

Martin Fickinger

BistDufrei.de

Buch

Die essentielle Wirklichkeit der eigenen Person zu entwickeln, ist der tiefere Wunsch und die Verantwortung eines jeden Individuums. Körperliche und geistige Freiheit sind Voraussetzung für ein wirklich selbstgewähltes Handeln. Dazu ist es notwendig, die eigene Wesenhaftigkeit zu erkennen und konsequent zu entwickeln. Das vorliegende Buch ist ein Schlüssel, um diese Lebensqualität zu verwirklichen.

Autor

Martin Fickinger wurde 1964 in Deutschland geboren. In den 80-er Jahren studierte er Volkswirtschaftslehre mit persönlichem Schwerpunkt auf Wirtschaftspolitik und gründete ein Unternehmen. Eine Vielzahl von Reisen und das Studium östlicher Philosophie und Mystik haben zur Erkenntnis seines Hauptarbeitsgebietes, der Erforschung menschlicher Einheit, deutlich beigetragen. Er arbeitet heute als freier Autor, Maler und Berater in Frankfurt. Sie erreichen ihn unter :
Martin.Fickinger@BistDufrei.de

Martin Fickinger

BistDufrei.de

Bedienungsanleitung für die persönliche (R)-Evolution

1. Auflage April 2006
Copyright © Martin Fickinger

Umschlaggestaltung: Anja Kirmse
Herstellung und Verlag: Books on demand GmbH, Norderstedt
ISBN 3 – 8334 – 4789 – 3
www.bistdufrei.de

Inhalt

Prolog	9
Drei Fragen zur Einleitung	10
1. Phänomene unserer Gegenwart	12
Liebe und Leistungsgesellschaft	14
Meditation und Mediensucht	18
Ich, Ich und Ich	21
Die neue Bescheidenheit	26
Freiheit in abhängiger Umgebung	33
Zärtlichkeit und Erotikindustrie	36
Die Hoffnungsträger von morgen	41
2. Das Einmal Eins des heilen Menschen	45
Erkenne Dich selbst	49
Liebeserklärung an die Selbstentfaltung	53
Mögliche Hindernisse	57
Das Wiedererlangen der Körperbeherrschung	60
Die richtige Ernährung	61
Eine ausgewogene Bewegung	75
Nachdenken über Sexualität	79
Kleine Atemschule	87
Klärung unserer Gedanken	91
Den Denkprozess beobachten	93
Die Wahrnehmungen überprüfen	103
Was ist mit den Gefühlen los?	109
Positives Denken	113
Die freie Wahl unserer Handlungen	117
Überprüfung unserer Gewohnheiten	122
Nennen wir es Toleranz	135
Der richtige Lebenspartner	139
Ernsthafte Freunde	156
Leben und Arbeiten	163
Abschließende Übersicht	168
3. Die Essenz des Glücks	174
In die Stille eingehen	175
Illusionen erkennen	181
Transzendenz als Folge	186
Energie als Blickwinkel	190
Haben alle Dinge einen Grund?	193
Höhere Atmung	196
Wie uns Träume leiten können	199
Epilog	204

Prolog

Sie sind ein Mensch. Wir alle zusammen bevölkern einen Planeten. Wir werden immer mehr. Weil wir Angst vor dem Tod haben, verbringen wir unser Leben mit dem Anhäufen von Geld. Wir streiten uns, tun uns gegenseitig weh, sind neidisch und lügen uns an.

Sie sind ein Mensch. Unsere Einzigartigkeit als Lebewesen besteht in der Fähigkeit andere verstehen zu können. Wir sind mit der besonderen Anlage des Bewusstseins und der Reflektion ausgestattet. Wir könnten diese Fähigkeiten gebrauchen, um in Liebe und Freiheit miteinander zu leben.

Wir tun es nicht. Wir verwechseln den Komfort und das Wachstum von Wissen mit unserem Glück. Unsere Welt erscheint unüberschaubar komplex, doch tatsächlich sind die Grundlagen unseres Daseins immer schon die gleichen gewesen, allein die Geschwindigkeit hat sich erhöht. Ständig sind wir gehetzt, wie Hamster im Laufrad rennen wir nach vorne, nach vorne, nach vorne ... statt anzuhalten und uns umzusehen. Wer hinsieht, dem springt die Irritation unserer Lebensweise leicht ins Auge. Wer genauer hinsieht, erkennt die Klarheit des richtigen Weges.

Drei Fragen zur Einleitung

Warum wollen Sie ausgerechnet dieses Buch lesen?

Sie haben es mit sicherem Griff aus dem Regal geangelt! Sie haben schon einige Ratgeber gelesen, sind dadurch aber nicht dort angekommen, wo Sie gerne hin möchten? Es ist Ihr erster Ratgeber? Sie haben eine sichere Hand bewiesen. Sie werden lernen, Ihr Wesen deutlicher zu erkennen und Ihre Probleme aufzulösen. Je eher Sie sich auf den richtigen Weg begeben, sich aufzuspüren und zu leben, desto früher werden Sie glücklich sein. Das Buch hilft Ihnen, ohne Umwege Ihre Fragen zu beantworten und Sie aus Ihren unerwünschten Bindungen zu befreien. Es ist ein Buch der Praxis, wir legen Wert aufs Handeln. Sie dürfen sich ab heute verändern, wachsen und müssen nicht mehr nur davon träumen, sich zu finden.

Wie geht das ... Selbstverwirklichung?

Die Suche nach dem Selbst ist heute ziemlich populär. Das ist die Chance einer Welt in der das Ich so viel zählt. Es führen jedoch auch auf dem Weg der Selbsterkenntnis Halbwissen aus den Massenmedien und mit Romantik gepaarte eigene Faulheit häufig Regie. Billige Glaubensbekenntnisse und oberflächliche Versprechungen der Konsumwelt werden zur Religion erhoben. Viele Ratgeber beschäftigen sich lediglich mit einem speziellen Teilgebiet des Menschseins und kommen über ein oberflächliches Wissen nicht hinaus. So widmet man sich nur einem winzigen Fragment der eigenen Person, verzettelt sich, ohne wirklich weiterzukommen. Wer nicht genau hinsieht, wird in die Irre geleitet, wo er sich verliert statt sich zu finden.

Darin besteht das Risiko, nämlich nur eine vermeintliche Selbstfindung zu betreiben. Die meisten verlaufen sich im Ratgeberwald und beginnen ihre eigene Transformation an irgendwelchen Randgebieten der eigenen Person, statt die elementaren Hindernisse aufzulösen. Viele Menschen halten sich jahrelang an Nebenschauplätzen ihrer Person auf statt sich aus den elementaren Blockierungen konsequent zu befreien. Um dauerhafte Fortschritte zu machen, müssen Sie sich die nötige Zeit nehmen, sich selbst zu betrachten. Der Rahmen der eigenen Bemühung um Veränderung muss zu der Größe der tatsächlichen Notwendigkeit passen, um zu wirklicher Befreiung und Lebendigkeit zu gelangen. Wenn Sie nicht konsequent umsetzen, was Sie deutlich erkannt haben, bleibt jeder Ratgeber nutzlos.

Wie ist das Buch aufgebaut?

Es ist eine praktische Anleitung zur Klärung Ihrer Person zur Lebendigkeit. Der Ansatz besteht darin, die Persönlichkeit in ihren elementaren Facetten auszubilden: Die Ausbildung eines balancierten Körpers, eines zentrierten Geistes und einer geklärten Verhaltensweise sind die drei Grundpfeiler. Wir bauen kein neues Dogma auf, sondern lösen den Knoten, indem wir Sie konkret anleiten aus diesen drei Richtungen zu Ihren eigenen Ideen Zugang zu finden und Ihre Persönlichkeit zu entwirren. Wir unterstützen Sie mit praktische Übungen und werden Ihre Lern- und Beobachtungshaltung mit den begleitenden Fragestellungen reanimieren. Sie werden zu einem gegenwärtigen glücklichen Zustand gelangen. Ihre guten Anlagen werden gefördert und der Weg aus Ihren Verstrickungen wird gebahnt. Verstehen Sie dieses Buch als Basiswerk Ihres Selbstzugangs. Es schließt natürlich nicht aus, dass Sie sich mit speziellen Disziplinen im Lauf Ihrer Entwicklung weitergehend beschäftigen, aber Sie sollten mit der Basis Ihrer Person beginnen, um vom Generellen zum Speziellen zu gelangen. Das ist die richtige Reihenfolge. Wir geben Ihnen eine solide und praktikable Grundlage für den weiteren Weg ab heute.

1. Phänomene unserer Gegenwart

Der erste Abschnitt dieses Buches soll den Blick für Ihre Umgebung schärfen, für gesellschaftliche Phänomene und menschliche Mechanismen. Im Hauptteil geht es dann um Selbstbeobachtung und die persönliche Veränderungen. Wir geben Ihnen eine praktische und präzise Anleitung zu Körperumgang, Denkweise und eigenem Verhalten. Ein gesunder Körper ist die Basis klarer Gedanken. Wer seine Gedanken beherrscht, wird förderlich handeln. So folgt unsere Beschreibung menschlicher Transformation den drei Kapiteln: Körper, Denkweise und Verhalten.

Bevor wir mit den persönlichen Übungen und Betrachtungen beginnen, wollen wir aus sieben Blickwinkeln auf unser Alltagsleben sehen. Eine klarere Wahrnehmung unserer gesellschaftlichen Zustände wie unserer persönlichen Position ist das Ziel dieses ersten Abschnitts, Phänomene unserer Gegenwart. Wir möchten Sie in diesem ersten Teil ermuntern, Ihre eigene Haltung zu überdenken und anregen, Fragen, die in Ihnen schlummern, genauer zu formulieren. Falsch aufgefasst, liest man diese Beobachtungen als Zivilisations- oder Kulturpessimismus, richtiger als Anregung intensiver ins Kaleidoskop unserer Welt zu blicken.

Es ist für Ihr Wachstum sehr wichtig, sich eine realistische Vorstellung der gesellschaftlichen Umgebung zu machen. Dieser erste Schritt ist vielleicht etwas schmerzhaft und fordert Ihre Geduld. Sollten Sie in einer persönlichen Verfassung sein, in der Sie sich zuerst einen umsetzbaren Input wünschen, beginnen Sie mit dem Hauptteil, es geht dadurch nichts verloren. Je schneller Sie sich aber von romantisierten Vorurteilen unseres Zusammenlebens und einer vagen Weltsicht verabschieden, desto schneller gelangen Sie zu Ihrem Wesenskern.

Notizen zu dem, was Ihnen während des Lesens in den Sinn kommt, sind besonders wertvoll für Ihre Entwicklung. Die Antwort der auftauchenden Fragen ist die Gestaltung Ihres eigenen Lebens. Darin werden wir Sie im zweiten Abschnitt ausführlich unterstützen. Jedes Kapitel des Buches steht in Verbindung zu den anderen, aber auch für sich und kann einzeln gelesen werden. Das hat zwei Gründe: Zum einen wollen wir Ihnen die Freiheit lassen zu wählen, wie Sie es angehen. Zum anderen, und das ist elementar wichtig, sollen Sie die einzelnen Kapitel im Laufe Ihrer Entwicklung immer wieder nachlesen, um davon zu profitieren. Sie werden beim wiederholen Neues erkennen, je weiter Sie in Ihrer Selbstverwirklichung fortgeschritten sind.

Wir alle tragen eine Ahnung vom Maße der Abspaltung von unserem Wesenskern in uns. Wer sich dem öffnet, spürt und weiß, wo er gegen sich verstößt. Es lassen sich leicht Argumente anführen, die der Verwirklichung unserer menschlichen Einzigartigkeit widersprechen und dennoch ist eine gewonnene Diskussion nicht die Wahrheit. Sie findet sich nur im Inneren jedes einzelnen Menschen und sie braucht nicht diskutiert zu werden, nur gelebt. Den Zugang dazu beschreibt dieses Buch, es ist der Zauber des heilen Menschen.

Meditation und Mediensucht

Woher also kommt es, dass unser heutiger gesellschaftlicher Diskurs ein so starkes Gewicht auf Eigenschaften wie Durchsetz-ung und eigenen Vorteil legt?

Sind es die Rahmenbedingungen und Mechanismen unseres Wirtschaftssystems, die unser Zusammenleben immer mehr bestimmen? Liegt es an der mangelnden Ausbildung der anderen Eigenschaften des Menschen, entstehen sie erst aus der fehlenden Entfaltung seiner Anlagen? Kommt es vom vielen Fernsehen, dass wir so sind wie wir sind?

Das Fernsehen ist heute der Hauptvertreter der Massenmedien. Sicherlich ist es das wichtigste Instrument zur Wiederholung und Fixierung der bestehenden Zustände. Dass Fernsehen an sich schon dazu verleitet, es falsch zu benutzen, liegt an der intensiven Sinnesansprache bei gleichzeitiger körperlicher Passivität. Man befindet sich beim Fernsehen in einem rein konsumierenden Zustand, der kein teilnehmendes eigenes Handeln zulässt. Dass es den einzelnen Sendern um Einschaltquoten geht, bedeutet nicht weniger, als den schwächsten Punkt der Anfälligkeit der Zuschauer zu finden, um sie zu irgendetwas Nutzlosem zu verleiten. Schon diese Tatsache allein führt den Wunsch von Politikern, Erziehern oder gar den janusköpfigen Sprechern des kommerziellen Fernsehens selbst, das Fernsehen möge bedacht benutzt werden, weitgehend ad absurdum. Die gesellschaftliche Wahrheit sieht wohl so aus, dass wir uns immer weiter in die Gefangenschaft vorgefertigter Meinungen begeben.

Individuell gesehen, treten die Fallen des Fernsehens deutlich in zu langem Konsum auf, dem wahllosen Aneinanderreihen von Filmen, Unterhaltungssendungen und Infotainment. Die Motivation besteht nicht mehr darin, etwas zu erleben oder zu unternehmen, man möchte häufig nur abschalten. Die Animation des Tages wird im Betrachten standardisierter Meinungen über andere fortgesetzt. Die Ausbildung persönlichen Freiheits-strebens wird untergraben, indem man sich mit vorgespielten Freiheiten begnügt. Das Fernsehen verhindert das aktuelle Wohlbefinden und hemmt die Entwicklung aus destruktiven Bindungen heraus. Selbst mit hochwertigen Kultursendungen ist die Berieselung möglich, allerdings kann zugestanden werden, dass die Sogwirkung bei höherwertigen Sendungen geringer ist, denn wo stärker zu Aktivität und Auseinandersetzung des Zuschauers angeregt wird, wird auch mehr Reflektion stattfinden und weniger ein Abschalten durch Einschalten.

Fernsehen und Internet werden in einer überschaubaren Zahl von Jahren zu einem Gebrauchsgerät verschmelzen. Für die Einflussnahme auf den Zuschauer bietet das Internet den Vorteil, dass der Benutzer identifiziert werden kann. Das bedeutet, dass man das Konsumverhalten und die Rezeption von Information viel genauer analysieren wird, was eine differenzierte Manipulation zur Folge hat. Fernsehen und Internet sind also die stärksten Instrumente in der Wiederholung und Fixierung bestehender Zustände. Die Ausschöpfung der Möglichkeiten des Internet steckt noch in den Kinderschuhen und wird, was die Unmündigkeit und Verflachung unserer Gesellschaft betrifft, merkbar zunehmen. Diese Entwicklung wird gerne mit romantisierenden Argumenten einer liberalen Kommunikations-kultur heruntergespielt, was an der Grenze tatsächlich ein positiver Effekt sein mag. Das entscheidende Resultat in der gesellschaftlichen Breite ist aber, dass wir uns immer weiter in virtuell anonyme Beziehungen begeben.

Wir sehen uns ein von Werbeagenturen und Marktforschungs- Instituten entworfenes Bild der Realität an, das uns in zahllosen Wiederholungen vorgebetet wird, bis wir es glauben. Aber es ist nur ein fiktiver Ausschnitt des tatsächlichen Lebens, nicht das Leben selbst. Größtenteils wird es geschaffen, um uns zum Konsumieren anzuregen und uns vorzumachen, dass wir glücklich sind. Vielfältigkeit und das Gleichgewicht der unterschiedlichen Meinungen sind zweifelhaft auf einem sich konzentrierenden Informationsmarkt. Dass sich das Fernsehen zu einem aktiv und selektiv

benutzten Kommunikations-instrument wandelt, ist nur ein frommer Wunsch. Wahrscheinlicher sind die Szenarien, in denen Computer und Fernsehen zu einem Gebrauchsgerät verschmelzen und Bilder und Töne intensiv und von großen Teilen der Gesellschaft in vermeintlicher Wahlfreiheit häufig und relativ wahllos konsumiert werden. Die angepriesene selektive Wahl wird dann tatsächlich nur von einer kleinen Gruppe entwickelter Benutzer betrieben. Und so birgt der unkontrollierte Fernsehkonsum stärker die Gefahr der Verein-samung, der Abhängigkeit und des Realitätsverlustes in sich.

Die Möglichkeit zur Abgrenzung und die Wahlfreiheit sind relativ, weil Angebot und Programme sich nicht wirklich unterscheiden. Drehen wir den Blickwinkel um und behaupten, das Fernsehprogramm gestaltet sich nach demokratischen Prinzipien, so hält die Veränderung der Inhalte dem Wandel unserer Gesellschaft allein in den letzten zehn Jahre den Spiegel vor. Sind wir wirklich das, was wir da sehen, brauchen wir das tatsächlich so

...

Freiheit in abhängiger Umgebung

Über die ganzen Bilder, die wir uns ansehen, nähren wir permanent unsere Wünsche und erzeugen Sehnsüchte. Wir leben in einer kollektiven Illusion über unsere Welt, die aus den Medien gespeist wird und die wir wie ein Phantom permanent mit uns herumtragen. Unsere Person wird mehr und mehr ein Abbild, das dieses Phantom imitiert. Der menschliche Austausch ist durch Bilder von Personen geprägt und dabei wird die wirkliche Begegnung von Individuen allmählich verdrängt. Unser Leben läuft in der Bindung an Fernsehserien, berufliche Pflichten, eine vage Weltsicht, eine mehr oder weniger latente Religiosität und bestimmte Angewohnheiten ab, in denen wir nicht wirklich authentisch leben, sondern Bildvorgaben nachahmen.

Diese mentale Bindung korrespondiert mit vielen körperlich schädlichen Konsumgewohnheiten und Abhängigkeiten. Man assoziiert bei Abhängigkeit vielleicht die Drogensucht nach Schmerzmitteln oder Kokain, doch diese Grenzfälle, die sehr schnell zu geistigem und körperlichen Verfall führen, sind gemessen an den sogenannten legalen Abhängigkeiten eine verschwindend geringe Erscheinung. Viel verbreiteter ist der Konsum von Alkohol, Nikotin, Koffein, Zucker und Fernsehen. Wir stellen es heute kaum in Frage, ob diese Stoffe und Gewohnheiten unserem Körper dienlich sind, weil der Konsum gesellschaftlich so weit verbreitet und damit akzeptiert ist, dass eine unabhängige Person schon aus dem Rahmen fällt. Was uns bei Nikotin und Alkohol noch einleuchten mag, wird uns vielleicht bei dem Begriff der Koffein- und Zuckerabhängigkeit fragwürdig. Doch auch der Konsum von Kaffee und Zucker ist für die gesunde Ernährung des Menschen nicht notwendig, es schädigt ihn und weist Merkmale der Sucht auf.

Diese persönlichen Rauschmittel sind also gesellschaftlich etabliert und werden nicht als Abhängigkeiten identifiziert. Ob man Abhängigkeiten aber als Sucht bezeichnet oder wie weit sie akzeptiert wird, ist nur eine gesellschaftliche Norm, die wenig über die Degeneration des Einzelnen in seinen Konsumritualen sagt. Sie macht ebenso wenig eine Aussage über den

Gesamt-zustand einer abhängigen Gesellschaft. Sehen wir den Drogen-konsum als Resultat unseres heutigen Zusammenlebens, erkennen wir den schlechten Zustand unserer Gesellschaft ganz besonders deutlich. Unsere Konsumabhängigkeit dokumentiert hochgradig die Bindung des Einzelnen an seine falschen Gewohnheiten. Sie ist eines der offensichtlichsten Merkmale unserer Unfreiheit, obwohl dies gesellschaftlich weitgehend tabuisiert ist. Dass die Abhängigkeit aber etabliert und akzeptiert ist, verringert die Tragweite dieses Themas nur dadurch, dass es aus dem Fokus allgemeiner Diskussion rückt.

Dass Werbung so offensichtlich mit dem Bedürfnis nach Befreiung aus Abhängigkeiten operiert, zeigt wie unfrei wir tatsächlich sind. Die persönliche Gefangenschaft ist ein zentraler Mangel unserer Tage. Denken Sie darüber mal nach: Wir sind aufgeklärt, wir sind überzeugt, wählen zu können, was wir wollen und dennoch fühlen wir uns unfrei. Sind wir tatsächlich freier als zu anderen Zeiten der Geschichte oder hat lediglich die Art der Diktatur sich verändert und es wird einfach nur unbemerkter regiert?

...

2. Das Einmal Eins des heilen Menschen

Für die eiligen Leser haben wir auf den folgenden drei Seiten die vorangegangenen Kapitel zusammengefasst. Auch für alle anderen ist die Verdichtung hilfreich zum Überblick.

Unser gesellschaftliches Einvernehmen ist stärker von Statusdenken, Rücksichtslosigkeit und Konsum geprägt als von dem Wunsch, andere zu verstehen, ihnen zu vertrauen und sein Selbst zu beherrschen. Die Überzeugung, dass Konsum von Dingen und Dienstleistungen deckungsgleich mit Glück ist, wird kaum noch in Frage gestellt. Es scheint uns nicht einmal übertrieben, den Konsum als tragenden Teil unseres Weltbildes zu bezeichnen.

Die Meinungsbildung unserer Tage ist sehr stark durch die Massenmedien beeinflusst, die stärker auf die Repräsentation von Werten als auf die Entwicklung unserer Person zielen, um diese Werte tatsächlich zu leben. Wir haben falscher Weise gelernt, dass bei allem, seien es Menschen oder Dinge, die Verpackung dem Inhalt gleichzusetzen ist, weil die Zeit fehlt, sich dem wirklichen Inhalt zuzuwenden und weil der Wunsch, den Dingen auf den Grund zu sehen, durch das massive Informationsangebot paradoxer Weise nicht gefördert, sondern manipuliert und abgestumpft wird. Vom Taumel unseres Konsums ist uns mittlerweile so schwindlig, dass wir die Seichtheit unserer eigenen Lebensweise nicht mehr richtig vor Augen haben.

Viele leben in einer anonymen Stadtgesellschaft, in der Zeitknappheit und räumliche Enge sowie ein subtiles Faustrecht und fehlende Zivilcourage zum alltäglichen Erleben gehören. Das führt zu deutlichen Spannungen der Menschen untereinander. Mithin werden diese falschen Verhaltensweisen und das Fehlen eines zwar anerkannten aber nicht stattfindenden richtigen Verhaltens heute kaum noch hinterfragt. Der Unmut darüber wird hin und wieder individuell wie auch gesellschaftlich formuliert. Die Lösungswege sind ganz offensichtlich, werden aber nicht beschritten. So findet keine grundlegende Veränderung statt. Der Verlust des persönlichen Wunsches nach wirklich freier Entfaltung jenseits dessen, was uns unterhält und konsumierbar ist, wird geringer und kann durch Politik nicht erzeugt werden.

Die tatsächlich gelebten Werte und Vorstellungen einer Gesellschaft stimmen mit den Idealen der Politik nicht überein, sondern mit dem standardisierten Menschen- und Lebensbild aus den

Massenmedien. Es ist nicht realistisch, auf permanentes Wirtschaftswachstum zu setzen, was die geistige und körperliche Verkümmern des Einzelnen zwangsläufig fördert, und sich andererseits eine Gesellschaft aus verantwortungsvollen Menschen zu wünschen. Wir können diesen Spagat eine Zeit lang machen, besser ist es allerdings zu akzeptieren, dass Menschen, die sich nicht manipulieren lassen, auch mit weniger kaufen zufrieden sind und es wirtschaftlich nicht immer nur steil bergauf geht, dafür aber gesellschaftlich wärmer wird.

Die Gefahr einer Gesellschaft, die nach den Interessen einflussreicher Konzerne mit differenzierter Marktpsychologie manipuliert wird, ist leidlich bekannt. Doch das Interesse, diese Tatsachen zu sehen und auch die Chance zur Abgrenzung, im Angesichte einer steigenden Massivität wie Subtilität des Einflusses der einzelnen Industrien, wird geringer. Jeder einzelne von uns hat sich daran gewöhnt, von einer virtuellen Welt umgeben zu sein, die unsere Wünsche produziert und sie auch befriedigt. Lesen Sie den letzten Satz noch einmal langsam und deutlich durch: Jeder einzelne von uns hat sich daran gewöhnt, von einer virtuellen Welt umgeben zu sein, die unsere Wünsche produziert und sie auch befriedigt. Der Wunsch nach Abgrenzung von diesem vorgekauften Universum oder eine Alternative ist kaum noch vorstellbar, so tief ist die Irritation aus den grundlegenden menschlichen Wünschen und die Bindung in die falschen Rituale. In unserer Distanzlosigkeit spielen wir, angefangen bei unseren Freizeitbeschäftigungen über unsere Arbeit bis hin zur Sexualität, oft nur noch nach, was diese subtile Industriemaschine uns vorbetet. Selbst die engen, aber auch die entfernteren persönlichen Verbindungen scheinen mehr dem Marktmechanismus zu folgen als echtem menschlichen Anliegen. Ob wir uns die gesellschaftliche Teilnahmslosigkeit einer schleichenden Politikverdrossenheit, unsere steigende Beziehungsunfähigkeit in Scheidungsraten und Singledasein ansehen oder auch das Phänomen der Vereinsamung und Isolierung von Menschen, es zeigt unsere Wunschlosigkeit im Unglück.

Die Lehrer und Erzieher unseres Systems sind nicht nur Schulen und Eltern oder gar Vorbilder aus der Gesellschaft, sondern zunehmend die Medien und deren zweifelhafte, unechte Idole, die nur vermeintlich positive Werte vermitteln, weil Ihnen der Zugang zur Erkenntnis selbst fehlt und weil diejenigen, die Werbebetriebe verwalten müssen, nur von Vermittlungsinhalten profitieren, die unmittelbar oder mittelbar Umsätze erzeugen. So sind Umsatzzahlen und Wachstumsglauben die zentralen Entscheidungskriterien unserer ökonomisierten Gesellschaft. Was sich nicht zählen lässt, hat keinen Einfluss auf Entscheidungsprozesse. Wir mögen manchmal eine kurze Ahnung von der Verlogenheit dieses Theaters haben, meist dominiert jedoch der Glaube an das, was uns da vorgemacht wird. Die Erkenntnis, dass nicht unbedingt das Rationellste das Wünschenswerteste ist, verliert unbemerkt an Raum.

Erwachsenwerden scheint sich nur noch in der Anpassung an die Forderungen der Leistungsgesellschaft und dem Schmücken der eigenen Person mit den Symbolen eines bestimmten gesellschaftlichen Status zu vollziehen statt in der Ausprägung charakterlicher Stärke. Wie häufig sehen wir Verhaltensweisen von Managern und Vorsitzenden großer Firmen und Konzerne, die sich auf dem charakterlichen Niveau von zwölfjährigen Jungen bewegen, für die nur Gewinne zählt. Und auch so manches Verhalten von Politikern kann man von dieser fehlgeleiteten Charakterbildung nicht ausnehmen.

Kein sehr betörendes Bild und es wäre nun müßig dies alles zu beklagen, ohne die Idee, diese Zustände von der Basis der Gesellschaft, nämlich dem eigenen Handeln und Erleben anzugehen. Das Erleben der Zufriedenheit mit der eigenen Lebensweise ist es, was den wirklichen Zusammenhalt einer Gesellschaft ermöglicht und stabilisiert. Wir müssen nicht unter diesen ganzen negativen Umständen leben, wenn wir aufhören sie zu akzeptieren und uns konsequent für das entscheiden, was uns richtig und gut erscheint. Der neuralgische Punkt unserer heutigen Situation scheint tatsächlich, dass der einzelne Mensch, trotz aller Erkenntnisse, welche die Menschheit allein in den letzten einhundert Jahren errungen hat und dem daraus erwachsenen

Komfort und der persönlichen Möglichkeit, eher orientierungslos, getrieben und traurig ist als mutig und am Wandel interessiert.

Man hat vielleicht ein latentes Gefühl dafür, dass es so nicht weitergehen kann und dass auch das eigene Leben in die falsche Richtung führt, aber es fehlt oft an einer persönlichen Idee es zu ändern oder am Mut und der Konzentration, gewonnene Einsichten umzusetzen. Viele Menschen aber werden nicht einmal die Erkenntnis haben, dass die eigene Beherrschung und Selbstbestimmung von Körper, Geist und Verhaltensweise, die Befreiung aus Ihren Bindungen bedeutet und auch der einzige Weg in eine freiere Gesellschaft ist. Verstehen Sie, Sie können die Welt nicht ändern und dennoch kann sich die Welt nur ändern, wenn Sie sich ändern. Wenn wir nicht damit beginnen, die Verantwortung für uns selbst zu übernehmen, werden wir weiter in unserem Unmut verharren und uns auf dem zweit- oder drittbestem Niveau unserer Möglichkeiten komfortabel einrichten, um schließlich den Komfort mit der Freiheit zu verwechseln und in unserer eigenen abgestandenen Luft langsam zu verkümmern.

Erkenne Dich selbst

Würden Sie im Wald leben, könnten Sie dieses Buch zur Seite legen und nur Ihren Instinkten und Ihrer Intuition folgen, Ihr Weltbild würde sich zweifellos von selbst ergeben. Sie würden morgens von der ersten Sonne geweckt werden, sich räkeln und Ihre Umgebung betrachten. Wenn Sie Hunger verspürten, würden Sie Tiere jagen und Beeren sammeln. Sicherlich hätten Sie sich auch einige arglose Spiele und Unterhaltungen ausgedacht. Schließlich wären Sie Mitglied einer Sippe oder Familie, worüber Sie überhaupt nicht nachdächten und Sie würden sich fortpflanzen und wenn die Sonne sinkt Müdigkeit empfinden und von wilden Tieren und Flüssen träumen. Sie leben in einer komplexeren Welt, in der Sie allerlei Erleichterungen beim Jagen und Sammeln haben und einiges entscheiden und auswählen können. Ein eigentlich paradiesischer Zustand, solch eine Fülle von Möglichkeiten zu haben, warum sind Sie nicht vollkommen glücklich und zufrieden?

Wir sind als Menschen mit der Begabung ausgestattet, uns selbst zu beobachten. Wie unser Bewusstsein eine Begabung ist, ist es auch eine Aufgabe, die wir zu lösen haben. Davon handelt dieses Buch. Sie befinden sich im Augenblick in einer individuellen Situation, die durch die Ausprägung und Fokussierung verschiedener Aspekte Ihrer Persönlichkeit, wie Ihre körperliche Konstitution, Ihre Gemütsverfassung, Ihr soziales Umfeld und Ihre Arbeit gekennzeichnet ist.

...

Liebeserklärung an die Selbstentfaltung

Sie können die einzelnen Unterkapitel auf zweierlei Weise betrachten: zum einen als Stufen einer Leiter, die Sie hinaufsteigen, um sie dann auf dem höheren Niveau nicht mehr zu benötigen. Zum anderen als Elemente, deren jedes einzelne die Entwicklung Ihrer Person anregt und deren Summe zur persönlichen Integration als fortdauernde Einheit führt. Sie können also Kapitel für Kapitel in der angegebenen Reihenfolge für sich erschließen und zum Teil Ihres Lebens machen

oder sie selektieren und bestimmen eine Reihenfolge, die Ihren persönlichen Voraussetzungen entspricht. Auslassen können Sie allerdings keines der Elemente, denn es sind die einzelnen Facetten des Menschen, die Sie bei der Klärung Ihrer Person und der Verwirklichung Ihres Glücks durchschreiten.

Glücklicherweise ist es aber auch so, dass sich aus der Erkenntnis des einen der Wunsch nach dem anderen ergibt. Das heißt Ihr Losgehen erzeugt eine eigene Dynamik zum Weitergehen. Wenn Ihr Körper allmählich immer vitaler wird, wollen Sie ihn auch mehr bewegen und Sie erhalten ihn gesund, weil sie Hunger auf die richtige Nahrung haben und reine Genussmittel gar nicht mehr begehren. Wenn Sie dann weniger betäubt sind, sehnen Sie sich wie automatisch nach mehr Lebendigkeit und einem Verhalten, das Sie als konsistent empfinden. Aber auch wenn Sie mit den Gedankenübungen beginnen möchten, wird Ihnen das eine höhere Konzentration bescheren und zurückwirken auf Ihren Wunsch nach einem besseren Körperumgang und einem klareren Verhalten.

Unser konkretes Vorgehen besteht im Bewusstmachen unserer Bindungen durch Beobachten sowie dem Erlernen des rechten Umgangs mit sich selbst als Körperbeherrschung, Gedankenklärung und der Handlungswahl. Das Einüben dieser drei Dimensionen, basiert auf folgender Technik, die das elementare Prinzip ist, nach dem Sie sich die drei Bereiche Ihres Daseins neu erschließen:

(**Hinsehen**)

>> Beobachten von Beginn und Ende eines Verhaltens
oder Umstandes

(**Einsehen**)

>> Erkennen des jeweiligen Verhaltens oder Umstandes

(**Üben**)

>>Wählen eines Verhaltens oder einer Haltung

(**Heilen**)

Das wirkt zunächst recht simpel und hat tatsächlich den Vorzug, dass es vom Prinzip her unkompliziert und leicht zu erfassen ist. Aber schon an einfachen Betrachtungen Ihrer eigenen Verhaltensweisen werden Sie feststellen, dass die Transformation Ihrer Person nicht von einem Tag auf den anderen durchführbar ist. Dass das Beschreiten des Weges ein gewisses Maß an Entschlossenheit und Geduld voraussetzt, mag vielleicht in einer anderen Beschreibung anklingen, die diesen Zusammenhang mit einem Blick auf den Lebensweg verknüpft. So vollzieht sich eine konstruktive Lebens-entwicklung als: Beruhigung - Verfeinerung - Befreiung.

Durch die Einübung Ihres neuen Selbstumgangs beruhigen Sie Ihr gieriges Greifen nach den Dingen dieser Welt, Sie werden viel gelassener.

...

Die richtige Ernährung

Die meisten von uns wissen zu wenig über die Zusammenhänge von Ernährung, Denkgewohnheiten, Wohlbefinden und Gesundheit. In der Fülle der Auswahl an Konsumgütern und Diensten ist es schwer zu durchschauen, was Körper und Geist wirklich benötigen. Ursprünglich sagt der menschliche Instinkt, was er an Essen benötigt, sowohl im Hinblick auf die Menge als auch auf die Qualität der Nahrung. Unser Gespür ist heute allerdings weitgehend verkommen und führt uns vielleicht in die Filiale einer Fastfood-Kette, weil wir andauernd zu viele künstliche Lebensmittel essen und unseren Hunger nicht geduldig genug abwarten. Wir haben keinen Zugang mehr zu unseren eigentlichen Ernährungsbedürfnissen und sind wenig geöffnet für die Signale unseres Hungers.

Die Verkrampfung im Essverhalten zeigt sich sicherlich beim Popcornknabbern im Kino oder beim Biertrinken in Gesellschaft, aber auch im Versuch sich irgendwelchen einseitigen Diäten oder Ernährungsregeln zu verschreiben, die wir nur ein paar Wochen durchhalten, um dann wieder maßlos und unkontrolliert sein zu dürfen. Nicht dass Schokolade oder Fleischverzehr richtig oder falsch wären, entscheidend ist: sie werden nicht mehr spontan, nach ursprünglich körperlichem Bedürfnisempfinden getroffen, sondern sind von psychischen Defiziten beeinflusst. So fehlt es an Kontinuität und Ausgewogenheit in der Ernährungsweise. Was der Körper tatsächlich braucht, was ihn nährt und gesund erhält, bekommt er in den meisten Fällen zu wenig, zuviel dafür von dem, was er nicht braucht und was ihn krank macht. Diäten sind das Symbol der Essabhängigkeit einer ganzen Gesellschaft und Indiz dafür, dass Essen zu etwas dienen soll, was es eigentlich gar nicht ist: Geselligkeit, Genuss, Unterhaltung, Zeitvertreib, Ersatzbefriedigung für fehlende Zuwendung usw.. Auch im Bereich der Ernährung finden die Bedürfnis-vergrößerung und Irritation aus Grundbedürfnissen durch Werbung statt. Allein die Tatsache, dass Lebensmittel und natürlich vor allem vermeintliche Lebensmittel beworben werden, zeigt uns sowohl die Abweichung aus dem Notwendigen, wie auch den Grad unserer Akzeptanz von Unsinnigem.

Die Irritation aus unseren Ernährungsinстинkten dokumentiert sich in der Unmenge von Büchern zur richtigen Ernährung ebenso wie in der Tatsache, dass wir in Zeitschriften jede Woche einen neuen Diätvorschlag finden. Die Regale unserer Kaufhäuser quellen mit Lebensmitteln über und die Hälfte der Europäer ist übergewichtig, was nichts anderes bedeutet, als dass diese Hälfte permanent zuviel isst. Zuviel Nahrung ist dem Körper nicht zuträglich. Tatsächlich sogar wirkt eine immer etwas zu geringe Kalorienaufnahme lebensverlängernd. Ob sich das mit Ihren Vorstellungen vom Leben vereinbart, entscheiden Sie selbst. Achten Sie ab heute darauf, die angemessene Menge an Nahrung zu sich zu nehmen. Denn abgesehen davon wie gesund oder ökologisch Ihre Nahrung ist: Zu viel Essen ist immer ungesund.

...

Was ist mit den Gefühlen los?

Die individuelle Gefühlsstruktur eines Menschen ist ebenso einmalig wie seine Iris, insofern scheint dieses Thema vielleicht etwas zu heikel, um es allgemeingültig betrachten zu wollen. Wir möchten uns aber, wie in den anderen Kapiteln auch, nur den kleinsten gemeinsamen Nenner ansehen, also was für uns alle mehr oder weniger zutrifft und eine Möglichkeit eröffnet elementar menschliche Zusammenhänge zu erkennen.

Gefühle umfassen, was neben oder unterhalb der Welt Ihrer Gedanken stattfindet, sie sind eine Art seelischer Resonanz-körper. Sie sind glücklich, heiter, traurig, erregt, zornig, niedergeschlagen und so fort. In Gefühlen zu schwelgen, mag Ihnen zunächst gar nicht mal als überprüfenswert

erscheinen, so mögen Sie es als positiv empfinden, Gefühle zu haben und grundsätzlich ist das ja auch völlig richtig. Aber die ganze Sache ist subtiler, denn nicht die Gefühle an sich, sondern inszenierte Gefühlstrancen in ihrer Funktion als Substitut für echte Gefühle, die in Bindungen zu Menschen entstehen oder als Installation von Gefühlstrancen, um anderen Tatsachen auszuweichen, sind Bindungen, die Ihnen auf dem Weg zu wirklichem Freisein vielleicht im Wege stehen.

Erkennen Sie, welche Gefühle Sie an sich heranlassen, wenn Sie etwa Romane lesen oder sich Filme ansehen. Sie tauchen in eine vom jeweiligen Autor geschaffene Gefühlswelt. Sie identifizieren sich mit einem Helden oder empfinden Mitgefühl mit einem Verlierer oder öffnen Ihr Herz einem virtuell Leidenden. Immer aber sind dies von einem anderen Menschen vorgekaute, synthetisierte Gefühle, die Sie mehr oder minder bewusst ein- und ausschalten. Und diese Gefühle haben keinen Bezug zu tatsächlichen Menschen, sie sind virtuell und damit in gewisser Weise ungefährlich, aber im gleichen Maße eben genau dadurch unecht, nur installiert und nachgespielt. Das mag in manchen Momenten ein notwendiges Ventil sein, um zu sich selbst wieder Zugang zu finden. Besser ist es aber zweifellos im Kontakt zu der eigenen wirklichen Umwelt zu stehen und die Gefühle zu empfinden, die diese hervorruft. Der Unterschied besteht schlicht darin, dass Sie in der Realität agieren können, während Sie mit Abbildern der Realität zu Passivität gezwungen werden. Besser, wir können über die Dinge wieder weinen, die uns widerfahren und diese Trauer mit Menschen teilen, als vor dem Fernseher über irgendwelche Fiktionen zu trauern. Im letzteren Fall leben sie nämlich nicht wirklich, sondern werden nur manipuliert.

Das ist auch der erste Punkt, an dem wir Ihrem Erkenntnisprozess weiter auf die Sprünge helfen wollen:

- >> Wie steht es um Ihre echten Gefühle?
- >> Welche Gefühle erleben Sie jenseits einer virtuellen Realität, sei es in den modernen Medien oder Büchern?

Es gibt ein gutes Dutzend Grundgefühle, aus denen sich die anderen speisen, das sind in beliebiger Reihenfolge. Setzen Sie die Liste für sich fort, differenzieren Sie nach Ihrem Gefühlserleben und dann halten Sie inne, lehnen sich ein Stück zurück und denken darüber nach: Harmonie, Trauer, Ärger, Minderwertigkeit Aggression, Leichtigkeit, Glück, Schwere, Angst, Verzweiflung, Freude, Mut, Begeisterung.

- >> Welches dieser Gefühle stufen Sie als positiv, welches als eher negativ ein?
- >> Gibt es ein Gefühl, das in Ihrem Leben dominiert?
- >> Wie sind die Anteile in Ihrem Leben zwischen die-sen Gefühlen aufgeteilt und sind Sie mit dieser Aufteilung zufrieden?
- >> Welchen Stellenwert nimmt das Gefühl Angst in Ihrem Leben ein? Wovor haben Sie die größte Angst? Drei Punkte!
- >> Welchen Stellenwert nimmt das Gefühl Scham in Ihrem Leben ein? Wofür schämen Sie sich? Drei Punkte!

...

Positives Denken

Was Positives Denken eigentlich nicht ist, doch womit es allzu leicht gleichgesetzt wird, ist eine Haltung, in der alles was passiert ganz wunderbar ist, ja wirklich allem zwanghaft und ignorant die gute Seite abgewonnen wird. Genauso wenig wie Sie sich einreden müssen, mächtig glücklich zu sein, ist es notwendig von Ihrem Unglück überzeugt zu sein und dies zu bedauern. Es ist sicher dienlich, ein gutes Maß an Schicksalsergebenheit und Gelassenheit an den Tag zu legen, dies ist aber nicht gleichzusetzen mit der Haltung, Probleme und Spannungen zu ignorieren. Wer alles ganz toll findet, läuft Gefahr, was unerträglich banal oder unwürdig ist, nicht mehr klar vor Augen zu haben. Eine solche Haltung führt zur Fixierung der bestehenden Zustände, gesellschaftlich wie individuell, während eine Haltung der aufmerksamen Beobachtung zur Entwicklung führt. Was die eine wie die andere Haltung nicht ändern kann, ist die Tatsache, dass der Ablauf eines Lebens so allerlei Probleme bei Ihnen vorbeibringt.

Ihre Negativität, also die negative Überzeugung, die Sie von Teilen Ihrer Person vielleicht haben, mag zum Teil objektiv begründet sein, weil Sie nämlich, gemessen an dem, was Sie lebendig und glücklich macht, blockiert sind und sich gehen lassen. Vergrößern wir den Fokus der Sichtweise, ist die Negativität der Überzeugung, dass alles in Ihrem Leben schlecht ist und oder schlechter wird wenig objektiv, sondern größeren Teils Ihre freie Wahl. Also noch mal: Genauso wenig wie Sie sich einreden müssen mächtig glücklich zu sein, ist es notwendig, von Ihrem Unglück überzeugt zu sein und dies zu bedauern. Die Wiederholung Ihrer persönlichen Litanei ist identitätsstiftend im Guten wie im Schlechten, das sollten Sie bei Ihren Gedanken-gängen immer beachten. Sie sind eigentlich nur das, was Sie (warum auch immer) häufig genug im Denken und Handeln wiederholt haben. Sie sollten in Ihrem Lebensstil also mehr Wert auf Aktivität legen, und zwar nicht im Sinne von „alles ist toll“, sondern indem sie konstruktiv sind statt zu zweifeln. Dabei lernen Sie begreifen, dass jede Aktivität Ihrer Person entstammt, aber Ihr Handeln und Denken immer auch Ihre Person konstituiert. Ihre Seinsweise von heute legt durch den Vollzug dieses gewählten Seins die Grundlage Ihres Seins von morgen. Heute gebe ich mich einer Gewohnheit hin und lege damit die Grundlage, diese Gewohnheit morgen zu wiederholen. Für Ihr Glück sind Sie ganz alleine verantwortlich.

- >> Welche negativen Überzeugungen haben Sie von sich selbst?
- >> Welche dieser negativen Eigenschaften ist realistisch, welche durch Ihre Fokussierung eigentlich überbewertet?

...

Abschließende Übersicht

Lassen Sie uns am Ende des Hauptteils noch mal einen Blick auf das Ganze werfen. Was haben Sie erfahren? Viele Fragen wurden aufgeworfen und eine Menge Ratschläge haben Sie bekommen. Es bedarf der Wiederholung, um das Erkannte in sich einzusenken und zum Grunde des eigenen Empfindens zu machen. Lesen ist gut, handeln ist besser. Im Üben vollzieht sich der Wandel Ihrer Person zu einem konstruktiven Leben. Die Essenz aller Bemühungen um Transformation ist das Handeln. Nur Handeln kann uns verändern, nur Veränderung bedeutet Leben.

Legen Sie das Buch in Ihre Nähe und lesen Sie öfters darin nach, das motiviert und erinnert Sie. Morgens nach dem Aufwachen, bevor die Ereignisse des Tages auf uns einströmen, sind wir sehr empfänglich, Neues aufzunehmen. Lesen Sie jeden Morgen ein paar Zeilen in diesem oder einem anderen Buch, das Sie für den Tag anregt und erfreut. Kernpunkte Ihrer Erkenntnisse und

zentrale Passagen dieses Buches sprechen Sie bitte auf Kassette. Das Sprechen unterstützt den Lernprozess, das spätere Hören verstärkt ihn. Tun Sie es!

Ein Ratgeber in Buchform hat den Nachteil, dass er Ihnen kein Feedback gibt. Wie erkennen Sie also, ob Sie die Dinge, an die wir Sie hier herangeführt haben, für Sie förderlich sind? Die Antwort lautet eigentlich nur wieder „Beobachten Sie“. Und wenn Sie das genau tun, erkennen Sie, was Ihnen zuträglich ist und was Ihnen schadet. Ganz pauschal kann man aber sagen, alle problematischen Rituale, die andere Dinge stark und dauerhaft schmälern, sind abzulehnen. Wer also zu viel fernsicht, vernachlässigt es mit wirklichen Menschen zu leben, wer sich mit Zuckersachen voll stopft und keine Lust mehr auf Sport hat, schadet seiner Gesundheit. Wenn Sie sich an den neuen Selbstumgang in den drei Teilbereichen Ihres Daseins etwas gewöhnt haben, wächst Ihnen Ihr neues Leben so ans Herz wie das alte. Was Sie vielleicht anfangs als Übung und Anforderung sehen, wird in Ihr authentisches Bedürfnisempfinden übergehen. So konstituiert und verbessert sich Ihr Lebenssystem zunehmend von selbst. Anfangs müssen Sie darauf achten, am Ball zu bleiben, später haben Sie ein echtes Verlangen, mit sich selbst gut und förderlich umzugehen.

Das System, das wir Ihnen hier vorgestellt haben, ist allgemeingültig, weil es sich auf jeden Menschen anwenden lässt und nicht voraussetzt, irgendetwas zu glauben oder zu bekennen. Allein aus Beobachtung und Übung entsteht Veränderung. Was Sie glauben möchten, dürfen Sie selbst wählen und wenn Sie hinsehen und geöffnet sind, werden Antworten kommen. Antworten werden Sie in allen Lebensbereichen erhalten, je mehr Sie gelernt haben in einer geöffneten Fragehaltung zu verbleiben. Verstehen Sie, es widerspricht sich nicht, genau zu beobachten und zu handeln. Wichtig ist es, den richtigen Zeitpunkt zu erkennen und die Dinge mehr wählend entgegenzunehmen als nach ihnen zu greifen.

Sie werden durch den neuen Selbstumgang feiner und sie werden sich von Vielem befreien können, das wird Sie glücklicher machen. Wenn Ihre Entwicklung stockt, jammern sie nicht, sondern üben weiter. Auf Regentage folgt stets Sonnenschein. Rennen Sie vor Gefühlen wie beispielsweise Schwere nicht weg, sondern betrachten Sie den Zustand, betrachten Sie sich und Ihr Umfeld. Legen Sie sich auf den Rücken, starren Sie die Decke an bis sie dahinter den Himmel sehen und folgen in Gedanken nur Ihrem Atem wie er ein und aus geht und die Dinge mit ihm relativ werden. Warten Sie ab, bis es Ihnen besser geht oder spazieren Sie durch die Natur, die Natur füllt Ihre Energie wieder auf.

Ihre Kraft wird entfesselt und bald so präsent sein, dass Ihnen die Dinge zufallen. Den Hinweis auf einen subtilen Saboteur möchten wir Ihnen jedoch mit auf den Weg geben:

...

3. Die Essenz des Glücks

Durch die beschriebenen Übungen lernen wir uns besser kennen und das Leben nimmt einen glücklicheren Verlauf. Doch was liegt dahinter? Im letzten Abschnitt des Buches wollen wir uns gedanklich über unsere eigene Begrenzung hinwegsetzen, versuchen über den Tellerrand unseres Ego hinauszusehen, um jenseits äußerer Hindernisse und innerer Beschränkungen andere Blickwinkel zu versuchen.

Wir sind uns der Einengung durch Worte wohl bewusst, ihre Ohnmacht offenbaren sie besonders deutlich, wo sie zum Paradox führen. Teils will uns genau das, was jenseits von

Formulierbarkeit und Begründung liegt, in diesem letzten Abschnitt interessieren. So wollen wir den Worten nicht all zu sehr vertrauen, noch weniger aber versuchen, die Dinge zu beweisen. Einzig die Worte nutzen, um etwas zu erfahren. Die Überlegungen der nächsten Kapitel folgen also nicht unbedingt der logisch deduktiven Schlussfolgerung, mit der wir täglich operieren. Wir entziehen uns dieser Sichtweise ein wenig und wenn wir uns klar darüber sind, dass uns die vertraute Art des Sezieren und Spaltens, um den Zugang in den Zusammenhang der Dinge zu finden, eben nur eine von mehreren Möglichkeiten ist, steht uns die Wahl offen, andere Perspektiven zu erfahren.

Eine Ahnung davon, dass unsere gewohnte Sichtweise in den essentiellen Fragen nur an die Grenze zur Erkenntnis führt, nicht aber darüber hinaus, tragen wir vielleicht in uns. Die Offenheit diese Ohnmacht anzuerkennen, kann uns durch den Nebel von Fakten und Worten in eine größere Klarheit führen. Wenn wir im ersten Abschnitt zusammen den Keller ausgemistet und im Hauptabschnitt das ganze Haus aufgeräumt haben, dann wollen wir jetzt ein wenig uns Dach fliegen.

In die Stille eingehen

Die Übungen, die wir vorgestellt haben, dienen dazu, Ihren Körper und Ihren Geist zu konzentrieren und alle Hindernisse auszuräumen, sodass Ihr Leben ein möglichst ununterbrochenes Fließen wird. Wenn sich die Bedürfnisse des Körpers durch die Übungen beruhigen, wenn das hastige Abschweifen der Gedanken nachlässt, erklingt eine feinere Musik. Diese Melodie des Daseins lässt sich erreichen, wenn Sie bereit sind, zu sehen, was in Ihrem Leben unnötigen „Lärm“ erzeugt. Sie brauchen nicht zu befürchten, dass hinter einer Reduzierung dieses Lärms Leere oder Langeweile entstehen, dies kennzeichnet vermutlich eher Ihren gegenwärtigen Zustand. Denn Leere und Langeweile sind die Symptome der Melancholie, die durch den fehlenden Zugang zum Erleben von intensiver Gegenwärtigkeit entstehen. Sie werden den Wunsch nach betäubenden Ritualen nicht mehr verspüren, wenn Sie das wache Pulsieren des Lebens stärker in sich tragen, wenn Sie im Jetzt angekommen sind und darin verbleiben können.

Wir sind ständig gehetzt und wenn wir Zeit haben, quält uns Langeweile. Die natürliche Einfachheit unseres Daseins wird durch die Geschwindigkeit des Alltags aus ihrer Selbstverständlichkeit irritiert. Die Hast hat eine große Macht bei der Fixierung des Oberflächlichen. Allein wenn es gelingt, die Dinge des Tages langsamer zu tun, werden Sie aufmerksamer und haben einen besseren Kontakt zu sich und Ihren Mitmenschen.

...

Haben alle Dinge einen Grund?

Wenn wir die Dinge nach dem Ablauf des inneren Prinzips verstehen oder nach der Energie, setzen wir immer einen mehr oder weniger starken Ursache–Wirkung–Zusammenhang voraus. Doch vielleicht gibt es auch Dinge die keine Ursache haben oder man betrachtet die Dinge einfach nicht nach ihren ursächlichen Zusammenhängen, sondern einfach nur nach ihrer Anwesenheit. Sie existieren und haben zu Raum und Zeit keinen kausalen Bezug. Unsere gewohnte kausale Sicht ist nur eine mehrerer Möglichkeiten. So vermögen Ereignisse der

Zukunft in direktem Zusammenhang mit heutigem stehen, sie sind schon vorhanden (Aufhebung der Zeit). Oder Ereignisse an einem Ort stehen in unmittelbarem Zusammenhang mit weit entfernten Tatsachen (Aufhebung des Raums).

Die Kausalität ist eine Möglichkeit, die Anordnung von Ereignissen zu betrachten. Alles erklären zu wollen und zu können scheint uns heute nicht fragwürdig und genau genommen sind wir versessen darauf, die Welt und deren Zusammenhänge immer weiter zu erforschen und mit immer subtileren Messmethoden alles aufzuspalten und in Statistiken einzuordnen, um zu sehen wie eins aus dem anderen folgt. Mit dem Ziel, aus der Erkenntnis dieser Prozesse, Einfluss nehmen zu können und die Dinge und Geschehnisse so anzuordnen wie es uns gefällt. Ohne hier der Frage nachzugehen, wie sinnig dieses Streben ist, kann es nun sein, dass es Ereignisse gibt, die sich dem Prinzip von Ursache und Folge entziehen, die so nicht funktionieren. Aus dem Blickwinkel der Statistik sind dies Ausnahmen. Wenn wir nun erklären wollten, wie diese Zufälle passieren, befänden wir uns wieder im Bereich der Kausalitäten, das macht es so schwer darüber zu sprechen. Aber wollen wir einmal über die Einordnung der Ereignisse in Ursache, Folge und Zufall hinwegsehen und betrachten nur die Tatsache ihrer Existenz, ohne danach zu fragen, woher sie kommen, wohin sie gehen und warum sie dies so oder so tun.

Alles messen und Daten erfassen schließt das individuelle Befinden aus, es geht um Standardisierungen von Situationen. Dass jedoch ein und dasselbe Ereignis abhängig vom Beobachter einen unterschiedlichen Verlauf nimmt, lässt sich daraus nicht erklären. Verstehen Sie, die Dinge nehmen einen anderen Verlauf, je nachdem, wer sie betrachtet und an ihnen teilnimmt. Der Umkehrschluss aus dieser Tatsache ist recht einfach. Die Geschehnisse haben eine Tendenz ihres Geschehens, die man kausal erfassen kann, der Einfluss der Beobachtung und die Verfassung des Beobachters kann aber subjektiv zu ganz anderen Ergebnissen führen. So mag die statistische Wahrscheinlichkeit vor die Tür zu gehen und sofort ein Taxi zu finden, das einen befördert zum Beispiel bei 1:10 liegen. In der richtigen persönlichen Verfassung aber funktioniert es bei jedem Versuch. Es gibt also eine Dimension der Ereignisse die subjektiv ist und sich der statischen Folgerichtigkeit entzieht.

Oder stellen Sie sich vor, sie schlafen neben Ihrem Partner und träumen einen Traum, in dem sie handeln und ihr Partner auch vorkommt. Ihr Partner nun träumt auch und befindet sich in der gleichen Szene zur gleichen Zeit. Vielleicht gibt es eine Zahl mit der die Wahrscheinlichkeit dieses Erlebnisses zu beziffern ist, aber was, wenn es ein zweites Mal vorkommt? Was, wenn sie nicht im selben Bett liegen, sondern tausende Kilometer entfernt voneinander sind? Was, wenn Sie träumen und im gleichen Moment ihres Traumes die tatsächlichen Handlungen ihres Partners sehen? Es deutet eher darauf hin, dass Dinge und Geschehnisse eine Verbindung besitzen, die nicht aus Begründungen erklärbar ist, sondern eher ein Übereinstimmen und ein Zusammenfallen nach der Qualität ihres Erlebens haben. Zu anderen Zeiten und in anderen Kulturen war das viel weniger fragwürdig. Tatsächlich ist es nun so, dass es leicht abzutun ist, weil diese Dinge, wie gesagt, kausal nicht erklärbar sind und sich so unserem heutigen Dasein elegant entziehen. Nur wenn wir bereit sind, uns auf diese Art der Weltsicht einzulassen, werden wir auch Beobachtungen dieser Art machen können. Ein gewisses Maß an Unmöglichkeit, etwas wie Ausweglosigkeit oder nennen wir es die rechte Fragehaltung katalysiert die eigene Öffnung für diese Zusammenhänge ebenso wie das authentische emotionale Engagement, die Offenheit also, die schlichte Anwesenheit der Dinge zu sehen ohne sie zu bewerten.

...

Epilog

Nun sind wir am Ende angelangt. Sie werden nach den letzten Kapiteln vielleicht denken, das wurde aber auch Zeit, unter Umständen auch, das ging aber schnell. Tatsächlich ist an beidem etwas dran, zum einen ist der Themenkreis dieses Buches sehr umfassend in seinen Teilaspekten und wirft Fragen auf, um Sie zum nachdenken, losgehen und weitermachen anzuspornen. Zum anderen haben wir versucht, auf Längen durch Beispiele und Anekdoten zu verzichten, um eine höhere Intensität der Inhalte zu erreichen. Wir hoffen, es gelingt Ihnen, ein zügiger und umfassender Zugang zu Ihrer Entwicklung.

Beherrzen Sie Ihren Weg und versuchen Sie ein strahlender Pol in Ihrem Umfeld zu werden. Nehmen Sie andere bei der Hand und fördern sie in den wirklichen Belangen des Lebens. Dabei werden Sie Glück und persönliche Erfüllung erleben. Auch unser Buch ist über die Grenze, das innere Wesen des Seins mit Worten nicht erfassen zu können, natürlich kaum erhaben. Jede Beschreibung einer Realität ist immer nur deren Abbild und jedes Abbild fehlerhaft durch seine Lückenhaftigkeit. Uns trägt die Hoffnung, dass dieses Abbild Sie aufweckt, den eigenen Blick zu schärfen und Ihnen hilft, die Hindernisse Ihres Wandels zu meistern.

So bedeutend es ist, sich auf diesen Weg zu machen, so wichtig ist es, darauf zu bleiben. Einige Entwicklungen zeigen recht schnell Fortschritte, andere nehmen Jahre. Greifen Sie nicht danach, sondern beobachten und üben Sie, das löst die Hindernisse auf. Und bedenken Sie stets: Genau genommen gibt es immer nur das Jetzt. Es ist immer der Moment, der Leben ist.