung oder auch Energetisierung ein und übertrug sich nicht selten auf die Umgebung. Die Einschlafrituale meiner Kinder waren zum Beispiel ein gutes Übungsfeld, um die Auswirkungen eigener meditativer Praxis zu erkennen. Schon nach Minuten wurden auch sie ruhiger, die Atmosphäre entspannte sich und sie konnten einschlummern...

Angesichts des Wissens um die eigenen Möglichkeiten löst der Gedanke an die Zukunft bei mir keine Beängstigung mehr aus. Es wurde eine Kraft in mir spürbar, die neue Lebensfreude und Energie freisetzt. Natürlich schreitet die reale Entwicklung, trotz der gewonnenen Zuversicht und Freude auf die Zeit, die vor mir liegt, weiter fort. Natürlich bin ich mir auch bewußt, daß die Zukunft Erscheinungen und Kräfte freisetzen wird, die wohl nur mit dem Begriff "Katastrophe" beschrieben werden können. Und dennoch steigt meine Hoffnung. Es wächst die Zuversicht, durch Bewußtseinsarbeit den Grad der Krise einzugrenzen. Ich weiß, daß es möglich ist, den eigenen Pessimismus in optimistische Praxis umzuwandeln und freue mich über jeden, der aufsteht und damit beginnt, sich und damit unsere Welt von Innen heraus positiv zu

verändern.

Denn die Welt ist in Wahrheit unser Spiegel; sie muß und sie wird sich im selben Maße verändern wie wir. Wenn wir der Entwicklung der Welt ohnehin pessimistisch gegenüberstehen, werden wir auch nach dem Prinzip "Das-ändert-ja-doch-nichts-mehr" handeln. In entsprechender Weise nehmen wir dann auch andere Menschen wahr. Sie scheinen uns ebenfalls depressiv und problembeladen und beschäftigen sich, wie wir vermuten, mit negativen und ausweglosen Themen. Natürlich registrieren die anderen diese Haltung und werden von ihr beeinflußt. Wenn wir aber Zuversicht und Selbstvertrauen entwickeln und gleichzeitig die innere Haltung "Gegen-etwas-zu-sein" durch die positive Betrachtungsweise des "Für-etwas-eintreten" ersetzen, lösen sich die alten Verhaltensmuster allmählich auf. Wir bemerken dann, daß sich auch unsere Mitmenschen anders zu fühlen scheinen, sie denken konstruktiver, weniger zerstörend. Wenn wir beginnen, nicht länger das Problem, sondern dessen positive Lösung zu betrachten, leiten wir den Wandel vom ohnmächtigen Erleben zum kreativ-effektiven Handeln ein. Jeder Mensch und somit auch die gesamte Welt wird von der Zunahme an positiver Energie profitieren, Wachstum und Bereicherung spüren sowie realisieren. Dinge, die früher Angst und Verzweiflung ausgelöst haben, verlieren ihren negativen Gehalt. Mir wurde deutlich, daß, wenn die Welt unser Spiegel ist, auch alles, was wir außen sehen, ein Spiegelbild unseres Innen ist. Wir müssen die Verantwortung dafür übernehmen und bereit sein, unser Inneres zu transformieren, wenn wir die Außenwelt verändern wollen.

Demnach beginnt der erste Schritt auf dem Weg zu einer neuen Entwicklungsstufe des Menschen mit der Arbeit an uns selbst. Wir müssen nach innen blicken und erkennen, wo wirklich unser Ziel liegt, ohne uns von anderen dabei beeinflussen zu lassen. Wir sollten lernen, nicht auch noch vor dem Schaufenster stehenzubleiben, vor dem bereits eine Menschenmenge steht. Viel zu oft haben wir uns der Meinung anderer angeschlossen und geglaubt, dieses sei der richtige Weg. Leider werden Menschen immer noch viel zu sehr zur Unmündigkeit erzogen. Sie tun im Konfliktfall nicht, was ihnen vernünftig erscheint, was ihr Gewissen ihnen sagt, sondern was ihnen von oben vermittelt wird; ganz verständlich, denn: *"Von Kindheit auf lernen Menschen, sich willig nach Autoritäten zu richten. Sie sind nicht daran gewöhnt, die Dinge selbst zu überprüfen...und lassen sich dann passiv leiten."* (Valentin Falin)

Wir brauchen aber Menschen, die die Angst vor Kritik abgelegt und damit kein Handlungshemmnis mehr haben. Dem Zeitgeist zu widerstehen fordert zu einer grundlegend anderen und dem Trend entgegengesetzten Lebensweise heraus. Selbst der kritische Punkt, den die Welt gegenwärtig erreicht, sollte keineswegs Endzeitstimmung hervorrufen, sondern Ausgangspunkt zu einem neuen Denken und Handeln in dieser unsicheren Zeit werden. Der natürliche Wunsch zum Überleben des Menschen wird Aktivität, neue Wege und verstärkt die Möglichkeit eröffnen, innerlich zu wachsen. Verändern wir uns selbst, lassen sich auch andere überzeugen. Nicht mit Worten, sondern mehr durch Taten können auch andere zum Umschwenken angeleitet werden. Wir sollten aufhören,

im anderen Menschen den Konkurrenten oder Feind zu sehen.

*"Urteile nicht über einen Mitmenschen, kritisiere nicht, bevor du nicht mindestens eine Meile in seinen Mokassins gegangen bist.
(Indianisches Sprichwort)*

Heute bin ich mir sicher, daß wir nicht immer wieder die Wege kritisch hinterfragen und bewerten sollten, die uns zu einem Ziel führen können, welches wir erst allmählich bewußter wahrnehmen, sondern vielmehr müßten wir das Verbindende der gemeinsamen Vision von einer besseren Welt betonen und anstreben. Beständen globale und akzeptierte Übereinstimmungen im Hinblick auf ein positives Zukunftsbild, so würde in meinen Augen der Weg frei werden für einen Prozeß des 'Erwachens', der unorganisiert und gerade deshalb das Bewußtsein befreiend in jedem Individuum als Psychologie des Suchens einsetzen müßte. Wir müßten uns gegenseitig ergänzen, statt miteinander zu konkurrieren, aufeinander zugehen, statt miteinander zu streiten und ein ganzheitliches Handeln und Denken an die Stelle eines puren Hedonismus setzen. *"Wir müßten den Riß in der menschlichen Seele heilen," wie Karan Singh meint, .."zu einem neuen Bewußtsein, das das gegenwärtige zerstückelte Bewußtsein in der menschlichen Rasse ersetzt."*

5. Anzeichen und Wurzeln eines neuen Weltbildes

Du bist nicht allein, während dir die Situation, in der wir heute leben, klarer wird. Es gibt neben dir hunderttausende - vielleicht Millionen von Menschen, die sich genau wie du Gedanken über die heutige Zeit machen. Allein schon, wenn es um das Thema 'Wetter' geht, werden immer mehr Menschen nachdenklich. Nur wissen die meisten von uns gar nicht, welche Bedeutung gerade ihnen in dieser Übergangsphase zukommt und daß jeder, der sich auf die Suche nach Überwindung der globalen Krise macht, gleichzeitig dem Entstehungsprozeß eines neuen Bewußtseins mehr Kraft und Bedeutung zufließen läßt. Betrachte dich demzufolge als unverzichtbares Teilchen auf dem Weg der Psychologie des Suchens. Denn

Das goldene Zeitalter beginnt mit jedem von uns - es beginnt in jedem von uns."
(Darshan Singh)

In unserer Zeit vollzieht sich beinahe unbemerkt ein Wandel im traditionellen Verständnis. Ein neues Paradigma hat begonnen, am alten Weltbild zu rütteln. Noch sind es nur die Anzeichen und ersten Vorläufer neuer Denk- und Verständnismuster, und dennoch, behaupte ich, wird sich am Ende der Übergangsphase eine höhere Ebene menschlichen Bewußtseins konkretisieren.

Schon heute kündigt sich ein neues Zeitalter, verbunden mit einem neuen Weltbild an. In dieser Phase läßt sich dabei jeder von uns aufgrund seiner inneren Haltung einer bestimmten Grundrichtung zuordnen: entweder dem auslaufenden Strang, der sich nach wie vor einzig am mechanistischen Denkmodell ausrichtet oder aber dem aufsteigenden Strang, unter dem die Vielzahl von Menschen zusammengefaßt werden kann, die nach Alternativen angesichts der Krisen- und Übergangszeit zu suchen beginnt.

Es ist davon auszugehen, daß sich der Prozeß des Überganges in ein neues Stadium menschlicher Entwicklung umso schneller und unproblematischer vollziehen wird, je mehr Menschen sich ihrer Verantwortung und ihrer Möglichkeiten bewußt werden und den aufsteigenden Strang wissentlich oder auch unwissentlich unterstützen. Je länger demgegenüber diese momentane Zwischenphase dauert, desto größer werden die negativen Auswirkungen auf die ganze Welt.

Übertragen ließe sich die globale Situation auf den Mechanismus, der im Kontext einer individuellen Erkrankung zu beobachten ist. Es muß erst ein Punkt (der Höhepunkt der Krise) erreicht und durchlebt werden, bevor ein Heilungsprozeß eintreten kann. Ähnliche Verläufe sind auch bei der Entscheidungsfindung im Rahmen sozialer Systeme (Schulklassen, Gruppen, Familien, Betriebe) wirksam, wo ab einem bestimmten Punkt die Gesamtmeinung spontan umschlagen kann. Demgemäß kommt es auch im Hinblick auf die Überwindung der globalen Krise durch Erreichen eines Bewußtseinsprunges

darauf an, genügend Menschen mit gleichgerichteten Zielen in einem Strang zu vereinigen. Man spricht davon, daß genügend Synergie entstehen müßte, um den Punkt der kritischen Masse zu erreichen. Dabei versteht man unter Synergie das Ausmaß, in welchem die Energien und Aktivitäten der Einzelnen auf ein Ziel, auf eine Vision ausgerichtet sind und den Prozeß unterstützen.

Wie sich ein derartiger Sprung möglicherweise vollziehen kann, möchte ich anhand einer Beobachtung, die der britische Biologe *Legall Watson* in seinem Buch "Der unbewußte Mensch" beschreibt, verdeutlichen. *Watson* hatte über einen langen Zeitraum hinweg das Verhalten einer Affenkolonie auf einer Insel nahe der Ostküste Japans beobachtet. Insbesondere die Freßgewohnheiten standen dabei im Mittelpunkt des Interesses. So legte man u.a. einer Affenhorde aus dieser Kolonie regelmäßig rohe Süßkartoffeln hin. Da diese frisch ausgegraben und somit noch verschmutzt waren, fanden sie eingangs nur geringes Interesse. Eines Tages jedoch lief ein junges Weibchen mit einer Kartoffel zum Meer hinunter und tunkte sie ins Wasser. Auf diese Weise fand es anscheinend heraus, daß die gesäuberte Kartoffel viel besser schmeckte. AM NÄCHSTEN Tag wiederholte sie diesen Vorgang und blieb auch zukünftig bei dieser Methode.

Überrascht mußte *Watson* in der Folgezeit feststellen, daß ein Hordenmitglied nach dem anderen dazu überging, das neue Verhalten nachzuahmen. Die neue Gewohnheit, schmutziges Futter im Wasser zu waschen, breitete sich immer weiter aus, bis sie zu einem zeitlich nicht fixierbaren Moment schlagartig von allen übernommen worden war - fast ausnahmslos. Diesbezüglich schreibt *Watson*: "*Nehmen wir an, die Anzahl der Affen, die bereits ihre Kartoffeln wuschen, habe 99 betragen, und um 11 Uhr morgens sei die Gemeinde auf gehabte Weise um einen weiteren Bekehrten vermehrt worden. Doch das Hinzukommen des hundertsten Affen hat die Zahl der Tiere anscheinend über eine Art Schwelle hinausgehen lassen, durch den Neuen hat sie eine Art kritische Masse erreicht, denn am Abend jenes Tages war fast jeder Affe der Kolonie dazu übergegangen, seine Nahrung zu waschen. Und nicht nur das: Der Brauch scheint natürliche Grenzen übersprungen zu haben und ... in Kolonien auf anderen Inseln und auf dem Festland in einer Horde ähnlich spontan aufgetreten zu sein.*"

Angesichts dieses Prinzips (später kurz als das Prinzip des 100sten Affen bezeichnet), das in ähnlicher Form bereits u.a. von Buddha und Jesus und in neuerer Zeit von *Teilhard de Chardin*, *Georges Cudjjeff*, *Osho*, *Maharishi* und anderen Mystikern und Lehrern beschrieben worden war, wird der Umstand noch plausibler, daß die Bemühungen jedes einzelnen bei der 'Rettung der Welt' von entscheidender Bedeutung sind und nicht verlorengehen... und vielleicht bist gerade du es, der entsprechend dem Prinzip des 100sten Affenden Punkt der kritischen Masse erreichen läßt. Sei dir bewußt, daß das in zweierlei Richtung geschehen kann: denn vielleicht bist gerade du es, der oder die in negativer Ausprägung das Gleichgewicht und Wechselspiel der Natur zum Umkippen bringt. Möglicherweise ist es der heute morgen verwendete Tropfen Waschmittel,

der Flug zum Urlaubsort oder der Anstrich mit Holzschutzfarbe, der für die Natur den Punkt der kritischen Grenze überschreiten ließ, von dem an sie sich nun nicht mehr erholt und von dem an es zu einem Prozeß kommt, bei dem die beteiligten Kräfte aus dem Gleichgewicht geraten. Er entwickelt dann möglicherweise eine Eigendynamik, die sich von selbst beschleunigt: Umkippen der Gewässer und Meere, Veränderungen der globalen Klimabedingungen, Vernichtung von Ernteerträgen, Verhinderung von Pollenbildung, Beeinträchtigung der Fortpflanzung und das erschwerte Nachwachsen von Nahrungsmitteln...

Vielleicht liegt es aber auch anders herum im positiven Sinne nur noch an dir, den bevorstehenden Bewußtseinssprung konkret auszulösen, indem du dich auf den Weg machst und deine Energie in den Prozeß des Suchens einmünden läßt. Gerade du könntest es sein, der oder die noch benötigt wird, um der Welt schlagartig zu einem neuen Lebens- und Daseinsverhältnis zu verhelfen und damit das Prinzip des 100sten Affen zu bestätigen.

Du liest diese Zeilen und bist dabei, zu erkennen, daß du Teil eines Stranges bist, der im Begriff ist, die Ablösung des alten Weltbildes einzuleiten. *Fritjof Capra* spricht in diesem Zusammenhang von einem auslaufenden und einem aufsteigenden Strang, wobei er nachweist, daß sich die Ursprünge des aufsteigenden Stranges bis in die Mitte des 18. Jahrhunderts zurückverfolgen lassen (Siehe *Rousseaus* "Kulturkritik"). Das neue Denken basierte dabei eingangs auf der Kritik des mechanistischen Weltbildes und kristallisierte sich erst über viele Jahre als neue Sicht der Dinge heraus. Im Zuge der Französischen Revolution fand es einen ersten Höhepunkt. Der Wunsch der Bevölkerung, die 'selbstverschuldete Unmündigkeit' zu überwinden, leitete in die Bestrebung ein, allgemeingültige Menschenrechte ein für allemal festzuschreiben.

Goethe sah sich im Verlauf dieses Umwandlungs- und Selbstbehauptungsprozesses 1792 zu dem Ausspruch veranlaßt: "*Von hier und heute geht eine neue Epoche der Weltgeschichte aus.*" Und auch *Kants* Meinung (1798) bestätigt bis heute, daß ein solches Phänomen in der Menschheitsgeschichte sich nicht mehr vergäbe, weil es eine Anlage und ein Vermögen in der menschlichen Natur zum besseren aufgezeigt habe.

Aus heutiger Sicht ist *Goethe* im deutschsprachigen Raum eine zentrale Stellung beizumessen, was die langfristige Vertiefung der Kritik an der einseitigen Betonung der rationalistischen Ebene sowie des unreflektierten Forschungsdranges anbetrifft. Hinter seinen damals verfaßten Aussagen erkennt man noch heutzutage seine bestürzende Aktualität. *Goethe*: "*Klüger und einsichtiger wird die Menschheit werden, aber besser, glücklicher und tatkräftiger nicht. Ich sehe die Zeit kommen, wo Gott keine Freude mehr an ihr hat und er abermals alles zusammenschlagen muß zu einer verjüngten Schöpfung.*" Zum Ausdruck bringt *Goethe* diese Erkenntnisse insbesondere im

zweiten Teil des "Faust", wo er diesen durch die große moderne Welt wandern läßt: vom Kaiserhof bis zum allmächtigen Schöpfer einer neuen Gesellschaft nach seinem Bilde.

Die Wurzeln des aufsteigenden Stranges lassen sich auch in der Folgezeit erkennen. So zum Beispiel im Zusammenhang mit der Diskussion um dialektische Prozesse, um gegenseitige Abhängigkeiten und um die Suche nach ganzheitlichen Ansätzen zu Beginn des 19. Jahrhunderts. Neuere Erkenntnisse in der Physik kamen hinzu und ließen die Grenzen des Newtonschen Modells, auch aus Wissenschaftssicht, erstmals deutlich werden. So hatten zum Beispiel *Faraday* und *Maxwell* den Begriff der Kraft ab 1835 durch den viel subtileren Ansatz des Kraftfeldes ersetzt und mit der Elektrodynamik ein Feld geschaffen, das mit mechanischen Begriffen allein nicht mehr erklärbar war. Parallel dazu entwickelte sich im Bereich der Biologie das Verständnis evolutionärer Vorgänge, das Wandel, Wachstum und Entwicklung als Grundlage allen Lebens definierte und damit das gesamte zukünftige wissenschaftliche Denken beherrschen sollte.

Aus heutiger Sicht mag man kaum glauben wollen, daß der Begriff des ökologischen Denkens, der heute in aller Munde ist, bereits vor über 100 Jahren geprägt worden ist. Mich hat es bei der Recherche wirklich überrascht, daß *Engels* schon 1876 in seinem Buch "Dialektik der Natur" schreibt, es geschehe nichts vereinzelt. Jedes wirke auf das andere und umgekehrt und es sei meist das Vergessen dieser allseitigen Bewegung und Wechselwirkung, das Naturforscher daran hindere, in den einfachsten Dingen klar zu sehen. Zehn Jahre später führte *Haeckel*, bezogen auf die Wechselbeziehungen zwischen Lebewesen und ihrem Lebensraum, den lebendigen Systemen untereinander und den belebten und unbelebten Systemen, den Begriff der Ökologie ein, der sich in Übereinstimmung mit dem ganzheitlichen Ansatz befand...

Wie gesagt, all das wurde vor bereits mehr als 100 Jahren entworfen. Doch es scheint sich erst in unserer Zeit auszuformen. Die Zeit scheint erst heute dafür reif zu sein.

Vorerst waren es immer nur wenige, die ihrer Zeit geistig voraus waren und dem mechanistischen ein mehr ganzheitlich orientiertes Denken entgegensetzten, doch wurde mit den Jahren diese Bewegung stärker und ihre Gedanken sprangen auch auf andere Bereiche über. So auch innerhalb der Bereiche der Philosophie und der sich daraus emanzipierenden Psychologie. Die Opposition gegen zu reduktionistische und materialistische Theorien wuchs. In den USA wendete sich der bekannte Psychologe *William James*, der bis dato als eine der Leitfiguren der wissenschaftlich-experimentellen Methodik angesehen worden war, ab 1890 zunehmend eher philosophischen, religiösen und darüber hinaus esoterischen Bereichen zu.

In Europa war es eher die Richtung der Psychoanalyse, die in Zeiten einer Newtonschen Psychologie das 'Bewußtsein' wiederentdeckte. *Sigmund Freud*

betonte nicht nur die Bedeutung der intrapsychischen Anteile des Menschen, sondern hob auch den Aspekt der Berücksichtigung der Lebensgeschichte hervor. Dies trug dazu bei, die an Äußerlichkeiten orientierte, statische Gegenwartsfacette der Bevölkerung aufzubrechen und muß heute als bedeutsamer Katalysator im Kontext des neuen Denkens verstanden werden.

Während jedoch *Freud* aufgrund seiner medizinischen Ausbildung immer bestrebt war, seine Theorien wissenschaftlich zu untermauern und sich erst im Alter auch gesellschaftspolitischen Themen widmete (siehe zum Beispiel 1933 seinen Brief an Einstein: "Warum Krieg?"), war es 1910 *Alfred Adler*, der auf geisteswissenschaftlichem Gebiet fundamental neue Akzente setzte. Er führte Gedanken ein, die sich Übergangslos mit vielen Idealen der heutigen Zeit verbinden lassen. Er entwickelte die Individualpsychologie und stellte als Grundelement seiner Betrachtungen das "In-dividuum", das Unteilbare, das organische Ganze in den Mittelpunkt.

Mit der Kategorie der Ganzheit, mit der allein -nach *Hegel*- das Lebendige und Prozeßhafte des Organismus erfaßt werden konnte, ging die Individualpsychologie nicht nur von der Philosophie aus, sondern befand sich auch im Einklang mit den integrierenden Theorien der Biologie. Denn im Gegensatz zu dem Kulturpessimisten *Freud* ("Das Unbehagen an der Kultur"), der im Mitmenschen eher den Feind denn den Freund sah, wollte *Adler* den "Sinn des Lebens" in der Höherentwicklung in Richtung Vollkommenheit unter dem Aspekt des Gemeinschaftsgefühles verstanden wissen. Für ihn bestand das Ziel der Menschheit darin, das Wohl der Allgemeinheit zu fördern. Überlegenheit sollte demnach "*nicht ohne die anderen und vor allem nicht über die anderen gesucht werden, sondern gemeinsam mit ihnen über die Mißlichkeiten, Schwierigkeiten, Beschwerden, Unbilden, Gefahren des Lebens und der Welt.*"(1933) *Adler* wollte die Handlungen des Einzelnen wie der Massen daran messen, ob sie zur Höherentwicklung der Menschheit beitragen würden. Er sah sich bereits 1913 vor den Toren einer besseren Welt, als er in seinem Buch "Heilen und Bilden" schrieb: "*Wir steuern ja einer Zeit entgegen, wo jeder selbständig und frei, nicht mehr im Dienste einer Person, sondern im Dienste einer gemeinsamen Idee seinen gleichberechtigten Platz ausfüllen wird, im Dienste der Idee des körperlichen und geistigen Fortschrittes.*"

Trotz des Umstandes, daß ich selbst dem Fachbereich der Psychologie entstamme, muß ich neidlos anerkennen, daß die größten Einflüsse auf das neue Denken allerdings durch Erkenntnisse aus den Reihen der Naturwissenschaftler und hier insbesondere der Physiker ausgegangen sind. Auf den nächsten Seiten werde ich deshalb einige der wichtigsten, wegweisenden Entdeckungen beschreiben. Hierdurch erhältst du einen Eindruck davon, wie sich moderne Wissenschaft Stück für Stück weiterentwickelt hat und sich dabei gleichzeitig uralten, spirituellen Verständnisweisen immer mehr annähert.

Beginnen möchte ich mit *Albert Einstein*. Diesem waren bei seinen Experimenten zunehmend Zweifel gekommen, ob man überhaupt von

sogenannter "neutraler wissenschaftlicher Beobachtung" sprechen kann, wie dies von *Descartes* oder *Newton* proklamiert worden war. *Einstein* hatte seit Beginn des 20. Jahrhunderts demonstrieren können, daß Raum und Zeit nicht, wie bisher unterstellt, unabhängig und feststehend sind. Ihm war deutlich geworden, daß es eine Beziehung zwischen Beobachter und Untersuchungsobjekt geben mußte; denn infolge der Konstanz der Lichtgeschwindigkeit steht jede wahrgenommene Bewegung im physikalischen Universum relativ zur Position des Beobachters. In der 1915 veröffentlichten Relativitätstheorie wies *Einstein* später nach, daß die Raumzeit kein feststehender, objektiver Zustand ist. Und auch ihre Eigenschaften sind relativ, je nachdem, wer sie beobachtet. Spätere Experimente erbrachten den Beweis, daß die Zeit im Weltraum, wo die Schwerkraft geringer ist als auf der Erde, langsamer verläuft. Seine Relativitätstheorie stellten ein Raumzeituniversum vor, dem gemeinsame Eigenschaften zuteil sind, die aber nicht getrennt von der Funktion des gesamten Systems verstanden werden können. Es ähnelte also weniger der perfekten, aber leblosen Maschine *Newtons*, sondern eher einem lebenden Organismus, dessen Gesamtnatur des Lebendigseins mehr ist als die Summe seiner einzelnen Teile.

Anfang der zwanziger Jahre demonstrierte der junge deutsche Physiker *Werner Heisenberg* mathematisch die lediglich wahrscheinliche Natur unbeobachteten, subatomaren Verhaltens in einem bestimmten Moment. Dem Beispiel des dänischen Wissenschaftlers *Niels Bohr* folgend, zeigte *Heisenberg* in seiner 'Unschärferelation' auf, daß "*der Weg eines Elektrons um den Atomkern, solange ihn nicht jemand tatsächlich beobachtete, unbestimmt bleibt. Der Weg wird nur existent, wenn wir ihn beobachten.*"

Anders ausgedrückt gründete *Heisenberg* seine Schlußfolgerungen auf der Tatsache, daß einzelne Elektronen Eigenschaften sowohl von Teilchen, die einen bestimmten Ort haben, als auch von Wellen zeigen, die eine spezifische, von der Frequenz unabhängige Drehgeschwindigkeit haben. Genauso kann Licht sowohl Welle als auch Teilchen sein. Ein Experimentator, der das Verhalten eines einzelnen Elektrons untersuchen will, muß deshalb entscheiden, welche Eigenschaft er messen möchte. Allein die Beobachtung des gegenwärtigen Ortes des Elektrons macht seine vergangene und zukünftige Geschwindigkeit "unsicher" und läßt seinen gegenwärtigen Ort im Zweifel. Somit hängt es von der Entscheidung des Beobachters ab, welche Eigenschaft das Elektron zeigt. Daraus erschließt sich die bedeutsame Erkenntnis, daß erst die Entscheidung des menschlichen Beobachters dazu führt, daß ein bestimmtes, physikalisches Ereignis eintritt.

Abgerundet wurde *Einsteins* Gesetz der speziellen Relativität allerdings erst in unseren Tagen. Im Sommer 1982 konnte ein Team um den französischen Professor *Alain Aspect* die Vorhersagen der Quantenphysik nachweisen. Die Forscher hatten in einem Experiment Paare korrelativer Protonen durch eine Röhre in entgegengesetzte Richtungen geschossen und dann gleichzeitig in einiger Entfernung gemessen. Dabei entdeckten sie, daß die beiden Protonen immer gleichzeitig entgegengesetzte oder korrelative Effekte zeigten, egal, ob als

Eigenschaften 'Geschwindigkeit', 'Drehung' oder 'Ort' überprüft wurden. Darüber hinaus wurde deutlich, daß dies sogar dann geschah, wenn die Entscheidung, welche Eigenschaft gemessen werden sollte, getroffen wurde, als die Protonen bereits in entgegengesetzte Richtungen strebten. Folglich ist die Realität der Ergebnisse nicht von vornherein vorbestimmt, sondern tritt erst mit der tatsächlichen Beobachtung ein.

Aufgrund der Erkenntnisse der modernen Physik wurden die Grundannahmen des mechanistischen Weltbildes erschüttert und überholt. Inzwischen läßt sich nicht mehr von der genau definierten Ordnung des Universums und seiner streng materialistischen Natur sprechen. Sogar die alte Unterscheidung von *Descartes* zwischen physikalischen und geistigen Prozessen ist nicht länger haltbar. Heute ist deutlich geworden, daß menschliche Beobachtung nicht neutral ist im Hinblick auf Naturphänomene. Menschliche Wahrnehmung und Entscheidung sind unlösbar mit physikalischen Vorgängen verbunden. Nur: wie kann bloße menschliche Beobachtung - eine geistige Aktivität also - die Tatsächlichkeit materieller Wirklichkeit beeinflussen? Zu dieser Frage gelang dem belgischen Chemiker *Ilya Prigogine* eine wichtige Erklärung, für die er 1977 mit dem Nobelpreis ausgezeichnet wurde.

Prigogine erarbeitete eine Reihe mathematischer Gleichungen, die bewiesen, daß sogar Systeme extrem reaktionsträger Materie, die wie Gold fast keinerlei Reaktionen zulassen, dennoch in einer Wechselbeziehung mit ihrer lokalen, natürlichen Umgebung, genau wie ein lebender Organismus, stehen. Dadurch können sie als Katalysatoren für die Schaffung neuer Grundlagen einer komplexeren Ordnung fungieren. Er bezeichnete solche örtlichen Katalysatoren als "dissipative Strukturen", weil sie verfügbare Energie rascher verzehren als in der Nähe befindliche stagnierende Systeme. Oberflächlich betrachtet sieht es dabei oft so aus, als trieben sie ihre ganze, etablierte Ordnung auf eine Vernichtung zu. Doch tatsächlich zwingt ihre Störung des Status Quo nur ihrer Umgebung eine sinnvolle Veränderung auf. Die gesamte Umgebung der dissipativen Struktur ist unter Umständen gezwungen, sich kreativ auf komplexere Weise zu organisieren, um den Forderungen des Katalysators gerecht zu werden.

Was *Prigogine* des weiteren demonstrieren konnte, war der Umstand, daß eine solche positive Veränderung nicht das Ergebnis langsamen, stetigen Wachstums ist, sondern in eben jenem Augenblick plötzlich stattfindet, in dem das entstehende Chaos die alte Ordnung zu überwältigen droht. Demzufolge muß sich das ursprüngliche System zu einer effektiveren Struktur verändern, um zu überleben.

Nach *Prigogine* sind wir Menschen dynamische, lebende Systeme, die mit ihrer materiellen Umgebung physikalische Eigenschaften gemeinsam haben. Gleichzeitig sind wir auch originelles, schöpferisches Bewußtsein. Und während wir uns in der Raumzeit entwickeln, kommen wir immer wieder an Augenblicke, in denen wir innerhalb ihres Gefüges zu "dissipativen Strukturen" werden. So auch in der heutigen Zeit, wo zunehmender sozialer und ökologischer Druck unser gesamtes System auf einen kritischen Punkt zutreiben läßt, an dem wir

heute gezwungen sind, uns zu einer größeren, komplexeren Realität hinaufzuentwickeln.

Hinweisen möchte ich im Zusammenhang mit der Entwicklung eines neuen wissenschaftlichen Weltbildes noch auf die Theorie der Morphogenetischen Felder (M-Felder), die der britische Biologe *Rupert Sheldrake* in jüngster Zeit entwickelte. Sie bietet uns eine nichtmaterielle Erklärung von Vererbung, Evolution und Gedächtnis in organischen wie anorganischen Systemen. Für *Sheldrake* sind immaterielle Felder der katalysierende Faktor, der zu struktureller Vererbung und zu Evolutionsfortschritten führt. Sie entschlüsseln und deuten während der Entstehung der einzelnen Zellen die genetischen Codes in der DNS und stellen sicher, daß die richtigen Merkmale der Spezies erscheinen. Die M-Felder durchdringen daher unser Universum und sorgen gleichzeitig dafür, daß ihre Information auch entsprechend auf den anorganischen Bereich übergehen kann.

Sheldrake zufolge entwickeln sich Strukturen, indem sie Muster wiederholen und nicht, indem sie unveränderlichen Gesetzen folgen. Spezifische Gewohnheitsmuster werden mit Hilfe der morphogenetischen Felder von der Vergangenheit in die Gegenwart über Raum und Zeit übermittelt. Dabei besitzt jede Spezies ihr eigenes M-Feld - möglicherweise sogar jedes Einzelwesen. M-Felder fungieren als eine Art Verhaltensmatrizen und beeinflussen in subtiler Weise aufgrund morphischer Resonanz oder Anziehung von gleich und gleich die strukturelle Entwicklung auf allen Existenzebenen. Führt man *Sheldrakes* Theorie ein Stück weiter aus, so erschaffen wir uns, wie wir heute sind, indem wir über morphogenetische Felder in Resonanz mit unseren vergangenen Gewohnheiten treten, weil die Anziehung von gleich und gleich zwischen uns und unseren eigenen Identitäten am stärksten ist.

Bezogen auf größere Wachstumsprozesse stellt *Sheldrake* fest: wenn sich ein einzelner Organismus durch erfolgreiche Anpassung an seine Umgebung weiterentwickelt hat, werden seine neuerworbenen Eigenschaften seinem M-Feld und dem M-Feld seiner Spezies übermittelt. Wiederholen dann genügend Einzelwesen die Anpassung und demonstrieren damit deren Effektivität, so wird dieser neue Zustand sofort vom M-Feld der Spezies auf alle anderen Organismen übertragen und wird zu dem, was wir als vererbte Merkmale der ganzen Spezies bezeichnen. *Sheldrakes* Entdeckung stützt damit auf seine Weise *C.G.Jungs* Hypothese vom 'Kollektiven Unbewußten'. Die morphogenetischen Felder stabilisieren universelle Entwicklung und erlauben gleichzeitig positive Veränderung. Sie betonen den Aspekt der kritischen Masse und erklären, was sich beim 'Prinzip des 100sten Affen' ereignet.

In Würdigung dieser Erkenntnisse schreibt der renommierte amerikanische Physiker und Psychologe *Peter Russell*: "*Wenden wir Sheldrakes Theorie auf die Entwicklung höherer Bewußtseinszustände an, ergibt sich folgende Prognose: Je mehr Individuen ihre eigene Bewußtseinsebene zu erhöhen beginnen, desto stärker wird das morphogenetische Feld für höhere Zustände und umso leichter haben es dann die anderen, diese Zustände zu erfahren. Der Drive der*

Gesellschaft gewinnt an Schubkraft. Da die Wachstumsrate jetzt davon abhängt, was die Vorangegangenen erreicht haben, treten wir in eine Phase superexponentiellen Wachstums ein. Und diese kann dann zu einer Kettenreaktion führen, bei der plötzlich jeder mit dem Übergehen zu einer höheren Bewußtseinsstufe anfängt..." (in: "Die erwachende Erde")

Spätestens an diesem Punkt verbinden sich nun diese fortschrittlichen und unerwarteten Erkenntnisse mit den Lehren spiritueller Meister. So vertrat der Wissenschaftler, Philosoph und Theologe *Teilhard de Chardin* die Meinung, Materie und Geist würden sich durchdringen. Darauf bezogen erwartete er, ein einziger Lichtstrahl könne wie ein Funke wirken und eine Explosion auslösen, sobald erst einmal hinlänglich spiritueller Fortschritt erreicht und die Menschheit reif genug geworden sei. Die Explosion selbst könne in einem Augenblick eine derartige Heftigkeit auslösen, daß sie auf einen Schlag die gesamte Erde auf Hellste erleuchten und völlig erneuern könne.

Wie *Teilhard* meinen auch andere Mystiker, die zur Auslösung einer solchen Kettenreaktion nötige Anzahl von Menschen brauche gar nicht sehr groß zu sein. Nach *George Gurdjeff* beispielsweise reichen bereits einhundert voll Erleuchtete aus, um die Welt zu verändern. Und selbst dann, wenn auch nur genügend Menschen beginnen würden, an ihrer inneren und mentalen Ebene zu arbeiten, wären in absehbarer Zeit bereits positive, globale Auswirkungen zu verspüren. Geschehen könnte das zum Beispiel durch Meditation oder Gedankenarbeit. *Maharishi Mahesh Yogi* erklärt dementsprechend, es würde ausreichen, wenn nur ein minimaler Teil der Weltbevölkerung Transzendente Meditation betriebe, um den Lauf der Geschichte grundlegend zu wandeln. Für ihn stünde außer Frage, daß dann das "Zeitalter der Erleuchtung" anbrechen würde.

Maharishi unterstellt, bezogen auf soziale Systeme, einen Effekt, wie er beispielsweise in der Physik bei der Funktionsweise eines Lasers oder Lichtverstärkers genutzt wird. Es kommt lediglich darauf an, daß die Ausgangsschwingungen zu anderen parallel verlaufen und diese damit potenzieren. Wissenschaftler, die mit *Maharishi* zusammenarbeiten, konnten zu einem Teil nachweisen, daß die Schwelle, von der ab die Menge der Meditierenden eine spürbare Wirkung auf eine ganze Stadt hat, bei etwa einem Prozent der Bevölkerung anzusetzen ist. Zwar waren auch andere Faktoren, wie Einkommen, Bildungsniveau, Arbeitslosigkeit und Alter von Bedeutung, doch stellte sich von allen Faktoren Meditation als der wichtigste heraus. Und vergessen wir nicht, wieviele bahnbrechende Entdeckungen in den Wissenschaften durch Intuition und außergewöhnliche Geisteszustände erst ermöglicht worden sind - in einem Zustand meditativer Erleuchtung sozusagen...

Gegen Ende meiner Herleitung von Erkenntnissen innerhalb der Wissenschaften möchte ich noch einmal zusammenfassen, was sich bezüglich eines neuen Weltbildes bis heute hieraus ableiten läßt: aufgrund neuer Möglichkeiten im experimentellen Grundlagenbereich entdeckt die moderne

Wissenschaft gegenwärtig Gesetzmäßigkeiten, die in der fernöstlichen Philosophie, in alten Religionen und spirituellen Kreisen zum Teil seit Jahrtausenden bereits bekannt sind. Sie entdeckt, daß wir Menschen mehr sind, als nur unser rationales Bewußtsein, mehr als nur analytischer Geist. Vergleichbar einem Hologramm, in dem jedes Teilchen über die Information des gesamten Systems verfügt, sind wir nicht nur mit dem größeren Ganzen verbunden, sondern haben gleichzeitig sämtliche Informationen, einschließlich Vergangenheit und Zukunft gespeichert.

In den Augen *Fritjof Capras* läßt sich im Gegensatz zur mechanistischen, kartesischen Weltauffassung die neue Sicht der Dinge mit den Begriffen 'organisch, ganzheitlich und ökologisch' charakterisieren. Sie betrachtet die Natur als dynamisches Gewebe innerlich zusammenhängender Geschehnisse in wechselseitiger Abhängigkeit und gleicht damit vollständig der Lehre des Mahayana-Buddhismus, der über die individuelle Befreiung hinausgeht und eine Sichtweise lehrt, die auf der Erfahrung der Leere, dem Erbarmen für alle Lebewesen und dem Wissen um die göttliche bzw. Buddha-Natur aller Dinge und Wesen beruht.

In diesem Zusammenhang finde ich eine Aussage des englischen Psychiaters *R.D. Laing* passend, die dieser Ende der 80er Jahre in einem Gespräch äußerte und meinte, er möchte noch hinzufügen, "*daß die neue Naturwissenschaft, die neue Epistemologie, auf einem Wandel des Herzens, auf einer völligen Umkehr beruhen muß. Von der bisherigen Absicht, die Natur zu beherrschen und zu kontrollieren, müßte sie sich zur Anschauung eines Franz von Assisi wandeln, daß die ganze Schöpfung unser Gefährte, wenn nicht unsere Mutter ist. Das wäre dann ein Teil der Wendezeit. Danach erst könnten wir uns alternativen Wahrnehmungen zuwenden, die sich dann zeigen werden.*"

Dem neuen Denken zufolge wird das Universum nicht mehr als Maschine betrachtet, die aus einer Vielzahl von Objekten besteht, sondern muß als ein unteilbares, dynamisches Ganzes beschrieben werden, dessen Teile auf ganz wesentliche Weise in Wechselbeziehung stehen und nur als Strukturen eines Vorganges von kosmischen Dimensionen verstanden werden können. Es läßt sich mit einer lebenden Zelle im menschlichen Körper vergleichen. Wir können zwar jede Zelle getrennt als unabhängiges Teilchen unterscheiden und untersuchen, dennoch hängt ihr Leben von ihrer Interaktion mit allen anderen Zellen des Körpers ab. Für sich alleine könnte die einzelne Zelle nicht existieren. Das nun erinnert schon sehr an das tiefe spirituelle Verständnis der Indianer, wie es stellvertretend für andere der Lakota-Medizinmann *Ehanamani* in dem Buch "Mitakuya Oyasin" (Wir sind alle verbunden) zum Ausdruck bringt. Und mit den Worten *Sun Bears* ließe sich ergänzen: "*Wir Indianer stellen uns das Leben als Kreis vor. Alle Dinge, alle Geschöpfe sind Teil dieses Kreises. Das Tier, die Pflanze, der Stein, die Elemente, alle Teile der Schöpfung bilden diesen Kreis. Es gibt hier kein Unten und Oben. Alle Dinge haben eine ihnen eigene Rundheit: Erde, Sonne, Mond, Sterne. Die Bäume sind für uns rund, ebenso die Steine und*

auch die Menschen. Wenn wir unsere Hütten bauen, unsere Schwitzhütte oder unser Tipi, geben wir auch ihnen diese runde Gestalt, weil wir damit des gesamten Schöpfungskreises um uns gedenken."

Das neue Modell der Welt vereinigt, wie gezeigt, Vertreter unterschiedlichster Disziplinen. Es entwickelt sich in einem Moment, wo dem bisher zugrundegelegten Weltbild in West und Ost, Nord und Süd deutlich Grenzen aufgezeigt werden. Und es bringt zunehmend mehr Menschen dazu, ihr enges Verständnis von Wissenschaft oder auch ihr bisheriges Betätigungsfeld zu verlassen und neue Ansätze in ihr Leben zu integrieren. Ein hierfür besonders deutliches Beispiel stellt eine Gruppe von Forschern und Wissenschaftlern dar, die sich mit Beginn der 70er Jahre regelmäßig im Kalifornischen Esalen-Institut zusammenfand, um ihre eigenen, menschlichen Fähigkeiten zu entwickeln und auszubauen. Bekannt wurde sie weltweit unter dem Begriff der "Positiven Denker". Zwei aus ihren Reihen möchte ich zum Ende des Abschnittes, der sich mit den Anzeichen und Wurzeln eines neuen Weltbildes aus Sicht der Wissenschaft beschäftigt hat, zitieren. Der Physiker *Karl Heinz Woehler* betont: *Bedrohung kann Umschwung bewirken. Es wird immer sehr wichtig sein, auch wie sich ein einzelner verhält. Niemand ist umsonst. Jeder kann zum Katalysator werden und geht nicht verloren. Selbst die einzelne Anstrengung wird in dieser Hinsicht wichtig.* Und *Jonas Salk* (Biologe) ergänzt: *"Ein wirklicher Bewußtseinswandel wird nicht von Oben in Gang gesetzt. Er wird sich nur durch viele Selbstheilungsprozesse vollziehen...Zwar herrscht noch bei vielen Regierungen ein Denken, man könnte auch einen Atomkrieg gewinnen, doch bilden sich immer mehr kleinere Gruppen, sogenannte 'Inseln der Vernunft', die sich schützen wollen und darauf hinarbeiten, daß sich ein anderes Bewußtsein durchsetzt. Erst einige, dann immer mehr werden dem evolutionären Prozeß der Verbesserung, der Fehlerkorrektur dienen..."*

Und genau an diesem Punkt stehen wir heute. Fortschritte in den Wissenschaften sowie immer mehr positive Denker haben die Grundlage für ein neues Verständnis der Welt geschaffen. Daneben entwickeln zunehmend mehr Menschen aus allen Schichten ein neues Verhältnis zu unserem Planeten, wobei es sich weniger um eine zentrale Organisation, sondern um eine Vielzahl lockerer und durchaus nicht einheitlicher Bemühungen handelt. Zugrunde liegen diesen im wesentlichen vier Grundsätze:

- * Unser Verhalten gegen uns selbst sowie zu unserer Umwelt ist falsch und oft sehr schädlich.
- * Menschheit und Umwelt sind ein ganzheitliches System
- * In uns schlummern mehr Kräfte und Möglichkeiten, als wir jetzt anwenden, und vielleicht sogar größere, als wir auch nur ahnen.
- * Die Menschheit hat das Potential zur Besserung.

Gerade der materielle Fortschritt hat den westlichen Ländern großen Wohlstand gebracht. Und doch sind wir nicht fähig, der Welt, unserem Land, unserer Gemeinschaft, Familie und der eigenen Seele Frieden zu geben. Nun

beginnen wir zu fragen: "Sollten wir nicht nach etwas streben, das uns dauerndes Glück und tiefe Freude geben kann? Sollten wir nicht nach einem erfüllteren Leben suchen, als wir es bisher gelebt haben?"

Die Antworten auf diese Fragen werden in der heutigen Zeit bereits auf die unterschiedlichsten Arten und Weisen gesucht. So gibt es die ökologisch orientierten Gruppen, die für den Schutz gefährdeter Arten, biologisch-organischen Anbau, Verzicht auf übermäßigen Konsum, für Alternative Technologie, freiwillige Beschränkung, Energie- und Ressourcen-Erhaltung, nukleare Abrüstung und für andere Wege eintreten, die uns zu einem Leben im Einklang mit dem Planeten bringen können.

Dann finden wir Menschen, die über bestimmte Techniken eine Verbesserung der Gesundheit des Einzelnen zu erreichen suchen. Darunter fallen: Mentales Training, Kreatives Visualisieren, Alexander-Technik, Feldenkreis-Methode, Bio-Energetik, Rebalancing, meditative Massage, Rebirthing, Holotropic Breathwork, Körpertherapie, Craniosacral, Farbpunktur, Rückführungen, Entspannung, Autogenes Training, Reiki, Ganzheitsmedizin, Akupunktur, Gesundbeten, Heilen, Massage, Shiatsu, Rolfing, Augendiagnostik, Naturheilkunde, Homöopathie, Chiropraktik, Reformkost, Biokost, Bach-Blüten-Therapie, Aura-Soma-Therapie und dergleichen mehr. Das Angebot ist kaum noch zu überblicken.

Für die Verbesserung der seelischen Gesundheit und des inneren Wohlbefindens gibt es ebenfalls zahlreiche Methoden wie: Psychotherapie, Hypnosetherapie, Traumtherapie, etc. Hinzu kommen Bestrebungen, paranormale Fähigkeiten wie: Aura-Deutung, außersinnliche Wahrnehmung, Distanzexperimente, Telepathie und Regressionen in frühere Inkarnationen weiterzuentwickeln. Ferner jene, die sich mit verschiedenen Formen der Voraussage von Ereignissen beschäftigen wie: Astrologie, Tarot, I Ging, Orakel, Geomantie oder Channelling.

Es gibt Meditationstechniken verschiedenster Art, die sich aus nahezu allen Traditionen herleiten und außerdem diverse andere Praktiken wie: Qi Gong, Tai Chi, Aikido, Tantra, Yoga oder Bogenschießen. Und schließlich sind auch noch jene Bewegungen dazuzurechnen, die für Ganzheitserziehung, natürliche Geburt und andere Methoden eintreten, die den Menschen ermöglichen, ihr volles Potential zu entfalten. Den meisten geht es dabei gerade nicht um ein Ausweichen vor den wirklichen Problemen der Menschheit, um antisoziale, egoistische Innenschau, um Karriere- machen, Geld besitzen, Bücher lesen oder nur Spaß haben wollen, wie an diesen immer wieder kritisiert wird, sondern um humanistische, transpersonale Ziele, um die Entdeckung der Mitmenschlichkeit wie des reinen Selbst. Sie verstehen darunter eine Selbsterfüllung in weit reicherem, weit tieferem Maße, als wir diese bisher gemeinhin suchten. Sie sehen im Erwecken des wahren Selbst ein Zurückstellen der egozentrischen Wünsche und das Wachsen einer vereinenden Identitätsebene, bei der wir uns eins mit uns und allen Lebewesen fühlen.

* * *

Gemeinsam mit dem Entstehen eines neuen wissenschaftlichen Weltbildes stellt die Zunahme von Menschen, die sich auf die Suche machen, den aufsteigenden Strang dar, der Visionen entwickelt und der Hoffnungen auf eine bessere, ganzheitliche Zukunft setzt; auf eine Zukunft, in der westlicher Rationalismus mit östlicher Lebensphilosophie verschmilzt und durch die Entwicklung des 'Integralen Bewußtseins' laut *Enomiya-Lassalle* den nächsten, notwendigen Evolutionssprung ermöglicht. Nur bedarf es noch vieler weiterer Bemühungen. Es wird heute, wo wir an der Schwelle zu diesem höheren Bewußtsein stehen, darauf ankommen, zunehmend mehr Menschen in den Prozeß dieser Suche miteinzubeziehen mit dem Ziel, die weltweite Entwicklung in eine positive Richtung zu beschleunigen, um den Übergang zu einem neuen Zeitalter durch einen Wandel der Herzen einzuleiten.

Darüber hinaus halte ich es auch für äußerst wichtig, diejenigen, die bereits erste Schritte auf ihrem Weg gemacht haben, zu unterstützen, ihnen Mut zu machen und neue Impulse und Anregungen zu vermitteln. Denn vielfach konnte ich beobachten, wie bei Menschen Mut in Resignation umschlug, wenn Probleme auf dem Weg der Suche und der Bewußtseinsentwicklung auftauchten. Auch fehlender, unmittelbar spürbarer Erfolg ließ bei vielen die Motivation, sich zu engagieren, geringer werden. Gerade weil auch ich die Fragen und Selbstzweifel während meiner eigenen Entwicklung immer wieder kennengelernt habe, soll dieses Buch allen Menschen Mut machen, in einer Zeit der Bedrohung konsequent auf eine positive Zukunft hinzuarbeiten. Die innere Entscheidung, auf welche Art von Zukunft wir zusteuern wollen, wird den Mittelpunkt aller unserer Anstrengungen darstellen.

Wie gesagt: es kommt angesichts des Wissens um die Krise der heutigen Zeit auf die Bemühungen jeder und jedes einzelnen an. Jeder einzelne kann sich über sein begrenztes Bewußtsein erheben und allmählich erkennen, daß wir alle Kinder desselben Ursprunges sind und daß wir ohne die Ganzheit unserer Umwelt nicht existieren können und zusammengehören. Wir müssen alles das abwerfen, was uns vom anderen trennt.

Heute sind wir Zeugen und gleichzeitig Mitgestalter einer spirituellen Revolution - doch wird diese nicht wie eine politische, soziale oder ökonomische Revolution von außen erzwungen, sondern stellt eine innere Revolution dar. Laut *Darshan Singh* kündigt sich das Goldene Zeitalter nur durch einen Wandel unseres Bewußtseins an. Dabei können wir andere nicht bekehren, sondern nur uns selbst wandeln. "*Gelingt es uns, diesen Wandel zu vollenden, werden wir nicht nur das Heraufdämmern des spirituellen Zeitalters beschleunigen, sondern wir werden uns selbst in seinem vollen Glanze sonnen.*"

II. Möglichkeiten der Zukunftsgestaltung

1. Erwartungshaltungen und ihr Einfluß auf die kommende Zeit

Angesichts der belastenden Eindrücke einer sich andeutenden globalen Katastrophe entwickeln die Menschen heutzutage psychische Mechanismen, die für mich fast schon etwas kollektiv Krankhaftes besitzen. Die Hektik des Fortschrittsbetriebes erinnert an das Verhalten mancher unheilbar Kranker, die insgeheim den Tod zu besiegen meinen, indem sie mit einer Überfülle von Unternehmungen die Zeit anzuhalten versuchen. Gleichzeitig vollziehen die Menschen dabei eine bewußtseinsmäßige Umbewertung, bei der sie ihre Bedürfnisse eher den äußeren Bedingungen unterordnen. Somit verzichten sie darauf, das zu tun, was jedes normal empfindende Lebewesen in einer derartigen Situation intuitiv tun würde. Fast möchte ich das passive Innehalten mit dem Verhalten eines Wahnsinnigen vergleichen, der sich nicht einmal während der Vernichtung seiner Lebensgrundlagen zum Handeln entschließt.

Müßten wir nicht eigentlich voller Panik über die sich zuspitzende globale Entwicklung auf die Straßen laufen und laut um Hilfe schreien? Müßten wir nicht zu jedem hingehen, ihn schütteln und ihm sagen: "Weißt du eigentlich in welcher Lage wir sind? Weißt du eigentlich, daß es jeden Moment zu spät sein kann, daß jede Sekunde kostbar ist? Komm - mach mit! Hilf mit, diese Welt zu retten! Wir haben die Chance, es ist noch nicht zu spät!"

Ja - aber das tut niemand. Stattdessen leben die Menschen trotz der vielen bedrohlichen Aspekte und trotz der sich immer mehr verschlechternden Situation ohne sichtbare Beunruhigung weiter. Sie kümmern sich um ihre Arbeit, um eine angenehme Gestaltung ihrer Ferien, sie planen ihre Zukunft, bekommen Kinder und feiern Feste wie eh und je.

Für mich stellt dieses Verhalten die fatalste Reaktion auf die Ereignisse der heutigen Zeit dar. Erklären kann ich sie mir vorläufig nur mit einer Art von Doppelgleisigkeit, bei der Menschen zwar die Vorgänge, die eigentlich auch für sie erkennbar auf eine Katastrophe hinauslaufen, registrieren, doch den Gedanken daran in sich abkapseln. Fast scheint es so, als habe sich die Menschheit mit der bevorstehenden Situation bereits abgefunden, als würden wir unter einer globalen Hypnose leben und alles für wichtig erachten, bis auf eines: die Sicherung unserer Lebensgrundlagen.

Auf dem Gebiet der psychologischen Grundlagenforschung konnte in den letzten Jahrzehnten der Beweis erbracht werden, daß Erwartungshaltungen, wie auch persönliche Zuschreibungen eigenes Verhalten, andere Menschen, aber auch Entwicklungen beeinflussen. So steuert beispielsweise ein Lehrer unbewußt seine

Schüler, da er oft ganz spontan, aufgrund innerer Mechanismen, jeden anders in Bezug auf dessen Leistungs- und Entwicklungsmöglichkeiten einschätzt und behandelt. Ähnlich verhält es sich in Familien, wo Eltern dem einen Kind eher Vertrauen und Optimismus, dem anderen hingegen vermehrt Zweifel und Unsicherheit vermitteln.

Darüberhinaus können sich Familien zu einem harmonischen Gefüge, wie aber auch nur zu einem lockeren Verbund unterschiedlicher Individuen entwickeln. Die entscheidende Frage ist: welche Art von Vorstellungen oder Erwartungshaltungen verfolgen die einzelnen Mitglieder, insbesondere die Eltern?

Selbst auf ganze Gesellschaften läßt sich dieser Mechanismus übertragen. Anhand von historischen Beispielen konnte der holländische Philosoph und Sozialwissenschaftler FRED POLAK demonstrieren, welchen Einfluß die jeweils verbreiteten Vorstellungen von der kommenden Wirklichkeit auf die Gegenwart und die weitere geschichtliche Entwicklung besessen haben. Dominierten positive Zielbilder, so entwickelten Gesellschaften eine ungeheure Energie, um diese zu verwirklichen; herrschten jedoch eher unklare Zukunftserwartungen, so verloren Staaten zunehmend an innerem Halt und an Bedeutung. Als Beispiel führt POLAK die Juden an. Trotz jahrtausenderlanger Anfeindungen seien sie spirituell und religiös intakt geblieben. Israels Stärke beruhe auf seiner lebendigen Vorstellung von der Zukunft. Die Propheten und Revolutionäre hätten ihre Kraft aus lodernden Zukunftsvisionen bezogen. Hatten Kulturen dagegen nur noch schwache Zukunftsvorstellungen, seien sie, wie der Untergang Roms zeige, zerfallen. POLAK stellte somit fest, daß sich die latente Kraft einer Gesellschaft in der Intensität und Stärke ihrer Zukunftsvorstellungen widerspiegele. Diese wären das Barometer, welches potentiellen Niedergang oder Aufstieg einer Kultur anzeige. Anhand des engen Zusammenhanges zwischen Zukunftserwartungen und Zukunft lasse sich der Weg von Kulturen voraussagen. Kühnes, visionäres Denken, so Polaks Schluß, sei die Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Umwandlung der Gesellschaft.

CHARLES TART schrieb, er habe erkannt, daß Menschen dazu neigen, ihre Weltauffassungen selbst wahr werden zu lassen. Obwohl er dabei mit 'Weltauffassungen' einen anderen Begriff benutzt als ich, läßt sich der Gehalt seiner Worte problemlos dem Oberthema 'Erwartungshaltungen' zuordnen. Denn hierunter fallen nach meinem Verständnis alle psychischen Zustände, die sich auf das Eintreten eines zukünftigen Ereignisses beziehen. Erwartungen können dabei zu selektiven Wahrnehmungs- und Handlungstendenzen führen, ohne daß wir uns dieses Umstandes bewußt werden. "Wir sind, was wir denken. Alles was wir sind, erstet mit unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken machen wir die Welt.", sagte GAUTAMA BUDDHA und nahm damit aufgrund tiefer spiritueller Erfahrungen schon vor langer Zeit ein Wissen vorweg, was heute von Psychologie und Soziologie mit den Mitteln empirischer Forschung erkannt wird: unsere Vorstellungen von der Zukunft formen die Entscheidungen, die wir heute treffen.

Damit ist jedoch nicht gesagt, daß sich Erwartungshaltungen an der prognostizierten Zukunft orientieren müssen. Sie können durchaus vom momentanen Trend abweichen. Und dennoch steigern sie die Wahrscheinlichkeit, daß das gewünschte Ergebnis wirklich eintritt. Prognostische, individuelle Erwartungen sind somit aktive Kräfte im Prozeß des Lebens und können nicht nur den Trend stützende, sondern auch den Trend verändernde Funktionen einnehmen.

KARL JASPERS meinte, Erwartung oder Prognose seien das spekulierende Voraussehen des Menschen, der etwas tun will; er sähe nicht das, was unausweichlich geschieht, sondern das, was geschehen kann und orientiert sich daran.

Ich möchte hierzu ein Beispiel geben: obwohl die Menschen Krieg eigentlich fürchten und verabscheuen, leben sie dennoch in der Erwartung, daß auch zukünftig Kriege geführt werden. Um sich davor zu schützen, wird eine Armee installiert. Da das menschliche Verhalten jedoch, wie betont, stark von Erwartungshaltungen geprägt wird, die sich nähren und nach Bestätigungen streben, wird dem potentiellen Gegner durch die eigene Haltung suggeriert, es drohe Krieg. So beginnt auch dieser seinerseits mit Kriegsvorbereitungen. Das bestätigt nun wieder das Ausgangsland in seiner Annahme und auch hier setzt eine Aufrüstung ein. So wird ein wechselseitiges Feedback-System eingeleitet, dessen Ende absehbar ist...

ALBERT EINSTEIN schrieb übrigens noch kurz vor seinem Tod in einem Brief, daß schon die geistige Vorbereitung auf einen militärischen Konflikt den zur Vernichtung Aller führenden Fall provozieren könne.

* * *

Wenn ich die dramatischen Geschehnisse in der heutigen Zeit und das gegenwärtige Problem- und Konfliktpotential betrachte, dann meine ich, daraus folgern zu können, daß sich in der Mehrheit von uns ganz tief unten schon seit langem ausgesprochen negative und destruktive Zukunftserwartungen verbergen. Und die meisten Informationen, die wir über die Welt vorgesetzt bekommen, stützen dieses Bild auch noch. Die Medien vermelden uns jeden Tag, was es an Problemen und Desastern gegeben hat. Nachrichten so scheint es, sind immer negative Nachrichten.

Wenn es stimmt, daß unsere Gedanken und Erwartungen bezüglich der Zukunft dazu führen, diese wahr werden zu lassen, so läßt das angesichts weltweiter Zerstörung lediglich den Umkehrschluß zu, daß wir auf sehr tiefer Ebene in uns eine Art von kollektiver Zukunftsvorstellung, eine Entsprechung haben, die genau diesen Trend mit diesem negativen Ausgang vorwegnimmt. Es scheint demzufolge wirklich so, als hätten wir uns auf den Untergang

vorprogrammiert - als würden wir in uns das verborgene Wissen besitzen, unsere Uhren seien abgelaufen.

Ich möchte hier nun weniger auf die möglichen Ursachen für derartig negative Zukunftsbilder eingehen (vielleicht liegen sie in der biblischen Vorstellung vom Tag des Jüngsten Gerichtes, vielleicht in der Angst vor dem Schritt in ein neues Jahrtausend, vielleicht in Büchern wie SPENGLERS "Untergang des Abendlandes" begründet), sondern möchte mehr das Gefahrenmoment betrachten, das von ihnen ausgeht. Wir neigen dazu, alles als wichtig anzusehen, bis auf die Sorge um die Zukunft und die Arbeit an uns selbst und unseren destruktiven Seiten. Überdeckt werden die pessimistischen Anteile in uns durch Aktionismus und kurzfristiges Denken, durch die Betonung gewisser Notwendigkeiten, durch vorgeschobenen oder unechten Optimismus und andere subtile Mechanismen, die uns daran hindern, tiefer nach Innen auf unsere Schattenseite zu schauen. An mir selbst konnte ich beobachten, wie tief man nach Innen gehen muß, ehe man wirklich die Ebene dieser destruktiven und pessimistischen Zukunftserwartungen erreicht. Dabei wurde mir deutlich, wie mächtig diese Vorstellungen wirken, ohne daß ich mir ihrer Existenz überhaupt bewußt gewesen war.

Übung: Die Schattenseite deiner Erwartungen

An dieser Stelle möchte ich den Text unterbrechen und dich als LeserIn bitten, auf die Suche nach deinen verborgenen Seiten in dir zu gehen. Werde zum Detektiv und finde die Schicht in dir, in der deine Zukunftserwartungen gespeichert sind. Sei offen und bereit dafür, was dir bei der meditativen Wahrnehmung verborgener Anteile bewußt wird. Lasse alle Vorbehalte und Widerstände beiseite, die sich gedanklich gemäß dem Motto "Das brauche ich doch gar nicht" oder "Bei mir findet sich so etwas nicht" oder "Die Zeit kann ich mir sparen" manifestieren können. Du wirst für die Suche nach den grundlegenden Schichten vermutlich mehr Zeit aufwenden müssen, als bei vorherigen Übungen in diesem Buch. Aber laß' nicht locker, sei hartnäckig, hefte dich an die Spur deiner eigenen destruktiven Anteile, wundere dich eventuell auch über dich, aber lehne dich erst dann wieder ruhiger zurück, wenn du ihrer gewahr geworden bist, wenn du dir sicher bist, ganz auf dem Boden, am Ursprung deiner Zukunftserwartungen angelangt zu sein. Dort nimm alle Gedanken, alle Bilder und auch alle Gefühle wahr, ohne zu urteilen und zu bewerten. Versuche, dir die Erfahrung in allen Einzelheiten bewußt zu machen, selbst, wenn du dich anfänglich dagegen sträuben magst. Je konkreter du diese Schattenseiten und die möglicherweise destruktiven Teile in dir erkennen kannst, umso leichter wird es dir bei der weiteren Lektüre dieses Buches fallen, diese loszulassen und durch positivere zu ersetzen.

Um diese Übung der meditativen Wahrnehmung der Schattenseite deiner Zukunftserwartungen durchzuführen, empfehle ich dir, Entspannungsmusik anzustellen, dich bequem hinzusetzen, die Augen zu schließen und nach und nach immer mehr Teile deines Körpers mental zu lockern und zu lösen. Dann stelle dir vor, du steigst in einen Fahrstuhl ein und während du einsteigst wird dir bereits bewußt, daß du nun gleich verschiedene Stufen und Schichten deiner Persönlichkeit durchfahren wirst. Laß jetzt den Fahrstuhl Stockwerk für Stockwerk nach unten fahren - an jedem wirst du verweilen und eine für dich spezifische Erfahrung in Form Bildern, Gedanken oder Vorstellungen machen. Nimm die Eindrücke an und fahre dann tiefer. Erst an der Stelle, an der du in Kontakt mit deinen wirklichen Zukunftserwartungen kommst, machst du Halt. Hier sollst du dich nämlich niederlassen, denn nun bist du an dem Ort, den du aufsuchen solltest und der für deine weitere Entwicklung von herausragender Bedeutung sein wird. Denn je nach seiner Beschaffenheit wirst du dich auf eine negative oder eine positive Zukunft einrichten. Hier erhältst du die Botschaft, auf welche Art der Zukunftsbeschaffenheit sich dein Inneres einstellt.

Wenn du dir das Bild deiner Zukunftsvorstellung in allen Einzelheiten angeschaut hast, steige wieder in den Fahrstuhl und kehre an die Oberfläche des Seins zurück. Hier denke noch einmal über deine gesammelten Erfahrungen nach. Mache dir möglicherweise Notizen oder sprich mit einer vertrauten Person darüber.

Vielleicht macht es dir Probleme, das was du erlebt hast, als Teil von dir anzunehmen - vielleicht hast du gar keine konkreten Vorstellungen erhalten. Aber auch das kann eine Botschaft aus dem Unterbewußtsein sein. Lasse dir Zeit, Konsequenzen aus dieser Reise nach Innen zu ziehen.

Solltest du mit den Vorstellungen über deine Zukunft unzufrieden sein, so kannst du in einem zweiten Schritt diese Phantasiereise wiederholen, erneut ganz in dein Inneres eintreten und versuchen, das dort gespeicherte Programm zu verändern. (Es geht sozusagen darum, den Überlebenstrieb über den Todestrieb siegen zu lassen.) Der einfachste Weg bestünde darin, das alte Bild mental auszulöschen und durch ein positiveres, wünschenswertes zu ersetzen. Oft läßt sich dieser Vorgang jedoch nicht problemlos vollziehen, da die psychischen Symbolgehalte eng an deine Persönlichkeit gebunden sind. In diesem Fall solltest du diese Mentalübung in Abständen wiederholen und sie als Indikator im Prozeß deiner Selbstfindung ansehen; als Anzeiger dafür, ob du inzwischen über mehr positives und kreatives Zukunftspotential verfügst. Sei dir gewiß, daß es nicht möglich ist, auf eine andere Art der Zukunft hinzuarbeiten, solange noch die destruktiven Anteile in deinem Innersten die Oberhand besitzen.

* * *

"Sarvam annam" lautet ein vedischer Spruch und besagt soviel wie "Alles ist Nahrung". Hieraus wird deutlich, daß nicht nur Essen, Trinken und die Luft, die wir atmen, uns ernähren, sondern auch das, was wir mit den Sinnen aufnehmen (Gehörtes, Gelesenes, Gesehenes,...). Alles kann uns stärken, aber auch schwächen. Negative, destruktive oder aggressive Erfahrungen oder Nachrichten nähren negative, destruktive und aggressive Einstellungen.

Vielleicht solltest du auf dem Weg zur Erlangung 'psychischer Gesundheit' an diesem Punkt ansetzen und dich fragen, welche Art von "Nahrung" du gewöhnlich aufnimmst. Ich meine, viele von uns verseuchen ihren Geist genauso, wie sie das mit ihrer physischen Umwelt tun. Und das kann sich auf unser Leben nicht minder schädlich auswirken, als die Umweltverschmutzung. Vielleicht sogar noch schädlicher, wenn wir bedenken, daß wir mit unserem Geist, mit unseren Erwartungen die Welt gestalten.

Einen zweiten Aspekt, an den du ebenfalls konkret anknüpfen kannst, stellt das Wissen dar, daß psychische Gesundheit ohne eine intakte Umwelt nicht möglich ist. Natürlich gilt dieser Zusammenhang auch umgekehrt. Gesundheit setzt eine intakte Umwelt wie auch eine unversehrte Psyche voraus. Sei dir bewußt, daß deine Bemühungen um eine gesündere Umwelt bei dir bereits zu mehr psychischem Wohlbefinden führen können. Der Einsatz für etwas Positives stellt genauso einen Teil an Nahrung dar, wie eine Umwelt, die wieder zu gesunden beginnt. Deshalb rate ich dir: Handle in jeder Minute so, als würde die gesamte Zukunft der Welt nur von dir allein abhängen. Erst dann wird sich deine Vorstellung auflösen, nur eine Spielfigur in einem Drama zu sein, das anonyme Mächte geschrieben haben.

Ich möchte nun eine Art von Gedankenspiel entwerfen, bei dem ich der Frage nachgehe, inwieweit es denkbar wäre, das Konzept der 'sich-selbsterfüllenden-Prophezeiung' konstruktiv anzuwenden. Dieses gilt umso mehr, da positive Erwartungshaltungen auch Teil einer guten, psychischen Gesundheit sind.

Vor mehr als 50 Jahren veröffentlichte PIERRE TEILHARD DE CHARDIN die Sätze: "Der Glaube an die Zukunft ist in unseren Herzen noch nicht tot. Im Gegenteil, vertieft und geläutert scheint er uns retten zu sollen; der Gedanke einer möglichen Weckung unserer Bewußtheiten zu einem Super-Bewußtsein erweist sich als psychologisch immer notwendiger, um die menschliche Lust am Handeln wachzuhalten ..." (1941).

Und 6 Jahre später ergänzte er: "Ich habe mich ausgiebig und lange über das Gesicht der Mutter Erde gebeugt, und deswegen fühle und weiß ich eins: daß nämlich für die Zukunft der Welt nichts so gefährlich und übrigens in der Natur nichts so wenig begründet ist wie die falsche Resignation und der falsche Realismus, mit dem eine Menge Leute in diesem Augenblick mit gesenktem Kopf und hängenden Schultern für morgen eine neue Katastrophe voraussagen und gerade dadurch herausfordern."

Diese Sätze des Mystikers TEILHARD DE CHARDIN können gar nicht ernst genug genommen werden - beziehen sie doch ganz konkret die Auswirkungen von Erwartungshaltungen auf die Art der Zukunft mit ein. Das,

was er als 'Erweckung eines Super-Bewußtseins, welches die Lust am Handeln wachhält' bezeichnet, möchte ich nun als Ausgangsbasis meines Gedankenspieles benutzen und die Frage stellen: Was würde passieren, würde man weltweit eine Prophezeiung verbreiten, die sich vom momentanen Trend deutlich unterscheidet? Würde sie die Entwicklungsrichtung verändern und als 'globale sich-selbst-erfüllende-Prophezeiung zur Rettung der Erde' in die Geschichte eingehen?

Um das Gedankenspiel zu verstehen, müssen wir zwei Grundbedingungen kennen: erstens können wir gesichert davon ausgehen, daß die Entwicklung der Welt prognostisch auf eine globale Katastrophe hinausläuft und zweitens das Konzept der 'sich-selbst-erfüllenden-Prophezeiung' im Gedächtnis haben. Dieses umfaßt drei Stufen:

1) Zuerst wird eine Aussage oder eine Vorstellung geäußert, die sich nicht auf die erwartete Entwicklung bezieht, ja sogar deutlich davon abweicht.

2) Hierauf setzt (unbewußt und rational nicht erklärbar) ein Handeln ein, das sich kausal an die vorherige Aussage anschließt.

3) Erst diese Art von verändertem Verhalten führt schließlich zu dem vorausgesagten Zukunftseffekt und macht ihn dadurch zu einer 'sich-selbst-erfüllenden-Prophezeiung'. Wäre der Entwicklungstrend nicht verändert worden, so wäre eine Situation eingetreten, die prognostiziert worden war; damit wären lediglich die herrschenden Erwartungshaltungen eingetroffen.

Ich möchte den Vorgang in Bezug auf eine sich-selbst-erfüllende-Prophezeiung an einem Beispiel veranschaulichen: Nehmen wir an, daß die Bank der Stadt Uelzen jeden Morgen ihre Türen öffnet. Aber irgendwann breitet sich das Gerücht aus, die Bank sei in der Krise, nicht mehr solvent und die meisten Gelder ihrer Kunden gingen bald verloren. Solange die Menschen dieser Aussage nicht glauben, bleibt diese nur ein falsches Gerücht. Werden sie jedoch aufgrund der Vorstellung einer sich möglicherweise anbahnenden Insolvenz dazu veranlaßt, ihre Spareinlagen aus Angst vor einem Zusammenbruch so schnell wie möglich abzufordern, so würde die Bank infolge kurzfristiger Zahlungsunfähigkeit bankrott gehen und die gezielt verbreitete Fehlinformation zur sich-selbst-erfüllenden-Prophezeiung werden.

Das wesentliche Merkmal dieses Konzeptes besteht darin, daß das prophezeite Ergebnis nicht eingetreten wäre, wenn die Erwartung nicht übermittelt worden wäre. Hieraus wird ersichtlich, daß man immer erst nach Ablauf eines bestimmten Prozesses feststellen kann, ob es sich nun um eine sich-selbst-erfüllende-Prophezeiung gehandelt hat oder nicht. Somit ist eine sich-selbst-erfüllende-Prophezeiung anfangs einfach so etwas wie eine falsche Behauptung, die sich jedoch durch undefinierbare Interventionsprozesse im Nachhinein bewahrheitet.

Rückblickend ergibt sich folgende Situation: Wir wissen, daß wir auf eine Katastrophe zusteuern und wir wissen, daß viele unserer unbewußten Erwartungshaltungen diesen Trend noch unterstützen. Wir wissen aber auch, daß Prophezeiungen eine große Kraft entwickeln und den gegenwärtigen Trend verändern können. Treffen ihre Aussagen dann wirklich ein, so sprechen wir von

einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Angesichts dieses Effektes schwebt mir die Idee vor, eine Prophezeiung (oder mehrere kleine) zu initiieren, die sich völlig von allen derzeitigen Trends abheben. Bietet sich uns darin nicht eine riesige Chance? Beginnen wir also, unsere Erwartungshaltungen zu ändern und ganz gezielt und bewußt positive Prophezeiungen und Zukunftsbilder zu verbreiten!

Bezüglich der Wahl der Zukunft rate ich eindringlich, optimistische Szenarien und Bilder zu entwerfen und zu verfolgen; denn wer deprimiert durchs Leben geht, wird mehr oder weniger subtil andere Leute beeinflussen, Dinge zu tun, die ihren Pessimismus verstärken oder bestätigen. Das heißt natürlich nicht, daß wir einen naiven Optimismus an den Tag legen sollen, sondern eher etwas, was ich mit dem Begriff 'realer Optimismus' bezeichnen möchte. Eine positive Zukunftssicht kann wie das Ende eines Tunnels auf uns wirken, das uns, selbst wenn wir es nur ganz schwach wahrnehmen, dazu ermutigt, in dieser Richtung weiterzugehen.

Im Gegensatz zu negativen Bildern, die hauptsächlich der Gegenwehr und Angst entspringen, können die positiven Vorstellungen und Entwürfe Hoffnungen wecken. Und es sollte meiner Meinung nach inzwischen längst bekannt sein, daß zum Beispiel Proteste gegen etwas viel überzeugender wirken, wenn sie zugleich durch eindrucksvolle Schilderungen dessen, was sein könnte, begleitet und verstärkt werden. Übertragen hieße das, daß die Betroffenen auf die Schilderungen erwünschter und menschenwürdiger Zustände mit mehr Anteilnahme reagieren, als auf die Kritik an bestehenden Mißständen.

Abschließen möchte ich den Gedanken an den Sinn positiver Zukunftsbilder mit einer kleinen Einschränkung: sie dürfen weder unter dem Gesichtspunkt der Flucht, noch aus einer 'Happy-End-Mentalität' heraus geboren werden, die aktives Handeln verhindern. Um ein positives Zukunftsbild zu gewinnen, genügt es nicht, daß wir uns einfach nur mit Optimismus vollpumpen, an positive Dinge glauben und uns dann zurücklehnen und hoffen, es werde jetzt schon alles gutgehen. Vielmehr kommt es auf aktives Handeln an. Und jeder müßte den Mut aufbringen, nach Innen zu gehen und dort seinem Pessimismus, seinem Ärger und seiner Negativität zu begegnen. Erst, wenn wir uns durch sie hindurchgearbeitet haben, können wir feststellen, daß es noch Lebendigkeit in uns gibt - eine Hoffnung auf Weiterentwicklung. Positive Erwartungshaltungen und Zukunftsbilder sind zwar nicht das Nonplusultra, doch kommt ihnen eine wichtige Bedeutung zu: sie helfen uns, Resignation und Betäubung aufzugeben - sozusagen den ersten Schritt zu machen, dem dann auf dem Weg der Psychologie des Suchens weitere folgen werden.

2. Die Kraft der Gedanken

Ideen, Visionen und Zukunftsbilder sind wie die Äste eines Baumes, die hinauf zum Himmel, gwissermaßen hinein in eine ungewisse Zukunft, reichen. Vergleichbar den Ästen, die wachsen und neue Triebe bekommen, sind sie derjenige Teil in uns, der bewirkt, daß wir leben und uns entwickeln. Innere Werte sind die Wurzeln des Baumes. Tief reichen sie hinein in die Erde, bis zu unserem Ursprung, und verbinden uns mit dem, was wir einmal waren. Wurzeln versorgen unseren Baum mit Nahrung und sichern seinen Halt bei Stürmen und widrigem Wetter. Im übertragenen Sinne stellen somit innere Werte gemeinsam mit unseren Vergangenheitserfahrungen die Grundlage für das dar, was sich als Psychologie des Suchens entwickelt. Der Stamm schließlich repräsentiert unser Wollen und unsere Absichten. Er steht für unser Zentrum - für unsere Mitte. Um ganz im Gleichgewicht zu sein, solltest du dafür sorgen, daß dein Stamm eine gute Verbindung zwischen Wurzeln und Ästen herstellt. Du brauchst sowohl deine inneren Werte als Fundament, als auch deine Ziele, die die Richtung deines Handelns bestimmen.

Wachstum kann immer nur im Ganzen erfolgen. Es geht nicht, deine Ideale und Zukunftsbilder ins Unermeßliche zu steigern, ohne nicht gleichzeitig für stärkeren Halt im Wurzelbereich zu sorgen. Anders herum: was nützt dir die Arbeit an deinem inneren Reich, wenn nicht auch deine Tendenz, aktiv zu werden, zunimmt? Und welchen Sinn würde es machen, die Kraft deiner Gedanken zu steigern und die Suche nach deinem Ursprung zu betreiben, wenn es nicht zwischen beiden eine solide Verbindung gibt, die für Kommunikation und Austausch zwischen beiden Richtungen sorgt?

Geist, Bewußtsein, Gedanken sind Teile in uns, die auf allen Ebenen wirken. Sie bewirken auf mentaler Ebene den Zusammenhalt eines Individuums und formen durch ständige Aktivität seine Position hier auf der Welt. Sie halten den Kontakt mit unserer Vergangenheit aufrecht und helfen uns, aus der Gegenwart heraus unser Handeln auf die Zukunft auszurichten. Es geht in uns zu, wie in einem Computer: manche Leute meinen, alles sei ganz geordnet; auf andere hingegen wirkt es, als herrsche nur Chaos. Doch was von außen als Chaos erscheint, ergibt als Ganzes gesehen ein System mit höchst komplizierten, sich selbst organisierenden Prozessen. Alles ist mit allem verbunden und nichts könnte existieren, ohne den ständigen Austausch. All unserem Handeln geht eine geistig-gedankliche Aktivität voraus.

So gesehen sollte uns eigentlich schon längst bewußt sein, daß die größte Macht, die wir haben, nicht in unserem Geld, unseren Waffen oder sonstigen materiellen Dingen liegt, sondern in unseren Gedanken. Was wir denken, wird sich immer irgendwo und irgendwann manifestieren und unweigerlich auf uns zurückkommen. Ich möchte an dieser Stelle an *Heisenbergs* Schlußfolgerung erinnern, in der er verblüfft feststellen mußte, daß selbst in der einstmals so geordneten Teilchenphysik keine Unterscheidung zwischen physikalischen und geistigen Vorgängen möglich ist. Seine Beobachtung, daß die Definition der Realität auf Quantenebene von der menschlichen Beobachtung abhängt,

bedeutete ein radikales Abweichen von der newtonschen mechanistischen Weltansicht, die auf der genau definierten Ordnung des Universums und seiner streng materialistischen Natur beruhte.

Wir reagieren auf die unterschiedlichsten Reize. So kann uns von außen beispielsweise Lärm, das Wetter, Nachrichten oder der Kontakt zu anderen, von innen u.a. Wünsche, Absichten, Träume und Phantasien mehr oder weniger stark beeinflussen. Unseren Reaktionen lassen sich zwei Haupttendenzen zuordnen. Alle Gedanken und Vorstellungsbilder, die in irgendeiner Form für uns angstbesetzt sind und uns bedrohen, versetzen unseren Körper in Alarmbereitschaft und lösen alle Symptome des Kampf- oder Fluchtverhaltens (wie Spannung, Erregung) aus. Nur kämpfen wir hier nicht gegen einen Feind oder eine Bedrohung in der äußeren Welt oder flüchten davor, sondern kämpfen oder fliehen in der Phantasie. Im Gegensatz dazu führen angenehme Gedanken und Vorstellungen zu einem eher ruhigen und angenehmen Zustand. Es reicht schon aus, eine Bank an einem stillen See zu imaginieren, um auch auf der emotionalen Ebene das entspannte Gefühl von Gelassenheit zu spüren.

Gedanken sind ständig da. In unseren Köpfen geht es meistens zu, wie auf einer Hauptverkehrsstraße: da verkehren Gedanken, Sehnsüchte, Erinnerungen und Tagträume. Nur merken wir kaum etwas davon, da wir so sehr mit allen möglichen Dingen und Handlungen beschäftigt sind. Erst wenn wir uns mit geschlossenen Augen hinsetzen und uns eine Ruhepause gönnen, bemerken wir, daß unser Gehirn niemals ruhig steht, sondern ein Gedanke nach dem anderen kommt, bleibt und wieder geht. Die meisten Menschen sind so mit der Außenwelt beschäftigt, daß sie diesen ständigen Gedankenfluß im eigenen Gehirn gar nicht registrieren. Und häufig ist auch ein großer Widerwille vorhanden, diese Gedanken anzuschauen, weil viele von ihnen auch unangenehm oder angstbesetzt sind.

Wenn wir nun bedenken, welchen Einfluß alle diese Phantasien und Gedanken auf unseren Körper und unser Handeln haben, daß unangenehme Gedanken Unangenehmes nach sich ziehen, daß angstbesetzte Gedanken unseren Körper verkrampfen und seine Energien behindern, dann ist es gefährlich und schädlich, so meine ich, diesen Zustand negativen Denkens beizubehalten. Bereits im Verlauf dieses Buches habe ich darauf hingewiesen, daß es mehr die positiven Gedanken sind, die Heilung bewirken und die es zu entwickeln gilt und die Behauptung aufgestellt, daß die Initiierung optimistischer Zukunftsbilder ein wichtiger erster Schritt bei der Lösung der globalen Probleme sein wird. Ich denke, daß viele von uns die eigenen Gedanken stärker kontrollieren und beherrschen wollen würden, wenn ihnen klar wäre, daß der Gedanke sich auf einer für uns unsichtbaren Ebene manifestiert und immer wieder in irgendeiner Form zu dem Äußernden zurückkehrt. Viele Menschen haben (und dabei spielt ihre private wirtschaftliche Situation keine Rolle) eine große Tendenz, in negativen Bildern zu denken. Ihre Sozialisation hat in ihnen eine Art von Minderwertigkeitsmentalität geprägt, die sie heute veranlaßt, an sich zu zweifeln, sich nicht für gut genug zu halten oder zu denken, andere könnten etwas besser als sie selbst machen. Dabei sind solche Gedanken in höchstem Maße selbstzerstörerisch und die Anlässe, die diese Menschen in dieser Überzeugung

festhalten, sind wie unsichtbare Fesseln, die oftmals von der Gesellschaft angelegt werden. Wir müssen beginnen, uns von dem Unrat zu befreien, der uns die Köpfe verstopft und unsere Gefühle hemmt. Denn er entzieht uns die Kraft und lenkt unsere Aufmerksamkeit von den wesentlichen Dingen des Lebens ab.

Allerdings wird es wenig nützen, die negativen Gedanken einfach zu unterdrücken. Sie würden nur in das Unterbewusstsein sinken und von dort aus auf uns einwirken. Und auch wenn wir mit Gedanken oder Erwartungshaltungen arbeiten wollen, nützt es wenig, sich lediglich Dinge vorzustellen, in der Hoffnung, sie würden dann schon irgendwie eintreten. Denn es kommt immer wieder vor, daß sich irgend etwas tief in uns dagegen sträubt. Mit 'tief in uns' meine ich eine Instanz, die sich als eine Art von unsichtbarer, feinstofflicher Schalt- oder Kraftzentrale definieren läßt. Diese innere Instanz wird mit den unterschiedlichsten Begriffen versehen - je nach theoretischem Verständnis oder therapeutischem Betrachtungsschwerpunkt als innerer Helfer, das Göttliche, innere Stimme, Intuition, der weise Ratgeber ... Ich möchte hierfür den Begriff 'Unterbewußtsein' verwenden. Dieses übt einen fundamentalen Einfluß auf alle unsere Entscheidungen und Handlungen aus. In Form eines 'zweiten Ichs' führt es sein Dasein in unserem Innern, tritt in Kontakt mit uns oder läßt es bleiben. Es kann uns in unserer Person und Identität unterstützen oder auch unseren Bestrebungen entgegenarbeiten. Aber selbst wenn es so scheint, als würde es uns eher hemmen oder nicht wohlgesonnen sein, ist davon auszugehen, daß unser Unterbewußtsein damit dennoch einen positiven Zweck verfolgt. Es kann zum Beispiel sein, daß es uns Probleme oder Krankheiten schickt, um uns dazu anzuregen, auf etwas aufmerksam zu werden oder uns zu verändern. Aus eigener Erfahrung möchte ich ein Beispiel anführen:

Vor Jahren hatte ich mir vorgenommen, an Marathonläufen teilzunehmen. Ich begann, zu trainieren und bald waren zwei, manchmal drei Abende in der Woche belegt. Ich steigerte die Länge der Strecken und plante teilweise zwischen 10 und 12 Stunden pro Woche für das Laufen ein. Als sich meine Laufdistanz inzwischen auf 25km pro Abend belief, bekam ich Schmerzen an den Fersen. Anfänglich nahm ich sie kaum wahr, doch sie wurden stärker. Nun massierte ich meine Füße vor dem Laufen und besorgte mir auch noch Einlagen. Nach einem halben Jahr hatten sich die Probleme in den Füßen derart ausgedehnt, daß ich aus Angst vor den Schmerzen morgens nicht mehr aufstehen wollte. Erst da dämmerte es mir, daß mir die Schmerzen etwas sagen wollten. Sie vermittelten mir die Botschaft, ich solle meine Zeit sinnvoller verwenden und sie nicht durch erzwungenes Laufen vergeuden.

Oft macht sich unser Unterbewußtsein auf eine Art und Weise bemerkbar, die wir übersehen und nicht wahrnehmen. Wir sind meistens zu beschäftigt oder uns dieser Instanz gar nicht bewußt. Will es uns etwas mitteilen, dann geschieht das nicht auf der logischen Ebene, sondern eher verschlüsselt. Botschaften können dramatisch sein oder eine witzige Form annehmen. Werden wir uns dieser Botschaft jedoch nicht bewußt oder verdrängen wir ihren Inhalt, dann kann es sein, daß sich unser Unterbewußtsein erstmal eine zeitlang zurückzieht, nach dem Motto: "Na dann eben nicht". Bevor es wieder mit uns in Kontakt treten möchte, kann schon eine Weile vergehen. Sollte es jedoch eine dringende

Mitteilung für uns haben, so wird das nächste Signal eindeutiger ausfallen. Ignorieren wir dieses erneut, so könnte es sein, daß sich der nächste Hinweis bereits auf stofflicher oder körperlicher Ebene abspielt. Und auf dieser Ebene beginnen wir dann wirklich damit, uns des Umstandes, um den es geht, bewußter zu werden. Denn nun kann sich die Botschaft in Form einer akuten Erkrankung manifestieren. Sollten wir selbst diesen Aufschrei des Unterbewußtseins nicht ernst nehmen, so kann die weitere Entwicklung über eine chronische Verfestigung bis zu lebensbedrohlichen Stadien führen. Demzufolge kann jede Krankheit wie auch jedes andere Problem als Chance begriffen werden, sich zu besinnen und auf die innere Stimme des Unterbewußtseins zu hören.

Die zentrale Steuerung durch unser Unterbewußtsein funktioniert selbst dann, wenn wir uns dessen nicht bewußt sind und in dem Glauben leben, wir seien die Herren unserer Gedanken und unseres Körpers. Der Einfluß unseres Unterbewußtseins ist immer da, im Positiven wie auch im Negativen. Deshalb macht es Sinn, mit ihm in Kontakt zu kommen. Neben verschiedenen Methoden des mentalen Trainings (Hypnose, NLP, Meditation, etc.) sehe ich es als naheliegendsten Weg an, die sogenannten Zufälle genauer zu beobachten und dabei herauszufinden, ob sich dahinter nicht eine gewisse Gesetzmäßigkeit oder ein Sinn verbirgt. Ich bin der Überzeugung, daß es im Leben keine Zufälle gibt und daß alles auch eine Bedeutung hat. Zwar müssen wir deshalb noch lange nicht alles in Frage stellen oder analysieren, doch macht es manchmal schon Sinn, auf scheinbar zufällige Dinge zu achten. Vielleicht kommst du dann nach einiger Betrachtung dahinter, daß hinter dem Zufall etwas verborgen ist, was dir zu-fällt und dir damit etwas sagen will. Das kann schon ein reflexartiges Räuspern oder eine unbewußte Handbewegung sein. Frage dich dann, an was du beispielsweise gerade in dem Moment gedacht hast. Und spüre dann nach, was unwissentlich ausgeführte Reaktionen für eine Bedeutung für dich haben können.

Im Umgang und Kontakt mit deinem Unterbewußtsein solltest du einen netten Umgangston benutzen. Je freundlicher du dich an dein Unterbewußtsein wendest, um so eher und wohlgesonnener wird es dir antworten. Wenn du für dich eine Antwort bekommen hast, dann bedanke dich dafür und baue die Botschaft in deine Handlungen ein. Dein Unterbewußtsein kann zu einem Freund werden oder ein Unbekannter bleiben. Es hängt allein von dir ab, welche Beziehung du zu ihm anstrebst. Betonen möchte ich jedoch, daß ich es in Bezug auf die Arbeit mit positiven Bildern, die zur Lösung der weltweiten Probleme beitragen sollen, von großer Bedeutung ansehe, in gutem Kontakt zu deinem Unterbewußtsein zu sein. Ansonsten könnte es immer wieder Gedanken, Erwartungshaltungen oder Visionen in dir aufsteigen lassen, die deinem Ziel entgegenwirken. Oder es wird in die eigentlich positiven Entwürfe versteckte kleine negative Aspekte einbauen, die sich erst später als Störungen herausstellen. Diesen Aspekt möchte ich in einem Beispiel beschreiben:

Eine Frau, die seit einiger Zeit arbeitslos war, beginnt auf der Basis des positiven Denkens damit, sich immer konkretere Vorstellungen von einem neuen Job zu machen. Sie visualisiert genau, wie sie arbeiten möchte und bekommt auch ihren Traumjob. Nur mit einem kleinen Fehler: zwar war auch genau die Höhe des Gehaltes ihrem Wunsch gemäß vereinbart worden, doch erhielt sie nie

einen Pfennig für die geleistete Arbeit. Erst im Nachhinein wurde ihr klar, daß irgendwas in ihr bezüglich des Geldverdienens noch falsch gepolt war. Für sie ist es zunächst wichtig, diese Fehlhaltung ihres Unterbewußtseins zu korrigieren

Noch ein zweites Beispiel aus meiner Praxis: Eine Klientin erzählte mir, sie würde ganz gern mal wieder "ein paar Mark verdienen". Eine Woche später hörte ich, daß man ihr in den folgenden Tagen zweimal eine Aushilfsstelle als Putzfrau angeboten hatte. Sie hatte jedoch dankend abgelehnt mit der Begründung, daß sie mit "den paar Mark" nicht zufrieden sei. Ihr war gar nicht aufgefallen, daß ihr eigentlich genau das angeboten worden war, was sie sich gewünscht hatte, nämlich "ein paar Mark".

Daraus lernen wir, daß sich unser Unterbewußtsein immer ganz genau an die Worte hält, die wir benutzen. Wir müssen demzufolge in unseren Gedanken, Formulierungen und Vorstellungen klarer werden und gleichzeitig den Einfluß unserer Schattenseite kennen, wenn wir mit Hilfe unseres Unterbewußtseins eine ökologisch gesunde, ganzheitlich ausgerichtete und damit lebensbejahende Zukunft gestalten wollen. Auf den folgenden Seiten möchte ich Teile eines mentalen Trainingsprogrammes vorstellen, mit dessen Hilfe wir unsere Gedanken und Vorstellungen dabei unterstützen können, wahr zu werden. Hierbei kommt es insbesondere darauf an, innere Gedankenbilder zu erzeugen, und diese vor dem geistigen Auge immer klarer auszumalen. Zu Beginn ist es nur wichtig, die Fähigkeit des Visualisierens zu entdecken, zu erlernen und diese allmählich auszubauen. Dieses Trainingsprogramm basiert auf der Theorie, daß all das, was du dir geistig vorstellen kannst, auch in der Wirklichkeit möglich ist. Nehmen wir zum Beispiel eine Person, die Angst hat, eine Brücke zu betreten. Nähert sie sich dem Thema durch gezieltes Visualisieren, verbunden mit meditativem Wahrnehmen, so wird auch ihre reale Angst verringert. Und in dem Moment, in dem sie in ihrer Phantasie eine Brücke überqueren kann, wird sie das auch in der Wirklichkeit können. Sollte allerdings noch etwas anderes hinter diesem Problem verborgen sein (z.B. neurotische Angst vor dem Vater oder ein traumatisches Brückenerlebnis), so muß erst einmal an der negativen Besetzung des tiefer gelegenen Problems gearbeitet werden. Bei diesem mentalen Trainingsprogramm kommt es also in erster Linie darauf an, mit den Gedanken eine ganz klare Vorstellung von dem zu erzeugen, was du erreichen möchtest.

Einige Anregungen zu positiven Zukunftsbildern werde ich dir im folgendem Kapitel vermitteln. Gleichzeitig muß du zunehmend mehr innere Gewißheit in dir entwickeln, daß das gewünschte Ergebnis auch wirklich eintrifft, wenn du es auf die beschriebene Weise mental anstrebst. Denn erst der Glaube läßt die Dinge geschehen. Wie ich bereits an anderer Stelle betont habe, sind unsere Erwartungshaltungen und unserer innerer Glaube wichtige Faktoren auf dem Weg einer erfolgreichen Verwirklichung von Zielen. Je stärker unsere Erwartung, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, daß uns auch geholfen wird. Zweifel und mangelhafte Erwartung beeinträchtigen unseren Weg. Sie entspringen eher der linken Gehirnhälfte, also dem rationalen Teil in uns, der abwägt, kritisiert und nur das zulassen möchte, was man sehen, meinen oder anderweitig nachweisen kann. Demgemäß könnte man sagen, daß die Betonung linksseitigen Denkens dafür sorgt, uns vielen Beschränkungen zu unterwerfen

und unsere Fähigkeiten, über die wir alle verfügen, nur zu einem geringen Teil auszunutzen. Je mehr wir dagegen unsere mentalen Fähigkeiten aktivieren und damit beginnen, die Kraft unserer Gedanken zu entwickeln, desto stärker werden wir auch in der Erfahrung bestätigt werden, auf dem richtigen Weg zu sein. Und je mehr wir unsere rechte, kreative Gehirnhälfte aktivieren, desto weniger wird sich unsere analysierende Seite störend einschalten. Dies führt mit der Zeit dazu, daß es uns immer öfter gelingt, über die Begrenzungen der Logik hinauszugehen und unsere Fähigkeiten auf den Gebieten der alternativen Problemlösung und Wunschverwirklichung zu steigern. Davor warnen möchte ich jedoch, nun damit zu beginnen, das rationale gegen ein mystisches Bewußtsein auszutauschen. Damit wäre nur die eine Seite ein und derselben Münze aktiviert. Vielmehr sollte Ausgleich und Harmonie zwischen beiden angestrebt werden. Erst das wird dir das intuitive Gefühl dafür geben, wo deine innere Logik, deine eigene Wahrheit liegt.

Bevor du mit der gedanklichen Arbeit beginnst, ist es ratsam, dich zu entspannen. Mit der Entspannung deines Geistes verlangsamt sich auch gleichzeitig die Frequenz deiner Gehirnschwingungen. Durch eine Halbierung der normalen Schwingungsfrequenz wird die Funktionsfähigkeit der rechten Gehirnhälfte soweit erhöht, daß sie der Aktivität der linken in etwa entspricht. Erst wenn beide Hälften des Gehirns gleichmäßig aktiv sind, kann der Verstand gezielt programmiert werden und sich die Kraft der Gedanken entwickeln. Was sich dann abspielt, läßt sich mit einem Bild aus dem Computerbereich recht gut veranschaulichen: die Information, die wir in unseren "Mentalcomputer" eingegeben haben, wird über unsichtbare Leitungen in das psychische Computerverbundsystem, welches sich wie ein Netz über den Globus spannt, eingespeist. Hieran sind im Grunde genommen alle Lebewesen der Erde mehr oder weniger eng angeschlossen, einschließlich der Instanz, die wir Höhere Intelligenz, Großer Geist, Gott, Ursprung oder einfach nur die andere Seite nennen. Unsere ausgesendete Botschaft findet immer auch ihren Empfänger. So sind wir in Kontakt mit allem, was lebt auf der Welt. Und so wird auch das Prinzip verständlich, daß alles, was wir aussenden, wirklich den richtigen Empfänger findet und in irgendeiner Form auch wieder auf uns zurückwirkt. (Vergleiche diese Vorstellung mit der "Theorie der morphogenetischen Felder" von *Sheldrake*.)

Um die Verbindung zum globalen Verbundnetz herzustellen, d.h. sich zu entspannen, gibt es unzählige Methoden. Die meisten beginnen damit, den Atem zu beruhigen (schon ein paarmal tief ausatmen bei geschlossenen Augen kann große Wirkung zeigen) und betonen dann eine Lockerung und Lösung der verschiedenen Körperteile. Bekannte Entspannungsverfahren sind das Autogene Training, Progressive Muskelentspannung, Tranceeinleitungen, aber auch Meditationen, die Benutzung einer Mind-Machine oder ein langsames Rückwärtszählen bis zur Zahl 1 eignen sich. Unterstützt werden kann die Einleitung der Entspannung noch zusätzlich durch Suggestionen, wie: "Es fällt mir zunehmend leichter, mich zu entspannen" oder "Mit jedem Mal ausatmen lasse ich mehr und mehr los". Um dir die Methodik leichter anzueignen,

empfehle ich, ein oder zwei Entspannungsseminare zu besuchen.

José Silva, dessen Buch "Schlüssel zum inneren Helfer" ich unbedingt als Vertiefungslektüre aufführen möchte, leitet die Entspannung durch zweimaliges, tiefes Ausatmen ein. Anschließend läßt er die TeilnehmerInnen an seinen Seminaren bei 100 beginnend langsam mental rückwärts bis 1 zählen. Allein das führt bereits zu einer Verringerung der Gehirnfrequenz und ermöglicht uns aufgrund der Harmonisierung beider Gehirnhälften die gezielte Programmierung unseres eigenen 'Mental-Computers'. *Silva* betont, daß es eine reine Trainings Sache ist, ob oder wie deutlich sich die auf diese Methode eingespeisten Wünsche verwirklichen lassen. Je häufiger man damit arbeitet, umso größer ist der Erfolg. Deshalb schlägt er auch vor, mit ganz einfachen Dingen des Alltags zu beginnen. Wir sollten uns jeden Tag ein wenig Zeit nehmen, um uns zu entspannen und uns dann bestimmte, vorher festgelegte Gegenstände vorzustellen: eine Wassermelone, eine Zitrone, das Äußere der eigenen Person, einen Bekannten, einen friedlichen Platz, das eigene Zuhause und einen Blumengarten. Im Anfangsstadium des Trainings handelt es sich noch nicht um die Visualisierung von Wünschen und Zielen, vielmehr steht der übende Charakter im Vordergrund. Im Verlauf des Trainings sollten die Themen, die es zu visualisieren gilt, immer komplexere Formen annehmen: ein stiller See, Tagträume von erfolgreichen Ereignissen, Lieblingsgerichte riechen und schmecken, eine Stunde in die Zukunft sehen, Träume durchleben und ihr Grundthema erkennen und eine Reise in die Organe und den Verdauungstrakt unternehmen. Im letzten Stadium geht es dann beispielsweise darum, eine unerwünschte Eigenschaft verschwinden zu lassen, einen dreiteiligen Film zu einem Weltproblem zu durchlaufen, Beziehungsprobleme auszuwählen, ein Gesundheitsproblem innerlich zu heilen und schließlich auf eine tiefere Ebene des eigenen Bewußtseins zu gelangen.

Ich selbst benutze in meinen Gruppen darüber hinaus noch weitere Methoden, die jede für sich darauf abzielen, die Aktivitäten und den Einfluß der rechten Gehirnhälfte zu erhöhen. So beispielsweise:

- Geleitete oder halboffene Phantasiereisen: hierbei stellen sich die TeilnehmerInnen in ihrer Phantasie Bilder zu den Motiven vor, die der Gruppenleiter vorgibt.

- Partnerübungen zum kreativen Visualisieren: A beschreibt seine inneren Bilder, die ihm zu einem Problem, Gefühl oder Thema einfallen; B sitzt daneben, gibt Antworten und regt A an, in seiner Phantasie weiterzugehen.

- Traumarbeit: Träume können meditativ oder in Form obiger Partnerübungen durchlebt und bei Bedarf positiv zu Ende imaginiert werden.

- Malen, imitieren, schauspielern, alles, was die Kreativität anregt, ist erlaubt.

- Gruppentagträume: hierbei begeben sich alle TeilnehmerInnen in der Phantasie gemeinsam an einen Ort, beschreiben den anderen abwechselnd ihre Bilder und teilen auch ihre Gefühle, Erfahrungen und Wünsche mit, sodaß eine richtige Handlung entsteht.

Als sehr gute Ergänzung bei allen diesen Methoden hat sich die Benutzung der Reiki-Energie erwiesen, die nachweislich die Tiefenentspannung und die Phantasie anregt. Die Beendigung solcher Sitzungen bzw. das Zurücknehmen der Entspannung geschieht durch vermehrtes, tiefes Einatmen, durch zählen von 1 bis 5, das Spüren der Glieder und des Körpers, sowie ein langsames Öffnen der Augen. Darauf hinweisen möchte ich, daß wir mit ein wenig Übung auch mit geöffneten Augen und selbst während einer Autofahrt durch die Kraft der Gedanken Ziele verwirklichen können. Ich selbst habe dieses Prinzip oft genug angewendet, wenn es zum Beispiel um die Suche nach einem geeigneten Parkplatz ging. Meistens war ich am Ende selbst total überrascht, wie umgehend und präzise meinem Ruf nach Hilfe und Unterstützung entsprochen wurde. Selbst dort, wo es aufgrund logischer Wahrscheinlichkeit eigentlich ausgeschlossen war, wurde ich, wie von unsichtbarer Hand eingefädelt, prompt bedient. Ich werde nie die Worte meiner Frau vergessen, die als langjährige Studentin an der Universität in Triest einmal zu mir meinte: "Hier findest du in 5 Jahren keinen Parkplatz." In Wirklichkeit dauerte es 5 Minuten. Natürlich habe ich mich auch dieses Mal wie immer für die Unterstützung bei meinen Helfern von der anderen Seite bedankt.

3. Zukunftsbilder - Entwürfe einer wünschenswerten Welt

"Wo einleuchtende und erreichbare Ziele sichtbar werden, sind viele nach wie vor zum Engagement bereit." (ERHARD EPPLER)

Aus dem Vorhergehenden sollte dir deutlich geworden sein, daß wir uns in einer Weltsituation befinden, die bisher nicht bekannte Anforderungen an unsere psychische und soziale Reife stellt, um unser Überleben zu sichern. Bis jetzt waren wir noch in der Lage, unsere psychischen Mängel zu verdecken oder zu kompensieren. Wir konnten unserer mangelnden psychischen Reife freien Lauf lassen, statt sie zu erkennen und aus ihr herauszuwachsen; konnten uns unseren Süchten hingeben, statt gegen sie anzukämpfen. Wenn aber die Welt eine Bühne ist, dann wird sie allmählich zu klein, als daß wir noch weiterhin unsere psychische Unreife voll ausleben können. Wir müssen erwachsen werden; wir müssen unsere psychische Reifung und die Entwicklung des Bewußtseins vorantreiben.

Den ersten Schritt dazu sehe ich, wie erwähnt, in der Arbeit mit Zukunftsbildern, positiven Erwartungshaltungen und Idealen. Sie sollen das Denken in eine bestimmte Richtung lenken und die Frustrationen beseitigen, die wir alle wegen der vermeintlichen Unlösbarkeit der Aufgaben in uns aufgebaut haben. Und sie sollen uns helfen, Projekte zu finden, mit denen sich Einzelne identifizieren können. Dabei müssen diese Zielbilder genügend klein und begreifbar sein, um unser beschränktes Vorstellungsvermögen und unsere Kräfte nicht zu überfordern. Die einzelnen Betroffenen oder Gruppen sollten sagen können: "Ja, das zu lösen traue ich mir zu."

Ideale und Bilder einer wünschenswerten Welt lassen sich als Ziele auffassen, wie auch als Leitbilder und Visionen, die unserem Leben, unseren Entscheidungen, unserem Denken eine Richtung geben. Solche Bilder verleiten uns dazu, sie - und uns selbst - zu verwirklichen. Jedoch sollten diese nicht als endgültige, statische Konstrukte gesehen werden, die in einer starren Form ein Ziel vorgeben, welches es anzustreben gilt. Vielmehr sollen sie erst einmal das Handeln und das Suchen anregen und können mit der Zeit den Gegebenheiten neu angepaßt werden. Das Bild der erwarteten oder erhofften Zukunft, selbst wenn es in Form einer 'Sich-selbst-erfüllenden-Prophezeiung' entworfen wurde, wird gerade das heutige Handeln bestimmen. Dann verändert sich die Zukunft bereits in der Gegenwart und wir wissen, daß wir verantwortlich sind für diese Änderung. Die hieraus ableitbare Haltung erinnert mit ihrer Betonung der Verantwortung für das Ganze und die Zukunft sehr an die Worte des Indianerhäuptlings SEATTLE, die dieser 1855 dem Präsidenten der USA in einem Brief mitteilte: "Die Erde ist unsere Mutter. Wenn Menschen auf die Erde spucken, bespeien sie sich selbst, denn das wissen wir: Die Erde gehört nicht dem Menschen, der Mensch gehört der Erde. Alles ist miteinander verbunden, wie das Blut die Familie eint. Die Erde zu verletzen heißt, ihren Schöpfer zu verachten."

Ich unterstelle, daß momentan die konkreten, positiven Leitbilder und Visionen noch fehlen. Deshalb gilt es, diese zu suchen und zu verbreiten. Dies trägt nicht nur dazu bei, immer mehr Menschen schneller zu aktivieren, sondern auch dazu, die Übergangsprozesse der heutigen Zeit in eine Richtung zu lenken, die unseren Wünschen entgegenkommt. Ich betone noch einmal: die Welt in der wir leben, ist keineswegs vorbestimmt durch äußere Bedingungen und Umstände, sondern durch die Gedanken, die unseren Geist beherrschen. Formen wir also im Geist ein Bild der Verhältnisse, wie sie sein sollten! Halten wir dieses Bild fest, bauen wir es bis in alle Einzelheiten aus, glauben wir daran, beten wir dafür, arbeiten wir dafür! Das ist der Weg zu seiner Verwirklichung.

Auf den nächsten Seiten werde ich jetzt sechs mögliche Zukunftsbilder vorstellen. Die Zukunftsbilder, die ich dafür mit Worten kreiert habe, beschreiben eine Zeit, in der sie bereits verwirklicht sind. Sie geben damit sowohl eine konkrete Denk- und Entwicklungsrichtung, wie auch die Chance ihrer Verwirklichung an. Allen liegt meine Überzeugung zugrunde, daß sie auch wirklich in die Realität umsetzbar sind. Sie müssen keine Utopien bleiben, die auf den Tag X warten, obwohl auch die Aufstellung von Utopien ihren Sinn hat. Vielmehr sind sie Produkte und Konsequenzen, für die die Grundvoraussetzungen heute schon geschaffen sind. Es kommt nur noch darauf an, das, was heute bereits in Ansätzen vorhanden ist und machbar erscheint, umzusetzen. Und es kommt darauf an, immer mehr Menschen zu mobilisieren, die so etwas wie ein ökologisch-ganzheitliches Bewußtsein entwickeln und gleichzeitig mahnend auf Politiker einwirken und durch ihr eigenes Handeln neue Wege gehen und Akzente setzen. Die Skizzierungen und Verwirklichungen möglicher Zukunftsszenarien, die ich hier entworfen habe, sollen sich allmählich zu einem Gesamtbild der Zukunft zusammenfügen, welches einer neuen, aufsteigenden Kultur vorausgeht, denn: "Gelingt es einer Generation, positive Zukunftsbilder zu entwickeln, mit deren Inhalt sich viele identifizieren können, dann steigt die Chance ihrer Verwirklichung." (FRED POLAK)

Ich habe den Zukunftsbildern die Form von Phantasiereisen gegeben, während der du in einer Zeit wandelst, in der kühne Träume und Wünsche wahr geworden sind. Durch den Charakter der Reise in die Phantasie wird eine emotionale Nähe zu den Bildern hergestellt, die in reiner Beschreibungsform so nicht zu erreichen wäre. Außerdem wirst du angeregt, die Phantasieentwürfe noch selbst weiter auszumalen. Du kannst diese Geschichten lesen, auf Band sprechen und sie dir anhören, von jemand anderem dir vorlesen lassen oder sie selbst im Kontakt zu anderen (als Gruppenleiter beispielsweise) vortragen. Egal, welche Methode du bevorzugst - egal, in welcher Funktion du die Szenarien einsetzt, empfehlenswert ist es in jedem Fall, sich vor Beginn eines jeden Zukunftsbildes sehr gut zu entspannen. In leichter Trance entwickeln diese Entwürfe einer wünschenswerten Welt eine größere Eigendynamik und wirken noch tiefer in dein Unterbewußtsein hinein. Wie du dich entspannst, bleibt dir überlassen. Benutze entweder Methoden, die ich in diesem Buch beschrieben habe oder entwickle deine eigenen Entspannungsverfahren.

Zukunftsbild 1: Ein Traum vom Haus der Zukunft

Nachdem du dich gut entspannt hast, gehst du jetzt in der Zeit Stück für Stück nach vorn...Irgendwann in der Zukunft: Du sitzt in deinem Wohnzimmer und schaust dich um. Vor ein paar Jahren hast du dir endlich einen Traum erfüllen können, den du schon lange in deinem Inneren getragen hast; den Traum vom eigenen Öko-Haus. Zwei Jahre hast du geplant und selbst mitgearbeitet und dafür gesorgt, daß alles nach deinen Vorstellungen gebaut wurde. Das Haus ist aus reinen Naturprodukten hergestellt - auf alle Kunststoffe und chemischen Verbindungen wurde verzichtet.

Dein Blick streicht jetzt über den glänzenden Korkfußboden und fällt auf die freizügige Holzterasse, die nach oben führt. Die Wände sind mit Holz vertäfelt und mit einem Dämmmaterial isoliert, das aus Altpapier hergestellt wurde. An anderen Stellen wurden Korkkügelchen verwendet...Überhaupt verbreitet die gesamte Ausstattung eine behagliche Atmosphäre.

Du gehst durch dein Haus hinüber zur Südseite. Hier befindet sich ein großer Wintergarten, der bis hoch zum Dach reicht. Er ist nachträglich vor die Außenmauern gesetzt worden. Du trittst hinein und genießt das angenehme Raumklima, das sich aus Licht, frischer Luft und Pflanzenduft zusammensetzt. Dein Blick fällt auf die vielen Pflanzen; auf Papyrusbäumchen, Yucca- und Stechpalmen, rosa blühende Oleanderbüsche, eine kleine Birke. Da gibt es Veilchen, Immergrün, aber auch ein ovales Kräuterbeet und einen Bereich mit Gemüse...

Hier in diesem gläsernen Teil des Hauses sammelt sich selbst an sonnigen November- und Februartagen noch genügend Wärme. Über Lüftungskanäle gelangt die warme Luft ins Innere des Hauses. Die stahlgestützten Scheiben sind schräg nach außen vom Haus weg gezogen, so daß der Neigungswinkel 75° beträgt. Auf diese Weise wird gerade in den Wintermonaten das Sonnenlicht am besten genutzt. Fast senkrecht treffen die Strahlen der tiefstehenden Wintersonne auf die geneigten Glasflächen...

Die an den Glasvorbau angrenzenden Räume besitzen große Isolierglasfenster, durch die die Sonnenstrahlen gerade in der Winterzeit weit ins Innere des Hauses gelangen können. Das einfallende Licht der Sonne wird als Wärme in den Decken und Wänden aus Leichtbeton gespeichert. Auch der Schieferboden nimmt Wärme auf und gibt sie später wieder ab.

In den Glasverkleidungen vor den Außenwänden wird die Luftschicht stark erwärmt. Kleine Ventilatoren saugen diese warme Luft von hier aus durch Röhren in die Hohlkörperdecken zur Hausmitte. Dabei wird Wärme abgegeben. Die abgekühlte Luft fließt dann wieder zurück zur Südseite und erwärmt sich dort erneut...

Zum Norden hin finden sich nur ein paar kleine Fenster. Hier sind Toiletten und Schlafräume angeordnet. Es ist Sonntag - du stehst auf und gehst ins Freie.

Draußen empfängt dich ein frischer Wind. Eine schwarze Katze läuft durch den Garten, in dem viele Blumenstauden und -kübel stehen. Neben der alten Linde hast du einen kleinen Teich angelegt, der bei Regen durch das Wasser aus der Regenrinne aufgefrischt wird. Der Rest des Regenwassers wird im Keller in großen Wasserbottichen aufgefangen, um als Grauwasser der Toilettenspülung zur Verfügung zu stehen.

Du wirfst einen Blick aufs Dach, um, wie jeden Morgen, zu überprüfen, ob sich die Sonnenkollektoren dort oben automatisch nach dem Standort der Sonne ausgerichtet haben. Die Sonnenkollektoren versorgen dein Haus fast vollständig mit der benötigten Energie. Einerseits produzieren sie Strom, andererseits wärmen sie das Wasser auf. Ergänzt wird die Energiegewinnung deines Hauses durch eine Wärmepumpe. Diese sammelt Wärme aus Luft, Grundwasser oder Erdreich und heizt dabei einen Wasserspeicher auf. Ein Teil des erwärmten Wassers speist anschließend die Fußbodenheizung, ein anderer wird für die Warmwasserversorgung genutzt. Durch die Nutzung der Wärmepumpe in Verbindung mit der Energie der Sonne bist du fast völlig unabhängig von der öffentlichen Stromversorgung. Du fühlst dich frei und unabhängig.

Das Dach ist recht ungewöhnlich konstruiert. Neben den Kollektoren finden sich diverse Glasflächen, zwei besonders konstruierte Ausbauten sowie in Richtung Süden eine hochgesetzte Fensterreihe. Der hintere Teil des Daches fällt ganz sanft ab. Dort hat sich inzwischen eine schöne Grünfläche ausgebreitet, die das Haus nach oben zusätzlich isoliert. Du betrittst die halbrunde Außentreppe, die gefliest ist und ein gemauertes, weiß-gestrichenes Geländer besitzt. Oben kommst du auf einer kleinen Plattform an, in die ein kleiner Baum eingelassen ist. Hier und da ein paar Blumen, dort ein Kübel mit Gewürzkräutern, weiter hinten eine große Balkontür, die ins Obergeschoß führt. Die Umrandung hast du dir individuell gestaltet. Ganz kreativ hast du mal eine Keramikkugel, mal ein Bullaugenfenster, ein paar Vertiefungen, verschiedenfarbige Fliesen und vieles mehr eingebaut. Dein Haus liegt am Rande der Stadt und dein Blick schweift über Wiesen und frisch angelegte Schonungen. Weiter hinten folgt ein Bach und weitere Häuser...

Oben unter dem Dach hast du dir unter einer Glaskuppel ein schönes Zimmer zu Zwecken der Entspannung und Meditation eingerichtet. Ein süßer Duft aus der Aromalampe streicht herüber; du setzt dich in einen bequemen Sessel und hörst leise Musik. Dann wählst du ein Entspannungsprogramm auf deiner Mind-Maschine und schließt dich daran an. Sanft versinkst du in einen angenehmen Zustand und läßt dich hineingleiten in deine innere Welt, wo du den Traum vom autonomen Öko-Haus als Wohnort und Teil der Natur weiterträumst.

Zukunftsbild 2: Die Stadt als natürlicher Lebensraum

Wir schreiben den 23. August des Jahres 2029. Es ist früher Morgen. Der Wind bläst frische, kühle Luft über das Land, über Gärten, Straßen und Häuser. Hier und da steigt leichter Nebel aus den Wiesen auf. Ein warmer Sommertag kündigt sich an. Die Landschaft träumt noch. Alles ist ruhig... Nun aber lassen die ersten Strahlen der aufgehenden Sonne die Schlafenden allmählich munterer werden. Der Schleier, der über der Gegend liegt, löst sich auf. Es wird heller. Fast könnte man meinen, irgend jemand würde eine riesengroße Decke, die über allem ausgebreitet ist, wegziehen. Es kommt Bewegung auf: irgendwo ertönt leise Musik, an einem Fenster wird eine Kerze entzündet, ein Vogel zwitschert, eine feine Schwingung liegt über dem Ganzen... Die Sonne zeigt sich: erst als Lichtpunkt, dann als gelbe Sichel, dann als rötlicher Halbkreis; Stück für Stück steigt sie am Horizont höher. Ein Hauch von Wärme läßt die Luft über der Stadt vibrieren... Der Morgen erwacht. Das Leben beginnt.

Du wohnst in einer Stadt im Grünen mit dem Namen Uelzen II, einer kleinen Gemeinschaft mit etwa 20.000 Einwohnern im nördlichen Mitteleuropa. Früher einmal war diese Stadt etwa doppelt so groß gewesen, doch aufgrund der Idee von Ökopolis, der Stadt als natürlichem Lebensraum, hat man auch hier kleinere Einheiten geschaffen. Die Bildung großer Zentren hatte sich als falsch erwiesen... Auch leben jetzt überhaupt weniger Menschen. Irgendwann in der Vergangenheit war erkannt worden, daß die Erde nicht beliebig viele Menschen versorgen kann. Deshalb hatte man begonnen, durch Aufklärung und Beratung die Zahl der Bevölkerung deutlich zu senken. Zwar wurden dadurch finanzielle und gesamtwirtschaftliche Veränderungen notwendig, doch konnten diese nach und nach umgesetzt werden... Heute steht jedem Einzelnen genügend persönlicher Raum zur Verfügung und auch die Natur kann sich erholen... Getragen wird die neue Lebensform von dem Ziel, Arbeit, Wohnen, Persönlichkeitsentwicklung und Ökologie zu verbinden. Jedem wird die Chance eingeräumt, spirituell und ganzheitlich zu wachsen...

Schau hinaus aus deinem Fenster! Du siehst, wie sich eine Gruppe von Menschen in einem nahegelegenen Park versammelt. Die Gruppe trifft sich hier jeden Morgen, um sich durch Gymnastik auf den Tag einzustimmen. Die Bewegungen erinnern an östliche Methoden der Körperbeherrschung, wie Qi Gong oder Tai Chi. In andächtigem Schweigen und dennoch voller Eleganz und Dynamik sucht jeder seine eigene Ausdrucksform und seinen eigenen Rhythmus - egal, ob jung oder alt. Kein Autolärm, kein Verkehr stört die Ruhe... Andere Menschen sind mit Decken unterwegs zu einem der 12 Gemeinschaftszentren, um dort mit anderen Yoga oder Meditation zu praktizieren. Diese Zentren sind zu einer Zeit entstanden, als immer mehr Menschen den Wunsch hegten, die bis dahin erlebte Isolation und Einsamkeit aufzugeben und sie einzutauschen gegen ein höheres Maß an Miteinander und Gemeinschaftsempfinden. Einige dieser

Zentren waren dabei privat eröffnet, andere in Trägerschaft größerer Einkaufszentren oder Firmen konzipiert worden. Die meisten werden dennoch heute in Eigeninitiative oder als selbstverwaltete Projekte geführt. Alle sind Teile eines globalen, spirituellen Netzwerkes, welches sich immer mehr ausbreitet. Die Bereitschaft, sich uneigennützig für die Belange des Ganzen einzusetzen und an der inneren wie äußeren Heilung verantwortungsvoll mitzuarbeiten, ist hoch.

Du selbst beginnst den heutigen Tag mit deiner speziellen Art von Mentalarbeit. Wie gewöhnlich hast du dich völlig entspannt, ein paarmal tief ein- und ausgeatmet und zentrierst deinen Geist. Danach durchwanderst du gedanklich den vor dir liegenden Tag und läßt ihn erfolgreich und zu deiner Zufriedenheit enden. Durch die Anhebung deines eigenen Energieniveaus versiehst du auch deine Umgebung mit Energie und erhöhst die positive Schwingung. Den Abschluß deiner Morgenarbeit bildet eine Gaia-Meditation, bei der du deinem Geist erlaubst, sich Schritt für Schritt über die gesamte Erde auszudehnen. Hierdurch verbindest du dich mit allem Leben auf dieser Welt und läßt gleichzeitig heilende Energie dorthin fließen...

Der Tag kann beginnen. Du fühlst dich wohl hier in deiner Stadt. Sie verbindet höchste Technologie mit ökologischen Erfordernissen und erlaubt durch die dezentrale Struktur ein hohes Maß an Unabhängigkeit. Viele Wege sind zu Fuß zu erledigen, da es eine Menge kleinerer Geschäfte gibt. Menschen treffen sich vor den Häusern und in den Gärten, um zu verweilen und sich zu unterhalten. Fast scheint es so, als werde dieses Uelzen II mehr und mehr zu einem lebendigen Organismus...Wohnen und Arbeiten sind räumlich eng miteinander verknüpft. Aus diesem Grunde gibt es auch nur noch wenig Verkehrsaufkommen und der Energieverbrauch ist reduziert. Überflüssige Straßenräume und asphaltierte Landschaften sind wieder anderweitig nutzbar gemacht: Spielstraßen sind eingerichtet, neuartige Gartenanlagen und Biotope angelegt, versiegelte Gebiete renaturiert und Bäche und Tümpel eingefügt.

Die Nahrungsmittelproduktion wie auch die -verarbeitung wird überwiegend vor Ort oder in kleinen Gemeinschaften betrieben. Vor Jahren hatten Forscher eines ökologischen Städtebau-Projektes herausgefunden, wie selbst kleinere Gärten von 15x20 Metern Größe mühelos eine vierköpfige Familie ernähren können. Forscherteams entwickelten Modelle von autonomen Selbstversorgerstädten, in denen Menschen leben, die morgens Lehrer, nachmittags Gärtner und abends Philosophen sein können. Die Zergliederung und Spezialisierung ist damit weitgehend überwunden. Durch die neuartige Struktur der Stadt sowie die Nutzung vieler Gartenflächen konnte die Abhängigkeit von der energieintensiven Landwirtschaft stark verringert werden. Deshalb fallen heute auch die Probleme und Kosten des Transportes und Zwischenhandels weitgehend weg.

Du weißt, daß die meisten Gärten nach den Prinzipien der Perma-Kultur angelegt sind. Dabei handelt es sich um halbrunde Formationen, deren Anpflanzungen bis in den lockeren Waldrand hineingehen. Bei dieser Mischkultur wird nichts in Reihen angepflanzt. Rosen und Tomaten ranken

durcheinander, Kresse, Erbsen, Sonnenblumen und Feuerbohnen sind so kenntnisreich ineinander gefügt, daß sie sinnvolle Pflanzenfamilien bilden. Innerhalb der Gärten unterstützen sich die einzelnen Pflanzen mit ihren Abwehrkräften wie auch mit ihrer Stickstoffproduktion gegenseitig. Hecken ziehen sich in beschwingten Formen hindurch, Pflanzen bilden Spiralförmigkeiten oder bestimmte Figuren. Größere und kleinere Bäume sorgen für Abwechslung. Das Arbeiten in diesen Gärten findet nicht mehr allein aus praktischen Gründen statt, sondern fördert Kreativität und Wohlbefinden bei dem Einzelnen. Darüberhinaus hilft es, etwas über das Wechselspiel der Natur sowie die Zusammenhänge des Lebens zu erfahren. Mehr und mehr werden Gärten zu Plätzen der Kraft, der Selbstverwirklichung und der inneren Einkehr.

Heute morgen hast du viel Zeit. Du erlaubst dir, durch die Wege und Straßen deiner Stadt zu schlendern. An vielen Stellen finden sich neuartige Ökohaus-Bauten, die eine Kombination zwischen Wohngebäude, Gewächshaus, Natur- und Freizeiteinrichtung darstellen. Da gibt es bizarre Glastürme, Häuser aus transparentem Material, das nur noch aus Licht, Luft und Energie zu bestehen scheint. Weiter unten findest du nie gesehene Formen übereinander geschichtet und miteinander verwoben - Formen, die die Phantasie zusätzlich anregen. Unterbrochen wird das Ganze immer wieder von viel Grün. Teilweise ähneln die Gebäude dieser neuartigen Stadt auch Blüten, Sternen, Tunneln und Formen, die in der Natur vorkommen. Die gesamte Architektur orientiert sich an Strukturen, die organisch zu wachsen scheinen und dadurch die Schwingungsfrequenz erhöhen. Das gesamte Bild wirkt sehr harmonisch und gereift...

Die Energieerzeugung wird lokal, hauptsächlich durch Sonne, Wind, Erdwärme und Biomasse sichergestellt. Alle neuen Gebäude sind so konzipiert und isoliert, daß sie ausschließlich durch das örtliche Klima und die Sonneneinstrahlung temperiert werden. Eine ganz neue Generation intelligenter Hausbauten und Straßenführungen hat sich durchgesetzt. Dabei werden Neubauten oft nur noch dort geplant, wo bestimmte Kräfte in der Erde vorhanden sind. Orte mit Wasseradern oder negativen Strahlungen werden weitestgehend gemieden. Die neue Architektur verbindet Ökologie, Kreativität und bebaut Umwelt. Viele Wände sind begrünt, manchmal sogar beweglich. Es gibt kaum Ecken, eher runde Konstruktionen. Ähnlich wie bei Zelten lassen sich manche Häuser öffnen oder auch ganze Dächer aufklappen. Es finden sich Musikwände, die zum Verweilen einladen und Orte, die die Seele zum Klingen bringen. Kollektoren, Glaselemente oder begrünte Dächer ersetzen heute weitgehend die herkömmlichen Dachziegel. Die gesamte Schwingungsfrequenz ist spürbar erhöht und scheint eine fortlaufende, positive Entwicklung noch zu unterstützen. Dir wird deutlich, daß sämtliche Neubauten auf viel Innovationsgeist schließen lassen und gleichzeitig zu neuen Ideen anregen. Die Formen, die du beobachtest, spiegeln den neuen Geist - ein höheres Bewußtsein wider...

Während du weitergehst, kommst du an einem Gewerbegebiet vorbei. Außer

den Einfahrten zu den Parkplätzen, die sich unter der Erde ausbreiten, findest du hier lediglich vier überdimensionale Pyramidenbauten. Sie erheben sich glatt und weiß aus der grünen Wiesenlandschaft. Du weißt, daß die spezielle Form der Pyramiden ein besonderes Energiefeld schafft, das sich auf mehrere Bereiche positiv auswirkt: es läßt zum einen die Arbeitsgänge reibungsloser und bei geringerem Energieaufwand ablaufen, es trägt zum anderen zu mehr persönlichem Wohlbefinden und einem besseren Betriebsklima unter den Mitarbeitern bei. Darüberhinaus dokumentiert die Überbauung mit Pyramiden eine Produktionsform, die sich dem Primat gänzlich geschlossener Kreisläufe verschrieben hat. Jeder Rohstoff, jedes Teilchen wird hier genutzt, nichts bleibt unverwertet, keine Abgase oder Schadstoffe gelangen mehr an die Außenluft. Untereinander sind die vier Betriebspyramiden verbunden und ergänzen sich gegenseitig in ihren Produktionen. In einigen Bereichen konnte sogar bereits das Perpetuum mobile verwirklicht werden - eine Produktionsform ohne jeglichen Energieverlust...

Im Weitergehen schweift dein Blick über Waldgebiete, die durch flächendeckende, homöopathische Behandlung wieder gesundet sind. Du denkst an andere Betriebe, die in dieser Stadt angesiedelt sind und die sich auf nachwachsende Rohstoffe aus der Umgebung konzentrieren. Im Mittelpunkt stehen dabei weniger Massenproduktionen, als vielmehr speziell ausgetüftelte Produkte. Die Mitarbeiter sind mehrheitlich an der Ideenfindung, Entwicklung, Herstellung und Verteilung ihrer Produkte beteiligt. Ihre Arbeit stellt für sie eine Bereicherung ihres Lebens dar. Sie wohnen in der Nähe und wissen, wo Bedarf besteht und welche Stoffe und Formen den Wünschen der Bewohner entgegenkommen. Oft werden den Produkten auch noch ganz besondere Zeichen und Symbole zur Energetisierung und Harmonisierung hinzugefügt.

In geschwungenen Bögen führt dich die Straße einen Hügel hinauf und deinem Ziel entgegen: einem großen alternativen Wohnkomplex, der den Grundriß verschiedener Runen-Zeichen besitzt. Dieser zieht sich endlos hin und reicht mit seinen hintersten Teilen bis hinein in einen See. Bei den Planungen hatte man den Wünschen nach mehr 'Kommunikativem Wohnen' große Bedeutung eingeräumt. Deshalb findest du jetzt bei deiner Besichtigung hier auch Treffräume, Meditationszentren, Gemeinschaftswaschküchen, Springbrunnen, eine Friedensuniversität, Backhäuser, Kinderbetreuungsstationen, Werkstätten, Sporträume, Gewächshäuser, Gärten sowie Musiksäle und auch ungenutzte Nischen. Die Betreuung von Randgruppen besitzt den gleichen Stellenwert wie die Integration verschiedener Generationen. Feste, Rituale, Spiele, Konzerte und Tradition bestimmen den Alltag. Das Leben vollzieht sich in spürbarer Harmonie. Alle Konzepte, die hier entwickelt werden, verfolgen letztlich das eine Ziel: die Höherentwicklung der Menschheit...

Kleine Kindergärten, kleine Schulen, kleine Ausbildungsbetriebe - zudem noch ganzheitlich ausgerichtet, erlauben eine Betreuung, die ein optimales Maß an Entwicklung und Gesundheit anstrebt. Die neue Pädagogik, die neue Psychologie, die neue Lehre bezieht alle Aspekte des Lebens mit ein: die

körperlichen, die emotionalen, mentalen, existentiellen und spirituellen...

Du schaust dich um: ein Kinderzentrum - du beobachtest Kinder, wie sie sich verhalten: wie sie laufen, spielen, reden, rücksichtnehmen, sich streiten, aber auch sich wieder vertragen; wie sie Erzieher und Erwachsene in Frage stellen und dennoch gleichermaßen bereit sind, die Meinung von anderen anzunehmen. Reges Kindertreiben um dich herum. Auch andere bleiben stehen...Das Zuschauen macht Spaß. Und es macht auch Älteren Mut, sich für eine bessere Zukunft einzusetzen. Für eine Zukunft, die zwar in den Köpfen entsteht, sich nun jedoch mehr und mehr zu verwirklichen beginnt...

Zukunftsbild 4: Ein ganzheitliches Bild von Gesundheit

Du hast dich wieder mal in einen angenehmen tranceartigen Zustand versetzt und gehst in der Zeit nach vorn: 1 Jahr, 5 Jahre, 10 Jahre, 20 Jahre...weiter...Irgendwann in der Zukunft:

Ein völlig neues Modell von Krankheit und ärztlicher Versorgung hat sich durchgesetzt. Im Mittelpunkt des neuen Gesundheitswesens steht die Bedeutung positiver Vorstellungen und heilender Visionen. Breiten Raum nimmt die Frage ein: "Was hält mich gesund?" Es wird großer Wert gelegt auf vorbeugende Maßnahmen, auf stützende Gespräche und auf gesunde Lebensführung. Die Ziele der Umweltmedizin haben dazu geführt, die Qualität von Nahrung, Luft und Wasser außerordentlich zu verbessern. Große Teile der Lebensmittelproduktion wurden neu gestaltet...

Auch eine neue Ethik hat sich durchgesetzt und das Konzept einer 'Humanen Medizin' entwickelt. Diese kommt weitgehend ohne große Apparate aus, stellt die psychische Entwicklung und Reifung der Person ins Zentrum, benutzt ein breites Spektrum von Heilungswegen und orientiert sich an den kosmischen Gesetzen von Leben und Tod...

Du gehörst zu einer Gruppe von Ärzten, die sich seit Jahren intensiv um einen ganzheitlichen Ansatz bemüht und sich dabei auch in ihrer persönlichen Weiterentwicklung unterstützt. Bereits während deiner medizinischen Ausbildung hast du dich sehr für die psychischen Ursachen von Erkrankungen interessiert. Später hast du dich längere Zeit mit östlicher Medizin und der Funktion der Lebensenergie beschäftigt. Dabei hast du ein wichtiges Prinzip erkannt: solange sich die Lebensenergie harmonisch in uns entfalten kann - was Selbstverwirklichung bedeutet -, bleiben wir gesund. Wird der Fluß der Lebensenergie aber behindert, so staut sie sich irgendwo im Körper, wirkt zerstörerisch und beginnt, ein Krankheitspotential zu entwickeln. Aus dieser Erkenntnis heraus weißt du, daß Heilung auf verschiedenen Ebenen erfolgen muß.

Du arbeitest in einem Gesundheitszentrum, daß sich in der Nähe deiner Wohnung befindet. Von außen betrachtet besitzt das Hauptgebäude die Form einer großen Halbkugel. Darin finden sich speziell angeordnete höhlenartige Gänge, diverse Behandlungs- und Bettenzimmer, aber auch Heil- und Klangräume für individuellen Ausdruck. Die Architektur vermittelt etwas Fließendes. Bilder und Lichtöffnungen verstärken den Heilungscharakter. Zur Diagnose wird lediglich ein energetischer Fingerabdruck per Aufnahmegerät erfaßt und in Sekunden ausgewertet. Ein Computer liefert anschließend alle Daten für die Gesamtdiagnose. Teilweise werden die Krankheiten bereits vor dem eigentlichen Entstehen erkannt. Das Zentrum ist international ausgerichtet. Hier arbeiten nicht nur Europäer, sondern auch Russen, Inder Chinesen. Selbst Heiler aus verschiedenen Ländern werden hinzugezogen.

Du fühlst dich wohl, hier in diesem neu konzipierten Zentrum. Bereits die besondere architektonische Gestaltung strahlt eine positive Schwingung aus. Diese wird noch erhöht durch die inneren Einstellungen der Beschäftigten. Die trennenden Hierarchie- und Machtstrukturen wurden ersetzt durch das Ziel, Pflege, Therapie und Heilung partnerschaftlich zu verfolgen. Es besteht ein sehr hoher Grad an Gemeinschaftsgefühl. Niemand hat Scheu vor dem anderen. Du findest in schwierigen Situationen immer jemanden, dem du dich vertrauensvoll mit der Bitte um Hilfe zuwenden kannst. Du wirst unterstützt und getragen durch die anderen. Größere Spannungen untereinander werden in offenen Versammlungen, an denen auch Patientensprecher teilnehmen können, zur Zufriedenheit gelöst. Alle, die hier arbeiten, erfüllt ihre Aufgabe mit Stolz und dem Gefühl, nicht nur Krankheiten zu behandeln, sondern gleichzeitig die Reifung des Einzelnen zu fördern. Damit leistet ihr alle einen wichtigen Beitrag zur Höherentwicklung der gesamten Bevölkerung.

Dein Therapiezimmer hast du achteckig gestaltet. An der Wand gegenüber der Tür liegt eine große goldfarbene Kugel auf der Erde, die von zwei Strahlern beleuchtet wird. Dahinter befindet sich eine Bildkomposition, die die Sonnenkraft des Ich, die innere Mitte symbolisiert. Aus ihr heraus begegnet jedes Individuum dem anderen auf gleicher Ebene. Gleichberechtigte Kommunikation ist möglich. Der gesamte Raum enthält keinerlei Barrieren, er ist großzügig, offen, hell und sympathisch. Er schafft gleich mit dem Eintreten ein heilsames Feld, das den Patienten in seiner körperlich-seelischen Gesamtheit anspricht, ihn in seinen Ängsten und Schmerzen respektiert und ihn trägt. Therapie bekommt dadurch mehr den Charakter einer Begegnung und des Austausches zwischen zwei Menschen...

Im Verlauf der letzten Jahre hast du mehr zu dir selbst gefunden. In einer Reihe von Seminaren und Fortbildungen hast du versteckte Ängste und Schattenseiten bei dir entdeckt und diese bearbeitet. Heute bist du innerlich frei und ohne Zwänge; du hast deine Mitte, die Kraftquelle in dir gefunden. Du spürst deine Wurzeln und empfindest deine Arbeit als Austausch - als ein Geben, aber auch als ein Nehmen. Für dich stellt der menschliche Organismus heute ein System dar, dessen sämtliche Teile miteinander verbunden und voneinander abhängig sind. Darüber hinaus ist jedes Individuum bedeutsamer Bestandteil des Ganzen. Das bedeutet, daß sich der einzelne in ständiger Wechselwirkung mit seiner psychischen und gesellschaftlichen Umwelt befindet - ständig davon beeinflusst wird, aber auch seinerseits auf sie einwirkt und sie verändern kann.

Du nimmst wahr, wie Menschen ohne Ängste zu dir kommen, wie sie Besserung und Heilung erfahren und wie auch du durch deine Arbeit ständig innerlich wächst und dich zufrieden und voller Energie fühlst. Du schaust in den großen Spiegel und erlebst noch einmal die positiven Veränderungen, die sich in dir vollzogen haben.

Zukunftsbild 5: Frieden kommt von Innen

Ohne zu wissen, wie es geschehen konnte, bist du erneut in die Zukunft hineingelangt. Plötzlich bist du deiner Zeit um über 20 Jahre voraus...Nimm dir einige Atemzüge, um dich darauf einzustimmen...Es ist früher Morgen. Sieh, wie du noch im Bett liegst. Schau, wo du bist...Während du vor dich hinträumst, denkst du noch ein wenig darüber nach, was sich alles geändert hat. Es gab viele unerwartete Entdeckungen in der Zwischenzeit und auch völlig neue Ansätze...Was jedoch besonders auffällt, ist der Umstand, daß hier eine Welt verwirklicht worden ist, in der Krieg als Lösung politischer Konflikte ausscheidet. Zwar gibt es immer noch eine Reihe von Spannungen, doch herrscht seit Jahren weltweit Frieden. Endlich war den Menschen bewußt geworden, daß sich die modernen Kriege zu etwas entwickelt hatten, aus dem letztlich kein Gewinner hervorgehen konnte. Immer stärker wurden alle beteiligten Konfliktparteien geschädigt. Der entstandene Schaden zog immer wieder den gesamten Planeten in Mitleidenschaft. Und oft hatte das Ende einer gewaltsamen Lösung lediglich zur Folge, daß es an anderen Orten zu neuerlichen Spannungen kam...

Dir selbst und anderen war irgendwann klar geworden, daß der Frieden von innen kommen mußte. Zwar hattest du dich über Jahre für den Weltfrieden engagiert, hattest Informationen gesammelt und Nachrichten studiert. Doch du hattest dich eigentlich nie gefragt, welche Rolle Gewalt in deinem eigenen Leben gespielt hat. Warum hast du dich gerade dem Bereich der Friedensarbeit gewidmet. Warst du in deiner Kindheit vielleicht selbst Opfer von Gewalt? Gab es in dir selbst gewalttätige Gedanken oder Gefühle? Hast du eventuell eigene gewalttätige Gedanken unterdrückt? Oder tatest du dir möglicherweise selbst auf irgendeine Weise Gewalt an?...

Während du dich bemüht hast, etwas für den Weltfrieden zu tun und ihn dir deshalb mental vorstellen wolltest, hast du gemerkt, wie schwer dir das fiel. Deshalb mußtest du erst einmal herausfinden, was Frieden überhaupt bedeutet. Du mußtest ihn erst einmal in deinem Innern finden und ihn in dir selbst verwirklichen. Du mußtest bei dir spüren lernen, wie sich Frieden in dir konkret anfühlt. Du fingst an zu erkennen, daß Weltfrieden in deinem Inneren beginnen muß...

Du hattest Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung besucht und zu meditieren begonnen. Dabei hast du es geschafft, den ständigen Fluß deiner Gedanken zu durchbrechen. Regelmäßige Meditation half dir, deinen Körper und deinen Geist nicht länger zu etwas zu zwingen, von dem du glaubtest, es müßte sein - sondern du begannst, deiner inneren Stimme und der Weisheit deines Körpers zu folgen. Hierdurch hast du in dir selbst ein höheres Empfinden für die eigene Friedfertigkeit erlangt und gleichzeitig weltweit das Niveau an friedlicher Energie erhöht...

Noch immer befindest du dich zu einem imaginären Zeitpunkt in der Zukunft. Draußen wird es heller. Die Sonne geht auf. Noch liegst du auf deinem Bett; doch allmählich beendest du deine morgendliche Bewußtseinsarbeit. Du stehst auf und schaltest die Nachrichten ein. Gerade bringt der Kommentar einen aktuellen Bericht zur Lage in Europa: "Die starren Militärblöcke sind aufgelöst und die Armeen weitgehend abgerüstet. Überall sind die Gesellschaften damit beschäftigt, die Altlasten aus einer Zeit ungezügelter Raubbaus an der Natur und Umwelt zu beseitigen. Aber noch steht man vor dem Problem, die Vielzahl der Atomwaffen gefahrlos zu vernichten.

Prag ist die Hauptstadt eines Staatenbundes, deren Mitglieder ihre unterschiedlichen Gesellschaftsordnungen respektieren. Gegliedert ist der Kontinent zwischen Sizilien und Nordpol, zwischen Rußland und Atlantik in vier Sektionen. Jeder der vier Bereiche unterhält nur noch Streitkräfte mit 100.000 Bewaffneten. Hinzu kommen mobile Einheiten, die je nach Situation der Lage an diejenigen Außengrenzen verlegt werden können, an denen womöglich Spannungen auftauchen.

Innerhalb der nationalen Haushaltsetats konnten immense finanzielle Umverteilungen vorgenommen werden. Heute wird das Geld weniger in Waffen, sondern vermehrt in soziale und friedensstiftende Projekte investiert. Erziehung und Anleitung zum Frieden haben einen ganz neuen Stellenwert erlangt..." Der Kommentar in den Nachrichten endet mit dem Ausblick, daß sich nun nach Jahrhunderten der Kriege in Europa eine neue Kultur des Friedens auszubreiten beginnt.

Das alles weißt du bereits, denn auch du hast daran mitgewirkt. Alle Erfahrungen dieses Änderungsprozesses haben sich fest in deinem Inneren verankert. Heute bist du ein Wissenschaftler und arbeitest in einem Unternehmen, welches Zukunftstechnologien entwickelt...Während du dich nun auf den Weg zur Arbeit begibst, schweift dein Geist noch einmal zurück zu der Übergangsphase, als das friedliche Europa geschaffen werden konnte:

Begonnen hatte alles damit, daß etwa um das Jahr 2000 herum ein grundlegender Bewußtseinswandel einsetzte. Immer mehr Menschen, unterstützt durch bedeutende Vertreter des öffentlichen Lebens sowie manche Politiker, hatten sich dafür eingesetzt, die alte Strategie der Stärke zu verlassen und neue Wege zu beschreiten. Dies führte dazu, daß einzelne Staaten begannen, ansatzweise einseitige Abrüstungsschritte vorzunehmen und das 'Prinzip Vertrauen und Frieden' verfolgten. Dieses hatte einen Prozeß eingeleitet, in dessen Verlauf auch andere Länder ihre Friedlieblichkeit durch verstärkte Abrüstung dokumentieren wollten. Durch die Zunahme von Beziehungen wuchs Europa so mehr und mehr zusammen. Auch kam es zu mehr zwischenstaatlicher Verständigung. Parallel dazu hatten Wissenschaftler aus der ganzen Welt ein Netzwerk gegründet, über das Vertreter der verschiedensten Fachbereiche miteinander in Kontakt traten. Diese Wissenschaftler waren sich ihrer Verantwortung für den Weltfrieden bewußt geworden. Auch ging es ihnen um die Lösung übergeordneter Probleme - um die globalen Herausforderungen ihrer Zeit. Die Vertreter des Netzwerkes wurden für die politischen Funktionsträger

zusehends bedeutsamer, da sie ihnen zu vielen wichtigen Entscheidungen fundierte Empfehlungen und Ratschläge geben konnten. Die Mehrzahl der Politiker war schon lange zuvor überfordert gewesen, die Flut der Probleme und Krisen einzudämmen.

Nun war ein Weltklima entstanden, geprägt von Offenheit zwischen den Systemen und getragen von einer globalen Besorgnis um das Ganze...

Auf deinem Weg zur Arbeit denkst du über dich nach. Du gehörst zu einer neuen Generation von Wissenschaftlern, die sich als aktive Demokraten verstehen. Ähnlich den anderen hast zwar auch du dich erstrangig der Erforschung komplexer Systeme zugewandt, bist jedoch auch darauf bedacht, Einfluß auf das zunehmen, was die Gesellschaft aus deinen Ergebnissen machen möchte. Gerade heute sollst du einen Vortrag zu dem Thema halten: "Lebenssicherung hat Vorrang vor Wissenserweiterung." Hierin soll es für Wissenschaft und Politik um das Ziel gehen, Konfrontation durch Kooperation zu ersetzen, weitere Möglichkeiten der Zusammenarbeit zu prüfen sowie Konzepte der Friedenserhaltung zu vertiefen.

Du kommst dem Haupttor deines Betriebes näher und trittst in einer Traube weiterer Menschen hindurch. Du erinnerst dich angesichts der vielen Menschen, wie sich der radikale Umdenkprozeß konkret vollzogen hat. Es gab breite Bewegungen innerhalb der Bevölkerungen, die sich in den verschiedenen Ländern vehement für ein Umschwenken der staatsführenden Funktionäre eingesetzt hatten. Angesichts der ständig schwelenden Bedrohung und der Angst vor militärischen Konflikten waren es anfänglich nur einzelne Menschen, die sich zu Pazifisten erklärten, später wurden es immer mehr. Ähnlich wie viele andere hattest auch du öffentlich und unter Eid ausgesagt, niemals mehr eine Waffe in die Hand nehmen zu wollen. Außerdem hast du dich verpflichtet, an nichts mehr mitzuarbeiten, was auch nur auf das indirekteste mit der Herstellung, Erprobung und Verwendung von Waffen zu tun haben könnte.

Darüber hinaus hattest du dich bemüht, vom militärischen Bereich zu sprechen wie von einem Fluch. Du hast begonnen, diejenigen, die sich achselzuckend mit ihm abfanden, zu belehren und von denen, die Gewalt als Möglichkeit akzeptierten, demonstrativ abzurücken. Dieses geschah so lange, bis jene, die den Eid verweigerten, klar in der Minderheit waren und fast schon als Streikbrecher betrachtet wurden - als Streikbrecher im Kampf der Menschheit um ihren eigenen Fortbestand...

Inzwischen bist du im Konferenzraum angekommen. Dein Vortrag beginnt mit den Worten, die du gerade eben noch in Gedanken durchlebt hast: "Die öffentliche Verweigerung jeglicher Gewalt und der Mut vieler Menschen, selbst unter Repressalien den Weg des passiven Widerstandes zu beschreiten, haben dazu geführt, daß heute im Zentraleuropa des Jahres 2020 keine Atomwaffen mehr lagern. Die Länder verfolgen strikte Defensivkonzepte und haben ihre Sicherheitspolitik allgemein demokratisiert. Aufgrund der Umbewertungsprozesse entstand eine globale Friedensgesellschaft, in der sich die Menschen nun im Besitz eines übergeordneten Gemeinschaftsgefühles

befinden. Dabei wird das Prinzip des Miteinanders über das Gesetz des Weltfriedens gestellt und jedes Individuum als Einzigartigkeit betrachtet. Die Mehrzahl von uns verfügt heute über ein hohes Maß an Verantwortungsbereitschaft für die lebensbewahrenden Dinge dieser Welt...Wenn meine Ansicht zutrifft, daß sich heute fast alle Menschen irgendwie Sorge um die Zukunft dieser Welt machen, dann haben wir uns doch eigentlich eine ganze Menge zu sagen...Oft entdecken wir unser Wissen erst, wenn wir darüber sprechen. Außerdem kann die Kommunikation einen Wandel derart ermöglichen, daß neue Ideen entstehen, die viel zwingender sind, als das, was unsere Gesprächspartner uns direkt sagen wollen...Das wichtigste an der weiteren psychologischen Friedensarbeit ist heute, daß wir lernen, zuzuhören...

Aktives Zuhören ist nichts Passives, sondern es erfordert Aufmerksamkeit, Konzentration und auch Mut. Viel zuwenige von uns sind gute Zuhörer. Und doch ist Zuhören der wichtigste Teil. Er hilft anderen, persönliche Ansichten und Gefühle zu äußern, ohne beurteilt zu werden. Dieses setzt Ideen frei, wie wir zukünftig unsere Welt noch friedlicher und gesünder gestalten können."

Deinen Vortrag beschließt du mit den Worten: "Wer fähig wurde, bei Ungemach, Zerwürfnissen, Streit, Unglücksfällen oder Krankheit nicht nur den anderen oder der Welt und den Umständen oder dem Zufall Vorwürfe zu machen, sondern vermag, zuallererst den Grund oder die Schuld in ihrem ganzen Umfang bei sich selbst zu suchen, der dürfte auch fähig sein, den Friedensprozeß ein für allemal sichern zu helfen..."

Damit ist der Vortrag beendet. Du verläßt den Saal und schlenderst durch die Gänge zu deinem Büro. Draußen ist die Luft hell und klar - ein kalter Wintertag. Du machst es dir in deinem Sessel bequem. Schau dich um, du hast dir alles selbst nach deinem Geschmack eingerichtet. Besonders gern fällt dein Blick auf einen Spruch Buddhas, der dir gegenüber aufgehängt ist:

"Siehst du dich selbst im anderen,
wen kannst du noch verletzen,
wem Schaden zufügen?"

Zukunftsbild 6: Stufen auf dem Weg der Heilung

Nachdem du dich jetzt gut und ganz entspannt hast, taucht vor deinem geistigen Auge ein Fahrstuhl ohne Türen auf. Dieser führt nach oben und er lädt dich ein, einzusteigen. Doch bevor du einsteigst, siehst du, daß etwas Geschriebenes an dem Fahrstuhl angebracht ist. Du erkennst die Worte: "Zukunftsreisen - der Weg in eine schöne Zeit." Während du dir noch so manche Gedanken machst, scheint dich etwas magisch nach vorn in Richtung Fahrstuhl zu ziehen. Jetzt erst fällt dir auf, daß sich in der Kabine des Fahrstuhles ein funkelndes Etwas befindet. Ein Bergkristall liegt dort so als habe er nur auf dich gewartet. Du trittst näher, nimmst ihn in die Hand und während du noch den Kristall betrachtest, seine glatten Seiten fühlst, setzt sich der Fahrstuhl ganz langsam nach oben in Bewegung.

Ein leichtes Säuseln, so als würdest du das Gleichgewicht verlieren, durchläuft deinen Körper. Du hältst den Bergkristall in der einen Hand. Er strahlt eine ruhige Wärme aus. Der Fahrstuhl bewegt sich fast unmerklich langsam. Jetzt beginnt er, die nächste Etage zu erreichen. Aus Sekunden werden scheinbar Minuten, aus Stunden werden Tage...Ein Jahr ist inzwischen vergangen. Schau aus dem Fahrstuhl heraus und merke, wie die Vision von der Heilung der Erde allmählich konkreter wird. Schau, was du in dem einen Jahr an Positivem bewirkt hast und stelle fest, wie auch andere zunehmend damit beginnen, sich für die Schaffung einer lebenswerteren Zukunft einzusetzen. Du weißt, daß nun ein Prozeß entstanden ist, der der Erde Jahr für Jahr mehr Energie zukommen läßt und dadurch Selbstheilungskräfte freisetzt.

Inzwischen hat dein Fahrstuhl dich sanft bis zur nächsten Ebene getragen. Die Neugier, was dich hier wohl erwartet, steigt. Wird der positive Prozeß, der eingeleitet worden ist, wirklich weitergehen? Du siehst ein Geschäft, wo Menschen ein- und ausgehen. Die, die hineingehen, haben Einkaufstaschen oder Kartons dabei, die bereits gefüllt sind - die, die herauskommen, ebenfalls. Was für eine Art von Geschäft ist das? Schau einmal durch die großen Scheiben weiter hinein! Drinnen packen die Leute Flaschen und Behälter aus und lassen wieder etwas hineinfüllen. Eine ganz neue Art des Einkaufens und Versorgens ist inzwischen entstanden. Die Leute, die hier einkaufen, wissen, daß sie auf dem richtigen Weg sind. Sie haben sich entschieden, die Einwegverpackungen zu meiden und die Müllflut einzugrenzen.

Ein freudiges Kribbeln durchläuft deinen Körper. Es scheint so, als würde sich etwas in dir lösen, was ganz lange schon in dir steckt, was du aber nie so richtig wahrgenommen hast. Das Kribbeln verstärkt sich. Du schaust auf den Bergkristall in deiner Hand. Bemerke den kleinen Regenbogen, der sich auf ihm befindet. Der Kristall ist wie ein guter Freund zu dir. Du legst ihn nun für eine Weile auf die Stelle deines Körpers, wo es für dich

besonders angenehm ist. In dir breitet sich ein Gefühl aus, das du lange nicht mehr gespürt hast. Genau dort, wo der Bergkristall liegt, kannst du es spüren. Es kommt von innen. Immer klarer wird es. Jetzt erkennst du es: manche nennen es Hoffnung, manche nennen es Mut. Es ist das Gefühl, Freude zu empfinden - Freude darüber, daß du lebendig wirst und nun beginnst, mehr Verantwortung für dein Handeln zu übernehmen. Du bekommst ein Gespür dafür, in welche Richtung du dich ändern möchtest und wo du von nun an deine Kräfte investieren willst.

Und während du mögliche Ideen in deiner Vorstellung verfolgst, durchläuft dein Fahrstuhl Jahr für Jahr - hinein in die Zukunft. Dein Blick ist jetzt ganz klar. Du siehst, wie Bäche und Flüsse irgendwie sauberer wirken. Und auch das Meer sieht anders aus - es riecht salzig und lebendig. Sieh die Fische darin, sieh wie sich vielfältiges Leben am Meeresboden ausbreitet.

Dein Auge und dein Herz werden erfüllt von einem zarten Grün. Du schaust jetzt ganz genau hin: es ist Frühling. Blumen und Büsche beginnen, Knospen zu bekommen. Du siehst Felder, auf denen die Saat aufgeht. Du siehst Vögel, Tiere und Menschen. Einige der Menschen gehen dorthin, wo du noch alte Baumstümpfe erkennen kannst. Hier war mal ein großer, alter Wald. Die Menschen tragen junge Bäume und Schaufeln mit sich und beginnen, die mitgebrachten Bäume zwischen die kahlen Baumstümpfe zu pflanzen. Gerade die Kinder sind es, die besonders eifrig die Triebe und Setzlinge in den Boden bringen. Und es kommen weitere Menschen mit der gleichen Absicht. Und das Grün um dich herum nimmt zu und breitet sich aus. Tiere des Waldes tauchen auf und du siehst, wie sich die Landschaft wieder in einen kräftigen Wald verwandelt. Alles ist umgeben von einer Ruhe und Harmonie, die rasches und gesundes Wachstum ermöglicht...

Inzwischen hat der Fahrstuhl eine weitere Etage mit einem neuen Ausblick erreicht. Vor dem Fahrstuhl breitet sich ein blühender Sommergarten aus. Farbige Blumenbeete, Gewächse, Sträucher, hier und da Apfel- oder Kirschbäume, in der Mitte ein gemauerter Brunnen. Du hörst Bienen summen, Frösche quaken und den Wind wehen...Die Saat geht auf.

Nach wie vor spürst du das leichte Vibrieren des Fahrstuhles, die Bewegung nach oben. Für ein paar Sekunden schaust du erneut auf den Bergkristall, empfängst die Verbundenheit und nimmst wahr, wie die Farben des Regenbogens, die ihn umhüllen, jetzt auch dich berühren. Und Zeit ist eine Illusion. Aus Minuten werden Stunden - aus Tagen werden Jahre. Auf jeder Etage kommst du an neuen Eindrücken vorbei. Du siehst, wie ein Bauer sein Feld pflügt - wie die Sonne auf die Erde scheint - einen Bergsee im Mondlicht - eine schöne Blume - Menschen, die friedlich meditieren - Menschen, die zur Arbeit gehen - Kinder, die spielen...Um

dich herum wird alles leichter - du schwebst jetzt und spürst, daß du die Erde verlassen hast. Unter dir siehst du Meere, Länder, Kontinente. Du siehst die ganze Erdkugel, wie sie immer mehr gesundet, wie Heilung eintritt und wie sich die Ziele und Visionen einer wünschenswerten Welt zunehmend verwirklichen. Du nimmst wahr, daß sich die Bemühungen einzelner mit großen Projekten und allgemeinen Zukunftsbildern verbinden. Immer mehr Menschen erlangen Vollkommenheit. Heilung und Eintracht überziehen die ganze Erde.

4. Wege der Bewußtseinsentwicklung

"Wahrheit wird erkannt, nicht erlernt."

(Frances Vaughan)

Im Verlauf des Buches bin ich bisher mehr auf die konkreten Möglichkeiten, die uns angesichts der sich anbahnenden, globalen, ökologischen Krise zur Verfügung stehen, eingegangen. Ich habe darauf hingewiesen, welche Kräfte innere Wandlung sowie die Initiierung positiver Erwartungshaltungen und Prophezeiungen entwickeln können. Aus dem Umstand, daß wir werden, was wir über uns denken und daß das meiste auch wirklich eintritt, was wir erwarten, wird ersichtlich, wie stark unsere Zukunft von unserer mentalen Struktur in der Gegenwart abhängt. Darum schlug ich vor, damit zu beginnen, Gedanken und Zukunftsbilder über das Prinzip des kreativen Visualisierens in das 'globale Computernetz' einzuspeisen, um den Grad ihrer Verbreitung zu erhöhen. Hierdurch würden wir die Grundlage dafür bereiten, daß sich die Entwürfe einer wünschenswerten Welt in der Zukunft tatsächlich zu verwirklichen beginnen.

Bezogen auf den Prozeß der Psychologie des Suchens meine ich jedoch, wir sollten nicht bei der Mentalarbeit und ihren praktischen Anwendungsbereichen stehen bleiben. Vielmehr sollten wir die Chance nutzen, die ich bereits in dem Kapitel "An der Schwelle: Anzeichen und Wurzeln eines neuen Weltbildes" angedeutet habe und zunehmend mehr Wert auf unsere innere Selbstfindung legen. Wir sollten meiner Meinung nach bemüht sein, unser Bewußtsein zu entwickeln, um der Ausformung eines neuen, ganzheitlichen Bewußtseins Energie zufließen zu lassen. Dadurch würden wir die Verknüpfung mit der materiellen Welt überwinden.

In diesem Kapitel nun verfolge ich Ansätze, die über die rein gedankliche Arbeit hinausgehen und Bereiche behandeln, die weniger ein konkretes Ziel, sondern mehr den Weg in den Vordergrund rücken. Ich unterstelle dabei, daß neben der realen Lösung globaler Probleme der Schritt der Bewußtseinsentwicklung von gleichrangiger Bedeutung ist, um den Heilungsprozeß zu unterstützen und langfristig ein harmonisches Nebeneinander zwischen Mensch und Natur, zwischen Technik und Spiritualität zu schaffen.

Psychisches Wachstum und die spirituelle Suche werden traditionell als getrennte Elemente aufgefaßt. Die Mehrheit westlicher Psychologen ist geneigt, die spirituelle Suche als Flucht vor der Wirklichkeit abzutun. Vertreter der Bewußtseinsdisziplinen wiederum betrachten die moderne Psychologie zumeist als Ablenkung auf dem Pfad des Erwachens. Ich meine jedoch, daß beide Bereiche zusammengehören, um Heilung und Ganzheit zu erlangen. Mir ist klar geworden, daß es Menschen gibt, denen man erst zu einer Therapie raten muß, bevor sie beispielsweise zu meditieren beginnen. Und andersherum tauchen im

Verlauf von Psychotherapien Zustände auf, die problemlos in einen spirituellen Pfad einmünden können. Die Entstehung eines neuen Weltbildes menschlicher Entwicklung setzt die Integration beider Richtungen voraus: Problemlösung und Suche. Erst dann kann der Blick frei werden auf ein verändertes Verständnis von Gesundheit; einer Gesundheit, die somit nicht nur vom körperlichen und emotionalen, sondern auch vom mentalen und spirituellen Wohlbefinden im Austausch mit dem universellen Geist abhängig ist.

Dieses Kapitel sehe ich eher als Übersicht oder Orientierungshilfe und weniger als Leitfaden auf dem jeweiligen Pfad der Suche an. Dafür gibt es eine ganze Reihe an Literatur, auf die ich noch explizit hinweisen möchte und die die einzelnen Schulen und Wege der Bewußtseinsentwicklung ausführlicher darstellen, als ich dies hier tun kann. Ich möchte dir jedoch trotzdem einen Hinweis auf die unterschiedlichen Wege spiritueller Schulung und Bewußtseinsarbeit geben und dir helfen, für dich herauszuspüren, in welche Richtung du mehr tendierst oder welches möglicherweise dein Weg werden könnte.

Da es sich bei dem gesamten Komplex um Bereiche handelt, die über den rein verstandesmäßigen sowie logischen und rationalen Umgang mit der Wirklichkeit hinausgehen, wird es nicht so einfach sein, das, was eigentlich nur mit dem Inneren erfahrbar ist, durch Worte auszudrücken. Ich werde also versuchen, etwas, was ein komplexes, ganzheitliches Zugleich darstellt, in einem sprachlichen Nacheinander abzubilden. Um das, worum es mir auf den folgenden Seiten geht, verständlicher zu machen, werde ich vorab einige Begriffe und ihre Anwendung durch mich erläutern:

./.

BEWUSSTSEIN an sich läßt sich nicht lokalisieren. Es ist ein dauerhafter Zustand, an dem nicht nur das Gehirn, sondern der gesamte Organismus beteiligt ist. Bei einem bewußten Menschen funktionieren Körper und Gehirn in Harmonie - es besteht ein zweiseitiger Austausch zwischen Denken und Fühlen. Im westlichen Kulturkreis wird das Wort 'Bewußtsein' für verschiedene innere Zustände angewendet: zum Beispiel für das Maß an Aufmerksamkeit, das wir einem Vorgang schenken. Konzentrieren wir uns beim Essen mehr auf die Tischgespräche, so sprechen wir davon, jemand würde essen, ohne sich dessen bewußt zu sein; oder wir verwenden den Begriff im Sinne von Überlegung oder Absicht, etwa bei einer Entscheidung oder Handlung (bei vollem Bewußtsein). Im Sanskrit gibt es dagegen etwa 20 verschiedene Wörter für den Bereich von Bewußtseinszuständen. 'Chitta' zum Beispiel ist das Geistesmaterial; unter 'turiya' wird das Erleben reinen Bewußtseins ohne Objekt und unter 'dhyana' Bewußtsein, das auf einen Gedanken gerichtet ist, verstanden.

./.

Für mich stellt Bewußtsein den Grad spirituellen Erwachens und innerer Reifung dar, den ein Lebewesen zum augenblicklichen Zeitpunkt verkörpert. Es mißt sich an der Fähigkeit, innere Modelle von der umgebenden Realität zu bilden und zu internalisieren. Je höher die Fähigkeit, sich in der Wirklichkeit der

Zeit zu erkennen, desto höher der Grad an Bewußtsein. Primaten haben ein vergleichsweise simples Modell der Realität, während die Evolution beim Menschen eine Stufe erreichen ließ, auf der der Mensch nicht nur über Bewußtsein verfügt, sondern sich gleichzeitig des Bewußtseins auch bewußt ist. Damit erfahren wir die Welt um und in uns nicht nur, sondern wissen auch um unsere Existenz in ihr; und das wir das wissen, dessen sind wir uns bewußt.

Jean Gebser zufolge ist Bewußtsein die Fähigkeit, die Zusammenhänge, die uns konstituieren, zu übersehen. Er schreibt, daß Bewußtsein ein stets stattfindender Akt des Integrierens und Richtens ist und er behauptet: "*Wir müssen uns grundsätzlich darüber klar sein: Bewußtsein erschöpft sich nicht in formalem Wissen, ja selbst nicht in verarbeitetem Wissen. Es ist weder mit dem Denkprozeß identisch, noch beschränkt es sich auf das bloße Ichbewußtsein. Es ist kein bloßes Gegenüber zu den Dingen und Erscheinungen, sondern beobachtender Zuschauer, aber auch handelnde Instanz und hat regulative Funktionen... Das Bewußtsein hat immer nachholenden Charakter und erschließt uns jeweils die dimensionenärmere Struktur. Das Bewußtsein ist also eine Funktion, die auf sichtbar werdende Abläufe der Wirklichkeit reagiert.*"

./.

In meinem Versuch, das Wort 'Bewußtsein' zu definieren, ist bereits ein anderer Begriff enthalten, den es ebenfalls zu charakterisieren gilt: BEWUSSTSEINSENTWICKLUNG. Dieser Begriff impliziert zweierlei: erstens, daß sich so etwas wie eine Entwicklung vollzogen hat und auch weiterhin vollzieht und zweitens, daß wir selbst diese Entwicklung hemmen oder fördern können. Das Selbst hat dabei im Grunde genommen die Aufgabe, dasjenige an Reife und Möglichkeiten freizusetzen, was als Potential in jedem Organismus enthalten ist. Ich gehe davon aus, daß wir einem Hologramm vergleichbar sind, in dem schon von Anfang an alles angelegt ist. Jedes Teilchen hat zwar im Zusammenspiel des Gesamten seine spezifische Funktion und doch enthält es gleichzeitig in Form einer 'impliziten Ordnung' die Information über das Ganze. Bei einer normalen Fotografie ist jedes Pünktchen darauf Teil eines fertigen Bildes. Bei einem Hologramm dagegen enthält jeder Punkt auf der Fotoplatte Daten von dem gesamten Bild. Der Entdecker dieser 'impliziten Ordnung', *David Bohm*, meint, daß das Ganze nicht nur größer und anders ist, als die Summe aller seiner Teile, sondern unter Umständen auch in allen seinen Teilen eingebettet ist. Jeder Teil repräsentiert das Ganze. Belichtet man irgendeinen Abschnitt, so werden daraufhin Form und Struktur entfaltet. Bezogen auf diese Verständnisweise ist Bewußtseinsentwicklung die allmähliche Erhellung und Entfaltung dessen, was in jedem einzelnen vom Ursprung her bereits als Möglichkeit vorhanden ist.

./.

Im Unterschied zur Bewußtseinsentwicklung handelt es sich bei der BEWUSSTSEINERWEITERUNG (und manchmal auch bei der VERÄNDERUNG) um Vorgänge, die mit Hilfsmitteln erreicht werden. Steht bei der Bewußtseinsentwicklung geistige Arbeit, Selbstreflexion oder Meditation im Mittelpunkt, so erreicht man Bewußtseinsweiterung eher durch Hilfsmittel. Dazu können sowohl chemische (z.B. Drogen), wie auch psychologische

Hilfsmittel (wie Suggestionen, Hypnose oder Atempraktiken) gehören.

./.

BEWUSSTHEIT schließlich bildet das Maß, in dem der sich selbst bewußte Mensch seine ihn umgebende Welt nebst sich selbst wahrzunehmen imstande ist. Demzufolge bildet der Grad an Bewußtheit die Grundlage dafür, eine neue Ebene von Bewußtsein zu realisieren; denn genauso, wie der Atem vor dem Atmenden, der Gedanke vor dem Denken und das Sein vor dem Seienden war, genauso war und ist die Bewußtheit vor dem Bewußtsein.

* * *

Bevor ich nun auf einige Wege der Bewußtseinsentwicklung eingehe, möchte ich das Konzept der STUFEN DER BEWUSSTSEINSENTWICKLUNG voranstellen, welches von dem schweizer Psychologen *Jean Gebser* erstmals 1949 in "Ursprung und Gegenwart" veröffentlicht und 1977 von *Ken Wilber* in "Das Spektrum des Bewußtseins" weiterentwickelt wurde. Danach lassen sich in der kollektiven Entwicklung der Menschheit wie auch in der individuellen Entwicklung einer Persönlichkeit eine Reihe von Strukturen oder Stufen finden, die durch Mutations- oder Reifungsprozesse entstanden sind. Unter 'Mutationen' versteht *Gebser* evolutionäre Sprünge und betont, daß kein wirklich entscheidender Prozeß kontinuierlich, sondern stets quantenmäßig verlaufe. Jedoch werden diese, im Grunde unsichtbar ablaufenden Mutationsprozesse für den Menschen immer erst dann sichtbar, wenn ihre Ausprägungen genügend stark geworden sind. Dieses Phänomen habe ich bereits unter dem Aspekt erwähnt, daß das Bewußtsein des Menschen immer nachholenden Charakter hat.

Ganz allgemein impliziert die Theorie vom Stufenweg der geistigen Entwicklung, daß das Bewußtsein die Aufgabe hat, sich von Stufe zu Stufe weiterzuentwickeln. Dies geschieht dadurch, daß es sich zuerst mit der entsprechenden Ebene identifiziert, die Aufgaben dieser Dimension bewältigt, sich dann von ihr löst, um auf der nächsten Stufe die darunterliegende zu integrieren. Dieses Ablösen und Integrieren ist immer ein Wende- oder Übergangspunkt und kann, wenn dieser Schritt nicht in der richtigen Weise vollzogen wird, in einen krankhaften Zustand einmünden. Im gelungenen Fall schließt die jeweils neue Dimension des Bewußtseins darunterliegende Strukturen mit ein; im krankhaften Falle stellt sich eine pathologische Entwicklung ein, wie wir sie beispielsweise angesichts der Probleme der 'Heutigen Zeit' erkennen können.

Das Ausgangsstadium des Bewußtseins ist die 'archaische Struktur', die sich mit den Begriffen 'Ursprung' und 'völlige Indifferenz' verbinden läßt. Hierin sind Individuum und Welt noch nicht getrennt - ein Stadium, das sowohl für das Neugeborene als auch für den Urmenschen gleichermaßen gilt. Mit dem Eintritt in die 'magische Struktur' wird der archaische Mensch aus der Identität mit dem Ganzen herausgelöst, wobei sich schemenhaft ein erstes Bewußtsein entfaltet. Die magische Ebene ist die Stufe des Kleinkindes, dessen Bewußtseinsstufe der des Höhlenmenschen entspricht. Zur leichteren Vorstellung dieser Phase konnten alte Zeichnungen dienen, auf denen der Mensch in ein Geflecht von Blättern,

Bäumen, Tieren und Symbolen distanzlos eingewoben ist. Aufgrund des vorrationalen Bewußtseinsstandes ist die Differenzierung noch gering ausgeprägt. Auf der dritten, der 'mythischen Stufe' beginnt das Heranwachsende mit der Sprachentwicklung; sein Bewußtsein dehnt sich aus auf die Wahrnehmung von Vergangenheit und Zukunft. Übertragen auf die Menschheitsgeschichte entspricht diese Phase der Entdeckung des Ackerbaues, der Zeitgefühl und Planung erforderte. Die Menschen wurden sich ihrer Innenwelt bewußt, obwohl für sie die Polarität noch keine Gegensätzlichkeit im Sinne von entweder-oder, sondern eher eine Ergänzung darstellte. Das eine war noch nicht ohne das andere denkbar. Das Ganze umfaßte immer beide Pole.

./.

Mit dem Sprung in die mentale oder rationale Stufe wurde sich der Mensch immer mehr seiner Seele bewußt und löste sich aus der kollektiven Geborgenheit, in der es noch keine Abgrenzung gegen das Gemeinsame gab. Zeitlich gesehen vollzog sich der Übergang hin zum mentalen Bewußtsein im hellenistischen Kulturraum um etwa 500n.Chr., während dem mitteleuropäischen Menschen diese Struktur erst ab etwa 1300 zugänglich wurde. Besonders augenfällig wird die Bedeutung der Philosophie. Auf individueller Ebene entspricht diese Struktur der Phase, in der das Kind seine eigene Identität, sein eigenes Geschlecht erkennt und ein moralisches Bewußtsein oder Über-Ich entwickelt. Bezogen auf das weltweit vorzufindende Bewußtsein leben wir auch heute noch auf der mentalen Stufe der Bewußtseinsentwicklung, doch deutet sehr vieles, was ich unter der Überschrift "Die Welt im Übergang" angemerkt habe, darauf hin, daß wir uns in der Endphase der mentalen Bewußtseinsstufe befinden und daß die weltweiten Zerstörungen als Zeichen für einen sich ankündigenden Bewußtseinssprung zu interpretieren sind.

./.

Es kündigt sich demzufolge eine Stufe an, die *Gebser* als 'aperspektivische Struktur' und *Enomiya-Lasalle* als 'integrales Bewußtsein' bezeichnet hat. *Ken Wilber* nennt sie die 'seelische' oder 'psychische Stufe'. Diese führt über den rationalen Verstand hinaus und läßt das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung entstehen. Damit beginnt auch der Bereich des Transpersonalen, der über die 'feinstoffliche Ebene', auf der sich die Intuition entfaltet, zur 'kausalen Ebene' führt. Diese beschreibt *Wilber* als "*den nicht in Erscheinung tretenden Urgrund und die Hoheit aller Ebenen, die Grenze des Wachstums und der Entwicklung*". *Gebser* schlägt zu ihrer Erreichung die Bewußtseinsintensivierung gegenüber der Bewußtseinsweiterung vor; denn diese würde nur die Atomisierung auch auf die psychische Ebene übertragen. Es geht aber darum, bewußtseinsmäßig alle bisherigen Stufen zu adaptieren und durch ein Integrieren zu überwinden. Integration ist dabei im Sinne des Vollzugs einer Gänzlichkeit zu verstehen, d.h. einer Wiederherstellung des unverletzten, ursprünglichen Zustandes unter Bereicherung mit dem Einbezug all dessen, was die Strukturen bisher geleistet haben.

Auf den nun folgenden Seiten werde ich konkrete Beispiele anführen, wie wir die geforderte Bewußtseinsintensivierung bzw. die Entwicklung des

Bewußtseins unterstützen können. Zwar unterscheiden sich die verschiedenen Wege in ihren Ansätzen und Methoden, doch fördern alle den Prozeß des Werdens, durch den die Seele sich an sich selbst erinnert und das Selbst seine wahre Identität als absoluter Geist entdeckt. Die spirituelle Reise kann auch als heilende Reise gesehen werden, die sich im Erkennen der Ganzheit vollendet; oder als Reise einer Seele von der Dunkelheit zur Erleuchtung.

4.1 YOGA

Die Psychologie nimmt in der Kulturgeschichte Indiens eine bedeutsame Stellung ein. Schon zur Zeit der Upanischaden (etwa 1500v.Chr.) erkannte man, daß die Psyche und der Kosmos untrennbar miteinander verbunden sind. Das Universum ist letztlich ein psychokosmisches Kontinuum. Diese tiefe Einsicht kommt in der Identitätsformel "*Das Selbst ist eins mit dem Sein.*" zum Ausdruck. Sie impliziert dreierlei: "Ich bin Sein"; "Die Welt ist Sein" und "Das bist du".

Somit waren die Alten Weisen Indiens davon überzeugt, daß die Suche nach der letzten Wahrheit oder nach dem Geheimnis des Universums sich als Suche nach dem eigenen wahren Selbst vollziehen müsse. Daraus leiteten sie den Lebensgrundsatz "Erkenne dein Selbst" ab. Hinzu kam die Überzeugung, daß die Psyche als die organisierende Einheit aller menschlichen Erfahrung in ihrer Wesensstruktur dem Universum als Ganzes analog ist. Nach Ansicht indischer Denker ist die Trennung von 'subjektiv' und 'objektiv' ein Scheinerzeugnis des menschlichen Begriffdenkens. Jedermanns Erfahrung beruht vielmehr auf der wechselseitigen Durchdringung von Subjekt und Objekt, auf einer dynamischen Interaktion zwischen der Psyche und dem Kosmos.

Eine getrennte Betrachtungsweise von Geist und Körper, wie sie heute oft praktiziert wird, hat es in dieser Form in der Psychologie des Yoga nie gegeben. Für die Yoga-Psychologie sind Geist und Körper nicht heterogen, sondern homogen. Mit diesem psychologischen Ansatz philosophischer Erkenntnis und spiritueller Weisheit wurde ein Beispiel für jegliche Wahrheitssuche in der Folgezeit der indischen Kulturgeschichte gesetzt. Im Laufe der Jahrhunderte entwickelten sich von hier aus verschiedene Arten psychologischer Disziplinen, die sogenannten 'Yoga-Systeme'. Sie stellen eine Vielfalt von Versuchen dar, sich der spirituellen Weisheit zu nähern und führen zu verschiedenen Arten religiöser, mystischer oder Seins-Erfahrung. Die wichtigsten sind dabei der

| | |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| Yoga der Atemkontrolle (hatha) | Yoga der |
| geistig-seelischen Kontrolle (raja) | Yoga des Handelns (karma) |
| | Yoga der Liebe (bhakhi) |
| | Yoga der Erkenntnis (jnana) |
| Yoga der Seins-Energie (kundalini) | Yoga |
| des integralen Bewußtseins (purna) | |

Das Endziel aller dieser Disziplinen ist es, eine Verbindung und Vereinigung zwischen dem Menschen und seinem göttlichen Ursprung herbeizuführen; Yoga ist der Weg dazu.

Die allgemein anerkannte Grundlage der Yoga-Praxis ist der 'Weg der Befreiung', der 'Achtfache Yoga', der unseren Zustand der Selbsttäuschung und Illusion in Bezug auf Psyche und Körper auflösen soll:

Die erste der acht Disziplinen heißt 'Yama', die äußere Disziplin. Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, reiner Lebenswandel und Nicht-Besitzergreifen sind die Regeln dieser Disziplin. Hier wird also ein bewußtes und moralisch einwandfreies Leben gefordert; auf das Verhaftetsein mit den Dingen

sowie auf Besitztümer, die zur Ich-Bindung führen, wird verzichtet. Die zweite, sogenannte innere Disziplin, heißt 'Niyama'. Sie beinhaltet Reinheit (Zähmung der sexuellen Wünsche und Begierden), innere Ruhe (Gleichmut gegenüber jeglichem Geschehen), Askese (Enthaltensamkeit in materiellen und geistigen Dingen), das Studium der heiligen Texte und die Hingabe an Gott. Nach den Anweisungen zur äußeren und inneren Disziplin, die eine allgemeine Reinigung von Körper und Geist bewirken sollen, beginnt mit der dritten Disziplin, 'Asana', die spezifisch yogische Technik der Körperhaltung. Durch langwieriges Üben soll eine Sitzhaltung trainiert werden, die uns dazu befähigt, über einen langen Zeitraum hinweg den Zustand völliger Entspannung zu erleben. Es folgt an vierter Stelle die Atemregelung, 'Purnajama'. Eine bewußte und kontrollierte Atmung soll uns direkt in den Versenkungszustand führen.

Das Zurückhalten der Sinne von den Objekten ist Inhalt der fünften Disziplin, 'Pratayahara'. Der Meditierende konzentriert sich auf den Atem, um einen Moment zu erlangen, in dem sich die Sinne ganz von selbst beruhigen und zu ihm zurückkehren. Diese Übung führt dazu, die Sinne nach unserem Willen zu beherrschen. Nachdem die Anweisungen zur Körperhaltung, der Atemregulierung und dem Zurückhalten der Sinne zu einem Zustand der Stille und des nach innen gerichteten Bewußtseins führen sollen, beschreiben die letzten drei Disziplinen den Vorgang und die Entwicklung der 'Inneren Schau':

Die erste Stufe ist die Konzentration, 'Dharana'. Der Yoga-Übende strebt dabei die Fixierung seiner Gedanken und Sinneswahrnehmungen auf einen einzigen Gegenstand an. Allen anderen unerwünschten Gedanken wird keine Beachtung geschenkt, sie ziehen einfach vorüber.

Wenn es gelingt, in diesem vollständigen Ausgerichtetsein ohne jede andere Wahrnehmung zu verharren, sprechen wir von Meditation, 'Dhyana'.

Erst wenn in diesem Zustand das dualistische Denken, die eigene Identität, unser Ich verschwindet, treten wir in eine Versenkung, 'Samadhi'.

In einem solchen Moment erfahren wir das Wesen oder das innere Sein dessen, auf was wir uns konzentrieren. Wir erfahren dieses Sein nicht nur, wir sind es selbst, denn außer ihm existiert nichts mehr. Die Versenkung kann uns dann das Wesen einer Blume ebenso enthüllen wie unser eigenes Wesen und unser eigenes Sein. Und da der eigentliche wahre Kern sowohl bei der Blume als auch bei uns 'Atman' ist, erfahren wir auf beiden Wegen dasselbe: wir finden uns wieder in 'Brahman', dem einen einzigen Weltengrund.

In den als 'ashrams' bekannten Arbeitsstätten des Yoga sind jahrhundertlang vielfältige Experimente mit der spirituellen Wahrheit durchgeführt worden. Das Ergebnis ist eine reiche Ernte an verschiedenen mystischen Erfahrungen. Im folgenden sollen einige davon in der Reihenfolge ihrer zunehmenden Tiefe kurz skizziert werden:

In der ersten Phase erlebt der Mensch, wenn er sich in die Stille seines Meditationsraumes zurückzieht und seine Aufmerksamkeit nach innen richtet, seine Identität als einen Bewußtseinsstrom. Das ist sein empirisches Selbst. Anfangs ist der Meditierende hilflos im Sturm des Bewußtseins; durch längere tägliche Übung kommt es dann aber zu einem jähen spirituellen Sprung: seine Selbstidentität wird zu der eines gelassenen Beobachters der Seeleninhalte und -

funktionen.

Mit fortschreitender Reife des Meditationsprozesses findet ein neuer Sprung in eine noch tiefere Bewußtseinsschicht jenseits der Subjekt-Objekt-Dichotomie statt. Wenn der Meditierende *die reine Transzendenz seines Selbst* entdeckt, nimmt er sich als große Stille wahr, als den unaussprechlichen Frieden. Das schweigende Selbst leuchtet als Absolutes, es wird zum reinen, Gestaltlosen, ewigen Bewußtsein.

Die mystische *Erfahrung des allumfassenden Einsseins allen Daseins* kann entweder durch das Selbst oder durch das Bild Gottes vermittelt werden. Subjektiv erlebt der Yogi die ganze Welt als in ihm seiend, und er findet sich selbst in allen Dingen und Lebewesen der Welt wieder.

Eine weitere Intensivierung des Bewußtseins führt zur *Erfahrung des Ewigen Du*, zu dem Stadium, in dem das Sein zutiefst als himmlischer Vater oder himmlische Mutter wahrgenommen wird. Der Meditierende mag das Sein auch als den Herrn seiner Seele oder als höchsten Liebenden erfahren.

Die meisten indischen Yogis sind sich darin einig, daß die schöpferische Seins-Energie im Menschen als die Energie des Seelenkerns lebt. Sie ist auf verschiedene Weise, zum Beispiel als Schlangenkraft (Kundalini), beschrieben worden. Sie ist insofern *transpersonale Seins-Energie*, als sie, wenn sie geweckt wird, imstande ist, das Individuum über die äußersten Grenzen seines persönlichen Bewußtseins hinaus in das Reich der alles erhaltenden, alles erfüllenden Transzendenz zu tragen.

Der *Erfahrung des Seins als absoluter Leere* liegt die Vorstellung zugrunde, daß die Welt der Unvollkommenheit, des Wechsels und der Vielheit unwirklicher Trug ist. Der Urgrund wird als absolute Leere oder Leerheit empfunden.

Die *Erfahrung des Einsseins von Sein und kosmischer Energie* wird als Seins-Energie bezeichnet. Die Seins-Energie ist nicht nur als der schöpferische Urgrund des realen Universums, sondern auch als der Ausgang des Evolutionsprozesses zu verstehen, der immer höhere Formen und Funktionen, immer neue Werte und Modelle der Vollkommenheit hervorbringt. Dies führt letztlich zur *Erfahrung der Seins-Energie als schöpferische Evolution*.

Heute können wir eine Vielzahl unterschiedlicher Formen und Namen im Yoga unterscheiden, auf deren Darstellung und Praktiken ich jedoch verzichten möchte, da es genügend Fachliteratur dazu gibt. Anzumerken ist zu diesen lediglich noch, daß zwar der äußere Rahmen, die Methode der Meditation und Versenkung wechseln mag oder der Schwerpunkt in Theorie und Praxis anders gesetzt, das Ziel jedoch immer gleich ist: die Realisation Gottes als allem innewohnendem Wesenskern.

4.2 CHRISTLICHE MYSTIK

"Es gibt keinen anderen Weg des Wachstums zum höheren Bewußtsein als den über die Erkenntnis, daß alles Gott ist und es nichts anderes als Gott gibt."

(John White)

Grundsätzlich läßt sich Mystik nicht als ein Untersuchungsgegenstand behandeln, der außerhalb von uns ist. Während der gewöhnliche Mensch von den Bedürfnissen des Ego gelenkt und beherrscht wird, strebt der Mystiker im Zentrum seines Wesens eine bewußte, direkte Verbundenheit zur transzendentalen Wirklichkeit an. Dieses Wesenszentrum ist der tiefste Ort aller anderen seelischen Funktionen. Er ist nicht ein zweites Selbst, sondern das zugrundeliegende Selbst, in dem der Mensch ganz nah an seinem Ursprung ist. Von hier aus kann er sich Gott öffnen. Der Beichtvater und geistliche Lehrer des Karmeliterordens *William McNamara* hebt die Bedeutung des Kontemplativen im Leben hervor und meint: *"Mystische Erfahrung, die lebendige Anschauung des Einsseins mit Gott, ist nichts anderes als die höchste oder tiefste Form religiöser Erfahrung."* Mystik ist somit die Erfahrung der gemeinschaftlichen Verbundenheit mit der letzten Wirklichkeit.

Der christliche Mystiker sieht Christus als den Weg mystischer Erfahrung an. Dabei besteht das Ziel des Christen in einem transzendenten Einsseins in Liebe mit dem Gott Abrahams, Isaaks und Jakobs. Einzig darin liegt die letzte Erfüllung seines Lebens als Mensch. Jedoch gelingt ihm das heute in einer Welt, die in Gegensätze aufgespalten ist, nicht durch sinnliche Wahrnehmung oder intellektuelle Arbeit, sondern durch Ausbildung des Körpers, rechtschaffenes Leben, durch Gebet, Askese, durch Zeiten des Schweigens und der Einsamkeit. Auf der letzten Strecke des spirituellen Weges kommt es dann besonders auf die Führung durch einen Lehrer an. Wichtig ist dabei, daß der Suchende unter einundderselben Leitung bleibt und gerade dann nicht wechselt, wenn es für ihn schwierig wird und der Lehrer nicht den Zweifeln und Launen nachgibt.

Die Quintessenz christlicher Mystik besteht darin, die Augen im Gebet und beim Lesen des Neuen Testaments auf Christus im Nächsten zu richten und dessen Botschaft in allen verschiedenen Lebensformen konkret zu realisieren. Christus nachzuahmen, sich mit Christus zu identifizieren, selbst Christus zu werden und ein Christus-Bewußtsein zu entwickeln sind Vorstufen auf dem Weg mystischer Erlösung. Diese vollzieht sich nur in Form einer spontanen Glückserfahrung, die sich beispielsweise als Einssein mit Gott und der ganzen Schöpfung zugleich beschreiben läßt.

Christliche Mystik geht davon aus, daß die Polarität zwischen Zugehörigkeitsgefühl und Entfremdung der Punkt im spirituellen Leben ist, um den alles kreist. *Bruder Steindl-Rast* schreibt, daß alles, was in unserem Leben letztlich zählt, der Weg von der Entfremdung hin zu dem Gefühl der Zugehörigkeit sei - ein Weg, auf dem wir jedoch oft zurückgeworfen werden

würden. In der Sprache der Kirche klingt das etwas anders. Hier wurde in Bezug auf 'Entfremdung vom Selbst' das Wort 'Sünde' und bezüglich des 'Zugehörigkeitsgefühls' in seiner letzten und vollständigen Bedeutung das Wort 'Erlösung' eingeführt. Erlösung ist das, wonach der Christ sich sehnt: nach Zugehörigkeit, Ganzheit, gemeinschaftlicher Verbundenheit mit unserem wahren Selbst, mit allen anderen, mit dem Göttlichen oder der letzten Wirklichkeit.

Mystik hängt für den Christen nicht von Techniken und methodischen Übungen allein ab, sondern wird durch den Kontakt mit einem organischen Ganzen, der Kirche als dem mystischen 'Leib Christi', eingeleitet und zur Vollendung gebracht. Jede mystische Erfahrung vollzieht sich im Schoß der Kirche, wobei darunter eine Gemeinschaft zu verstehen ist, in welcher der Aufstieg der Menschheit zur 'Gott-Menschheit', wie Christus sie repräsentiert, fortschreitet. Die Kirche ist ursprünglich somit das Weiterleben Christi in der Welt der Gegenwart.

Bezogen auf den mystischen Weg werden je nach Tradition und individuellem Verständnis unterschiedliche Begriffe und eine voneinander abweichende Anzahl von Stufen beschrieben. Herkömmlicherweise lassen sich fünf Ebenen für christliche Mystik unterscheiden: Erwachen oder Bekehrung, Selbsterkenntnis oder Katharsis, Erleuchtung, die dunkle Nacht der Seele sowie schließlich Vereinigung oder vereinigendes Leben. In der ersten Phase wird sich der Christ seiner selbst und seiner Situation bewußt. In ihm entsteht so etwas wie eine Ahnung davon, was eine mystische Erfahrung sein könnte. Er beginnt, sich von aller Selbstbezogenheit zu reinigen, wobei sich seine Gotteserfahrung auf ein sporadisches Aufblitzen beschränkt. In der Phase der Erleuchtung gewinnt der Christ festeren Stand. Im Voranschreiten auf dem mystischen Weg bewegt er sich von der Meditation zum Gebet, von da weiter zur Kontemplation - zur Schau des Wirklichen. Der 1993 verstorbene Benediktinermönch *Bede Griffiths* sprach diesbezüglich: "*Kontemplation ist das Erwachen zur Gegenwart Gottes im Herzen des Menschen und im uns umgebenden Universum. Kontemplation ist Erkenntnis aus Liebe.*" Der Weg führt weg von Worten, Bildern und Begriffen, hin zur schweigenden, liebenden, verzückten Aufmerksamkeit für die letztendliche Wirklichkeit.

Noch ist der mystische Weg nicht vollendet. Zwar ist der Mystiker gottzentriert, doch erlebt er immer noch Gott als von ihm getrennte Wesenheit. Bevor der Christ die höheren Zustände der Erleuchtung und des Bewußtseins der Einheit anstreben kann, muß er sich nun bemühen, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Anschließend kommt es beim Prozeß der Heilung darauf an, auch der dunklen Seite der Seele ansichtig zu werden. Die christliche Tradition spricht in diesem Kontext von der 'Hölle', durch die es zu gehen gilt; d.h. es kommt darauf an, sich all den schmerzhaften Erfahrungen und Folgen früherer Entscheidungen, die man getroffen hat, zu stellen. Beginnt man, einen Ausweg zu suchen, den Berg des Fegefeuers zu besteigen, so können Vernunft und Disziplin von Nutzen sein. Bis hierher können beide hervorragende Führer der Seele sein. Zu den höheren Bereichen gelangt man jedoch nur, indem man das

Herz für Liebe und Vergebung öffnet. Erst dann verwandelt sich das Selbst vollkommen in Gott.

Ab dieser Stufe der Erfahrung beginnt der christliche Mystiker, alle Geschöpfe gleich zu sehen. Alle sind in sich vollkommen und es gibt demzufolge keinen Grund, sich über andere zu erheben. Jedes hat seinen Eigenwert sowie unterschiedliche Qualitäten, die es gilt, zu sehen und zu lieben; denn sie verdienen es. Verglichen jedoch mit Gottes absolutem, in sich selbst ruhendem Sein sind sie nichts. Derjenige, der bis auf die Stufe vereinigenden Lebens gelangt, löst sich von sich selbst. Ihm wird alles, was er vorher kannte, wertlos. Er erkennt, daß alle Geschöpfe ihr Sein in Gott als dem Ursprung, der letztendlichen Wirklichkeit haben und deshalb ganz und gar von seinem fortwirkenden schöpferischen Liebesakt abhängig sind. Und obwohl sie wirklich sind, sind sie es nicht alle in gleichem Maße. Es gibt eine Hierarchie der 'Seinserfülltheit': je größer die Nähe eines Geschöpfes zu Gott ist, desto mehr Sein besitzt es - es ist weniger begrenzt. Darin unterscheidet sich auch die Materie vom Geist. Der Materie setzen sich mehr Grenzen, daher verfügt sie über weniger Sein, weniger Wirklichkeit.

Der mystische Weg in seiner christlichen Form bedeutet das vollkommene Durchdringen der Wirklichkeit bis in ihre letzten Tiefen, und den Erwerb immer größerer Lebensfülle in dem Maße, in dem hindernde Wirklichkeitsreste oder isolierte Seinsfragmente beim Aufstieg zum Unendlichen allmählich transzendiert werden. Am Ende seines Weges erlebt der Mystiker eine neue Ebene seines Bewußtseins. Er verkörpert eine höhere Form liebender Bewußtheit und ist sich des Ganzen stets mitbewußt. Inneres und äußeres Leben sind nicht länger voneinander getrennt; sie werden einfach als unterschiedliche Aspekte der "*Einen großen Wahrheit der Existenz*" gesehen. Damit wird das volle Bewußtsein für die Realität erreicht. Laut *Frances Vaughan* vollendet sich somit der Kreis des Seins dadurch, daß der Mystiker zu jenen Ebenen des Seins zurückkehrt, denen er entsprungen ist und diese nun befruchtet.

4.3 INDIANISCHER PFAD

*"You know, once you pick up the pipe, your never finished."
(Ehanamani, Lakota)*

Was an der indianischen Philosophie besonders hervorsteicht, ist die Betonung der Verbundenheit zwischen Mensch und Natur. Indianer lehren, in Harmonie mit der Erde zu leben und sich als ein Teil von Natur und Kosmos zu empfinden. Es wird weniger der meditative Weg nach Innen verfolgt, sondern Wert gelegt auf den gleichberechtigten Austausch zwischen allen Geschöpfen. Alles Denken und Handeln basiert auf einer Tradition, die Lebenspraktisches und Spiritualität eng miteinander verbindet. Ihr gemäß ist der Rhythmus des Lebens unumstößlich an den Rhythmus der Natur mit ihren verschiedenen Jahreszeiten gebunden. Leben und Bewußtsein werden als Kreisbahnen verstanden. Der Indianer stand auf, wenn die Sonne aufging und legte sich schlafen, wenn es dunkel wurde. Er kannte noch nicht die Abhängigkeit von Uhr und Kalender. Er tat nicht etwas, wenn dafür die Zeit gekommen war, sondern wenn es sich für ihn richtig anfühlte. Tötete der Indianer ein Stück Wild, so tat er es, um zu überleben. Aber er vergaß nie, den 'getöteten Bruder' zu ehren und um Verzeihung für diese Tat zu bitten. Als Wiedergutmachung ließ er oft etwas Maismehl oder einen Teil der Beute als Dank dafür zurück, daß 'Mutter Erde' ihn so reichhaltig versorgt hat.

Durch Gebete und Zeremonien tritt der Indianer noch heute in Kontakt mit dem 'Großen Geist' (dem 'Schöpfer'), der Ursprung allen Lebens ist. Er ruft ihn herbei und bittet ihn um Hilfe, wenn sich persönliche, aber auch übergeordnete Probleme (wie z.B. das Ausbleiben von Regen) ergeben. Geht es um Entscheidungsfindungen, so setzt er sich an einen guten Platz, zündet seine 'heilige Pfeife' an und lauscht auf eine Antwort des 'Großen Geistes'. Antworten können dabei auf verschiedene Arten erfolgen: als konkrete Naturbeobachtungen (das auffällige Kreisen eines Vogels, ein ungewöhnlich gewachsener Baum, etc.), als gedanklicher Impuls oder als Vision, die aus dem Nichts erscheint und sich häufig als Tagtraum manifestiert. Voraussetzung für das Empfangen einer Antwort ist jedoch die Bereitschaft, sich für die Botschaft zu öffnen und ihren Gehalt anzunehmen.

Leben als Kreis bedeutet immer auch: Geburt-Leben-Tod-Wiedergeburt. Alten Überlieferungen zufolge geht der Geist eines Menschen bei seinem Tod hinüber zur Milchstraße. Dort wird entschieden, ob der Verstorbene sich gut oder schlecht in seinem Leben verhalten hat. Konnte er kein Leben in Balance und Harmonie führen, so wird sein Geist umgehend zur Erde wieder zurückgeschickt, um erneut zu reinkarnieren. Lebte er jedoch in seiner Mitte, so wird ihm erlaubt, in die Heimat der Geister zurückzukehren. Die Indianer wissen, daß sie den Kreis ihres eigenen Lebens anzuerkennen und zu feiern haben, um in der Lage zu sein, mit den wechselnden Energien der verschiedenen Altersstufen zu fließen und sich

verändern zu können. Sie wissen, daß sie ähnlich den Jahreszeiten verschiedene Seinsphasen zu durchwandern haben, während der Kreislauf des Lebens und der Zeit um sie herum fortschreitet. Und sie wissen, daß eine Herauslösung aus diesem Kreise hieße, den Lebensrhythmus zu verlieren und das eigene Wachstum zu verlangsamen.

Dieses Verständnis hatte in der Vergangenheit zum Bau vieler großer ritueller Zirkel in der Natur geführt, die durch eine bestimmte Anordnung von Steinen gebildet wurden. Heute wissen wir, daß diese als Medizinräder bezeichnet wurden. Sie beschreiben einerseits die Einbindung jedes Menschen in die kosmischen Zusammenhänge und andererseits den Weg seiner Selbstfindung. Zusätzlich gelten sie als Orte, die der Erde Energie zukommen lassen und ähnlich den menschlichen Poren einen Ausgleich zwischen Innen und Außen ermöglichen. Laut *Sun Bear* bestehen Medizinräder aus 36 Steinen. In der Mitte liegt der Stein, welcher den Schöpfer symbolisiert; denn der Schöpfer gilt als Zentrum und Ursprung allen Lebens und erschafft ohne Unterlaß. Aus diesem Zentrum strahlt die Energie, die den gesamten Rest des Rades hervorbringt. Den Schöpferstein umrunden als innerer Zirkel sieben weitere Steine. Sie lehren uns den Grundaufbau allen Lebens: etwas südlich vom Osten ist der Stein, der 'Mutter Erde' repräsentiert, das Wesen, das uns unser Heim und unser Leben schenkt. Weiter im Uhrzeigersinn finden wir den Stein, der 'Vater Sonne' ehrt, die Quelle von Wärme und Licht. Als nächstes kommt 'Großmutter Mond', die unsere Träume und Visionen leitet, gefolgt von den Steinen der vier Elemente: Erde, Wasser, Feuer und Luft.

./.

Die Ecksteine für den äußeren Zirkel des Medizinrades sind die vier Positionen, die die Hüter des Geistes ehren: 'Waboose' im Norden, 'Wabun' im Osten, 'Shawnodese' im Süden und 'Mudjekeewis' im Westen. Diese Steine teilen den großen Kreis in vier Abschnitte auf, in denen sich jeweils drei der zwölf Mondsteine befinden: Schneegans, Otter, Puma im Nordosten, Roter Habicht, Biber Hirsch im Südosten, Specht, Stör, Braunbär im Südwesten sowie Rabe, Schlange und Elch im Nordwesten. Die Tiersteine stehen astrologisch gesehen für die Monde, die das Jahr unterteilen. Von ihnen können wir mehr über jede einzelne Jahreszeit sowie über das entsprechende Mineral, Tier, jede Pflanze, jeden Elementeklan und über die Hüter des Geistes lernen. Darüber hinaus beinhaltet jedes Tierzeichen Aufgaben und Entwicklungsstufen, die es zu bewältigen gilt. Vervollständigt wird das Rad durch die Speichen, sogenannte 'Pfade des Geistes', die aus jeweils drei Steinen bestehen. Diese Pfade führen von den Steinen der Geisthüter zur Mitte des inneren Zirkels. Sie stehen für die Eigenschaften, die uns aus dem Alltag heraus und in den heiligen Raum des Schöpfers führen. Im Norden sind das die Steine für Reinigung, Erneuerung, Reinheit, im Osten für Klarheit, Weisheit, Erleuchtung, im Süden für Wachstum, Vertrauen, Liebe und im Westen die Steine für Erfahrung, Einsicht und Stärke.

Das Wesen des Medizinrades betont das Bewußtsein des Wandels. Wachstum und persönliche Weiterentwicklung erfolgt in dem Wissen, ständig auch selbst ein Teil des Lebensrades zu sein. Durch den Zeitpunkt der Geburt tritt man zwar in die entsprechende Ausgangsposition ein (z.B. in das Zeichen

des Braunbären), die einem Kräfte, Lehren und Prüfungen eines bestimmten Totems zuordnet, doch sollte man hier nicht haften bleiben, sondern im Laufe seines Lebens weitere Positionen durchwandern. Dabei spielt die Richtung keine Rolle, solange man in Bewegung bleibt. Jede Steinperiode bietet bestimmte Wirkungen und Wachstumschancen. Die Philosophie besagt, daß das eigene Wachstum ins Stocken gerate, wenn jemand an den Kräften einer Position festhält und sich weigert, sie wieder loszulassen. Wer dies dennoch tut, blockiert nicht nur die eigenen Möglichkeiten, sondern erschwert es auch seiner Umwelt, die Reise fortzusetzen. Mit jedem Tierzeichen, das durchwandert wird, erlangt der Mensch mehr innere Fähigkeiten und versetzt sich in die Lage, neuen Anforderungen vermehrt gerecht zu werden.

Medizinmänner waren bestrebt, die weitreichenden Beziehungen zwischen allen Wesen und Dingen des Universums aufzuzeigen. Sie betonten allerdings, daß der einzelne die kosmischen Zusammenhänge durch konkrete Erfahrungen selbst für sich erkennen müsse. Jeder müsse hierfür seine eigene Methode herausfinden, um auf den 'geraden Weg' aller Menschen zu kommen. Dieser wird auch als 'Rote Straße' bezeichnet und steht für Begriffe wie: 'in seiner Mitte gehen' und 'ausbalanciert sein'. Die sich hieraus ableitende Offenheit für Visionen hilft, sich nicht zu sehr von äußeren Gegebenheiten ablenken zu lassen.

Aus indianischer Sicht verläuft der 'Pfad der Kraft' für jeden Menschen anders. Es ist der Weg, dem der einzelne durch das Leben folgen muß, um seiner Bestimmung auf der Erde gerecht zu werden. Jedoch kommt es darauf an, herauszufinden, welches die momentanen Aufgaben und notwendigen Entwicklungsschritte sind. Hierbei bietet das Verständnis des Medizinrades grundlegende Hilfe. Auf seiner spirituellen Suche lernt der Indianer, zu geben und zu teilen und zu einem Menschen zu werden, der in die Lage kommt, Visionen und Aufgaben, denen er von Anbeginn an unterworfen ist, zu erfüllen. Jeder Mensch hat einen Sinn oder Plan für sein Existieren. Demzufolge besteht seine Pflicht darin, herauszufinden, wofür man da ist.

Jeder, der sich bei der Entwicklung innerer Reife auf Visionssuche begibt, sollte bereit sein, an sich selbst zu arbeiten und emotionale Schwächen, wie Angst, Wut oder Eifersucht abzulegen. Gute Möglichkeiten hierfür stellen Zeremonien oder Tänze dar. Empfängt nun ein Mensch eine Vision, so wird sie zu seiner Medizin, zu seiner Kraft. Sich auf dem 'Pfad der Kraft' zu bewegen bedeutet, sich auf dem Weg zu einem vollständigen und ganzheitlichen Menschen zu befinden. Das Ziel der gesamten Suche besteht für den Indianer darin, einen unsichtbaren Schutzpanzer aus positiver Energie um sich herum zu errichten, an dem das Negative abprallt und ein Wissen davon zu erlangen, wie er seinem Volk und der 'Mutter Erde' am besten dienen kann. Letztlich geht es um die bewußtseinsmäßige Überwindung der Polaritäten: es geht um das Erkennen, daß es Nacht nicht ohne Tag, Leben nicht ohne Tod und oben nicht ohne unten geben kann. Alles hat einen gemeinsamen Ursprung, von dem alles ausströmt, zu dem aber auch alles wieder zurückkehrt. Der Lakota-Medizinmann *Ehanamani* schreibt dazu: *"Im Endeffekt ist alles eins. Das eine ohne das andere zu sehen, bewirkt Ungleichgewicht. Die wahre Natur Gottes ist die, daß der Große Geist zwar Schöpfer aller Dinge, jedoch auch gleichzeitig Teil aller geschaffenen*

Dinge ist."

4.4 BUDDHAS LEHRE VON DER BEFREIUNG DES GEISTES

Buddhas System beginnt mit der *sila* - der Tugend oder moralischen Reinheit-, der systematischen Schulung des Denkens, Redens und Handelns, die unsere Energien in eine nutzbringende, eine heilsame Richtung lenkt. Sila ist die entscheidende Grundlage jenes Prozesses, der schließlich im nirvana gipfelt: sie ist die Fähigkeit, die man braucht, um meditationsspezifische Bewußtseinszustände erreichen zu können. Neben sila sind die beiden anderen Hauptteile im Schulungssystem Buddhas *samadhi* -die Konzentration- und *prajna* -die Einsicht-. Wenn mühelos sila erreicht werden soll, muß das Ego "sterben", d.h. die aus dem Ich-Denken aufsteigenden Begierden dürfen nicht länger das Verhalten entscheidend bestimmen. Wenn dieser "Tod" durch die Entfaltung der samadhi herbeigeführt wird, bleibt das Ego in Gestalt latenter Neigungen erhalten, die unwirksam bleiben, solange der Geist sich im Zustand der Konzentration befindet. Stirbt das Ego aufgrund der Reifung der prajna, hört es auf, das Verhalten zu bestimmen, obwohl es im Verstand vielleicht immer wieder in Form alter Denkgewohnheiten weiterlebt. In der Tradition des Visuddhimagga beginnt die sila mit der Beachtung der für Laien, Novizen und Mönche geltenden moralischen Schulungsregeln. Für Laien gibt es nur fünf Gebote: nicht töten, nicht stehlen, nicht lügen, Abstinenz von unerlaubtem Geschlechtsverkehr und von Rauschmitteln. Sila wird somit als eine geistige Haltung oder seelische Grundeinstellung verstanden.

Zu den Übungen der Sila gehört auch die Kontrolle der Sinne. Sie wird mit Hilfe der geistigen Wachheit erreicht: man lernt die Sinnesorgane beherrschen, indem man sich die Gewohnheit aneignet, sinnliche Wahrnehmungen zuvor aufzunehmen, nicht aber zuzulassen, daß sich der Geist von ihnen zur Produktion von Gedankenketten anregen läßt. Wird diese Haltung der bloßen Aufmerksamkeit gegenüber sinnlichen Reizen systematisch zum *Vipassana*, zum Sehen der Dinge, wie sie sind, entwickelt, so eröffnet sie den Zugang zum Zustand des nirvana. In der täglichen Praxis fördert sie die Loslösung von der eigenen inneren Welt der Wahrnehmungen und Gedanken. Um Ablenkungen durch äußere Gegebenheiten beim Anfang dieser Übung entgegenzuwirken, gibt das Visuddhimagga dem Meditierenden Anweisungen in bezug auf seinen äußeren Lebensstil: Er soll sein Geld rechtschaffen verdienen, der eigene Besitz soll auf ein Minimum reduziert und die vier natürlichen Bedürfnisse nach Besitz, Nahrung, Wohnung und Medikamenten sollten, ohne Gier, nur so weit befriedigt werden, wie es zum Wohlbefinden nötig ist, so daß auch das Materielle "rein und unbefleckt" ist.

Die Entfaltung der sila bildet die psychologische Ausgangsbasis für das Einüben der Konzentration (*samadhi*). Auf dem sogenannten 'Pfad der Konzentration' ist es die Aufgabe des Meditierenden "zur Einheit des Geistes", zur Ausrichtung des Geistes auf einen Punkt zu gelangen; gewöhnlich besteht der Gedankenstrom aus unzähligen nebeneinanderherlaufenden Einzelpartikeln. In der samadhi soll dieser Gedankenstrom durch Fixieren des Geistes auf einen einzigen Gedanken unterbrochen und zum Stillstand gebracht werden. Dieser

eine Gegenstand, auf den der Meditierende seine Gedanken richtet, ist für das Ergebnis nicht unwesentlich, denn der Geist wird nicht nur auf ihn ausgerichtet, sondern er durchdringt ihn, wird von ihm aufgenommen, wird eins mit ihm. Buddha führte 101 Gegenstände auf, die er zur Meditation empfahl, u.a.: Wasser Feuer, gelb, weiß, Atmung, seine Lehren, Körperteile oder Tod.

Hat der Meditierende einen geeigneten Lehrer gefunden, einen passenden Meditationsgegenstand zugewiesen bekommen und in der *silā* Fuß gefaßt, kann er ernsthaft beginnen. Dieses erste Stadium ist gekennzeichnet von einer inneren, psychischen Spannung zwischen der Konzentration auf den eigentlichen Gegenstand der Aufmerksamkeit und ablenkenden Gedanken, die die Konzentration stören. Mit unermüdlicher Anstrengung und bei fortdauernder Hingabe tritt der Moment ein, in dem zum ersten Mal ein völliger Bruch mit den normalen Bewußtseinszuständen stattfindet. Das ist *jhana*, die tiefe Versenkung. Es gibt keine ablenkenden Gedanken mehr, keine sinnliche Wahrnehmung, kein Bewußtsein der Körperlichkeit. Außer kontinuierlicher Aufmerksamkeit gegenüber dem Primärobjekt ist nichts mehr da als Verzückung, Seligkeit und Einsinnigkeit. Die erste Erfahrung der *jhana* dauert nur einen kurzen Bewußtseinsmoment. Durch längeres Üben gelingt es jedoch, die *jhana* über längere Zeitabschnitte hin aufrechtzuerhalten.

Im weiteren Verlauf der Meditation intensiviert sich das Gefühl der Einsinnigkeit in dem Maße, in dem Verzückung und Seligkeit stufenweise eliminiert werden; zur Stufe, auf der völlige Gelassenheit und Klarheit herrschen, der Geist ruht und nichts mehr die Konzentration stören kann. Während diese ersten *jhana*-Stufen auf der Konzentration auf einen materiellen Gegenstand beruhen, gelangt man in den folgenden Stufen zu den formlosen Zuständen jenseits aller Wahrnehmung von Form und Gestalt: In der ersten formlosen Versenkung dehnt der Meditierende den Geist auf den unendlichen Raum aus. Die nächste Stufe wird erreicht, wenn man sich vom unendlichen Raum ausgehend dem unendlichen Bewußtsein zuwendet. Dann erreicht der Meditierende nach der Wahrnehmung der Nicht-Dinglichkeit, der Leere, die Stufe, die die Aufmerksamkeit auf den Aspekt der tiefen Ruhe richtet.

Der Pfad der Konzentration und das Meistern der *jhana* sind zwar ein abgeschlossenes Übungsprogramm, doch sind diese von untergeordneter Bedeutung gegenüber der Entfaltung der *prajna*, der erkennenden Weisheit. *Jhana* wird als weitere Übung bezeichnet, die den Geist befähigen soll, geistige Wachheit (*satipathana*), Einsicht (*vipassana*) und schließlich *nirvana* zu erreichen.

Die erste Phase besteht darin, die Gewohnheiten stereotypen Wahrnehmens zu durchbrechen: Wachheit wird geübt, indem man sich bewußt seine bisherige Sichtweise abgewöhnt, d.h. Erfahrungstatsachen unvoreingenommen ins Auge faßt und jedes Ereignis so sieht, als geschehe es zum ersten Mal. Die Entwöhnungsmethode besteht darin, daß man die erste Wahrnehmungsphase ständig überwacht. Die Aufmerksamkeit, die auf den Körper, den Geist als solchen, das Denken oder die Gefühle gerichtet werden kann, beschränkt sich dabei auf das bloße Aufnehmen der Betrachtungsgegenstände. Nach und nach kräftigt sich die anfangs kurze Konzentration des Geistes auf die Beobachtung

der Phänomene so weit, daß schließlich alle schweifenden Gedanken registriert werden und dann wieder verschwinden.

Wenn die Technik der geistigen Wachheit konsequent angewendet wird, zerstört sie die übliche Illusion, Denk- und Wahrnehmungsprozesse seien von Kontinuität und Vernunft bestimmt. Der Geist beginnt, die zufälligen, flüchtigen Einzelelemente zu unterscheiden, aus denen sich die Realität ständig neu aufbaut. Er gelangt zu einer Reihe von Erkenntnissen über die wahre Natur dieser Prozesse, und die Wachheit reift zur Einsicht heran. Die faktische Betätigung der Einsicht setzt unmittelbar im Anschluß an die ununterbrochen aufrechterhaltene Kontemplation ein; der Geist ist so auf sein Objekt fixiert, daß kontemplativer Geist und Objekt eine untrennbare Einheit bilden. Das bezeichnet den Beginn einer Kette von Einsichten, die schließlich im Zustand des *nirvana* gipfelt: der Geist erkennt sich selbst.

Dem Meditierenden wird blitzartig klar, daß die Welt seiner Wirklichkeit sich in einer scheinbar endlosen Kette von Erfahrungen unablässig neu gestaltet. Die Unbeständigkeit allen Seins wird ihm im tiefsten Innern bewußt. Er wird enttäuscht: was sich dauernd wandelt, kann nicht Quelle immerwährender Befriedigung sein. Der in Gang gesetzte psychologische Prozeß führt zu einem Zustand des Sich-Lösens von der eigenen Erfahrungswelt bis zu einem Punkt, an dem sie als Quelle allen Leidens zu erkennen ist. Gegen das verborgene Elend entwickelt der Meditierende immer mehr einen Abscheu, das Trostlose aller Geistesinhalte wird ihm deutlicher als je zuvor, durch diese Erfahrung ist er stark motiviert, sich davon zu lösen, allen mentalen Gebilden ein Ende zu machen. Ist diese nach fortwährender Übung erreicht, so entsteht jenes Bewußtsein, welches das "Zeichenlose, das Nicht-Geschehen, das Nicht-Bilden" zum Gegenstand hat: *nirvana*. Physische und mentale Phänomene sind völlig verschwunden. Der Eintritt ins *nirvana* bedeutet "Erwachen", der darauffolgende Verlust des Ego ist die "Befreiung" von den Fesseln der Persönlichkeit.

4.5 ZEN-BUDDHISMUS

Historisch gesehen ist Zen ein bestimmter Zweig der buddhistischen Schule, eine Lehre. Es gibt keine einstimmige Meinung darüber, ob es sich dabei um eine Religion, Psychologie oder Philosophie handelt. Letztlich ist Zen Geisteshaltung wie auch meditative Praxis in einem.

Das Wort selbst ist eine Abkürzung des japanischen Wortes 'Zenna', und bezeichnet den Vorgang der Konzentration und Absorption.

Der Zen-Buddhismus behauptet, daß er dem Individuum nichts hinzufüge. Er zeigt ihm nur den Weg, den vernachlässigten Teil seines Wesens, seinen "wesentlichen Geist", der zu häufig im Verborgenen schlummert, bloßzulegen, wiederzufinden, zu entdecken. Man kann also sagen, Zen ist ein Weg, das zu werden, was man bereits ist. Dieser Weg verlangt tägliches Üben des 'Zazen' (des Sitzens [Za] in Versunkenheit [zen]). Hinzu kann das Leben in einer Zen-Gemeinde (sangha), der Anschluß an einen geistigen Führer (roshi), der selbst erleuchtet ist, und das Studium der Lehren des Buddha (dharma), wie sie in den buddhistischen Schriften (sutras) aufgezeichnet sind, kommen. Zen-Buddhismus ist rastlose Schulung von Körper und Geist. Er verlangt große Anstrengung, Ausdauer und Idealismus. Notwendig ist außerdem der Glaube an Buddhas Erleuchtung und an die eigene Fähigkeit, Erleuchtung zu erlangen. Denn das Ziel des Zen-Buddhismus ist eine tief- und immer tiefergehende Erleuchtung (japanisch: satori). Sie umfaßt eine aus intuitiven Einsichten herrührende Weisheit, Verwandlung der Persönlichkeit und den neuen Lebensstil, der sich daraus ergibt. Das Wesen des Zen läßt sich schwer beschreiben, und noch schwerer läßt sich daran glauben - wenn man es nicht erfahren hat.

Zen besteht nicht aus logischer Erörterung und begrifflicher Überzeugung, sondern muß aus persönlicher Erfahrung selbst erwachsen, wobei damit nicht nur sinnliche Erfahrungen gemeint sind, sondern auch die Erfahrung von Ereignissen, die im seelischen Bereich stattfinden. Unsere rationalistische Art des Denkens ist dabei nutzlos für das Bewerten der Wahrheit oder Unwahrheit des Zen. Es ist jenseits aller Bereiche des menschlichen Verstehens.

Es besteht kein Zweifel, daß die Methode, wie Zen sich mit seinem Gegenstand beschäftigt, einzigartig in der Geschichte des Denkens ist. Sie benutzt keine Begriffe oder Gedanken, sondern bezieht sich unmittelbar auf die konkrete Erfahrung. Diese kann auf verschiedenen Wegen gemacht werden. Aus Platzgründen sollen nur die beiden verbreitetsten Systeme, das 'Zazen' und das 'Koàn-System', vorgestellt werden: um die Grenzen von Verstehen, Worten und Begriffen zu überwinden, beginnt der Erfahrungsweg in vielen Schulen häufig mit dem Üben des 'Zazen', des Sitzens in Versunkenheit. Dabei müssen Kopf, Hals und Wirbelsäule eine gerade Linie bilden. Es wird angewiesen, in schweigender Würde Haltung zu bewahren und bewegungslos zu verharren. Vollkommenes Schweigen bis in die tiefsten Tiefen des Bewußtseins trägt zur Schaffung optimaler Vorbedingungen dafür bei, daß man ins Innerste des Geistes zu schauen und die wahre Natur des Daseins zu entdecken vermag. Bewegungsloses Sitzen macht es möglich, daß sich alle Ablagerungen und

Befleckungen des Meditierenden auf dem Grund ablagern kann, sodaß er sich schließlich durch seine Unbeweglichkeit, Ruhe und Konzentration sonderbar gereinigt fühlt.

Während des Zazen kann der Schüler sich endlos mit dem ihm zugeteilten Koàn beschäftigen. Das Koàn ist ein künstliches Mittel, das bei allen Zen-Schulen im Gebrauch ist. Es handelt sich dabei um dem Verstand sinnlos vorkommende Fragen wie: "Was ist die Buddhanatur? - Drei Pfund Hanf." Der Zweck des Koàn ist, den diskursiven Verstand so zu frustrieren, daß er die Herrschaft über seine Persönlichkeit aufgibt und dem "Wahren Selbst" oder dem tieferen Unbewußten erlaubt, sich frei zu betätigen. Während des Zazen treten Denken, Argumentation, Verbegrifflichung und logisches Lösen der Probleme zurück. Im Augenblick der Erleuchtung sind sie unmöglich. Später setzen sie wieder ein, werden jedoch von nun an durch das Erwachen des tieferen Unbewußten beeinflußt.

Ziel und Höhepunkt des Zazen ist die Erleuchtung, 'Satori' genannt. Durch sie wird das "Wahre Selbst" mit dem universellen Geist identisch. Erleuchtung ist das genaue Gegenteil von Unwissenheit und Dunkelheit. Erleuchtung besteht in geistiger Aufhellung der Tatsachen der Erfahrung, nicht in ihrem Leugnen oder Verneinen. Das Licht, mit dem Satori die Ganzheit erleuchtet, erhellt auch die Welt der Teilung und Vielfalt. Der Zen-Schüler lernt: *"Verschiedenheit und Gleichheit sind identisch."*

Die Erleuchtung selbst ereignet sich augenblicklich und im Zen bleibt es auch nicht bei der einen, sondern es werden immer tiefergehende Einsichten angestrebt, die aufgrund ihrer Unaussprechlichkeit aber nicht beschrieben werden können.

Man kehrt zu seinem Ursprung zurück, zur letzten Wirklichkeit, zur Leere, zum Leersein, das alles enthält. Man erfährt eine Seligkeit, die sich aller Beschreibung entzieht und wird heimgesucht von intuitiven Einsichten. Man sieht in das Wesen aller Existierenden, fühlt sich eins mit allen Dingen und erfährt somit das Fundament der Zen-Philosophie: die absolute Einheit der Dinge.

Begibt sich ein Zen-Schüler in spirituelle Schulung eines Meisters, so ist mit dem Begriff 'Schulung' natürlich ein Zeitelement, sind Schritte verbunden. Solange unser relatives Bewußtsein nur ein Ding nach dem anderen mehr oder weniger tief erfassen kann und nicht alles zugleich in seiner Tiefe, solange muß es irgendein Fortschreiten geben. An den Menschen läßt sich gewiß unterscheiden, daß sie mehr oder weniger tief in die Wahrheit des Zen eingedrungen sind. Wenn die Wahrheit selbst auch alle Grenzen transzendiert, sind bei ihrer Verwirklichung im menschlichen Geist doch psychologische Gegebenheiten zu berücksichtigen. Solange die Wahrheit gar nicht unabhängig von dem Licht, das sie dem Geist gibt, gedacht werden kann, dürfen wir von ihrer allmählichen, schrittweisen Verwirklichung in uns sprechen. Die schrittweise Annäherung an die Erkenntnis wird vom Meister dann auch überprüft und erkannt.

Phasen der Entwicklung kann der Zen-Schüler aber auch selbst erfahren,

wenn er z.B. bemerkt, daß der Zustand der Versunkenheit und Klarheit nach langjähriger Übung nicht mehr nur im Zazen erreicht, sondern auch im Alltagsleben integriert wird. So wird Zen auch im Gespräch mit Mitmenschen oder der täglichen Arbeit gelebt, beim Teetrinken, beim Sport oder beim Lesen. Es wird der Tag kommen, von dem an der Schüler Zen lebt und sich nicht mehr die Frage stellt: "Was ist Zen?" Auf diese Frage gibt es letztlich auch keine befriedigende Antwort, außer natürlich die eigene Erfahrung. So verstanden erhellt sich der Sinn der Worte von *Meister Suzuki*:

"Zen ist Leben, ist das Leben, und das Leben ist Zen. Wir leben nicht aus Zen, wir leben einfach Zen."

4.6. TRANSPERSONALE PSYCHOLOGIE

"Unsere Heimat liegt innen, und dort sind wir souverän. Solange wir diese uralte Wahrheit nicht neu entdecken, und zwar jeder für sich und auf seine Weise, sind wir dazu verdammt, umherzuirren und Trost dort zu suchen, wo es keinen gibt - in der Außenwelt." (James Bugental)

In den letzten Jahrzehnten hat die transpersonale Psychologie begonnen, den therapeutischen Rahmen zu erweitern. Transpersonale Psychologie stellt eine Bewegung dar, die über die reine Vernunft als den höchst möglichen Bewußtseinszustand hinausstrebt, die bisherigen Grenzen wissenschaftlicher Betrachtungsweisen verläßt und sich dem Bereich der Mystik und spiritueller Lehren annähert. Dabei beschäftigt sie sich mit den psychischen Wirkungen religiöser, mystischer und bewußtseinsweiternder Erfahrungen. Ihre Ziele sind die Bewußtseinsentwicklung, Heilung durch Erfahrung sowie Transzendenz. Es geht ihr darum, im fortgeschrittenen Stadium den Suchenden ein Gefühl der Einheit und der Verbundenheit mit der ganzen Menschheit zu vermitteln. Deshalb beschäftigt sie sich im Gegensatz zu anderen psychologischen Richtungen auch mit Methoden der traditionellen esoterischen Psychologien und versucht, deren jahrtausendealte Techniken mit modernen wissenschaftlichen Begriffen zu erforschen sowie diese für den heutigen Menschen nutzbar zu machen.

Wörtlich übersetzt heißt 'transpersonal' soviel wie 'jenseits des Persönlichen'. Da sich die transpersonale Psychologie mit der Erforschung der menschlichen Entwicklung über das Ich hinaus befaßt, bekräftigt sie die Möglichkeit der Ganzheit und Selbsttranszendenz. Aus transpersonaler Sicht sind wir eingebettet in ein Gewebe sich gegenseitig bedingender Beziehungen zu den Mitmenschen und zur natürlichen Umwelt. Deshalb muß auch jeder Versuch, die eigene Lage zu verbessern, Fragen des sozialen Bereiches und der Umwelt in Betracht ziehen. Vertreter der transpersonalen Psychologie haben die Definition für 'Gesundheit nach und nach um das Element des optimalen Bewußtseinszustandes erweitert und demzufolge gefordert, transpersonale Therapie müsse die ausgewogene Integration von physischen, emotionalen, mentalen, existentiellen und spirituellen Aspekten der Gesundheit fördern (Frances Vaughan).

Transpersonale Psychotherapie, wie sie von Therapeuten definiert wird, deren psychologische Praxis auch transpersonale Arbeit mit einschließt, geht demzufolge über die Belange des Ichs hinaus. Sie verbindet die Grundelemente westlicher Therapie (Psychodynamik, Verhaltensänderung und Verringerung krankhafter Symptome) mit dem Menschenbild östlicher Philosophie, mit Meditation, Yoga sowie mit bewußtseinsweiternden Verfahren. Damit eröffnet sie dem Suchenden Bereiche, die über die Grenzen der Person hinausgehen. Konkrete Therapie setzt zwar auch hier bei der Arbeit an Krankheiten, Problemen oder der Lösung psychodynamischer Konflikte an, doch bildet dieser Vorgang nur den ersten Schritt. Desweiteren wird der Patient eingestimmt auf die Möglichkeiten des spirituellen Pfades. Ihm wird neben der Förderung von Ich-

Stärke eine Vorstellung vom Sinn des Lebens als transpersonaler Verwirklichung und dem Erleben von Transzendenz vermittelt. Mit anderen Worten: Transpersonale Psychotherapie schlägt eine Brücke zwischen psychologischer und spiritueller Praxis.

Der transpersonale Ansatz geht davon aus, daß jeder Patient die Fähigkeit besitzt, sich selbst zu heilen. Aufgrund dieses Verständnisses kuriert ein Therapeut nicht seinen Patienten, sondern gibt ihm Anregungen, seine eigenen, natürlichen Selbstheilungs- und Wachstumskräfte zu erschließen. Darüber hinaus wird dem menschlichen Organismus ein immanenter Drang zugeschrieben, sich im Prozeß der Selbstverwirklichung schließlich selbst zu überschreiten oder zu transzendieren. In dieser transpersonalen Verwirklichung wird das getrennt existierende, isolierte Ego als Illusion erlebt und die fundamentale Einheit des Seins zur einzigen Wirklichkeit.

Der Mitbegründer der Amerikanischen Gesellschaft für Transpersonale Psychotherapie, *James Fadiman*, betont, in der transpersonalen Therapie gehe es darum, sich von der Zwangsjacke seiner Persönlichkeit zu befreien, da der Mensch viel mehr sei, als nur seine Persönlichkeit. Diese sei nur eine Facette seines Selbst. *Fadiman* benutzt zur besseren Verdeutlichung das Bild vom 'inneren Drama'. Ihmzufolge sind Persönlichkeitsdramen sich wiederholende Verhaltensmuster, die nur die volle Entfaltung im Leben verhindern und somit überflüssiger Luxus sind. In der Therapie geht es darum, Abstand von den eigenen Dramen zu gewinnen. Eine Möglichkeit, Abstand zu dem emotionalen Ballast der Persönlichkeitsdramen (z.B.: "Meine Mutter hat meine Schwester immer besser behandelt als mich...") zu gewinnen, besteht darin, ein 'Zeugen-Bewußtsein' auszubilden. Der 'Zeuge' soll zu einer Instanz in uns werden, die unser Handeln ohne Lob oder Vorwurf, ohne jeden Kommentar einfach beobachtet.

Die Schulung dieser Art von Bewußtsein verfolgt die Absicht, es dem Menschen zu ermöglichen, unter seinen Verhaltensmustern zu wählen. Er erkennt jetzt, daß seine Persönlichkeit nichts anderes ist als eine Sammlung verschiedener Facetten. Im Prozeß der Therapie gewinnt er genügend innere Freiheit, einzelne Dramen umzugestalten oder ganz loszulassen. Der Therapeut selbst identifiziert sich in dieser Phase nicht mit den Leiden seines Patienten, um nicht das Drama aufrechtzuerhalten und somit zu vertiefen. Gerade, indem er sich nicht identifiziert, gibt er seinem Klienten die Möglichkeit, sich von diesem Leiden zu befreien.

Aus transpersonaler Sicht läßt sich der Prozeß des Fortschreitens von einer Stufe zur nächsten folgendermaßen vergegenwärtigen:

Auf der Ebene des Ego und der Identifikation mit den Facetten der Persönlichkeit geht es in der Psychotherapie in erster Linie um eine Entwicklungsstufe, in der der Klient darauf hinarbeitet, Selbstachtung und Ich-Stärke zu gewinnen und die negativen Muster seiner Selbstentwertung abzubauen. Die meisten Menschen werden in ihrem Denken und Handeln von unreflektierten Ideen von ihrer Identität bestimmt. Deshalb bemüht sich der transpersonale Psychotherapeut darum, diese Ideen seinem Klienten zu Bewußtsein zu bringen. Je mehr Gefühle, Gedanken und bis dahin abgelehnte

oder nach außen projizierte Teile des Ichs erkannt und schließlich als die eigenen angenommen werden, desto mehr kommt man in die Lage, Verantwortung für das, was man ist und für die Entscheidungen, die man gefällt hat, selbst zu übernehmen. Zum positiven Abschluß dieses Stadiums gehören ein Bewußtsein von Freiheit und ein hohes Maß an Selbstbestimmung.

Das zweite Stadium im Prozeß des transpersonalen Erwachens ist die Disidentifikation. Da wir von allem beherrscht werden, womit wir uns identifizieren, bedeutet 'Disidentifikation' folglich, sich von allen Rollen, Besitztümern, Tätigkeiten und Beziehungen psychisch und zum Teil auch konkret zu lösen, um mehr Raum für existentielle Fragen nach dem Sinn und Zweck des Lebens zu haben. All das, was bisher den Mittelpunkt unseres Lebens ausmachte, wird allmählich unwichtiger und es kommt zur Konfrontation mit der Erfahrung von Tod und Einsamkeit. Der Patient erfährt das Ich in dieser Phase als autonome Gegebenheit, die einer sinnleeren Welt gegenübersteht.

"Hier kann nun eine Art Ich-Tod den Übergang zur Transzendenz einleiten, und dieser Ich-Tod bedeutet eine noch entscheidend tiefergehende Disidentifikation von allen Selbst-Definitionen. Während man sich ganz zu seinem Körper, seinen Gefühlen, Gedanken und Anschauungen bekennt, weiß man zugleich, daß man all das nicht ist." (Vaughan) Die Disidentifikation vom Ego mündet in die Identifikation mit dem transpersonalen Selbst ein. Der Suchende wird zu dem Beobachter, der unabhängig und ohne energetische Bindung die Dinge lediglich schaut. An diesem Punkt der Entwicklung setzt innere Befreiung ein.

Ab der Stufe, auf der das transpersonale Selbst als Kontext aller Erfahrung erkannt wird, kann eine Unterscheidung zwischen dem Bewußtsein und den Gegenständen getroffen werden. Alle Erfahrung wird jetzt als bloßer Inhalt der reinen, unwandelbaren transpersonalen Bewußtheit erlebt. Auf diesem Weg erreicht man als letztem Schritt das Stadium der Selbsttranszendenz, in dem das ganze, persönliche Verhaftetsein seine frühere Bedeutung aufgibt. Ab diesem Moment erfährt sich der einzelne nicht mehr als isoliert, sondern als Teil eines größeren Ganzen, als zutiefst mit allem verbunden und in Beziehung stehend.

Das Endstadium einer transpersonalen Psychotherapie bildet ein Zustand, der in verschiedenen Traditionen als Gewißheit, Befreiung, Erleuchtung oder Gnosis bekannt ist. Der psychologische Begriff, der dieser Erfahrungsebene am nächsten kommt, ist 'Selbstverwirklichung'. Das von der Last der Beschränkungen seiner Persönlichkeit befreite Selbst erfreut sich nach wie vor an der Welt, doch es klammert sich nicht mehr an sie. Oder etwas umgangssprachlicher ausgedrückt: Der Hilfesuchende kam zur Therapie, weil er hoffte, hier Butter zu finden für das Brot des Lebens...Stattdessen hält er am Ende einen Kübel saure Milch, ein Butterfaß und eine Gebrauchsanleitung in seinen Händen...

5. Suche als Pilgerschaft und Entfaltung zum Selbst

Worte können nicht Erfahrungen ersetzen. Darum versuche ich, dich anzuregen, deinen eigenen Pfad der Suche zu beschreiten und dabei Erfahrungen zu sammeln, die tausendmal mehr vermögen als dies Worte können. Worte und Bilder gehören zum mentalen Bereich der Logik und des Diskurses und weisen lediglich auf Transzendenz hin. Sie können aber anregen, nach etwas zu suchen, selbst wenn du im Moment noch gar nicht weißt, warum oder nach was du überhaupt suchst.

*"Der menschliche Körper ist die goldene Gelegenheit, die uns gegeben wurde, Gott zu erkennen und Unsterblichkeit zu erlangen."
(Darshan Singh)*

Im Hinblick auf die Vielfalt globaler Krisen und Bedrohungen erscheint mir der Umstand bedeutsam, daß jede einzelne von ihnen unserem eigenen Verhalten entspringt und deshalb weitgehend auf psychologische Faktoren zurückgeführt werden kann. In dem Ausmaß, wie diese Bedrohungen durch psychische Faktoren in und zwischen uns bestimmt sind, sind sie im Grunde genommen Symptome unseres individuellen und auch kollektiven Bewußtseinsstandes. Somit spiegeln sich in diesen globalen Bedrohungen unsere eigenen Ungereimtheiten und Fehlhandlungen. Mit anderen Worten: Da im Zustand der Welt unsere Gedanken und Geisteshaltungen zum Ausdruck kommen, stellen die kollektiven Krisen nur ein Abbild unseres kollektiven Bewußtseins dar.

Demzufolge sind in dem Grad, in dem diese Aussage zutrifft, alle Bemühungen zum Scheitern verurteilt, solange sie sich lediglich auf ökonomische, politische oder militärische Maßnahmen beschränken. Sie bleiben Maßnahmen, die zwar die Symptome, nicht aber die Ursachen behandeln. Um aber die weltweiten Krisen völlig zu bereinigen oder zumindest bedeutsame Veränderungen auf lange Sicht zu schaffen, bedarf es deshalb mehr als nur einer symptomatischen Behandlung. Es bedarf der psychischen Reifung sowie der Entwicklung und Intensivierung unserer momentanen Denk- und Bewußtseinsstruktur. Egal - welcher Weltanschauung wir auch immer verbunden sind: uns sollte heute klar sein, daß die kritische Situation, in der wir jetzt leben, als Mahnung zu verstehen ist, uns zu hinterfragen und gegebenenfalls weiterzuentwickeln. Die Weltsituation fordert uns auf, unsere bisherigen Grenzen zu überschreiten, unsere Aufmerksamkeit vom Teil auf das Ganze, vom Inhalt auf den Kontext zu verlagern und anzufangen, das eingeschränkte Spektrum des Bewußtseins zu erweitern, um visionäre Kräfte zu wecken. Sie fordert jeden von uns auf, alles zu sein, alles zu werden und den Weg der Suche und der

Intensivierung unseres Bewußtseins einzuschlagen.

Es wirkt ernüchternd, wenn wir bedenken, daß wir zwar eine privilegierte Generation sind, der es materiell an nichts fehlt, daß wir theoretisch aber auch die letzte Generation sein könnten, die diesen Planeten bevölkert. Ich meine, wir haben in der heutigen Zeit eine besondere Verpflichtung, da es uns auf primärer Ebene an nichts fehlt. Wir haben eigene Wohnungen, genug zu essen, Frieden und ausreichend freie Zeit. Und wir leben nach tibetischer Vorstellung im "Kalpa der tausend Buddhas", einem auf die Ewigkeit bezogenen Zeitabschnitt, in dem für eine Vielzahl von Wesen eine günstige, kosmische Möglichkeit existiert, Erleuchtung, Satori, Moksha, Erlösung oder Erfüllung zu verwirklichen. Sollten diese Aspekte nicht Grund genug für uns sein, nun vermehrt den Weg der spirituellen Suche zu betreten? Besteht nicht für unsere Generation die implizite Verpflichtung, ausgehend von dem mahnenden Signal der Umweltzerstörung den Prozeß persönlicher Weiterentwicklung in den wirklichen Mittelpunkt unseres Lebens zu stellen?

So wie ich selbst bei mir und anderen den Verlauf der Suche erlebt habe, kann ich sagen, daß der entscheidende Moment im Leben nicht die Erlangung des Zieles ist (egal, ob nun eine neue Bewußtseinsebene oder das Moment der Erleuchtung darunter zu verstehen sind), sondern der entscheidende Punkt im Leben eines Menschen ist der Beginn der Suche. Denn auch eine Strecke von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.. Ist erst einmal der erste Schritt vollzogen, so werden sich weitere Schritte anschließen. Du wirst andere Menschen kennenlernen, die ähnlich denken wie du, und es werden sich Dinge ereignen, die deine Weiterentwicklung unterstützen.

Allerdings fällt vielen von uns gerade der erste Schritt schwer. Wie viele Ausreden und Entschuldigungen fallen uns ein, eine Sache nicht zu machen! Wie lange zerbrechen wir uns erst den Kopf darüber, welches Seminar, welcher Therapeut, welche Meditationsform für uns am geeignetsten ist! Wir analysieren und wägen ab und zögern, über die Schwelle zu treten, die uns das Reich unserer Selbstfindung eröffnet. Natürlich verspüren wir eine gewisse Angst vor dem Unbekannten, das uns erwarten könnte. Doch warum entwickeln wir nicht neben der Angst mehr förderliche Neugier?

Haben wir schon Schwierigkeiten, den ersten Schritt zu wagen, so machen es uns die Vertreter der verschiedenen Schulen mit ihren Angeboten nicht gerade leichter. Oft wird der eigene Ansatz als der ewig wahre angepriesen und andere Richtungen eher kritisch dargestellt. Hautnah nachvollziehbar ist für uns dieser Umstand am Christentum, das keine anderen Meinungen neben sich zulassen möchte. Nur wie erklärt uns die christliche Kirche, die ihre Philosophie auf der Theorie von einem Schöpfer gründet, warum die Buddhisten genau das Gegenteil wie sie selbst unterstellen? Und wie erklären wiederum Buddhisten, die den Gott als Ursprung in sich suchen, die Idee der Christen vom Schöpfer außerhalb der Geschöpfe?

Gerade für den Beginn der eigenen Suche finde ich eine innere Haltung hilfreich, die das Verbindende betont. Es macht mich traurig zu sehen, wie Menschen, die sich zum Überleben der Erde zu einer starken Front zusammenschließen müßten, ihre Zeit und Energien daran verschwenden, sich gegenseitig zu bekämpfen, zu kritisieren und damit versuchen, so viele Menschen wie möglich auf die eigene Seite zu ziehen. Wäre es nicht viel sinnvoller, dem Pfad des Regenbogens zu folgen und Achtung zu haben vor allen Lehrern, Traditionen und Religionen? Sollten wir nicht vielmehr Rassismus und Separatismus ablegen? Sollten wir uns nicht erst einmal freimachen von den vielen Klassifizierungen, wie z.B.: ich bin Buddhist, ich Yogi, ich Europäer, ich ein Christ, ich ein Mann, ich eine Frau? Sollten wir nicht wirklich erst einmal das erkennen, was wir alle sind: Menschen?

Als Quintessenz des vorangegangenen Kapitels "Wege der Bewußtseinsentwicklung" wird deutlich, daß alle spirituellen Schulen und religiösen Glaubensrichtungen trotz vordergründiger Differenzen ähnliche Ziele verfolgen. Alle betonen die Vervollkommnung des Menschen, Liebe, Achtung des anderen sowie Teilhabe am Leid anderer und laufen letztendlich immer auf das eine, das Gleiche hinaus: auf eine Erfahrung der Einheit mit dem Kosmos. Der Weg dorthin läßt sich als ein Durchschreiten verschiedener Stufen verstehen. Wir müssen eingangs über die Intelligenz des Bauches und des Kopfes hinausschreiten, um überhaupt erst einmal dorthin zu gelangen, wo die geistigen Wege anfangen. Dieser erste Schritt führt uns hinüber in einen Bereich, in dem das Ego unwichtig zu werden beginnt. Wir nähern uns der Ebene der Seele. Ab der Ebene des Selbst geraten wir als nächstes in Kontakt mit unseren genialen Kräften und erlangen Charisma und Ausstrahlung. Hierauf folgt die Intelligenz des Geistes, eine Stufe auf der sich göttliche Eigenschaften wie Liebe, Frieden, Schönheit in uns entfalten, bis wir schließlich Transzendenz erfahren - die Einheit mit unserem göttlichen Ursprung und Ziel. Durch Transzendenz erlangen wir die dem Menschen von Gott gegebene, unaufdringliche, eigene Form. Wir entfalten uns zu dem, was wir seit Ewigkeiten sind. Es gilt, zu begreifen: sich zu dem zu bewegen, was man war und ist, heißt Erfüllung.

*"Den einen wahren Pfad gibt es nicht. Wenn die Wahrheit das Ziel ist, kann jeder Pfad als Mittel dazu dienen, die Vision zu erwecken."
(Frances Vaughan)*

Trotz der ursächlichen Probleme, die das Nebeneinander verschiedener Ansätze mit sich bringt, meine ich, daß die Vielfalt der Religionen und Glaubensrichtungen auch eine wichtige Funktion verkörpert. Denn die Tatsache, daß es so viele, verschiedene Darstellungen des Weges gibt, ist deshalb hilfreich, weil es viele, verschiedene Menschentypen mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Neigungen gibt. Der Weg, der für den einen der richtige zu

sein scheint, muß für den anderen noch lange nicht zutreffen. Natürlich kann es sein, daß jemand, der endlich am oberen Ende der Leiter angekommen ist, feststellen muß, daß diese an der falschen Wand angelehnt ist; doch ist es immer noch besser, die eigene Wahl der Leiter treffen zu können, als vor vollendete Tatsachen gestellt zu werden. Ich meine, daß Vielfalt bei der Suche des Weges eine wichtige Rolle spielt. Sie kann zwar als Qual der Wahl, aber auch als motivierendes Element angesehen werden.

"Willst du wissen, was du in der Vergangenheit getan hast, so schau auf deinen jetzigen Körper. Willst du wissen, was dir in der Zukunft widerfahren wird, blicke auf deinen jetzigen Bewußtseinszustand."
(Dalai Lama)

Viele Menschen, die sich heutzutage in den spirituellen oder New-Age-Bewegungen engagieren, glauben, sie könnten sich heilen oder der Welt Frieden und Licht bringen, indem sie sich ausschließlich auf das Licht konzentrieren und versuchen, liebevoll zu sein und Frieden zu visualisieren. Hierin liegt jedoch nach meiner Kenntnis ein fundamentaler Fehler. Denn oft sind es die dunklen Mächte, die auch gesehen werden wollen. Indem wir jedoch versuchen, uns nur auf jene Dinge zu konzentrieren, die wir für positiv und erstrebenswert halten, während wir parallel dazu den Rest ignorieren oder unterdrücken, verlängern wir (ohne es zu wollen und zu bemerken) die Polarisierung der lichten und finsternen Kräfte. Wir stärken also gerade das, was wir doch eigentlich überwinden wollten.

Deshalb sollten wir vermehrt das Ergänzende und Integrierende in den Mittelpunkt unseres Lebens stellen. Um den Übergang zu einer neuen Ebene des Bewußtseins zu realisieren, müßten wir beginnen, den Riß in der menschlichen Psyche zu heilen, um die Pole in uns zu einem strahlenden und lebendigen Ganzen zu vereinigen. Zu einem Ganzen, das als globales Bewußtsein die Trennung zwischen 'Geistigem' und 'Ungeistigem', zwischen 'Gut' und 'Böse' aufhebt und uns erkennen läßt, daß alle Aspekte des Lebens Elemente der Lebenskraft und somit Facetten des Göttlichen sind. Der Weg zu einem derart strahlenden Bewußtsein führt jedoch erst einmal in die entgegengesetzte Richtung. Er führt hinein in das Reich unseres Schattens. Wir müssen dorthin schauen, wo das existiert, was wir nicht sein wollen, was wir nicht sehen wollen, was wir nicht leben wollen. Denn Ganzheit können nur diejenigen erlangen, die die Fixierung auf einen Pol aufgeben und alle Anteile in sich integrieren. Nur wer die Dunkelheit kennt, kann das Licht wahrnehmen. Die Ablehnung eines Teiles bringt diesen keineswegs zum Verschwinden, sondern verdrängt ihn lediglich. *"Wenn wir vor dem Bösen fliehen, gefährden wir uns selbst; das Böse ist potentielle Vitalität, es muß nur umgesetzt werden. Ohne das kreative Potential unserer Destruktivität sind wir wie Pappengel."* (Sheldon B. Kopp)

Zur Schattenseite zähle ich all das in uns, was wir ablehnen oder nicht

wahrhaben wollen; all das, was in uns verhindert, aus dem Herzen heraus zu leben. Gefühle der Angst, der Einsamkeit, des Wahnsinns, tiefer Verletzungen, der Trauer oder auch des Ärgers können genauso gut Teile unserer dunklen Seite sein, wie schlimme oder traumatische Erfahrungen aus unserer Kindheit, abgespaltene Persönlichkeitsanteile, Kontakt mit dem Bereich des Todes, okkulte Themen, Enttäuschungen aus Beziehungen sowie Informationen, die wir nicht an uns herankommen lassen möchten.

Zur dunklen Seite zähle ich weiterhin alles, was wir als negativ erlebt haben oder heute so einstufen. Es ist das, was wir nicht an das Licht unseres Bewußtseins kommen lassen wollen und wofür wir unbemerkt viel innere Energie aufwenden müssen, um es in uns weiterhin zu unterdrücken. Oft ist es dabei dieser interne Machtkampf, der uns in irgendeiner Form krank werden läßt - nämlich dann, wenn die Schattenseite immer wieder drängt und sich zu Wort meldet und wir ihr immer mehr Kraft entgegensetzen müssen. Irgendwo wird dann der Druck in uns zu groß, wir reagieren mit Streßsymptomen, psychischen Erkrankungen oder körperlichen Störungen. Und wir bleiben einer niederen Stufe unserer Bewußtseinsentwicklung verhaftet.

C.G.Jung, der zu Anfang dieses Jahrhunderts den Begriff des 'Schattens' geprägt hat, betonte, der Schatten sei die größte Gefahr des Menschen, da er ihn habe, ohne ihn zu kennen und ohne davon zu wissen. Der Schatten Sorge dafür, daß sich alle Absichten und Anstrengungen des Menschen in ihr Gegenteil verkehren. Um die wahren Quellen allen Unheils sowie negativer und destruktiver Tendenzen nicht bei sich selbst zu finden, projiziert der Mensch alle Manifestationen, die seinem Schatten entspringen, auf ein anonymes Böses oder konkrete Subjekte in der äußeren Welt. Alles, was jeder einzelne von uns nicht will und nicht mag, entströmt seinem eigenen Schatten. Nun fördert aber die Weigerung, sich mit einem Teil der Wirklichkeit auseinanderzusetzen und diesen zu leben, eben gerade den Effekt, sich mit ihm besonders intensiv zu beschäftigen. Ständig ist Energie an diesen unterdrückten Bereich gebunden, was dazu führt, daß es schließlich so weit zur unbemerkten Annäherung kommt, daß der Schatten womöglich selbst gelebt wird. In der Prosa spricht man in diesem Fall davon, daß 'das Böse gesiegt hat', während die Kirche das Bild von 'der Besessenheit vom Teufel' benutzt.

Der Diplompsychologe und Psychotherapeut *Thorwald Dethlefsen*, der zugleich Vertreter einer esoterischen Psychologie ist, schreibt in seinem Buch "Krankheit als Weg": *Man sollte nicht übersehen, daß auch Ablehnung und Kampf letztlich Hinwendung und Beschäftigung bedeuten. Im selben Sinne weist auch die strikte Vermeidung eines Wirklichkeitsbereiches darauf hin, daß ein Mensch hiermit ein Problem hat. Die interessanten und wichtigen Bereiche für einen Menschen sind diejenigen, welche er bekämpft und vermeidet - denn sie fehlen ihm in seinem Bewußtsein. Einen Menschen können allein die Prinzipien im Außen stören, die er bei sich selbst nicht integriert hat.... Nach diesem Gesetz nehmen die Kinder später einmal die Verhaltensweisen an, die ihnen bei ihren Eltern so verhaßt waren, werden Kriegsgegner mit der Zeit militant, Moralisten*

ausschweifend, Gesundheitsapostel schwer krank."

Unser Schatten hat die Qualität einer emotionalen Ladung und steht in einem stabilisierenden Gegensatz zu unserem Ich. Solange wir uns der Existenz unserer dunklen Tendenzen noch bewußt sind, erlauben wir ihre Integration. Eine sehr viel schwierigere Aufgabe stellt sich uns jedoch, wenn die dunklen Aspekte in uns nicht erkannt werden und diese nach außen, auf andere Menschen unserer Umgebung projiziert werden. Da es die anderen sind, die als schlecht und böse erlebt werden, können wir eigene dunkle Aspekte im Unbewußten belassen. Jung spricht davon, unsere Projektionen würden die Umwelt in das eigene, uns aber unbekanntes Gesicht verwandeln.

Erkennen und Integration unseres Schattens gehören zweifelsohne zu den am schwersten zu lösenden Problemen, denen sich ein Mensch im Verlauf seiner Selbsterforschung oder in einer Psychotherapie zu stellen hat. Und dennoch ist diese Begegnung unumgänglich, um zu höheren Bewußtseinsqualitäten zu gelangen. Die Reise in das eigene Dunkel wird zwar schmerzhaft und unbequem sein, doch sie zeigt uns, daß die dunkle Seite der Seele beides ist: Ende und auch Anfang. Darüber hinaus macht sie uns klar, daß es weniger um den Kampf zwischen Gut und Böse, sondern vielmehr um den Eintritt in eine neue Welt geht; in eine Welt, die uns Schritt für Schritt dem Erkennen unserer Ganzheit näherbringt.

Um dir einen kleinen Blick in deine eigene Schattenseite zu vermitteln, möchte ich dir eine kurze Übung anbieten:

Stimme dich bitte mit Hilfe des Prinzips der meditativen Wahrnehmung mental auf deine dunkle Seite ein. Warte ab, welche Symbole, Bilder oder Erinnerungen auftauchen. Wenn du magst, kannst du dir auch einen dunklen Waldrand imaginieren und abwarten, wer oder was daraus hervortreten wird. Nutze Themen, die dich in Kontakt mit deiner Angst bringen, aber entscheide selbst, wie weit du jedesmal gehen willst. Natürlich kannst du auch mit Hilfe eines Psychotherapeuten, spirituellen Meisters oder eines kundigen Beraters den Schritt zu der Schattenseite deiner Person vollziehen und damit den Prozeß deiner Reifung anregen. Egal, für welche Methode du dich entscheidest: verringere den Einfluß deiner verdeckten Persönlichkeitsanteile in dir und söhne dich allmählich mit deinem Schatten aus.

Haben wir erst einmal damit begonnen, die dunkle Seite als lebenswichtigen Teil unseres Selbst zu akzeptieren, finden wir auch zu neuen, konstruktiven Ausdrucksformen. Wir werden feststellen, daß sie gar nicht so furchterregend sind, wie wir glaubten. Wenn der Schatten erst einmal die Möglichkeit zum Selbsta Ausdruck erhält und damit integriert wird, nimmt er seinen Platz als wichtiger Teil unseres Wesens ein. Indem wir alle Aspekte unserer Person erforschen und annehmen, werden wir ganz. Mit Hilfe eines Bildes möchte ich diesen Vorgang veranschaulichen:

Stelle dir vor, du lebst in einem großen Haus, doch bewohnst du nur wenige Zimmer davon. Diese Zimmer sind hell, sauber, hübsch möbliert und dekoriert.

In ihnen führst du ein relativ angenehmes Leben. Allerdings kommst du nie auf die Idee, eines der übrigen Zimmer in dem Haus zu betreten. Vielleicht ist dir sogar vor längerer Zeit einmal vermittelt worden, darin könnten sich furchterregende Dinge befinden. Daher hältst du alle Türen im unbewohnten Teil deines Hauses verschlossen. Und dennoch machst du dir hin und wieder Sorgen, ob nicht etwas aus dem dunklen Teil in den benutzten hineingelangen könnte. Du malst dir aus, was wohl hinter den verschlossenen Türen versteckt sein könnte. Manchmal ignorierst du sie einfach, doch nachts bildest du dir phasenweise ein, du könntest Geräusche daraus wahrnehmen. Ohne es zu wollen und auch zu bemerken wird ein Großteil deiner Energie und deiner Aufmerksamkeit von den unerforschten Zimmern deines Hauses in Anspruch genommen. Schließlich entsteht in dir der Entschluß, so nicht mehr weiterleben zu wollen und du überlegst, ob du nicht mal einige der Zimmer untersuchen solltest. Vielleicht bittest du einen oder zwei Freunde darum, mitzukommen, um dich sicherer zu fühlen. Um deine Angst zu begrenzen, nimmst du zusätzlich noch eine Lampe sowie Utensilien mit, die dir vertraut sind und dir Kraft geben. Nun wagst du dich zögernd in das erste unbekannte Zimmer. Dort findest du nichts besonderes, außer ein paar unattraktiven, altmodischen Möbeln, Spinnweben, Staub und einigen schönen Antiquitäten. Und während du noch überlegst, wie du den Raum reinigen und verschönern könntest, beginnt sich der Raum, wie von unsichtbarer Hand gesteuert, selbst zu verändern und umzugestalten. Du nimmst jede Einzelheit bewußt wahr und fast scheint es so, als würde jede neue Idee, die du entwickelst, im Nu umgesetzt werden. Nach und nach entsteht ein neuer Raum, der dir von nun an als einzigartiger und wunderschöner Teil in deinem Heim zusätzlich zur Verfügung steht.

Wenn du nun bereit bist, kannst du zum nächsten Raum gehen und es dort genauso machen, wie beim vorherigen. Vielleicht wird es leichter sein, vielleicht wird es dir aber auch mehr Mühe bereiten - doch du fährst fort, auch dieses Zimmer sowie alle anderen aufzusuchen und neu zu gestalten. Und irgendwann wirst du auch den Dachboden und den Keller kennengelernt haben. Nun endlich lebst du ohne geheimnisumwitterte Bereiche und findest dich in einem großen, schönen und gut erhellten Haus wieder. Und da du nun nicht länger deine Zeit dafür aufwenden muß, dich gegen die unbekanntenen, dunklen Teile in deinem Haus abzugrenzen, kannst du jetzt deine Kräfte neuen, schöpferischen Dingen zuwenden. Du brauchst nicht länger gegen etwas, sondern kannst für etwas kämpfen.

"Was aus der Welt wird, entscheidet...jeder einzelne dadurch, wie er in der Kontinuität seines Tuns über sich entscheidet." (Karl Jaspers)

Im Kontext der Psychologie des Suchens kann 'Suchen' nicht nur als Suche nach Alternativen verstanden werden (z.B.: heraus aus den Problemen der heutigen Zeit oder auch aus innerer Leere oder Streß), sondern genauso gut als

Teil eines karmischen Auftrages oder als Visionssuche im Sinne der indianischen Philosophie. Auch die Suche nach dem Sinn des Lebens oder dem letztlich für jeden richtigen Weg ist damit impliziert. Es ist zwar gerade zu Beginn der Suche hilfreich, verschiedene spirituelle Wege kennenzulernen und auch probierhalber ein Stück weit zu beschreiten, doch sollte diese Phase nur der Orientierung und Selbsterfahrung dienen. Ein altes tibetisches Sprichwort besagt, daß man mit einer Nadel, die an jedem Ende Öhr und Faden hat, nicht nähen kann. Übertragen auf die Psychologie des Suchens bedeutet das, daß unsere Suche irgendwann in ein Entscheiden für den als richtig erkannten Weg einmünden muß. Dazu aus dem *I Ging*: "*Jugendtorheit hat Gelingen. Nicht ich suche den jungen Toren, der junge Tor sucht mich. Beim ersten Orakel gebe ich Auskunft. Fragt er zwei-, dreimal, so ist das eine Belästigung. Wenn er belästigt, so gebe ich keine Auskunft. Fördernd ist Beharrlichkeit.*"

Es kommt weniger darauf an, viel theoretisches Wissen über die verschiedenen Wege der Weiterentwicklung anzuhäufen, sondern letzten Endes einen Weg wirklich konsequent zu gehen. Die Vielfalt der möglichen Wege ist dabei insofern von Nutzen, als sie den unterschiedlichen menschlichen Temperamenten und Gegebenheiten entgegenkommt. Wenn auch alle spirituellen Wege auf das Bedürfnis nach Sinnfindung und Selbstverwirklichung antworten, wenn sie auch letztlich alle dasselbe Ziel anstreben (umfassendes Heil für alle Wesen), so sind doch ihre konkreten Schritte und Methoden unterschiedlich.

Die Wahl des Weges hängt davon ab, auf welcher Stufe unserer eigenen Entwicklung wir uns gerade befinden. Bei dem einen kann Yoga, bei dem anderen Autogenes Training die innere Weiterentwicklung unterstützen. Viele von denen, die ihre persönlichen Unzulänglichkeiten und Symptome bearbeiten wollen, werden hierfür die Psychotherapie wählen, während andere sich auf die Praxis der Meditation konzentrieren. Wieder andere benutzen die Möglichkeiten der Reiki-Energie oder geraten an den Punkt, wo sie sich für eine bestimmte Tradition oder Religion, verbunden mit den entsprechenden Methoden, entscheiden. Einige Schulen und Möglichkeiten habe ich im vorangegangenen Kapitel skizziert, um dir den Überblick und eine eventuelle Entscheidung zu erleichtern.

Die Entscheidung für eine bestimmte Methode persönlicher Weiterentwicklung ist meistens eng verknüpft mit der Entscheidung für einen 'Meister', unter dessen Führung man sich von nun an stellt. Und letztlich gelingt es uns nur mit Hilfe eines erfahrenen Menschen, unsere persönlichen Grenzen zu überschreiten und zu einer selbstverwirklichten Person heranzureifen. Ich benutze von nun an das Wort 'Meister', obwohl sich auch andere Bezeichnungen denken ließen, wie: Berater, Guru, Lehrer, Führer, Psychotherapeut, Kundiger,... *Darshan Singh* antwortete einmal auf die Frage, warum wir überhaupt einen lebenden Meister benötigen: "*Ein lebender Meister hat nicht nur gelernt, während des Lebens zu sterben und so die Einheit mit dem Allmächtigen erlangt, sondern er kann auch andere die Methode lehren, wie man das Körperbewußtsein*

übersteigt, so daß auch sie die Vereinigung ihrer Seele mit Gott erreichen. Ernsthafte Sucher nach der Wahrheit gehen zu einem vollkommenen Meister, um diese Methode zu lernen und ihr letztes Ziel, Selbsterkenntnis und Gotterkenntnis, zu erreichen." Obwohl es für manchen, der im westlichen Denken aufgewachsen ist, schwer nachvollziehbar ist, kann ich mich den Worten *Darshan Singhs* völlig anschließen. Ich meine, daß Meister auf jeder Stufe menschlicher Entwicklung und Reife notwendig sind. Und jeder von uns hat bereits in seinem Leben diverse Meister gehabt. Ich erinnere nur an den Einfluß der Eltern, der Lehrer, eines älteren Freundes oder des Trainers im Sport. Ein spiritueller Meister kann die innere Reise auf vielerlei Weise einfacher machen. Während sich die traditionelle Psychotherapie zumeist der Heilungsarbeit auf emotionaler und mentaler Ebene widmet, sollte ein spiritueller Meister in der Lage sein, den Suchenden auch transpersonale Bereiche zu eröffnen. Manche Meister arbeiten innerhalb etablierter, religiöser Traditionen, andere nicht. Manche sind autoritär und verlangen Gehorsam, andere geben kaum Anweisungen. Manche von denen, die sehr bekannt, charismatisch oder auffallend sind, sind zugleich umstritten. Andere, die leiser sind oder sich mehr im Hintergrund halten, bleiben von den Medien und der breiten Öffentlichkeit unbemerkt.

Wenn du einen Berater oder Psychotherapeuten suchst, interviewe ihn oder sie so, als würdest du einen Job zu vergeben haben. Schrecke nicht davor zurück, Fragen über Hintergrund, Qualifikationen oder Rollendefinition zu stellen. Die gleichen Richtlinien gelten auch, wenn du Ausschau nach einem spirituellen Meister hältst. Vergleiche die Antworten mit deinen Erwartungen und Vorstellungen. Und höre gleichzeitig auf deine innere Stimme! Vermeide Therapeuten, spirituelle Lehrer und Führer, die rigide, begrenzt und dogmatisch wirken. Solche Menschen sind meistens arrogant und behaupten, ausschließlich sie wüßten Antworten und ihr Weg sei der einzig wahre. Sei aber auch vorsichtig, wenn jemand betont, er würde von nun an die Verantwortung für deine persönliche Weiterentwicklung übernehmen. Eine derartige, innere Haltung läßt vermuten, daß du dich hier in ein Abhängigkeitsverhältnis begeben könntest. Und gerade das Gegenteil ist doch dein Ziel!

In einer Psychotherapie, die versucht, menschliche Entwicklungspotentiale zu fördern, schult ein Therapeut die Bewußtheit und hilft Klienten und spirituellen Pilgern bei der Lösung persönlicher Probleme. Als Ziel wird angestrebt, Abhängigkeiten aufzulösen und die Betroffenen in die Lage zu versetzen, den Prozeß des psychischen Wachstums eigenständig fortzuführen. Gleichermaßen erinnern echte Meister den Suchenden daran, daß sie nach innen schauen müssen, um den wahren 'Guru' zu finden, was in der wörtlichen Übersetzung aus dem Sanskrit 'Vertreiber der Dunkelheit' bedeutet.

Hast du dich einmal für einen bestimmten Weg entschieden und einen Meister gefunden, in dessen Hände du dich vollständig begeben kannst, so sollte von nun an nichts mehr dein Vertrauen in ihn erschüttern. Wenn du dir als

Suchender der spirituellen Kompetenz deines Meisters vollkommen sicher bist, fällt es dir leicht, dich ganz und gar, ohne jeden Vorbehalt, seinen Anweisungen zu fügen. Nur dein Meister kennt die Windungen und Krümmungen auf deinem Weg. Nur er allein kann dich von nun an führen. Du mußt deine verständliche Ungeduld aufgeben und alles loslassen, was du bisher festhalten wolltest. Du wirst nur das behalten, was du bereit bist, loszulassen. Mit der offenen Hand kannst du das kühle, strömende Wasser aus einer Quelle schöpfen; mit der geschlossenen Faust gelingt das nicht, wie groß dein Durst auch sein mag, der dieses verzweifelte Bemühen bewirkt.

Am Anfang fällt es dem Suchenden unter dem großen Druck seiner Aufgabe noch schwer, ein geduldiges Nachgeben zu lernen und sich vollends hinzugeben - egal, ob als Patient in einer Psychotherapie, als spiritueller Reisender oder als jemand, der an der Heilung der Erde mitwirken möchte. Noch weißt du für dich selber noch gar nicht so recht, wohin die Reise geht und was dich erwartet. Es gibt zwar den Anfang, aber es gibt auch die Ausdauer. Und Ausdauer bedeutet: immer und immer und immer wieder anzufangen und sich dabei an den Anweisungen des Meisters zu orientieren. Wie schwer das fällt, zeigt eine alte Zen-Geschichte:

Drei Schüler kommen zum Meister. Dieser rät ihnen, eine zeitlang in absolutem Schweigen stillzusitzen, wenn sie erleuchtet werden wollen. Der erste sagt sofort: "Natürlich werde ich nicht sprechen..." "Wie dumm du bist", antwortet der zweite und ergänzt: "Du solltest doch still sein, warum hast du gesprochen?" Der dritte, der eine ganze Weile die Anweisung des Meisters befolgt hatte, sagt daraufhin: "Ich habe als einziger nicht gesprochen."

Ein Meister wird nun für lange Zeit deinen Weg führen. Er wird dir Kenntnisse über seine Philosophie vermitteln und er wird dich eine Methode lehren, die dir hilft, dich weiterzuentwickeln: die Meditation. Nach meiner Erfahrung war und ist Meditation der Moment, in dem du dir selbst begegnest, in dem es kein 'wenn' und 'aber' gibt. Die Art, wie du meditierst, spiegelt dein Naturell wider und zeigt, wie du durch das Leben gehst. *Osho* beschreibt Meditation als lange Reise, die keine Abkürzungen kennt: *"Zum Meditierender zu werden, ist die größte Verpflichtung, die ein Mensch eingehen kann. Es ist nicht leicht. Es kann nicht von einem Augenblick auf den anderen geschehen. Erwarte also gleich von Anfang an nicht viel, dann wirst du nie frustriert sein. Dann bleibst du immer glücklich, denn die Dinge entwickeln sich nur ganz, ganz langsam...Meditation ist keine Blume für nur einen Sommer, die in sechs Wochen ausgeblüht hat: sie ist ein sehr großer Baum. Er braucht Zeit, um seine Wurzeln auszubreiten. Wenn die Meditation blüht, ist überhaupt niemand da, der davon Notiz nehmen könnte, der es bescheinigen könnte, keiner, der sagen könnte: 'Ja, jetzt ist es geschehen.' Im Augenblick, wo du sagst: 'Ja, es ist geschehen:', ist es schon wieder verloren. Wenn Meditation wirklich da ist, breitet sich eine Stille aus; ohne jeglichen Laut pulsiert eine Glückseligkeit; eine grenzenlose Harmonie ist da. Aber es ist niemand da, der davon Notiz nähme."* (Das Orangene Buch)

Viele von uns verbinden mit dem Wort 'Meditation' etwas sehr Ernstes und Düsteres, etwas, das als religiöser oder spiritueller Bestandteil nur an besonderen Plätzen in besonderen Gemeinschaften erfolgen kann. Doch Meditation ist eigentlich mehr: es ist etwas, das du jeden Augenblick deines Lebens leben kannst. Im Gehen, im Schlafen, im Sitzen, beim Sprechen, beim Zuhören - Meditation kann zum Wesen deiner Lebensqualität werden. Und gerade aus deiner Arbeit solltest du eine Art von Meditation machen, denn dann kämst du nie in Konflikt zwischen Arbeit und Leben. Beginne deine Arbeit, indem du dich für fünf Minuten auf dich konzentrierst und immer wieder ganz tief ausatmest. Fühle beim Ausatmen, wie die dunkle Stimmung weicht und stelle dir vor, was dich an deiner Arbeit zufrieden macht. Auf diese Weise wird dein ganzes Leben allmählich zur Meditation - zu einem dauerhaften Tanz -, ohne daß du auch nur einmal eine traditionelle Form der Meditation erlernt hättest.

Herkömmlicherweise wird unter Meditation das Vertrautwerden des Bewußtseins mit einem Meditationsobjekt verstanden. Dies kann mit verschiedenen Methoden erreicht werden. Laut *Jack Kornfeld* (Doktor der Psychologie und Meditationslehrer) ist grundsätzlich zwischen der konzentrativ-stabilisierenden und der analysierenden Einsichtsmeditation zu unterscheiden. Dabei bezeichnet konzentrierte Meditation eine ganze Klasse von Meditationsformen, bei denen es um die Schulung des Geistes durch beharrliche Sammlung auf ein bestimmtes Objekt geht: auf den Atem, ein Mantra, intrakorporale Vorgänge, eine Kerzenflamme oder ähnliches. Es geht um das stetige Ruhen des Geistes in einem Punkt. Alle ablenkenden Einflüsse von innen und außen sollen abgeschaltet werden. Der Geist, der eine Form von Energie darstellt, soll konzentriert werden, so daß die Kraft der Konzentration dazu beiträgt, eingefahrene Anschauungs- und Erfahrungsmuster zu transzendieren und andere Weisen der Wahrnehmung zu erschließen. Daneben kann diese Art der Meditation auch zur Erforschung unserer selbst und unserer Erfahrung genutzt werden, zum Verständnis dessen, was unsere Bewußtseinswelt ausmacht.

Die Einsichts- oder Bewußtseinsschulung als andere Hauptklasse der Meditation versucht nicht, den Geist von den laufenden Ereignissen abzuziehen, sondern arbeitet vielmehr mit dem Vorliegenden. Sie schult die Aufmerksamkeit für den Strom all dessen, woraus unser Leben besteht: sehen, hören, schmecken, riechen, denken und fühlen. All das wird zum Gegenstand der Meditation, in der wir sehen, wie wir reagieren und einfach erfahren, was wir sind. Gesammelte Aufmerksamkeit läßt sich auch als Weg der Hingabe verstehen. Man gibt sich dem hin, was jeweils gerade geschieht, ohne zu versuchen, etwas daran zu ändern oder es in ein begriffliches Korsett zu zwängen. Bei dieser Art der Aufmerksamkeitsschulung werden Gefühle, Impulse, Gedanken nicht unterdrückt; man läßt sich aber auch nicht auf sie ein, geht ihnen nicht nach. Das erzeugt und festigt einen Geisteszustand, in dem wir offen bleiben, für die Beobachtung und Erfahrung der ganzen Breite unserer mentalen und physischen Wirklichkeit, ohne sie jedoch unterdrücken oder ausleben zu müssen.

In unserer Zeit setzt sich mehr und mehr eine Art der Meditation durch, in der auf persönliche Probleme und Ziele meditiert wird. Hier wird der Vorgang der Meditation weniger aus religiösen Gründen benutzt, sondern um etwas bestimmtes anzustreben, um den Kopf freizubekommen oder um Streß abzubauen. Zwar kennt auch die buddhistische Lehre eine Art von Wunschmeditation, doch meditiert man dabei ursprünglich über die guten Eigenschaften eines Buddha in dem Bestreben, diese mögen auch auf den Meditierenden übergehen. Heute nimmt man eher Konzentrationsobjekte, die einem Teil der physischen oder emotionalen Welt entstammen. Neben Problemen oder Zielen können das persönliche Eigenschaften, der Körper oder Teile davon sein oder auch Objekte, die uns Kraft geben: ein Baum, ein schöner Garten, die Sonne, etc.

Mit der Methode der Meditation verfügen wir über eine Möglichkeit, die dem Suchenden hilft, Bewußtseinsformen zu erfahren, die zwar ständig vorhanden sind, die jedoch durch das normale Wachbewußtsein nicht realisiert werden können. Meditation hat die Kraft, das eigene Denken von gelernten Begriffen und Kategorien zu befreien. Allerdings möchte ich darauf hinweisen, daß es nach dem Schritt in die Einsamkeit, den Meditation bewirkt, auch auf den zweiten Schritt zurück in die Welt ankommt. Denn Meditation stellt nicht nur den Weg der Selbstentfaltung dar, sondern fördert andererseits die autonome und selbstbestimmte Persönlichkeit, die sich als Teil einer demokratischen, friedlichen und ganzheitlichen Gesellschaft versteht.

* * *

"Zur spirituellen Praxis gehört immer, daß man nicht nur herausfindet, wer man ist, sondern auch zu der Ebene gelangt, auf der man herausfindet, was man in der Welt zu tun hat." (Gerald May)

Gesetzt den Fall, du hast dich für eine Pilgerschaft der Suche entschieden, du hast deine dunkle Seite in dir erforscht und zu weiten Teilen angenommen, du hast dich orientiert, um dich auf einen bestimmten Schulungsweg zu konzentrieren, du hast dich einem Meister anvertraut, du hast meditiert, dein Bewußtsein entwickelt und bist im Verlauf deiner Suche bis zu dem Punkt gelangt, den du ganz zu Beginn als mögliches Ziel angesehen hattest...Und dann? - Dann wirst du erkennen, daß der eingeschlagene Weg, dessen Richtung in das Innere deiner Seele führte, nie ein Ende findet. Er brachte dich voran, aber nie zum Ziel. Du verstehst nun den Spruch: "Wenn du dich auf deine Reise einläßt, hören Berge auf noch Berge und Flüsse noch Flüsse zu sein...Wenn du deine Reise beendest, sind Berge wieder Berge und Flüsse wieder Flüsse."

Dir wird bewußt, daß Leben letzten Endes nichts anderes als 'Wandel' bedeutet. Insofern unterstützt die Psychologie des Suchens das implizite

Erkennen um die Unwichtigkeit des Zieles. Allerdings können dir geschriebene Zeilen nicht deine eigenen Schritte ersetzen; denn niemand kann wissen, wieviel genug ist, bevor man erfahren hat, wieviel mehr als genug ist.

Du stehst wieder ganz am Anfang. Nur hast du in der Zwischenzeit einen Bogen durchlaufen. Du hast dich höher entwickelt und bist doch nicht am Ziel. Wenn du das Prinzip des Lebens bis hierher richtig verstanden hast, dann sollte dir klar sein, was jetzt folgt. Ähnlich dem Moment, in dem du dich psychisch von deinen Eltern, die dich eine Strecke deines Lebens versorgt und betreut haben, getrennt hast, um innerlich zu wachsen, steht nun als nächster Schritt für dich an, dich von deinem Guru, der dich bis hierher geführt hat, zu befreien. Er sollte dich gelehrt haben, deine eigene Intuition und innere Stärke zu gebrauchen, um den Sinn deines Lebens zu entdecken. Er sollte dich gelehrt haben, daß man Traditionen brechen muß, sich selbst verlieren muß, um sich zu finden.

Vielleicht hast du nach Buddha gesucht, doch wenn du ihn triffst, dann töte ihn...Das bedeutet, du mußt die Hoffnung zerstören, daß irgend etwas außer uns selbst unser Meister sein kann. Keiner ist größer als irgendwer sonst. Es gibt für Erwachsene keine Mütter und Väter, nur Schwestern und Brüder. Illusionen sterben langsam, und es ist schwer, sich an die Einsicht zu gewöhnen, daß ein erwachsener Mensch niemals mehr Schüler sein kann. Diese Entdeckung bezeichnet aber nicht das Ende des Suchens, sondern einen neuen Anfang.

Mit einer kleinen Geschichte, deren Ausgang mich sehr erstaunt hat, möchte ich das Kapitel ausklingen lassen:

Ein neuer Schüler, der sich auf die Suche nach geistiger Wahrheit und Erleuchtung gemacht hat, wird in einem Meditationskloster aufgenommen. Das Kloster befindet sich auf einer kleinen Anhöhe und wird von einem weisen Meister geleitet. Dem Schüler werden die in dem Kloster gültigen Regeln mitgeteilt. Auf eine Regel wird besonders hingewiesen: Nichts von dem, was hinter den Mauern dieses spirituellen Ortes passiert, darf jemals nach draußen getragen werden.

Alle Schüler haben einmal pro Woche für wenige Stunden die Gelegenheit, das Kloster zu verlassen, um sich in der nahegelegenen Stadt mit Essen und Kleidung zu versorgen. An diesem Tag sieht man einige ältere Schüler, wie sie aufgeregte zum Kloster zurücklaufen und den anderen mitteilen, daß der Neue nicht nur freimütig alles ausgeplaudert hat, was bisher noch nie ein Außenstehender erfahren hatte, sondern daß er sich sogar über die Regeln und Sitten des Klosters vor dem gemeinen Volk lustig gemacht hat. "Wäre nicht sofortige Verbannung, wäre nicht die höchste Strafe - der Tod - für diesen unredlichen Schüler angebracht?", fragen sie ihren obersten Gelehrten. Doch der Meister in seiner weisen Ruhe spricht nur: "Was wollt ihr diesen bestrafen? Laßt ihn gehen. Er braucht unsere Übungen nicht mehr. Dieser Mensch ist bereits erleuchtet!"

*"Weisheit ist nicht vermittelbar. Weisheit, welche ein Weiser
mitzuteilen hat, klingt immer wie Narrheit."
(Hermann Hesse)*

6. Am Tor: Die Vollendung des Bewußtseinsprunges

Wir sind nun beim letzten Kapitel angelangt. Ich hoffe, du bist nicht in Eile. Denn gerade jetzt kommt es auf dich an. Jetzt wird sich zeigen, ob die Zeit für dich reif ist, deinen entscheidenden Schritt zu machen. Deshalb gewähre dir die Ruhe, die du brauchst, um den Inhalt des Buches in dir nachreifen zu lassen. Es jetzt sicherlich ein Fehler, aus Ehrgeiz, Zeitnot oder anderen Gründen das Buch schnell zu Ende lesen zu wollen. Dieses Kapitel ist so aufgebaut, daß es Theorie und praktische Mentalarbeit verbindet. Es enthält drei Übungen, die dich anregen sollen, nun deinen eigenen Schritt zu vollziehen. Diese Übungen sind zeitintensiv und sollten nicht einfach überlesen werden. In erster Linie geht es dabei um den Bewußtseinsprung, den du selbst verwirklichen mußt. Es geht um dich und um deine Entwicklung - nicht um andere Menschen. Sollte es dir jedoch Schwierigkeiten bereiten, dir Zeit zu lassen, so notiere zumindest alle Gründe, die dir einfallen, warum du oft so wenig Zeit hast...

Wenn du das getan hast, dann lege die Notizen und auch dieses Buch getrost eine Weile zur Seite. Erleuchtung kann man nicht erzwingen und Weisheit nicht auf Kommando erlangen. Alles braucht seine Zeit und kommt erst in dem Augenblick zu dir, in dem du dich dafür öffnest, d.h. wenn du innerlich auch dafür bereit bist.

Es können die schönsten Frühlingsblumen in der Erde stecken, sie mögen die schönsten Formen, die herrlichsten Farben und die wunderbarsten Düfte besitzen, sie können auch schon eine Ewigkeit auf den Moment ihres Aufblühens gewartet haben - aber erst die Strahlen der Frühlingssonne können ihnen helfen, all ihre Pracht zu entfalten. Erst die Zeit des Frühlings ist für diese Blumen der richtige Moment, um zu erwachen, zu reifen und sich zu zeigen...

Lies also dieses Buch erst dann weiter, wenn du spürst, daß der richtige Augenblick gekommen ist und du über genügend inneren Antrieb verfügst. Lies dieses Buch auch erst dann weiter, wenn du bereit bist, über deine eigene Grenze zu gehen und symbolisch die Schwelle zu überschreiten, die dich eine höhere Qualität deines Seins verwirklichen läßt. Vielleicht wird dir in diesem Zusammenhang so ganz nebenbei deutlich, daß du dir bisher eigentlich wenig Zeit für dich eingeräumt hast. Beginne deshalb nun den Pfad deiner Selbstfindung, indem du dich mehr in den Mittelpunkt rückst und dir mehr Zeit für dich einräumst.

Sollest du merken, daß diese Vorgehensweise für dich überhaupt nicht stimmig ist und daß du 'deinen Schritt' auf einen späteren Zeitpunkt verschieben möchtest, so lege dieses Buch eine zeitlang beiseite und beobachte erst einmal, wie sich die bisherigen Eindrücke des Buches in deinem Leben auswirken. Irgendwann wirst du spüren, daß die Zeit reif ist...

Sollte es für dich aber genau jetzt stimmig sein, deinen Schritt zu tun - dann lies sofort weiter!

Schön, du hast weitergelesen - du bist also bereit, dich nun auf eine neue Stufe der Erfahrung einzulassen.

*"Frage nicht, was die Welt braucht.
Frage vielmehr, was dich lebendig macht.
Dann gehe hin und tue es!
Denn was die Welt braucht, sind Menschen,
die lebendig geworden sind."*

(Peter Russell)

Nachdem wir uns im Verlauf dieses Buches sowohl mit den weltweiten Problemen der heutigen Zeit, als auch mit den verschiedenen Möglichkeiten, individuell darauf zu reagieren, vertraut gemacht haben, stehen wir nun im Kontext des Gesamtthemas in der entscheidenden Phase. Wir stehen vor der existentiellen Notwendigkeit, uns selbst zu überwinden und neue Möglichkeiten unserer Bewußtseinsenergie zu aktivieren. Es kommt sozusagen darauf an, innerlich einen Schritt in Richtung persönliche Weiterentwicklung zu vollziehen, der uns schlagartig auf eine höhere Stufe unseres Seins gelangen läßt.

Für diesen Vorgang habe ich das Bild des Tores gewählt. Wir erkennen immer mehr, wie wir vor diesem Tor stehen und die Ereignisse um uns herum uns dringend auffordern, endlich und wirklich hindurch zu gehen. Mit anderen Worten: Der Grad der Umweltzerstörung sowie die Probleme der heutigen Zeit sind nicht mehr zu übersehen. Gleichzeitig erkennen wir unsere neuen Möglichkeiten und beginnen, Entwicklungspotentiale freizusetzen. Beides zusammen hat nun eine Situation geschaffen, in der wir uns in einem Wettlauf mit der Zeit befinden - in einem Wettlauf von Selbstzerstörung und Selbstentfaltung. Wir haben einen Punkt erreicht, *wo wir entweder den globalen Selbstmord oder eine totale Transformation menschlichen Bewußtseins und menschlicher Lebensformen*" (Osho) wählen müssen.

Für mich ist es zum gegenwärtigen Zeitpunkt fraglich, ob wir den Wettlauf noch gewinnen können. Dennoch ist das Antreten zum Wettlauf immer noch sinnvoller, als schon vor Startbeginn zu resignieren. Bezogen auf die Psychologie des Suchens bedeutet das, die Kräfte, die auf unsere Zerstörung hinauslaufen, umzupolen und sie auf die Möglichkeiten der Persönlichkeitsentwicklung, Bewußtseinsintensivierung, Selbstheilung und damit Selbsterhaltung auszurichten. Dabei darf dieses nicht nur halbherzig geschehen, sondern muß von uns allen so intensiv wie überhaupt nur möglich betrieben werden. Jedes Jahr, das wir ungenutzt verstreichen lassen, ist womöglich ein Jahr zuviel. Vielleicht wird uns sogar jeder Monat, jeder Tag, den wir verleben, ohne an uns zu arbeiten, in der Endabrechnung fehlen. Nichts darf uns jetzt noch davon ablenken, nichts davon abhalten unser gesamtes Streben beharrlich und konsequent auf die innere Transformation und die Verwirklichung einer neuen Ebene in uns auszurichten.

Natürlich steht jeder einzelne von uns zum gegenwärtigen Augenblick an einem anderen persönlichen Ausgangspunkt. Um nun den notwendigen Bewußtseinssprung, der weltweit nötig und möglich ist, zu unterstützen, kommt es darauf an, daß jeder von uns seinen eigenen Sprung vollzieht. Bildlich gesprochen bräuchte jeder nur einen Schritt nach vorn zu treten. Dieser Schritt müßte auch gar nicht unendlich groß sein. Ich glaube, wir können diese Welt zu einer gesunden, ausgewogenen und schönen Umgebung transformieren. Voraussetzung dafür ist jedoch, daß jeder, der im Augenblick bewußt genug ist, um sich eindeutig der persönlichen und globalen Heilungsarbeit zu verschreiben, dieses auch konkret umzusetzen beginnt. Wenn alle von uns ihren eigenen inneren Schritt vollzögen und damit selbst das nächste Plateau ihres menschlichen Potentials verwirklichten, würde der geforderte Evolutionssprung bereits erreicht werden.

Da Gedanken und Bewußtsein Materie beeinflussen können und demzufolge die physische Welt eine Widerspiegelung unseres Bewußtseins darstellt, verändert sich diese auch im Kontext einer Veränderung unseres Bewußtseins. Ich gehe davon aus, daß eine konkrete Veränderung unseres persönlichen Lebens in unseren Köpfen beginnt. Da wir alle Teil des weltumspannenden kollektiven Bewußtseins sind, wird sich auch jede einzelne unserer Veränderungen auf dieses automatisch auswirken. Jeder positive Ansatz und jede Sequenz von Bewußtseinsarbeit wird das gesamte Niveau des kollektiven Bewußtseins berühren und dazu beitragen, daß jeder andere auch ein bißchen bewußter wird. Letztlich kommt es gar nicht unbedingt darauf an, sehr hohe, hehre oder einige der weiter vorn beschriebenen, spirituellen Ziele zu verwirklichen. Der eigene Schritt, der persönliche Entschluß, bewußter zu leben, hebt bereits das Niveau global an und beeinflußt gleichzeitig auch andere. Für jeden von uns bedeutet das natürlich je nach dem persönlichen Entwicklungsstand etwas anderes: während der erste beispielsweise lediglich zu erkennen bräuchte, daß sich die Situation um uns herum zuspitzt, bestünde der entsprechende Schritt bei einem zweiten in der Verwirklichung von mehr Umweltbewußtsein. Ein dritter müßte unter Umständen offener werden für mehr Mitgefühl oder Dank für die Segnungen des täglichen Lebens, während ein vierter durch eine Psychotherapie seine dunklen Seiten zu erhellen hätte. Für einen fünften könnte die heutige Situation genau den richtigen Zeitpunkt darstellen, mit Meditation zu beginnen, für einen sechsten wäre es vielleicht stimmig, sich in Bezug auf positive Zukunftsbilder zu engagieren. Unter diesem Denkansatz käme somit im Vorfeld der Erreichung der sich ankündigenden globalen Evolutionsstufe dem Moment der Erleuchtung eines Zen-Schülers die gleiche Bedeutung zu wie dem Umdenkprozeß eines normalen Erdenbürgers vom unbedachten Dahinleben zur reflektierteren Lebensführung.

Jeder bräuchte also nur seinen eigenen Schritt zu tun; nicht den, der für jemand anderen ansteht und auch nicht den, den irgendein anderer für sich vollzogen hat. Gerade diesen Gedanken halte ich für bedeutsam, da er die Last von unseren Schultern nimmt. Jeder von uns kann erkennen, wie einfach es ist,

den Durchbruch zu einem neuen Bewußtsein zu unterstützen und selbst dabei eine neue Bewußtseinsebene zu erlangen. Und dennoch sind wir in der Vergangenheit oft genug davor zurückgeschreckt, weil wir z.B. vermuteten, die Aufgabe oder der Weg seien zu schwierig oder die Erreichung eines Zieles zu langwierig. Nur: heute sollten wir erkennen, daß es gar nicht um Erleuchtung für alle als unbedingte Voraussetzung zur Rettung der Welt geht - obwohl dies natürlich für einige wenige unter uns in Betracht käme. Vielmehr geht es, wie zu Beginn des Buches von mir bereits betont, um den einen ersten, den entscheidenden Schritt. Und den sollte jeder von dem Ort aus machen, an dem er gerade steht.

Eine Möglichkeit, die genau diesen Schritt kraftvoll unterstützt, ist die Entscheidung für die Anwendung von Reiki. Gerade der Beginn des Reiki-Weges, bei dem der Schüler durch einen Reiki-Lehrer bzw. eine Reiki-Lehrerin mit Hilfe einer uralten, tibetischen Bewußtseinstechnik Energie übertragen bekommt, bewirkt eine deutlich spürbare Zunahme eigener Möglichkeiten - dabei immer von dem Status quo ausgehend, an dem der einzelne gerade steht. Da Reiki keine Religion oder eine sonstwie ausgerichtete Glaubensrichtung darstellt, sondern lediglich eine uralte Wissenschaft der Energieübertragung ist, läßt sich diese auch auf alle Lebensbereiche anwenden (Meditation, Therapie, Heilung, Entspannung, Beruf, Familie, Zukunftsplanung etc.).

Aus eigener Erfahrung, die ich sowohl bei meiner praktischen Tätigkeit, als auch in meinem Privatleben machen konnte, erachte ich die Arbeit mit Reiki als bedeutsame Ergänzung aller Bemühungen der persönlichen Weiterentwicklung. Deshalb gebe ich dazu einen kurzen Überblick und verweise ansonsten auf die entsprechende Literatur.

Reiki verbindet die individuelle Lebenskraft (ki) mit der globalen Ebene kosmischer, universeller Schwingung (Rei). Es verbindet aber auch Bewußtsein und Materie und trägt dazu bei, unsere Gedanken, die häufig planlos umherirren, zu bündeln und auszurichten. Somit verstärkt es also auch die Kraft unserer Gedanken. Um jedoch mit dieser Möglichkeit arbeiten zu können, bedarf es der Einstimmung durch einen Reiki-Lehrer. Hierbei wird die Schülerin oder der Schüler für die kosmische Energie geöffnet. Diese strömt von nun an in den Körper ein und kann bei zukünftigen Behandlungen an den Händen ausstrahlen. Durch die Einstimmung wird der Schüler zu einem Kanal, um mit kosmischer Energie in Kontakt zu sein und diese auch konkret für sich und andere nutzen zu können. Ich selbst habe erlebt, wie sich mein Weg durch Reiki positiv umgestaltet hat und beobachte diesen Prozeß der Neuausrichtung inzwischen auch bei vielen anderen.

Die Erhöhung der Schwingungsfrequenz durch Reiki bewirkt nicht nur die Auflösung bestehender Blockaden, sondern unterstützt uns dabei, unseren physischen und feinstofflichen Körper neu einzustimmen. Dies erlaubt uns den Zugang zu höheren Bewußtseinsebenen. Auch wenn jeder Mensch eine andere Grundvoraussetzung und eine unterschiedliche Schwingungsfrequenz mitbringt -

sobald er in Reiki eingestimmt wird, vollziehen sich für jeden in der Folgezeit deutlich sicht- und spürbare Zeichen der Veränderung. Die amerikanische Reiki-Meisterin *Paula Horan* meint sogar, Reiki löse individuelle Entwicklungsschübe aus. Die Einstimmungen werden uns ihr zufolge rasch in einer Art Quantensprung auf eine Ebene höherer Bewußtheit heben, wenn wir bereits an uns gearbeitet, unsere Bewußtheit geschult und infolgedessen bereits eine höhere Schwingungsfrequenz erreicht haben. Haben wir das bisher noch nicht getan, so bewirkt die Kraft der Einstimmung zwar immer noch eine Art Quantensprung, aber er zeigt sich in anderer Form; denn die Energie der Kraftübertragung wirkt und erweitert sich immer in Relation zu der Energie, die wir bereits mitgebracht haben.

Übung:

Um dir Klarheit über den Ort deiner momentanen Entwicklung zu verschaffen, schlage ich die eine Übung vor, die Körper und Geist verbindet und dir die Richtung deiner potentiellen Bewußtseinsentwicklung weist:

Begebe dich in eine bequeme Position, schließe die Augen und nimm ein paar tiefe Atemzüge. Gib dir selbst genug Raum zum Atmen, laß die Luft beim Einatmen durch deine Nase eintreten und spüre, wie sie die Luftröhre durchfließt und Brustkorb und Bauchdecke anhebt. Das Einatmen versorgt alle Zellen deines Körpers mit Sauerstoff und Nahrung. Laß jede Zelle genau die richtige Menge an Versorgung zu sich nehmen. Und wenn jede Zelle und jeder Teil deines Körpers sich gut anfühlt, dann laß die Luft, die dich versorgte, wieder zurückkehren durch deine Luftröhre. Atme jetzt durch den Mund aus. Alles, was du einatmest, kehrt mit dem Ausatmen wieder zu der Quelle zurück, von der es kam. Nur - daß du jetzt erneut wieder einatmest und sich damit der Kreis des Atmens schließt. Nimm dir einen Moment Zeit, um dich mit dem Kreislauf deines Atmens vertraut zu machen und dir des ewigen Zirkels der Versorgung und Nahrung bewußt zu werden.

Wann immer du dich jetzt bereit fühlst, sieh, ob du dein Herz finden kannst, dein physisches Herz, das in deiner Brust schlägt, spüre deinen Pulsschlag in deinen Armen, in deinen Händen - egal, wo du ihn fühlen kannst. Konzentriere dich einen Moment, um mit Herz und Pulsschlag vertraut zu werden. Wenn du dann soweit bist, frage dein Herz: "Wo stehe ich zum gegenwärtigen Augenblick? Wo sehe ich den Sinn des Lebens? Wie definiere ich meinen eigenen Wert?" Nun laß dein Herz in seiner eigenen Zeit, in seiner eigenen Art und Weise dir eine Botschaft vermitteln. Erkenne dein Herz und seine Antwort ehrlich an.

Als nächstes erlaube bitte deiner Aufmerksamkeit, zu deinem Bauch zu wandern und zu erspüren, wo dein Bauch in deinem Körper wohnt und wie er sich gerade jetzt anfühlt. Laß dir genügend Zeit, bis du sicher bist, den Kontakt auch wirklich hergestellt zu haben. Erst dann frage deinen Bauch: "Lieber Bauch, was kannst du mir über mich erzählen? Was ist für mich im Moment wichtig? Worin läßt sich mein besonderer Wert erkennen?" Laß dann deinen Bauch in seinem eigenen Tempo antworten und akzeptiere sodann die Weisheit deines Bauches.

Nun gehe mental weiter zu deinem Kopf und nimm dir einen Moment Zeit, um wahrzunehmen, wo sich dein Kopf befindet und wie er sich anfühlt. Wenn du so weit bist, dann stelle auch deinem Kopf die Fragen: "Wo stehe ich im Moment? Was macht für mich den Sinn des Lebens aus?" Auch dein Kopf wird dir in seinem eigenen Tempo und seiner eigenen Art und Weise antworten. Akzeptiere die Botschaft deines Kopfes und bedanke dich dafür.

Nun besuche noch einmal dein Herz, deinen Bauch und deinen Kopf und stelle deinem ganzheitlichen Selbst die Fragen: "Wo stehe ich? Was ist meine Bestimmung im Leben?" Nimm dir ein letztes Mal einen Moment Zeit, um die Antwort wahrzunehmen. Dann nimm sehr langsam und sachte einen tiefen Atemzug und komme mit deiner Aufmerksamkeit allmählich in den Raum zurück.

Mache zum Abschluß Bilder der erhaltenen Botschaften von Herz, Bauch, Kopf und dem ganzheitlichen Selbst. Ergänze diese durch Notizen darüber, worin du deinen momentanen Ort sowie deine Bestimmung in diesem Leben erkannt hast. Wenn du magst, kannst du diese Übung auch wiederholen oder sie in regelmäßige Bewußtseinsschulungen oder Meditationen einbauen.

Nachdem du dir deinen momentanen Standort bewußt gemacht hast, wird es nun für dich darauf ankommen, Ideen und Möglichkeiten zu sammeln und auszuprobieren, die deine eigene Entfaltung voranschreiten lassen. Um dabei den Prozeß der Persönlichkeitsentwicklung sowie der Intensivierung deiner Bewußtheit zu unterstützen, ist erst einmal jede Form von religiöser, therapeutischer, spiritueller oder mentaler Arbeit gutzuheißen, solange du diese mit einem Quantum kritischer Distanz betreibst. Diese innere Haltung erachte ich als sehr notwendig, um der Gefahr entgegenzuwirken, aus der bisher gelebten, inneren Unfreiheit, verbunden mit einer Gläubigkeit an Obrigkeit und Rationalität, nun in eine neue Abhängigkeit zu geraten. Bezüglich der Überwindung alter Strukturen wäre es fatal, wenn wir uns auf bestimmte Bereiche der Esoterik, einen Guru, eine Schule oder ähnliches zu sehr fixierten, in der Hoffnung, innerlich frei zu werden. Meiner Meinung nach würde ein derartiger Schritt nur zu einer neuen Form der Unfreiheit führen und lediglich die Inhalte austauschen, nicht aber eine neue Qualität des Bewußtseins erlauben. Es geht somit heutzutage weniger darum, irgendeinem Ideal, einem Helden oder sonstigem nachzueifern, sondern zu erkennen, daß wir selbst es sind, die wir finden müssen. Dabei können uns, wie gesagt, viele Wege helfen, solange wir achtsam genug sind, unsere Psyche nicht einer neuen Abhängigkeit und Unfreiheit zu unterwerfen, welche die alte Bewußtseinsform nur noch stärker festigen würden.

Für meine Person und mein Verständnis erachte ich die Möglichkeiten der Meditation als sehr große Hilfe. Hier begegnen wir letztlich uns selbst, wenn wir nur aufrichtig genug suchen. Unter Meditation verstehe ich in diesem Zusammenhang weniger die neueren, westlichen und zielgerichteten Versuche, einen entspannten Zustand zu erreichen. Auch rechne ich die diversen Arten von Phantasiereisen oder Tagtraumarbeit nicht dazu. Die Art von Meditation, die ich meine, darf nicht rational getätigt werden. Eher muß sie eine abstrakte Weise verfolgen, so wie sich z.B. der tibetische Buddhismus, Zen oder der Surat Shabd Yoga versteht. Diese Techniken ungegenständlicher Meditation deuten, wenn sie richtig getätigt werden, in die Richtung einer Überwindung des Rationalen. Sie können Erfahrungen vermitteln, die für das neue Bewußtsein charakteristisch sind: sie helfen dem Meditierenden, sich für eine neue Stufe zu öffnen, den Dualismus zwischen Mensch und Welt zu überwinden, eine Erfahrung des Ganzen zu erleben und in einer Art und Weise Durchsichtigkeit zu erreichen, die die Kennzeichen des neuen, ganzheitlichen Bewußtseins sind. Durchsichtigkeit bzw. Transparenz wirkt sich zwar zunächst auf den Menschen selbst in dem Sinne aus, daß uns das eigene Unbewußte zunehmend klar wird; aber diese Klarheit und Durchsichtigkeit wirkt sich dann auch auf die Außenwelt aus. Durch die Meditation werden wir aus den Verstrickungen des Rationalen befreit, obwohl das Rationale dabei nicht seine Gültigkeit verliert. Außerdem wird in uns die Fähigkeit der unmittelbaren Wahrnehmung gefördert und so das objektivierende Denken überwunden. Ungegenständliche Meditation hilft uns, die magischen, mythischen und mentalen Strukturen des Bewußtseins in uns zu akzeptieren, mit dem Ziel, hierdurch den Weg für eine neue Ebene des Bewußtseins freizumachen.

Vermutlich gibt es allerdings unter denjenigen, die gegenwärtig diese Art der Meditation ausüben, noch nicht viele, die die Zusammenhänge zwischen den globalen Gegebenheiten und der eigenen Bewußtseinsstruktur sehen. Vielmehr meditieren sie, um den Streß ihres eigenen Lebens abzubauen, sich zu entspannen oder um aus religiöser Motivation heraus einen tieferen Kontakt zur göttlichen Ebene herzustellen, welche jenseits des Rationalen liegt. Und dennoch ist sicher, daß sie alle für das neue Bewußtsein und damit für die Welt als Ganzes arbeiten. Ich denke, es ist kein Zufall, daß sich gerade der Westen, der von Rationalismus und Technokratie geprägt ist, neuerdings so sehr für den esoterischen Bereich zu interessieren beginnt... Anscheinend spüren immer größere Teile der westlichen Zivilisation, daß ihnen etwas fehlt - daß die Konzentration auf das rationale Denken nicht allein zum echten Menschsein ausreicht.

Übung:

Du hast vor kurzem den Ort deines momentanen Entwicklungsstandes besucht. Nun kommt es darauf an, einen Schritt nach vorn zu machen und dabei eine magische Schwelle zu überschreiten, die von einem Tor symbolisiert wird. Dafür nimmst du als Ressourcen alles mit, was du dir im Verlauf des Buches erarbeitet und angeeignet hast. Setze oder lege dich nun gleich, nachdem du dir den Text der Übung zwei- oder dreimal durchgelesen hast, bequem hin. Wenn du magst, sprich die Instruktionen auf ein Band. Dann laß dieses gemeinsam mit leiser Musik dein Begleiter, während du mit Hilfe des meditativen Wahrnehmens und innerer Bilder den folgenden Bewußtseinsprozeß durchlebst:

Atme ein paar mal tief ein und aus und entspanne Teil für Teil deinen Körper. Fühle, wie der Atem allmählich harmonischer fließt und alles um dich herum unwichtig wird. Dann laß dich nach und nach an einen ruhigen, angenehmen Ort in deinem Inneren sinken. Spüre, wie du mit diesem Ort der Kraft und der Kreativität, der Quelle deiner Energie in Kontakt kommst. Sei dein eigener Beobachter und nimm wahr, welche persönlichen Ziele dir jetzt gerade einfallen... Registriere sie ohne zu bewerten und sei dir ihrer bewußt. Schreibe alles, was du gern verwirklichen würdest, gedanklich auf ein imaginäres Stück Papier oder merke es dir in irgendeiner anderen Form. (Pause)

Während du noch über das Thema 'Ziele' sinnierst, taucht in einiger Entfernung vor deinem geistigen Auge nun ganz unvermittelt das Bild eines Tores auf. Du hast gar nicht bemerkt, wie du ein wenig in die Zukunft gewandert bist und plötzlich auf den Zeitpunkt getroffen bist, wo das Tor, das nur für dich allein bestimmt ist, dir gegenübersteht. Für niemanden außer dir steht dieses Tor bereit...Es hat schon sehr lange auf dich gewartet. Es steht schon für dich bereit, seit du auf dieser Welt bist. Du magst vielleicht zögern oder auch nicht - sicher ist jedoch, daß du in Kürze hindurch treten wirst. Aber bedenke, bevor du diesen Schritt machst, daß dieses Tor jetzt, wo du ihm so nahe kommst, seine ganz besondere Bedeutung erhält.

Dieses Tor stellt den Moment eines Wendepunktes in deinem Leben dar. Es ist letztlich nur ein Schritt, der, wenn du seine Möglichkeiten nutzt, in einer Sekunde viel bewirken kann. Das Tor stellt die Pforte zu einer höheren Ebene deines Bewußtseins dar. Sei dir all dieser Umstände bewußt. Vollziehe deinen Schritt nicht nur aus Neugier oder Experimentierfreudigkeit, sondern mit dem festen Entschluß, wirklich und voll bewußt auf die andere Seite hinüber zu gehen.

Sei dir außerdem klar darüber, daß du dieses Tor nur in einer Richtung durchschreiten kannst. Bist du erst einmal auf die andere Seite gelangt, so kannst du nicht mehr zurück. Wer sein Tor passiert hat, der wird frei und läßt die bisherige Ebene seines alten Bewußtseins hinter sich. Bedenke, daß jemand, der eine höhere Ebene seines Bewußtseins verwirklicht hat, nie wieder auf eine tiefere Stufe zurückkehren kann. Sein Tor zu durchschreiten heißt, seinen Schritt nach vorn in der Gewißheit zu tun, auf dem Weg seiner Bestimmung und seiner Vision voranzukommen. (Pause)

Schau dir nun das Tor genauer an. Welche Form hat es, welche Farbe? Ist das Tor geschlossen oder geöffnet? Besteht es nur aus einem Rahmen oder hat es

eine Tür - vielleicht auch mehrere? Schau dir alles ganz genau an...

Während du das Tor so betrachtetest und ihm dabei näher kommst, entdeckst du, daß etwas Geschriebenes oben am Tor zu lesen ist. Es wird dir deutlich, daß der Wortlaut etwas mit dir und deiner Bewußtseinsentwicklung zu tun hat.

(Pause)

Tritt nun näher und präge dir die Worte genau ein...

Nun spürst du, wie die Zeit heranreift, um durch das Tor zu gehen. Dieses Durchschreiten wird der Beginn einer neuen Phase in deinem Leben sein. Etwa so, als würdest du zum zweitenmal geboren... Das Tor stellt für dich bildhaft deinen nächsten Schritt dar und wird das Erreichen einer höheren Bewußtseinsstufe einleiten. Sei dir der Bedeutung dieses Momentes voll bewußt und nimm, jetzt, wo du im Begriff bist, weiter voranzuschreiten, alles mit, was du gern mitnehmen möchtest. Dagegen laß alles, was du nicht mehr bei dir haben willst, zurück...

Schau, wie nahe du jetzt schon vor deinem Tor stehst, fast kannst du es schon berühren. Die Zukunft rückt näher und aus Sekunden sind Minuten geworden. Alles in dir kommt in Bewegung und ordnet sich neu - in dem Moment, in dem du dich entscheidest, hindurch zu gehen. Sei dir gewiß, daß dich hinter dem Tor genau die Zukunft erwarten wird, auf die du dich jetzt vorbereitet hast.

Und nun trittst du hindurch!

Sieh dich um, wie die andere Seite, die Landschaft, die Zukunft aussieht, die dich erwartet...

Und nun spüre in dich hinein und nimm wahr, wie sich dein Inneres wandelt. Registriere die Eindrücke, die Empfindungen, die Gedanken, die Gefühle...

Gehe dann Stück für Stück weiter hinein in die Zukunft. Spüre die Quelle deiner Kraft in dir und betrachte, wie die Zeit voranschreitet: eine Stunde -eine Woche-ein Monat-ein Jahr...mehrere Jahre.

Du bist der Schöpfer deines Lebens und die Zukunft wird so sein, wie du sie dir geschaffen hast. Du vertraust deiner Intuition und deiner inneren Stimme. Spüre, wie du lebendig wirst und was es heißt, ein neues Bewußtsein zu verwirklichen. Spüre, wie deine eigene Transformation die Transformation und Heilung der ganzen Welt positiv beeinflußt...

Während du nun allmählich aus deiner Trance zurückkehrst, nimmst du alles, was du hier erlebt hast, wieder mit zurück an die Oberfläche des Seins. Atme tiefer ein und nimm in deinem Tempo die Entspannung zurück...

einbetten MSDraw * formatverbinden

Nachdem du deinen eigenen Schritt gut vorbereitet und überlegt und ihn eben jetzt vollzogen hast, geht es von Stund an nun nicht mehr um die Rettung der Welt im ursprünglichen Sinne. Vielmehr geht es jetzt erstrangig um Bewußtseinsarbeit, um den Vorgang, selbst sein menschliches Potential auszubauen und die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit zielstrebig und konsequent zu betreiben. Hier wird jedes ängstliche Verhaftetsein mit dem Leben

unwichtig. Das, was letztlich zählt, ist: der sich transzendierte Mensch bzw. das Erkennen und Verwirklichen der unwandelbaren Natur des echten wahren Geistes oder reinen Bewußtseins. Wir versehen uns mit der Möglichkeit, vollen Nutzen aus unserem Leben zu ziehen, solange wir dazu Zeit haben. Und wir nutzen diese einzigartige Chance des Lebens so, daß wir später einmal sterben können, ohne Bedauern zu empfinden und ohne uns vorwerfen zu müssen, unser Leben verschwendet zu haben. Wie Tibets berühmter Heiliger und Poet sagte: "*Meine Religion ist es, ohne Bedauern zu leben - und zu sterben.*"

Wir lösen uns also aus den Verstrickungen mit der Welt des Rationalen, erkennen uns im Spiegel der anderen, nehmen unsere dunklen Seiten als liebenswerte Teile in uns an, überwinden unser Suchtpotential und beenden unsere Fixierung auf Äußerlichkeiten. Wir lassen uns nicht länger durch die Negativität anderer beeinflussen und verzichten auf Nachrichten oder Neuigkeiten, die uns bisher Stunde für Stunde, Tag für Tag, Woche für Woche per Film, Radio, Fernsehen etc. infiltrierten. Wir finden uns selbst und werden frei, unsere Kapazitäten in unserem eigenen, selbstbestimmten Sinn einzusetzen. Auf einer ganz anderen Stufe als bisher, suchen wir unser Eingebundensein in die Welt und erleben uns eins mit allem und jedem. Und aus diesem Bewußtsein heraus handeln wir in Zukunft in jeder Sekunde unseres Lebens so, als würde das gesamte Schicksal unseres Planeten von gerade dieser, unserer augenblicklichen Handlung abhängen.

Wir wissen, daß wir alles, was wir anderen zufügen, und daß alles, was wir getan und gedacht haben, irgendwann wieder auf uns zurückfallen wird. So gesehen kann der Einsatz in jeder Form gegen weitere Umweltzerstörung, kann konkreter Naturschutz und kann auch die Ausrichtung auf Zukunftsarbeit zu einem wichtigen Teil unseres Lebens werden (oder bleiben). Doch findet nun jegliches Engagement aus einer neuen, ökologisch-ganzheitlichen Sichtweise statt und entspringt einer neuen Ebene unseres Bewußtseins. Es kommt von nun an aus dem Inneren unserer Psyche - sozusagen aus unserem Wesenskern. All unser Handeln erfolgt bewußt und basiert auf der Erkenntnis des esoterischen Gesetzes: "Wie innen so außen." Wir brauchen uns nun nicht länger viele Gedanken zu machen und uns fragen, was diese Welt braucht; denn diese Welt braucht immer mehr genau solche Menschen wie dich. Sie braucht Menschen, die lebendig geworden sind.

Übung:

Eine letzte Etappe zur Vollendung deines Schrittes fehlt jetzt noch. Du hast in der ersten Übung dieses Kapitels deinen augenblicklichen Standort gefunden und bist in der zweiten Phase durch das Tor gegangen. Jetzt kommt es im Zyklus der Ganzwerdung noch darauf an, den Schritt zurück ins Leben zu vollziehen. In dieser Übung wirst du konkret in die Zukunft gehen, um deinen Zielen in ihrer Verwirklichung zu begegnen:

Begib dich deshalb noch mal in eine angenehme Lage, atme wieder einige Male bewußt tief ein und aus und entspanne in deinem Tempo jeden Teil deines Körpers. Dann kehre erneut zurück zu deinem ruhigen Ort tief in deinem Inneren und fühle, wie du mit diesem Ort der Kraft und Kreativität, der Quelle deiner Lebensenergie, Kontakt aufnimmst...

Projiziere dich nun von hier aus Stück für Stück in die Zukunft: einen Monat, ein Jahr...mehrere Jahre...Gehe so weit, bis du einen Zeitpunkt erreicht hast, wo dein neues Bewußtsein fest in dein Leben integriert ist und du dich auf einer neuen Ebene verwirklicht siehst...Beginne, indem du dir bewußt wirst, wie du dich emotional und spirituell erlebst. Spüre das Gefühl deines neuen Bewußtseins in dir. Du vertraust deiner Intuition und folgst deiner inneren Stimme...

Schau dir nun deinen zukünftigen Körper an: Wie wirst du aussehen? Wie wirst du dich körperlich fühlen? Paßt dein Körper jetzt besser zu dir? Entspricht er deinem neuen Bewußtsein? Male ihn dir so aus, wie du ihn gerne haben möchtest, z.B.: stark, geschmeidig, gesund, schön, mutig, lebendig, voller Energie, strahlend. Spüre, wie sich dein Körper anfühlt. Nimm wahr, wie du lebendig geworden bist - wie jede Zelle und jeder Teil voller Energie steckt...

Achte nun darauf, wie du dich kleidest. Stell dir vor, wie du alles abgelegt hast, was nicht mehr zu dir paßte und daß du genauso gekleidet bist, wie du es dir wünschst...

Wirf jetzt einen Blick in deine zukünftige Wohnung: Wie wird sie eingerichtet sein? Wo soll sie liegen? Du hast dir deine Wohnung so geschaffen, wie du sie haben willst. Sieh dich darin wohnen. Fühle, wie es ist, so zu wohnen, wie es deinem Geschmack entspricht...

Stell dir jetzt deinen Traumberuf vor und wie du dich in einer Weise verwirklichst, die dir Freude macht und dich wachsen läßt...

Schau dir als nächstes die Menschen um dich herum an. Bemerke, wie deine Beziehungen zu anderen jetzt lebendig und befruchtend sind. Verschaffe dir einen Vorgeschmack darauf, wie es ist, wenn ein Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen besteht...

Spüre Liebe und Verbundenheit zu dir und anderen und übertrage dieses Gefühl dann allmählich auf die ganze Welt... (Pause)

Gehe jetzt noch weiter in die Zukunft und stelle dir die Welt als Spiegel und Resultat deiner inneren Transformation vor. Nimm die zunehmende Heilung unseres Planeten wahr. Stell dir schließlich die Verbreitung des neuen Bewußtseins weltweit vor und sieh die Welt auf einer transformierten, höheren Evolutionsstufe...

(Nimm dir insgesamt für die Vervollkommnung deiner Innenreise genügend

Zeit - beende den Ausflug in die Zukunft erst, wenn du mit dem Resultat zufrieden bist.)

Gehe nun mit der erlebten neuen Bewußtheit in der Zeit wieder zurück. Beobachte, welchen Weg du zur Erreichung dieser Ebene gegangen bist. Nach welcher Methode, nach welcher Schule hast du dein Bewußtsein transformiert? Was hat dir geholfen? Welche Ideen, Visionen und Zukunftsbilder hast du verwendet?...

Nun geh noch weiter zurück, bis du wieder in der Gegenwart ankommst. Mach dir klar, daß alles, was du gerade erlebt hast, auch tatsächlich möglich und erreichbar ist. Heute hast du das Tor zu dessen Verwirklichung durchschritten. Geh nun und setze alles Schritt für Schritt in deinem Leben um!

Nun komm aus der Entspannung wieder zurück. Atme vermehrt tief ein, spüre deinen Körper und öffne, wenn du soweit bist, wieder deine Augen.

* * *

Eine kleine Parabel: Vor dem Tor zur Selbstverwirklichung steht ein Torhüter. Eines Tages kommt zu diesem Torhüter ein Mann und bittet um Durchlaß. Der Torhüter antwortet jedoch, er könne ihm jetzt noch nicht den Eintritt gewähren. Der Mann überlegt und fragt darauf, ob er denn später werde eintreten dürfen. "Möglicherweise - jetzt aber noch nicht," kommt als Antwort. Da das Tor wie eh und je offen steht und der Torhüter zur Seite tritt, versucht der Mann durch das Tor in das Innere zu sehen. Als das der Torhüter bemerkt, lacht er und sagt: "Wenn es dich so lockt, versuche doch, trotz meiner Anwesenheit hindurch zu gehen. Doch bedenke: ich bin sehr mächtig. Und ich bin nur der unterste Torhüter. Würdest du hier hindurch gelangen, so weißt du nicht, was dich dahinter erwartet. Sicher ist jedoch, daß noch weitere Tore auftauchen werden. Und vor jedem Tor stehen weitere Torhüter, wobei einer mächtiger ist als der andere. Schon den Anblick des dritten könnte nicht einmal ich noch ertragen." Der Mann erhält einen Stuhl und darf sich neben das Tor setzen. Dort sitzt er Tage und Jahre. Er beobachtet das Tor und den Torhüter, der nach wie vor daneben steht. Hin und wieder versucht er, eingelassen zu werden oder wenigstens eine endgültige Antwort zu erhalten. Doch stets erfährt er nur, daß er jetzt noch nicht eintreten könne.

Inzwischen ist der Mann sehr alt geworden. Nun lebt er nicht mehr lange. Kurz vor seinem Tod sammeln sich in seinem Kopf alle Erfahrungen der ganzen Zeit zu der einen Frage, die er bisher an den Torhüter noch nicht gestellt hat. Er winkt ihm zu, da er seinen alten Körper kaum noch bewegen kann. Der Torhüter muß sich schon tief zu dem Mann herunter beugen. "Was willst du denn jetzt noch wissen?" fragt der Torhüter und ergötzt: "Du bist wirklich unersättlich." "Weißt du, alle Menschen, die ich kenne streben doch nach Glück und Verwirklichung ihrer Ideale", spricht der Mann, "wie kommt es, daß in den vielen Jahren niemand außer mir Einlaß begehrt hat?"

Der Hüter des Tores erkennt, daß der Mann inzwischen am Ende ist und um sein vergehendes Gehör noch zu erreichen, brüllt er ihn an: "Hier konnte niemand sonst Einlaß erhalten, denn dieser Eingang war nur für dich bestimmt.

Ich gehe jetzt und schließe ihn für immer."

einbetten MSDraw * formatverbinden

Habe ich bisher eher die individuelle Suche sowie die Möglichkeiten des einzelnen betrachtet, so wende ich mich nun dem Effekt zu, der sich aus vielzähliger Suche und Selbstentfaltung ergeben wird. Ich wage einen Ausblick in die Zukunft und möchte eine Zeit beschreiben, in der positive, visionäre Ideen und Bilder gemeinsam mit der Konkretisierung einer neuen Stufe des Bewußtseins beginnen, Wirklichkeit zu werden. Eine Zeit, in der es Zukunftsvereine, TV-Sendungen, breit angelegte Kampagnen, Bücher, mentales Training und eine Vielzahl von Bewußtseinsschulen geschafft haben werden, ein hohes Maß an Synergie, d.h. an gleichgerichteter, gemeinsamer Handlungsenergie zu erzeugen. Ich beziehe mich also auf eine Zeit in der Zukunft, die sich als die Endphase des momentanen Überganges bezeichnen läßt. Eine Zeit, in der bereits alles, was ich bisher beschrieben habe, Wirklichkeit geworden ist: sowohl die Auswirkungen der globalen Krise auf Mensch und Umwelt, als auch die zunehmenden Bemühungen der Menschen eine bessere und intaktere Lebenskultur über die Intensivierung des Bewußtseins zu schaffen. Ich stelle also die Situation dar, die sich aus einem breiten Prozeß der Suche ergibt: gesetzt den Fall, die Zahl derer, die gleich dir durch ihr Tor gehen, wird ständig größer und es käme zu unzählbaren, individuellen Bemühungen um Bewußtseins und Mentalarbeit, so wäre der Punkt der 'kritischen Masse in naher Zukunft erreichbar (vergleiche das Prinzip des 100sten Affen). Dies ließe eine Evolutionsebene erwarten, die ich als 'globales Erwachen' bezeichnen möchte. Wie sich ein derartiger Prozeß vollziehen könnte, läßt sich vergleichen mit den Vorstufen beim Erhitzen von Wasser: hierbei steigen mit zunehmender Hitze erste Dampfbläschen im Wasser hoch und lassen das Wasser aufwallen, wenn sich dieses dem Siedepunkt nähert. Anfangs ist es jedoch noch nicht heiß genug, so daß sich solche ersten Blasen nicht halten können. Folglich werden sie rasch wieder absorbiert - werden wieder zu Wasser. Und dennoch sind sie als eine deutlich sichtbare Botschaft zu betrachten, die den Wasserdampf ankündigt. Wird nun aber der Siedepunkt erreicht, so ist genügend Energie vorhanden, um alle Bläschen aufsteigen zu lassen. Sie können sich freisetzen und das Wasser sehr schnell in Dampf verwandeln.

Überträgt man diesen Vorgang auf die Weltgesellschaft, so können die vielen spirituellen Lehrer der letzten Epochen mit den ersten aufsteigenden Bläschen verglichen werden. Moses, Christus, Mohammed, Lao Tse, Krishna, Rama, Mahavira, Quetzalcoatl, Zoroaster, Guru Nanak und all die anderen großen Lehrmeister waren wie die Bläschen im Wasser, die hoch stiegen und sich oben auflösten: sie waren alle ihrer Zeit noch voraus. Sie kündigten zwar als Botschafter einer neuen Zeit die Vision einer umfassenden Transformation an, doch war die Gesellschaft als Ganzes jeweils einfach noch nicht so weit. Deshalb bewirken die Erkenntnisse und Lehren dieser großen Meister ein gewisses Aufwallen, doch wurden ihre Inhalte nach ihrem Tod allmählich verfälscht oder

neu interpretiert - manche gingen sogar ganz verloren. Die Weisheit der Meister wurde sozusagen von der dominierenden Ebene spiritueller Unwissenheit aufgesogen; das Umfeld war noch nicht reif für die Integration dieses neuen Bewußtseins.

Heute jedoch scheint die Zeit reifer zu sein als jemals zuvor. Der äußere Druck auf uns wächst, so daß die weltweite Verwirklichung einer neuen Bewußtseinsebene fast schon zwingend erscheint. Wie das neue Bewußtsein letztlich aussehen wird, welches dabei ist, sich in einer neuartigen Dimension auszuformen, läßt sich momentan kaum sagen - höchstens erahnen. Sicher ist jedoch, daß dieses aufgrund seiner Ausbreitung auf der ganzen Welt zumindest mit dem Attribut 'global' charakterisiert werden kann. Menschlicher Geist und menschliches Denken haben immer nachholenden Charakter und können somit erst aus der Rückschau bestimmte Vorgänge in ihr Bewußtsein integrieren. *Jean Gebser* bezeichnete das sich entwickelnde Bewußtseinsstadium als 'integral' und verstand darunter eine Evolutionsebene, auf der den Menschen die verschiedenen Strukturen durchsichtig und bewußt sein werden, die sie konstituieren. Dabei wird das integrale Bewußtsein alle bisherigen Dimensionen der Evolution integriert haben.

Von meinem Verständnis ausgehend müßte die neue Stufe menschlichen Bewußtseins unbedingt auch eine ökologische Sichtweise verwirklichen; eine Sichtweise, die die Wechselwirkungen und Abhängigkeiten zwischen einzelnen Lebewesen und ihrem Lebensraum berücksichtigt und dabei erkennt, daß nichts auf der Welt ohne Wirkung und ohne Ursache ist. Uns Menschen sollte endgültig bewußt sein, daß wir nicht für uns allein, sondern nur als Teil eines ökologischen Gesamthaushaltes innerhalb des Kosmos leben können. In der Entfaltung einer ökologischen Ethik sehe ich eine hervorragende Chance, zwingende Notwendigkeiten, wie den Einsatz für eine gesunde Umwelt mit dem individuellen Wunsch nach persönlichem und spirituellem Wachstum zu verbinden. So verstanden geht ökologisches Verständnis weit über die unmittelbaren Fragen des Umweltschutzes hinaus. Es geht um das transzendente Erkennen des Einsseins, wobei der Einsatz für mehr natürliche Lebensqualität lediglich das Mittel und den Weg darstellt.

Ken Wilber hat sich in seinem Buch "Halbzeit der Evolution" Gedanken gemacht, wie eine Welt aussehen könnte, in der sich eine neue Bewußtseinsstufe manifestiert hat. Ich möchte an dieser Stelle seine "transpersonale Vision" in freier Form übernehmen, um einige Möglichkeiten und Entwicklungen, die sich heute bereits ankündigen oder zumindest erahnen lassen, deutlicher auszumalen:

Für diejenigen, die zu einem verantwortungsbewußten, stabilen Ego herangereift sind - zu einer echten Person - ist das nächste Wachstumsstadium der Beginn des Transpersonalen, der Beginn psychischer Intuition, der Beginn transzendenter Offenheit und Klarheit, der Beginn eines Gefühls von Bewußtheit, das mehr als nur Körper und Geist ist...

Schon der Beginn dieser Entwicklung wird die Gesellschaft und Kultur, die

Regierungen, die medizinische Versorgung, die Wirtschaftswissenschaft sowie Pädagogik und Psychologie erheblich verändern. Das neue Gesicht der Gesellschaft wird von Frauen und Männern geprägt sein, die erste Kontakte mit dem Bereich des Transzendenten erlangt haben: sie werden beginnen, ihr Sein als Mensch und ihre Verbundenheit mit allen anderen besser zu verstehen; sie werden ihre Rollen, die ihnen durch Körperunterschiede, Hautfarbe, Geschlecht und Religion mitgegeben wurden, überwinden und ihre mentale, psychische Klarheit wird wachsen; sie werden Entscheidungen auf der Basis sowohl von Intuition, als auch von Rationalität treffen; sie werden in jeder einzelnen Psyche, ja in der ganzen Schöpfung dasselbe Bewußtsein sehen und dementsprechend handeln; sie werden herausfinden, daß sich mit mentaler und psychischer bzw. mit Bewußtseinsarbeit die Materie beeinflussen und umwandeln läßt. Dementsprechend werden die medizinischen Theorien und Verständnisweisen an das neue Bewußtsein angepaßt; Frauen und Männer werden durch höhere Werte motiviert sein, was ihre materiellen Bedürfnisse sowie die Wirtschaftstheorie drastisch verändern wird; sie werden psychisches Wachstum als eigentliches Ziel ihres Lebens begreifen und Methoden und Institutionen entwickeln, die nicht nur körperliche und Gefühlskrankheiten heilen, sondern gleichzeitig das Wachstum des Bewußtseins fördern; Erziehung wird als eine Disziplin zum Erreichen von Transzendenz betrachtet werden - vom Körper zum Geist zur Seele. Aus diesem Grund wird man auch die Erziehungstheorien und die ihr dienenden Institutionen reformieren und dabei die Stufen spiritueller Entwicklung besonders hervorheben. Man wird in der Technologie ein geeignetes Hilfsmittel zur Transzendenz und zur Erhellung des bisher Unerforschlichen sehen und nicht einen Ersatz dafür; Massenmedien und drahtlose Telekommunikation sowie neuartige Verbindungen zwischen Mensch und Computer werden als Vorstufen und Hilfen zu einem alle vereinigenden Bewußtsein genutzt werden.

Auf dieser neuen Stufe des Bewußtseins wird das Weltall nicht länger als etwas Lebloses gelten, was unabhängig von uns existiert, sondern auch als Projektion der inneren und psychischen Räume. Entsprechend dieser Sicht wird es neu definiert und erkundet werden. Der Mensch wird geeignete Technologien benutzen, um die Austauschvorgänge auf materieller Ebene gerechter zu gestalten und Arbeit und Handel von Repressalien befreien. Sexualität wird als Ausgangsbasis zur Aktivierung der Kundalini-Energie und zum Eintritt in bestimmte psychische Sphären benutzt werden. Die Menschheit wird kulturelle wie nationale Unterschiede als absolut akzeptabel und wünschenswert betrachten, wobei diese Unterschiede jedoch vor dem Hintergrund eines universalen und gemeinsamen Bewußtseins gesehen werden, welches radikalen Isolationismus oder Imperialismus nicht länger akzeptiert. Der Mensch wird erkennen, daß Politiker, wenn sie alle Aspekte des Lebens verwalten wollen, auch ihre Beherrschung aller Aspekte des Lebens demonstrieren müssen. Von ihnen wird ein neues Verständnis des Leitens und Lenkens, wie auch eine neues Selbstbild gefordert. Die Menschheit wird als Ganzes den Urgrund aller Religionen erkennen und daher alle echten religiösen Verständnisweisen respektieren, sektiererische Behauptungen, über den einzig richtigen Weg zu

verfügen, jedoch verurteilen.

Die kommende Welt wird eine Welt sein, in der der Mensch Sorge trägt für die natürlichen Lebensgrundlagen und Kriege als Lösungen politischer Konflikte ausscheiden. Es wird nicht mehr um neue Lehren gehen, sondern um neue Ausdrucksweisen ein und derselben Wirklichkeit, entsprechend dem veränderten Bewußtsein. Auf der neuen Bewußtseinsebene wird der Mensch Wege finden, von denen wir gegenwärtig weder etwas ahnen, noch etwas wissen...

Diese Vision von einer Welt auf einem höheren Evolutionsniveau kann Wirklichkeit werden. Allerdings kommt es darauf an, daß wir alle unseren persönlichen und damit einzigartigen Beitrag leisten. Grundsätzlich verfügen wir über die Fähigkeit, alle Probleme selbst zu lösen. Es kommt jedoch darauf an, zuerst ein neues Bewußtsein dafür zu entwickeln und die momentanen Entscheidungen neu zu interpretieren: Probleme sollten in uns weniger Angst und Verzweiflung hervorrufen, sondern vielmehr eine Aufforderung sein, sie als Chance der eigenen Transformation zu sehen. Wenn wir dabei auf die Stimme unseres Selbst hören, werden wir auch entdecken, worin unser persönlicher Beitrag bestehen wird. Unter diesem Gesichtspunkt ist die momentane Krise als Aufforderung und Weg zur Erneuerung zu verstehen.

Die Psychologie des Suchens strebt weder nach einem neuen Bild für die Realität, noch liefert sie rationale Antworten auf die Fragen des nach einem Weg suchenden Geistes. Sie ist ein Prozeß der Transzendierung des Selbst, der es uns ermöglicht, selbst zu sehen, was wahr und richtig ist. Wir können zwar manchmal um Unterstützung bitten, wenn wir verwirrt sind oder Angst haben, aber letzten Endes müssen wir lernen, allein zu gehen. Und dort, wo wir zu Beginn unserer Suche glaubten, Antworten zu finden, erkennen wir, daß der spirituelle Pfad wie die Reise nach innen nie am Ziel ankommt. Das, wofür wir uns einst gehalten hatten, erweist sich letzten Endes als eine Illusion; als Illusion, deren Erkennen uns gleichzeitig damit auf eine neue Ebene des Bewußtseins hebt. Damit werden wir, laut *Teilhard de Chardin*, irgendwann nur noch ein einziges weltweites Bewußtsein bilden, welches wirklich erwachsen sein wird.

Mehr läßt sich dazu nicht sagen; denn hierin liegt eine Paradoxie: wer auch immer versucht, die Erfahrung eines Bewußtseinsprozesses in Worte zu kleiden, findet heraus, daß Worte dafür unzureichend sind. Den letzten Sinn wird man nicht verstehen, solange man ihn nicht hat. Wenn man ihn aber erst einmal erfaßt hat, bedarf er offensichtlich keiner Erklärung mehr.

*"Der Sinn, den man ersinnen kann,
ist nicht der ewige Sinn;
der Name, den man nennen kann,
ist nicht der ewige Name."*

(Laotse)

"Am Ende steht das Ende..." - doch stellt dieses Ende für den Prozeß der Psychologie des Suchens erst den Anfang dar, den Beginn eines neuen Abschnittes auf unserem Weg durch die Zeit. Angesichts des Wissens um die Gesamtsituation wie um die eigenen Möglichkeiten, verliert sein Einfluß den Grad der Beängstigung. Es wird eine Kraft spürbar, die Lebensfreude, Zuversicht und Dank für das Geschenk des Lebens zum Ausdruck bringt. Diese stärkt uns innerlich, selbst wenn die globale Entwicklung Erscheinungen freisetzt, die viele Menschen aus ihrer Sicht mit 'Katastrophe' oder 'Weltuntergang' verbinden mögen.

Ich meine jedoch, daß alles, was uns umgibt oder bevorsteht, weniger als Weltuntergang, sondern mehr als Neubeginn zu verstehen ist - als konkreter Beginn der Herausbildung einer neuen Stufe von globalem Bewußtsein. Spüre einmal in dich selbst hinein und vergleiche in dir, wie sich ein Wechsel des Betrachtungsstandortes innerlich anfühlt. Prüfe, ob auch du einmal den Wechsel des Betrachtungsstandortes vollziehen möchtest. Und dann verdeutliche dir, wie beim Beispiel vom halbvollen Wasserglas, daß es immer mehr als eine Möglichkeit der Interpretation gibt. Denn während für den einen das Wasserglas halbleer ist, wird ein anderer genau dasselbe Wasserglas als halbvoll bezeichnen. Frage dich, welcher Standpunkt für dich der richtige ist und stelle dir die Frage: Wo investiere ich meine Kraft, um meinem Leben Sinn zu geben und um das nun in mir selbst zu verwirklichen, was ich bisher außerhalb von mir gesucht habe? Worauf konzentriere ich meine Zeit und meine Energie, um die Zukunft zu verwirklichen, die wir uns alle wünschen?

Nun stehst du dir allmählich wieder allein gegenüber. Allmählich ist es Zeit, Abschied zu nehmen von mir und diesem Buch, das dir für einen Teil deines Weges ein hoffentlich guter, geistiger Führer gewesen ist. Lege dir noch einmal Rechenschaft ab über dein Leben und schau auf die Phase, die vor dir liegt. Ich wünsche dir alles Gute auf deinem weiteren Weg und genügend Mut, dich auf deine Reise nach innen zu begeben. Besonders aber wünsche ich dir Ausdauer; denn nur die Ausdauer wird dich davor bewahren, in alte Muster zurückzufallen. Verlockungen und Fallen gibt es in der heutigen Zeit dazu genug.

Ich habe dieses Buch geschrieben, so als würde ich zu einem guten Freund oder einer guten Freundin sprechen. Verzeih, wenn ich über weite Passagen eher die männliche Anredeform gewählt habe - sie lag mir einfach als Stilform näher, als ständig die männliche und weibliche Form zu berücksichtigen. Andersherum gehe ich unverhohlen davon aus, daß die Frauen in der neuen Zeit die dominierenden Akzente setzen werden.

Die Gedankenkette meines Buches endet hier. Solltest du aber noch

Interesse an einigen konkreten Möglichkeiten haben, deiner Person klaren Ausdruck zu verleihen bzw. einige Methoden der Bewußtseinsarbeit und der Reise nach innen kennenzulernen, so verweise ich auf den dritten, den Arbeitsteil.

Jetzt, wo sich mein Wunsch erfüllt, mit diesem Buch meinen Teil zu einer wünschenswerteren Welt beizutragen, konkretisiert sich ein Teil meiner Vision: ich bin im Begriff, auf einem großen Naturgrundstück in der Nähe Uelzens das 'Zeit-für-dich-Zentrum' neu zu konzipieren: als überregionales Zentrum transpersonaler Psychologie sowie als Institut zur Erforschung und Entwicklung der Persönlichkeit.

Solltest du noch Rückmeldungen oder Anregungen für mich haben, wäre ich dafür dankbar:

Eckart Warnecke, Alewinstraße 28, 29525 Uelzen

Anhang: Beispiele praktischer Mental- und Energiearbeit

Heute ist für uns eine Zeit angebrochen, in der uns bewußt wird, wie unsere Lebensweise sowohl uns selbst, andere als auch den gesamten Planeten, auf dem wir leben, in Mitleidenschaft zieht. Wir benötigen deshalb Wege des Lebens und Arbeitens, die aufbauend sind, die die Partnerschaft mit der Natur ermöglichen sowie unsere Verantwortung für die persönlichen wie allgemeinen Lebensgrundlagen betonen. Mit diesem Buch habe ich dir geholfen, selbst eine höhere Ebene deines Bewußtseins zu verwirklichen. Zwar ist der gespannte Bogen der Gedankenkette des Buches abgeschlossen, doch möchte ich dir noch einige praktische Möglichkeiten mit auf den Weg geben, wie du dir, anderen Menschen und der Welt positive Energie zuführen kannst. Gerade bezogen auf 'Mutter Erde' bieten dir diese Verfahren die Chance, einen Teil von dem wieder zurückzugeben, was wir einseitig und viel zu lange schon über Generationen ausgebeutet haben, ohne uns der Folgen bewußt zu werden.

Bezogen auf die momentan sich abspielende Klima- und Umweltzerstörung sowie die zunehmende Radikalisierung bieten dir diese Verfahren die Möglichkeit, an einer Ebene anzusetzen, die wir bisher noch viel zu wenig beachtet oder manchmal vielleicht auch belächelt haben. Hier können wir etwas bewirken, ohne gleich neue negative Folgeerscheinungen zu produzieren, wie das in der Vergangenheit oft passiert ist. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie wirkungsvoll diese Methoden sind und welche kraftvollen Auswirkungen sie haben können. Natürlich bin ich mir dessen bewußt, daß wir angesichts der Schäden, die wir und diese Welt bereits erlitten haben, sehr viel mehr engagierte Menschen als bisher benötigen - doch gerade aus diesem Grunde schrieb ich dieses Buch. Ich möchte dich aufrütteln und anregen, deinen Teil zur Heilung der Menschheit und der Erde beizutragen.

Bezogen auf die dargestellten Verfahren möchte ich vorausschicken, daß jedes von ihnen einem anderen spirituellen Kontext entstammt. während das erste Beispiel dem tibetisch-buddhistischen Denken entspringt und vom Dalai Lama veröffentlicht wurde, hat die Kristall-Heilungs-Zeremonie ihre Wurzeln in der indianischen Philosophie. Die Gaia-Meditation wurde erst in unserer Zeit entwickelt, obwohl sie deutlich mittel- und südamerikanische Elemente enthält. Reiki schließlich ist uralte; die Verfahrensweise der Energieübertragung durch Bewußtseinsprozesse ist jedoch eine der effektivsten Formen von Harmonisierungs- oder Heilungsarbeit.

Die Überwindung des Freund-Feind-Schemas

Wieviele Male in unserem Leben haben wir schon erlebt, daß aus guten Freunden Feinde geworden sind? Andersherum konnten wir aber auch beobachten, daß aus Menschen, die uns lange Zeit feindlich erschienen, plötzlich Vertraute und Partner wurden, die uns heute unterstützen. So betrachtet ist es unsinnig, eine bestimmte Person entweder nur als Freund oder nur als Feind einzuordnen. Vom Dalai Lama habe ich eine Übung übernommen, die das Ziel verfolgt, die falsche Auffassung, Personen seien entweder Freunde oder Feinde sowie das daraus resultierende Entstehen von Begierde und Haß allmählich schwächer werden zu lassen:

"Achte zuerst auf deine Sitzhaltung. Die Beine sollten so bequem wie möglich stehen, die Wirbelsäule so gerade wie ein Pfeil sein. Lege nun deine Hände in die Haltung meditativen Gleichgewichtes, etwa vier Fingerbreit unter dem Nabel, mit der rechten Hand über der linken, so daß die Daumen einander berühren und ein Dreieck bilden...Indem du den Nacken leicht beugst, erlaubst du Mund und Zähnen ihre normale Haltung, wobei die Zungenspitze den oberen Gaumen direkt hinter der oberen Zahnreihe berührt. Lasse nun den Blick nach unten entspannt ins Leere blicken. Öffne die Augen nicht zu weit und schließe sie nicht gewaltsam. Selbst bei leicht geöffneten Augen wird das, was deinem Sehbewußtsein erscheint, nicht störend wirken, wenn dein tieferes mentales Bewußtsein mit Stetigkeit bei seinem Objekt bleibt..."

Als Meditationsobjekt stelle dir jetzt drei Menschen vor: einen Freund, einen Feind und eine neutrale Person. Während du diese beobachtest, denkst du darüber nach, daß es keine Gewißheit gibt, daß jeder von den dreien dir nur geholfen oder nur geschadet hat. Und genauso wird es auch weiterhin verlaufen; geh davon aus, daß alles, was du im Zusammenhang mit den drei Menschen auch in Zukunft erleben wirst, nicht nur schlecht und nicht nur hilfreich genannt werden kann. Versuche, dich so gut und klar es geht auf diese drei Personen - vertraute, gegnerische und neutrale Person - zu konzentrieren...Allmählich wird sich in dir ein Gefühl von Gleichmut diesen dreien gegenüber entwickeln, das sich mehr und mehr auf andere Wesen ausweiten wird...Nachdem du dich diesem Wandel unterzogen hast, erwägst du im nächsten Schritt den Gedanken, daß jeder andere Mensch im Verlaufe ewiger Wiedergeburten schon mal dein bester Freund, Vater oder Mutter gewesen sein könnte. Durch diese Erkenntnis kannst du eine Haltung entwickeln, in der alle lebenden Wesen als Freunde erscheinen...Betrachte dann, wieviel Freundlichkeit du erfahren hast, als diese Wesen deine Eltern oder besten Freunde waren. Es ist letztlich egal, wie lange die erwiesenen Freundlichkeiten zurückliegen. Und selbst, wenn du diesen Menschen nie konkret begegnet bist, so waren sie von ihrer Wirkung her doch präsent. Die meisten unserer guten Eigenschaften entwickeln sich in der Begegnung mit anderen Menschen.

Beende die Meditation, wenn du nach deinem eigenen Empfinden damit zufrieden bist."

Erläuterung: Der Buddhismus geht vom Prinzip der Wiedergeburten aus. Geburten sind demzufolge anfanglos und somit auch unendlich. Will man zu Erleuchtung gelangen und hierdurch den Prozeß ewiger Wiederkehr beenden, so muß man sich in der überaus wichtigen Praxis der Geduld üben. Um aber Geduld zu erlernen, braucht man einen Gegner. Unter diesem Gesichtspunkt sind auch Gegner äußerst hilfreich. Denn sie haben dir, selbst wenn sie dir zu bestimmten Zeiten ausschließlich geschadet haben, im Endeffekt doch einen wertvollen Nutzen in Richtung Wachstum verschafft. Freunde, religiöse Meister oder Eltern konnten die Tiefe deiner Toleranz kaum auf die Probe stellen. Feinde können dich innere Stärke, Mut und Entschlossenheit lehren und dir helfen, realistischer zu werden und deine Ansprüche abzulegen.

Wichtig ist es, diese Meditation nicht allgemein, sondern in Bezug auf ganz konkrete Personen zu üben, weil sie sonst zu unbestimmt bliebe, um eine Änderung unserer Einstellung zu konkreten Menschen herbeizuführen. Denn das Ziel ist es, konkret Liebe entstehen zu lassen. Je mehr du die lebenden Wesen mit Liebe betrachtest, angenehmes an ihnen entdeckst und dich ihrer liebevoll annimmst, desto eher vollziehst du den Schritt der heilenden Hinwendung, die sich in dem Wunsch ausdrückt, Menschen mögen frei sein vom Leiden und seinen Ursachen.

Kristall-Heilungs-Zeremonie

Diese Heilungs-Zeremonie mit dem Regenbogenkristall stammt aus dem Brauchtum nordamerikanischer Indianer. Sie wurde schon auf vielen Medizinrad-Treffen mit großen Gruppen von Menschen durchgeführt. Sie stellt eine Visualisierungstechnik dar, die bei ordnungsgemäßer Durchführung ein extrem hohes Energiepotential erzeugt. Wäre sie Teil eines esoterischen Seminars, so könnte sie leicht als schlichte Form einer Phantasiereise erlebt werden. Doch verwendet als Zeremonie mit einer Reihe bestimmter vorbereitender Handlungen (Pfeifen-Zeremonie, Gebete, Gesänge, Steine, Rauchreinigung) erhält sie eine Wirkung, die weit über die direkte Umgebung hinaus gilt. Sie erzeugt wirksame Heil-Energie, sowohl für den einzelnen als auch für die Erde und unsere Beziehungen zu allem Leben. Als Vertiefung empfehle ich dir das Buch von *Sun Bear* und *Wabun*: "Das Medizinrad Praxisbuch". Was du brauchst, ist ein Bergkristall, der so gelegt wird, daß seine Spitze nach oben zeigt. besonders wirkungsvoll ist die Zeremonie, wenn sie neben einem Medizinrad stattfindet. In diesem Fall wird der Kristall mit der Spitzenachse nach oben neben den Schöpferstein gestellt. Je nach Ausführung dauert die Zeremonie zwischen einer und drei Stunden:

Stelle dich locker hin. Beginne damit, viermal tief durchzuatmen und laß dabei den Atem deinen Körper so weit wie möglich erfüllen. Mach dir deine Körperhaltung bewußt. Dein Rücken sollte gerade, aber nicht steif sein, deine Kniee leicht gebeugt. Deine Bauch- und Kiefermuskulatur sollte entspannt sein. Schließ die Augen. Bei deinem nächsten Einatmen vergegenwärtige dir die heilige Energie, die im Zentrum deines Wesens liegt. Wenn du ausatmest, siehst du einen Teil dieser Energie einen Kreis um deinen Körper und um dein energetisches Kraftfeld bilden. Sieh, wie sich dieser Kreis von einem Punkt über deinem Kopf an der Vorderseite deines Körpers unterbewegt, durch die Erde fließt und anschließend auf der Rückseite deines Körpers aufsteigt, bis er seinen ursprünglichen Ort wieder erreicht hat. Du kannst diesen Kreis als weißen Kreis visualisieren, als regenbogenfarbiges oder als beliebig farbiges Licht. Wichtig ist nur, daß du dich sicher und lebendig fühlst. Allmählich beginnt sich nun der Kreis immer schneller um die eigene Achse zu drehen, bis du dich in einer Lichtkugel befindest. Diese umgibt und beschützt dich. Wenn du das nächste Mal einatmest, begib dich wiederum zu der heiligen Energie in deinem Innern und sieh, ob es einen Teil an Energie gibt, den du ohne weiteres mit anderen teilen könntest. Versuche dabei nicht, den Helden zu spielen, indem du mehr von dir abgibst, als es für dich angenehm ist. Sei jedoch auch kein Geizkragen und halte Energie zurück, die du durchaus mit anderen teilen könntest. Sende die Energie in den Kristall und laß sie dort ruhen.

Sieh mit deinem inneren Auge, wie ein Sonnenstrahl den Kristall berührt. Der Kristall besitzt die Fähigkeit, die eingestrahelte Energie deutlich erhöht wieder abzustrahlen. Heraus kommt ein perfekter Regenbogen mit allen

Spektralfarben, von Schwarz, dem Fehlen aller Farben, über Infrarot, Rot, Orange, Gelb, Grün, Indigo, Violett, Ultraviolett, bis Weiß, der Anwesenheit aller Farben. Sei dir darüber im klaren, daß jedes Regenbogen band die Energie enthält, um allem, was es berührt, zu helfen.

Sieh, wie der Regenbogen sich erhebt, einen Bogen beschreibt und wieder auf die Erde tritt. Sieh, wie er in die Erdoberfläche eindringt, durch die festen Schichten, auf denen wir uns bewegen, hindurchtaucht, durch die Flüssigkeiten darunter, durch die Gase und den Äther, bis er sich mit dem Licht am Mittelpunkt der Erde vereinigt...Nimm auf deine ganz persönliche Weise wahr, wie der Regenbogen sich mit der Energie der Erde vereint.

Wenn diese Verschmelzung stattgefunden hat, bringe den Regenbogen durch die verschiedenen Schichten der Erde wieder nach oben. Laß ihn durch deine Fußsohlen in dich eintreten, durch deine Beine, die Wirbelsäule hinauf bis zum Hals in den Kopf fließen und anschließend durch deinen Scheitel wieder hinaus. Sende den Regenbogen hinauf zur Sonne und laß dann auch dort die Energie des Regenbogens sich mit der Energie der Sonne verbinden. Du kannst gewiß sein, daß die Sonne dem Regenbogen all das geben wird, was er benötigt.

Wenn auch hier die Verschmelzung abgeschlossen ist, so bringe den Regenbogen nochmal zurück zum Kristall. Fühle die Energie dort und sieh, wie sie sich durch ihre Verschmelzung mit der Erde und mit der Sonne verändert hat. Nun laß den Kristall erneut einen Regenbogen erzeugen. Dieser besitzt jetzt deine Energie sowie die Energien des Kristalls als auch die von Erde und Sonne. Allmählich beginnt dieser Regenbogen sich auszudehnen - über das Stück Erde, auf dem du gerade stehst. Du kannst dir sicher sein, wenn der Regenbogen dieses Land berührt, können alle Wesen, die es bewohnen - Elemente, Pflanzen, Tiere und Menschen - sich von ihm nehmen, was sie brauchen, um geheilt zu werden.

Laß nun den Regenbogen sich nach Norden ausbreiten, bis er den Nordpol erreicht hat und wiederhole den Vorgang in südlicher Richtung. Bedenke, daß die Farben, die Energien des Regenbogens allen Kindern der Erde Hilfe und Unterstützung bringen. Sende nun - so als würdest du einen Teppich aufrollen - den Regenbogen in östlicher Richtung um den Globus. Benenne für dich alle Länder und Ozeane, die er überquert, bis du die ganze Erde in einen Regenbogen aus Licht gehüllt siehst. In diesem Moment weißt du, daß sich alle Wesen auf der Erde von dem Regenbogen nehmen können, was sie brauchen, um Hilfe und Heilung zu erfahren.

Während der Regenbogen nun die Erde wie ein großer Teppich umspannt, ist die Zeit gekommen, um noch besondere Segenswünsche auszusprechen. Sag laut, wohin auf dieser Welt du noch besonders viel Energie hingeschickt wissen möchtest. Denke dabei an die Elemente, an Pflanzen, Tiere und Geist-Kräfte ebenso, wie an die Menschen.

Wenn du mit deinen Segensgrüßen fertig bist, beginne, den Teppich aus Regenbogenenergie wieder einzurollen. Laß ihn am Ende wieder vollständig in den Kristall zurückkehren.

Werde dir nun nach und nach deiner Atmung wieder bewußt. Spüre die Energiekugel, die dich umgibt und beschützt. Ziehe bei deinem nächsten Atemzug die Energie aus dem Kristall, der vor dir steht, zurück in dein Inneres.

Du bist gewiß, daß ausschließlich Energien, die dir beim Wachsen helfen, die Lichthülle deiner Kugel durchdringen können. Fühle, ob und wie deine Energie sich durch das Teilen und Verschmelzen mit allen anderen Teilen und Wesen von Mutter Erde verändert hat.

Vergwissere dich, daß du dich in deinem Körper geerdet fühlst. Wenn du die Augen öffnest, schau zuerst nach oben und erst dann um dich herum. Sieh, ob deine Umwelt irgendwie anders aussieht. Danke dem großen Geist für diese Zeremonie und dafür, daß du dieses Leben führen darfst.

Gaia-Meditation

John Selby schreibt, daß wir lernen müssen, mit dem Bewußtsein der Erde, dem universellen Geist in Kontakt zu kommen, um dadurch einsichtiger und effektiver bei der Lösung der ökologischen Probleme zu werden. Hierzu müssen wir unsere beschränkten Vorstellungen davon, was für die Menschheit und den Planeten richtig ist, hinter uns lassen und eine neue, globale Perspektive gewinnen. Hierbei kann uns die Gaia-Meditation helfen. Im Gegensatz zu den meisten traditionellen Formen der Meditation, die auf einen schrittweisen Rückzug von der dreidimensionalen, irdischen Realität abzielen, gehen wir hier jedoch den scheinbar umgekehrten Weg: wir respektieren zunächst unser persönliches Ego-Zentrum, dann erweitern wir dieses Ego und kommen in spirituellen Kontakt mit der Welt um uns. In diesem Akt der Ausdehnung geben wir die "Fixierung auf einen Punkt" auf und gelangen zu einem "Raum-Bewußtsein", in welchem wir unsere Eingebundenheit in das lebendige Wesen Erde (Gaia) erkennen. Zu Beginn sind dabei die Augen geschlossen:

"Achte zunächst auf das Gefühl, das die Luft verursacht, die durch deine Nase ein- und ausströmt...sei dir gleichzeitig der Atembewegungen in deiner Brust und deinem Bauch bewußt...nun dehne dein Bewußtsein auf das Schlagen deines Herzens und den Puls in deinem ganzen Körper aus. Lasse Atmung und Herzschlag zu einem einheitlichen Prozeß werden...Erweitere nun dein Bewußtsein um noch eine Stufe: spüre, wie dein Körper durch die Kontraktion seiner Muskeln das Gleichgewicht im Schwerkraftfeld der Erde aufrecht erhält... (Pause)

Erlaube jetzt deinen Augen, sich zu öffnen, während du die ganzheitliche innere Wahrnehmung beibehältst. Betrachte keine bestimmte Stelle in der Außenwelt, sondern stelle deine Augen auf einen freien Punkt im Raum ein, der etwa einen Meter vor dir liegt. Werde dir der Luft bewußt, die dich umgibt - der Luft, die du atmest. Dann, ohne bewußte Anstrengung, dehnt du dein Bewußtsein so aus, daß es das ganze Zimmer ausfüllt. Verweile eine zeitlang in diesem Zustand...(Pause)

Im weiteren Verlauf werden einige Sätze als Auslöser dazu dienen, deinen

Geist augenblicklich und wirkungsvoll in eine bestimmte Richtung zu lenken. Durch die Einstimmung bist du in der Lage, die Kraft dieser Sätze zu erkunden. Jeder von ihnen wird innerlich mit der Ausatmung gedacht. Der erste Satz besteht aus zwei Teilen. Beginne mit: "Ich liebe mich selbst..." - eine Aussage, die deine Aufmerksamkeit wirkungsvoll nach innen lenkt und ergänzt wird durch "...und ich liebe die Welt." Beide Teile zusammen ergeben eine Einheit.

Die nächsten Sätze richten unser Augenmerk auf die Bedeutung der lebenserhaltenden Atmosphäre der Erde. Der erste ist die Feststellung: "Ich lebe in der Atmosphäre der Erde." Sage diesen Satz innerlich einige Male. Nach einer Weile wird dieser Umstand langsam zu einer persönlichen Erfahrung - du fängst an, die immense Wirklichkeit zu spüren. Und mit jedem Atemzug wird die Begegnung mit der Atmosphäre intimer und vollständiger. Der Satz verschiebt unser Denken vom Ich hin zum Wir. Wir spüren, daß wir alle gemeinsam die gleiche Luft einatmen...

Im nächsten Schritt wirst du beginnen, die Tatsache auch verbal anzuerkennen, daß du nicht allein bist, wenn du in den höheren Zustand des ganzheitlich-ökologischen Bewußtseins eintauchst. Tatsächlich gibt es Millionen von Menschen gleich dir, die diese Verbindung erkunden, sowohl spontan als auch durch Meditation. Also zielt der nächste Satz darauf ab, mit allen anderen, die sich auf die gleiche Weise entwickeln und ausdehnen wollen, zu kommunizieren. Er lautet: "Seid begrüßt, ihr alle." Schlicht und einfach beginnt der Satz in dir zu wirken. Unsere Ich-Membran erkennt ihr Verlangen, durchlässig zu werden und öffnet sich...

Mit dem darauffolgenden Satz werden die intuitiven Beziehungen zwischen deinem und dem Bewußtsein der anderen verstärkt. Er lautet: "Was passiert da draußen?" Diese Frage sucht letztlich nicht eine konkrete Antwort - sie soll uns nur dem Zustrom von Informationen aus dem globalen Unterbewußtsein öffnen. Meistens ist dieser Strom emotionaler und intuitiver Natur. Um nun diesen Prozeß sofort zu bewirken, sei dir bewußt, daß Geist überall ist. Mit dieser Einsicht gibt der Verstand die Fixierung auf einen Punkt auf. Die Ausdehnung des menschlichen Geistes bringt dich in Kontakt mit der unendlichen Dimension des Bewußtseins, welches in ständigem Austausch mit der lebendigen Erdatmosphäre steht.

Die einzige bewußte Handlung, die du jetzt tunn muß, um dich auf das Spirituelle des globalen Bewußtseins einzustellen, ist, deine Absicht dazu auszusprechen. Mit dem Satz "Ich bin offen zu empfangen." bekundest du deine klare Absicht, aber auch deine Verletzlichkeit und den Willen zur Hingabe. Verbringe eine zeitlang in dieser Phase der Meditation...

Nun wirst du noch einen weiteren, letzten Schritt machen, in dem du höchst bemerkenswerte Bewußtseinszustände erzeugst. Du erklärst dich jetzt als eins mit der Erde. Wenn du dies innerlich in tiefer Meditation sagst, bringen diese stummen Worte augenblicklich dein persönliches Bewußtsein in Übereinstimmung mit der ganzen Erde. Etwas in dir wird angeregt und läßt individuelles und planetarisches Bewußtsein miteinander verschmelzen.

Der abschließende Satz, den du gleich im Zustand tiefster Verschmelzung mit der ganzen Erde als lebendigem Wesen Gaia sagen wirst, lautet: "Ich bin

bereit und gewillt, alles zu tun, was getan werden muß." Durch diesen Satz gibst du deinen eigenen Willen zugunsten des Ganzen auf. Du machst klar, daß du bereit bist, all deine festen Vorstellungen davon, was du in deinem Leben anfangen solltest, über Bord zu werfen, sodaß du fortan in einer neuen, oft unerwarteten Art und Weise handeln kannst, die dich in Einklang mit der Schöpfung und der größeren Weisheit deines Planeten Gaia bringt..."

Energieübertragung durch Reiki

Die Arbeit mit Reiki ist nicht ohne einige vorausgehende Schritte möglich. Gerade der Energie-Transfer setzt die Einstimmung durch einen Reiki-Lehrer in den ersten und in den zweiten Grad voraus. Der Reiki-Lehrer wird dich auch in die grundlegende Technik der Harmonisierungs- und Fernheilungsarbeit einweisen. Dann jedoch besitzt du die Möglichkeit, ausgehend von deinem eigenen Bewußtsein über deine Hände Energie an jeden Ort der Welt zu schicken. Du selbst bestimmst dabei, wie lange das jedes Mal geschehen soll.

Angenehmer und natürlich auch noch kraftvoller wird dieser Vorgang logischerweise dann, wenn du ihn mit Gleichgesinnten regelmäßig und in Gruppenform vornimmst. Ihr alle könnt euch dann auf einen bestimmten Schwerpunkt oder ein konkretes Ziel einigen und gebündelt eure Energie dorthin gelangen lassen, wohin ihr sie haben wollt. Wenn ihr bestimmten Personen, Ländern, Tierarten oder Naturgebieten Reiki schickt, so werdet immer auch ihr selbst gleichzeitig mit positiver Energie versorgt. Und natürlich überträgt sich darüberhinaus die erzeugte Schwingung angenehm auf den Ort, an dem ihr euch befindet.

Auf einen Punkt möchte ich abschließend noch hinweisen: In jedem Land sind es letztendlich die Politiker oder die Regierenden, die den größten Einfluß auf die Geschehnisse ihrer Untergebenen ausüben können. Darum finde ich es wichtig, gerade hier anzusetzen. Hier ist die Ebene, auf der zukunftsweisende Entscheidungen getroffen werden. Andersherum gesagt: können wir die Ebene der Politik durch Mental- oder Reikiarbeit positiv beeinflussen, so sparen wir viel Arbeit im Detail und auf den darunter liegenden Ebenen. Und manchmal sind es vielleicht gerade diejenigen Menschen, die positive Energie und Liebe bräuchten, die von uns als besonders "böse" oder "abzulehnend" erachtet werden. Also: überwinden wir unsere eigenen Grenzen, unsere Kritik und innere Distanz und beginnen, gerade den ungeliebten, feindlichen Politikern, Regenten oder Diktatoren Reiki zu schicken. Gerade sie bräuchten davon meiner Meinung nach am meisten.