

Michael Saathen

Ein Hauch von Himmel

Einladung, sich selbst und andere zu lieben

Michael Saathen

Ein Hauch von Himmel

Einladung, sich selbst und andere zu lieben

Copyright by Integral Verlag 1993

Inhalt

Dank

4

Eine These statt einer Einleitung: Das Paradies ist jetzt! 5

Das eingestrichene C: Context Change
(Kontextveränderung) 8

Kapitel i:	Weißt du überhaupt, worauf du dich einläßt?	9
Kapitel ii:	Mitgefühl	12
Kapitel iii:	Festhalten	15
Kapitel iv:	Das Rad von Hoffnung und Enttäuschung	18
Kapitel v:	Sexuelle Hörigkeit	20
Kapitel vi:	Selbstliebe	22
Kapitel vii:	Die Heilige Beziehung	24
Kapitel viii:	Schwarze Liebe	27
Kapitel ix:	Die Reinigung der Sprache	30
Kapitel x:	Werde dein eigenes Schicksal	33
Kapitel xi:	Alexis Sorbas	37

Das zweigestrichene C: Completion
(Vergebung) 39

Kapitel xii:	Den kreativen Impuls befreien	40
Kapitel xiii:	Die Gut-und-Böse-Polarität	44
Kapitel xiv:	Der unvollendete Kreis	47
Kapitel xv:	Beziehungen klären	51
Kapitel xvi:	Unterdrückung	54
Kapitel xvii:	Projektionen	57
Kapitel xviii:	Fanatismus	59
Kapitel xix:	Der Anfang deines Weges	61

Das dreigestrichene C: Commitment
(Lebensziel) 62

Kapitel xx:	Grenzenlose Intelligenz	63
Kapitel xxi:	Hingabe	66
Kapitel xxii:	Der Kontext Absoluter Liebe	68
Kapitel xxiii:	Lebensziele	70
Kapitel xxiv:	Commitment	73
Kapitel xxv:	Weitergehen - auch ohne Hilfe	75
Kapitel xxvi:	Unsterblichkeit	77

Das Hohe C: Creation
(Erschaffen) 79

Kapitel xxvii:	Das letzte Wort	80
----------------	-----------------	----

Dank

will ich einer großen Zahl von Menschen ausdrücken: all jenen nämlich, mit denen ich in persönlicher Beziehung stehe, unabhängig von der augenblicklichen Form dieser Beziehung.

Den Männern, die in meinem Leben eine Rolle spielen, danke ich dafür, daß sie mir Spiegel sind: Wie alle Männer halte ich mich selbst für den weit und breit besten Mann, den du kriegen kannst, und ich ver füge demzufolge über einen blinden Fleck von beachtlicher Größe - wie alle Männer, wie gesagt. Männer lassen mich durch ihr Verhalten ahnen, wie meine eigenen Verhaltensmuster auf andere Menschen wirken mögen.

Den Frauen, die in meinem Leben eine Rolle spielen, danke ich für eine ganz andere Art von Unterstützung: sie haben mir geholfen zu erkennen, um wievieles bewußter und entschlossener Frauen zu lieben bereit sind als Männer, wieviel näher sie der Wahrheit des Lebens sind und wie ungeduldig sie warten, daß ihre Männer endlich nachkommen mögen - wenngleich auch sie nicht frei von Angst und blinden Flecken sind.

Mein besonderer Dank gebührt meinem Vater, der mich dazu anleitete, meinen Verstand und meine Sprache zu gebrauchen; meiner Mutter, deren mitfühlendes Herz mir in den Jahren meiner Jugend mehr als einmal das Leben rettete; meinen beiden kleinen Töchtern Miriam und Elisabeth Ruth, deren Da-Sein allein mich in den letzten Jahren wiederholt davon überzeugt hat, daß es Sinn hat, bei Sinnen (und am Leben) zu bleiben; Gabi Durkowitsch, die mich das Atmen lehrte; und Joe Petra Triebe, die mich immer wieder ahnen läßt, daß eine tiefe Einheit zwischen Mann und Frau besteht und vom Hersteller vorgesehen ist. Zudem leistete sie durch ihre kluge und einfühlsame Kritik einen wertvollen Beitrag zum Entstehen dieses Buches.

Mödling bei Wien, im Januar 1993

Eine These statt einer Einleitung: Das Paradies ist jetzt!

Willkommen in diesem Buch. Fühl dich wie zuhause. Dieses Buch ist mit zahlreichen Spiegeln ausgestattet, in denen du dich wiedererkennen wirst. Mach es dir gemütlich, aber nicht allzu bequem, denn ich werde dich immer wieder mit Gedanken konfrontieren, die dir vielleicht unangenehm sein werden. Ich lade dich ein, sie dennoch anzuprobieren (wie ein Kleidungsstück in der Boutique) und dich damit in einen der Spiegel zu sehen. Ich bin sicher, daß du sie passend finden wirst, wenn du ehrlich zu dir selbst bist.

Wenn du nicht ehrlich zu dir selbst sein willst, wenn dir deine Gewohnheiten und unbewußten Verhaltensmuster und Bequemlichkeiten über deine Möglichkeit, ein Agent für das Paradies zu werden, gehen, dann ist es besser, du schenkst dieses Buch weiter an jemanden, der schon eher bereit ist zu einem Neubeginn als du. Er wird es dir danken.

Was ist ein Paradies-Agent?

Das Paradies, der Garten Eden, wie es in der hebräischen Bibel genannt wird, ist Ausgangspunkt und Ziel menschlichen Seins. Wir alle wollen "paradiesisch" leben. Wenn wir uns umsehen und die Welt betrachten, scheinen wir jedoch sehr weit davon entfernt zu sein. Es ist noch soviel zu tun, so scheint es, und vor allem: wie sollst du das ganz allein schaffen? Was nützt es, wenn du paradiesische Visionen vom Leben der Menschen auf der Erde hast, wenn die anderen...?

Was ist mit den anderen?

Sei sicher: die Erde ist von sieben Milliarden Menschen bewohnt, und jeder von ihnen, ob er nun öffentlich dazu steht oder nicht, träumt den großen Traum vom irdischen Paradies, und sei es auch nur ein kleines bißchen. Jeder von ihnen! Was hindert uns eigentlich daran, unsere Träume zu einer gemeinsamen Kraft zu vereinigen, um das Paradies zu erschaffen?

Was das Paradies eigentlich ist, sagt uns die Bibel selbst, wenn wir sie kundig und genau lesen: das Wort "**eden**", in hebräischen Lettern **ADN**, heißt soviel wie Vergnügen, Wonne, Empfindungsfähigkeit. Der Wortstamm **AD** verweist im Hebräischen auf Fortdauer, Gegenwart, Ewigkeit. **Eden** also ist: fortdauerndes, ewiges Glück im Jetzt. Eden ist kein Ort. Eden ist ein Zustand.

Und: Eden ist ein Zustand, der nicht irgendwann in ferner Zukunft beginnt, wenn wir gestorben sind, unseren Körper aufgegeben haben. Eden ist ein Zustand, der jederzeit beginnen kann. Auch: genau jetzt. Das Neue Testament bezeichnet den Tag, an dem wir wieder im Paradies sein werden, als: **der Jüngste Tag**. Was bedeutet das?

Welches Kind ist heute das jüngste Kind? Das Kind, das soeben das Licht der Welt erblickt hat, oder nicht?

Welcher Tag ist heute der jüngste Tag?

Na eben.

Ein Paradies-Agent ist einer, der das (in den meisten Staaten der Welt sogar verfassungsmäßig garantierte) Recht auf Glück für sich ernsthaft in Anspruch nimmt. Er weiß, daß er Glück nirgends kaufen kann. Er weiß, daß Glück keine Ware ist, sondern ein **Energiezustand**: Strahlung. Er selbst ist Glück, und er strahlt Glück aus, das heißt: er verschenkt sein Mitgefühl, seine Empfindungsfähigkeit, seine Liebe.

Der wichtigste Grund, warum du das bißchen Glück, das du in deinem Leben bisher empfinden durftest, heute nicht mehr hast, warum Glück etwas so Rares ist in deinem

Leben, ist: weil du bisher an Mangel geglaubt hast. Du hast wirklich geglaubt, es gibt nur ungefähr zweieinhalb Tonnen Glück auf der Erde, also hast du , wenn du glücklich warst, diesen Moment atemlos festgehalten, um ihn aufzubewahren. Vielleicht hast du dich sogar, damals vor zwölf Jahren, als du mit Gundi auf Elba warst, fotografieren lassen. Dann hast du sogar eine Glücks-Konserve zu Hause.

Hast du schon einmal versucht, sie aufzumachen?

Hast du bemerkt, wie schal der Inhalt schmeckt?

Glück läßt sich nicht konservieren, ebensowenig wie Freiheit. Du weißt ja, daß man Freiheit nicht in Käfige sperren kann: wenn du `s versuchst, ist sie plötzlich nicht mehr da .

Übrigens: Freiheit. Ich möchte, daß du verstehst, daß das einzige, was du an einem Menschen lieben kannst, seine Freiheit ist, sich dir zu öffnen. Weißt du noch, wie lebendig du dich gefühlt hast, als dein Partner dir zum ersten Mal Liebe, Zärtlichkeit geschenkt hat? Damals, ja, damals warst du dem Sinn des Lebens ganz nahe. Aber heute?

Könnte es sein, daß du heute von deinem Partner erwartest , daß er für dich da ist, sich dir öffnet, zärtlich zu dir ist? Vielleicht erfüllt sich deine Erwartung sogar, weil er dich....warum auch immer. Kannst du den Unterschied spüren zu früher?

Am Anfang hat er sich an dich verschenkt, und du erfreutest dich an einem Geschenk. Heute erwartest du dies und das; und wenn du es bekommst, nimmst du es (vergleichsweise) freudlos entgegen. Wenn du nicht bekommst, was du erwartest , bist du enttäuscht.

Weißt du, was du tun kannst, um wieder beschenkt zu werden?

Schmeiß deine Erwartungen weg und verschenke dich wieder!

Glück also ist, ebenso wie Freiheit, ebenso wie Zeit, etwas, das du nur jetzt erleben kannst. Wann ist jetzt?

Jetzt!

Schon zu spät!

Das Paradies jedenfalls ist jetzt. Versuche nicht, es festzuhalten, denn "jetzt" kannst du nicht festhalten. Lebe es ganz einfach jetzt, und zu jedem weiteren Jetzt in deinem Leben. Dann hast du die Chance, es dauerhaft zu erfahren.

Dieses Buch wird dich dabei unterstützen, so durchlässig zu werden für die Wahrheit der Liebe, daß sie in dir pulsieren kann. Dann wirst du ein Agent des Paradieses sein.

Damit fängt die Arbeit allerdings erst an. Um dich zu ermutigen, will ich dir sagen, daß es eine viel erfüllendere Arbeit sein wird als alles, was du bisher in deinem Leben getan hast.

Noch ein Tip für dich: Nimm dich nicht so furchtbar ernst. Paradies-Agenten zeichnen sich auch dadurch aus, daß sie über sich selbst lachen können. Lachen zaubert den Schmerz weg.

Zur Struktur dieses Buches:

Wir werden miteinander über unterschiedliche Themen sprechen, die in deinem Leben Bedeutung haben und dich wahrscheinlich oft beschäftigen. Vielleicht haben dich manche noch nicht so sehr beschäftigt, oder du sprichst nicht so gerne darüber. Lies die Kapitel trotzdem. Und lies sie anfangs der Reihe nach. Dieses Buch folgt in seiner Struktur den "vier C", die auch die Gliederung meines Wochenendseminars "Das EDEN PROGRAMM® - Ein Hauch von Himmel" bestimmen: *Context Change* (Kontextveränderung), *Completion* (Der Prozeß des Vergebens), *Commitment* (Lebensziel) und - als "Hohes C" - *Creation*, Erschaffen. Über die genaue Bedeutung der vier C erfährst du später mehr.

Wenn du die Übungen, die jedes Kapitel beschließen, aufmerksam durchliest und praktizierst, wirst du bald Lust darauf bekommen, das Paradies auf Erden Wirklichkeit werden zu lassen. Daran erkennst du, daß du schon bereit bist zu lernen.

Ich selbst bin auch schon bereit zu lernen. Was sagst du jetzt?

Das eingestrichene C:
Context Change (Kontextveränderung)

Nichts ist, wie es scheint

Kapitel i

Weißt du überhaupt, worauf du dich einläßt?

Nochmals: willkommen. Du hast also wirklich dein wahrscheinlich hart verdientes Geld auf den Ladentisch deines Buchhändlers gelegt und dieses Buch erworben. Dafür habe ich dir zu danken, denn ein bedeutender Teil dieses Betrages kommt mir unmittelbar zugute. Du hast mir etwas geschenkt. Danke. Ich nehme es gerne.

Wenn du mitmachst, werde ich dir auch ein Geschenk machen. Zu einem Geschenk gehören zwei: einer, der schenkt, und einer, der das Geschenk annimmt. Wenn du dieses Buch einfach so liest, jeden Abend nach dem Fernsehen und vor dem Einschlafen ein Kapitel, dann hast du nachher dein zweihundertachtundsechzigstes Buch gelesen, und das war's. Ich bedaure, dir mitzuteilen zu haben, daß vom Lesen noch keiner ein Paradies-Agent geworden ist. Nicht einmal vom Lesen dieses Buches. Dieses Buch ist nämlich ein Handbuch.

Handbücher sind Werkzeuge, und Werkzeuge haben ihren Sinn im Benütztwerden. Benützt du sie nicht, sind sie nutzlos.

Versteh mich richtig: ob du dieses Buch liest oder benützt, ist mir persönlich gleichgültig. Ich habe es bereits geschrieben, und deine Tantieme ist unterwegs auf mein Konto. Mein Teil der Arbeit ist getan. Deiner nicht.

Dieses Buch kann dich befähigen, durchlässiger, liebevoller, weicher, kreativer, entschlossener und vor allem dankbarer zu werden. Wenn du mitmachst. Das heißt, den Wert, der in diesem Buch steckt, wirst du nur dann wirklich erfahren können, wenn du dich auf die Übungen einläßt, die ich empfehle, sei es allein, sei es mit deinem Partner oder mit Freunden (du kannst sie zu einer Art Gesellschaftsspiel umgestalten), aber immer: ehrlich.

Wahrheit, Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit sind unabdingbare Voraussetzungen, wenn du ein Paradies-Agent bist. Dazu gehört auch und vor allem, daß du deinen Gefühlen Ausdruck verleihst.

Wenn du ein Mann bist, hast du damit wahrscheinlich Schwierigkeiten. Männer haben jahrtausendelange Erfahrung damit, Gefühle zu unterdrücken. Zum allgemein akzeptierten (und gesellschaftlich geförderten) Bild des Mannes gehört es nämlich, keine Gefühle zu zeigen. Frauen haben es damit im allgemeinen etwas leichter, denn die gesellschaftliche Konvention des Westens war mit ihnen in dieser Hinsicht etwas nachsichtiger als mit den Männern. Weißt du, was der Grund dafür ist? Von Frauen wurde seit Tausenden von Jahren erwartet, daß sie für die Erziehung der Kinder und für die Pflege des Heims zuständig sind. Und Kindererziehung - mit Kindern zu sein - geht mit Gefühlsunterdrückung nicht gut zusammen. Das ist, weil sich Kinder, anfangs jedenfalls, nicht ein Krümelchen darum scheren, was Konvention ist. Sie verleihen ihren Gefühlen immer dann Ausdruck, wenn sie sie haben. Wenn sich das Baby krank fühlt, oder wenn ihm kalt ist, oder wenn es Hunger hat, wird es das lautstark verkünden. Und wer, etwa als

Mutter, ständig mit so unmittelbarem Gefühlsausdruck zu tun hat, wird sich, sozusagen von Natur aus, eher die eigene Fähigkeit, Gefühlen Ausdruck zu verleihen, erhalten.

Was aber erwartete die Gesellschaft von den Männern? Vor allem eines: die Bereitschaft zum "Kriegsdienst". Krieg ist ein recht populäres Männer-Spiel, wie du weißt, und sein Ziel besteht darin, einem Land, also einem zufälligen geografischen Gebilde, das sich aus territorialen Besitzansprüchen zusammensetzt, mit Gewalt zu mehr Macht zu verhelfen, also seinen Anspruchsbereich zu vergrößern. Mit Waffengewalt. Wer eine Waffe mit sich führt, will damit töten. Vernichten. Leben auslöschen.

Das war nicht immer so. Erst seit etwa sechstausend Jahren führen Menschen Kriege, wie uns neuere archäologische Erkenntnisse lehren. Vor sechstausend Jahren tauchten die ersten Werkzeuge auf, die geeignet waren und zu keinem anderen Zweck gedient haben können, als menschliches Leben gewaltsam auszulöschen: die Streitäxte. Sie waren zu schwer, um Bäume damit zu fällen. Ihr einzig möglicher Verwendungszweck bestand im Schädeleinschlagen.

Seither sind Menschenmänner dazu bereit, einander zu töten. Seither sind Menschenmänner dazu bereit, Menschenfrauen zu vergewaltigen. Sexualität wird als Waffe gegen den Feind betrachtet und als Mittel, den eigenen Clan, die eigene Familie gewaltsam zu vergrößern. - Das ist ein schrecklich aktuelles Thema. Seit einiger Zeit höre ich von planmäßig aufgezogenen Vergewaltigungslagern unmittelbar jenseits der Grenze des Landes, in dem ich lebe!

Und seither, wollen wir daran bitte nicht vorbeisehen, sind Menschenfrauen dazu bereit, "ihre" Männer, also die Männer ihrer Clans, beim Morden zu unterstützen. Wir alle sind Kinder von (potentiellen oder tatsächlichen) Mördern und von (potentiellen oder tatsächlichen) Mordgehilfinnen. Wir sind Kinder von Eltern mit verhärteten Herzen. Wir sind infolgedessen Menschen mit verhärteten Herzen. Ich möchte, daß du diesen Gedanken wirklich zu Ende denkst.

Wie bringt man denn einen Menschen, der ja von Natur aus ein warmherziges, liebevolles Wesen ist, dazu, sein Herz zu verhärten und andere Menschen vernichten (oder vergewaltigen) zu wollen? Indem man ihn lehrt, seine "negativen", also unangenehmen Gefühle zu unterdrücken. Natürlich verschwinden sie nicht einfach, wenn man sie verdrängt, wegpackt. Wir legen sie auf Lager. Wenn du einem Menschen angewöhnst, seine Gefühle zu lagern, anstatt ihnen vertrauensvoll Ausdruck zu verleihen (wie es Babys tun), dann sammelt er ein beachtliches Depot von Angst, Haß, Ekel, Furcht, Wut.

Weißt du, was man im Bedarfsfall mit diesem Depot machen kann?

Man schickt den Typ aufs Feld, drückt ihm eine Waffe in die Hand und sticht das Depot an, indem man ihm sagt: "Dort drüben ist dein Feind". Dann hat er einen Kanal, in den er seinen aufgestauten Haß ergießen kann. So einfach ist das.

Ich möchte, daß du dir das vor Augen hältst. Das ist der Grund, warum Männer seit so langer Zeit dazu erzogen werden, ihre Gefühle unter Verschuß und unter Druck zu halten.

Gefühlsunterdrückung ist tödlich.

Übung i

Aufmerksamkeitstraining

Paradies-Agenten sind dem Leben verpflichtet, nicht dem Tod. Sie achten darauf, ihre Gefühle zu erkennen, zu benennen und sie (ihre Gefühle) nicht mit sich selbst zu verwechseln. Sie bringen Gefühle zum Ausdruck, ohne andere vorsätzlich damit zu verletzen. Sie übernehmen Verantwortung für ihre Gefühle.

Wenn Gefühlsausdruck für dich bedeutet, in der Gegend herumzubrüllen und anderen an den Kopf zu werfen: "Du bist schuld!", hast du das Wesentliche nicht verstanden. Und wenn du lieber stundenlang herumsitzt und dich beklagst, daß dich niemand versteht und alle Welt ungerecht zu dir ist, auch nicht. Sag einfach, was ist. Wenn du dich unverstanden fühlst, teile mit, daß du dich unverstanden fühlst, statt zu sagen: "Du verstehst mich nicht!" So gibst du deinem Gegenüber die Möglichkeit, deine Gefühle wahrzunehmen, ohne sich sofort rechtfertigen zu müssen, und du verletzt niemanden, sondern trägst zur Wahrheit bei.

Widme die nächsten vierundzwanzig Stunden der Beobachtung deiner Gefühlswelt. Vielleicht empfindest du es als hilfreich, in einem kleinen Notizbuch Aufzeichnungen dazu zu machen. Bemerke, welche Menschen mit welchen Äußerungen welche Gefühle in dir auslösen, und wie du darauf reagierst. Hältst du deine Gefühle für "dich selbst"? Wenn es plötzlich zu regnen beginnt, z.B., spannst du einfach den Schirm auf und genießt die Abkühlung, oder schimpfst du auf das Wetter im allgemeinen und im besonderen auf die Tatsache, daß du in Mitteleuropa und nicht in Kalifornien lebst?

Bemerke auch, was das eigentlich ist, deine Gefühle. Es handelt sich nämlich tatsächlich um "etwas, das wir fühlen", in unserem Körper wahrnehmen. Du bist gewohnt, festzustellen, daß du - beispielsweise - "eifersüchtig bist", und wahrscheinlich gibst du dem Verhalten deines Partners dafür die Schuld. Was ist wirklich? Dein Partner verhält sich so und so, und daraufhin macht sich ein etwa vierzig Grad heißes, scharfkantiges, würfelförmiges und orangengroßes Gefühl unter deinem Rippenbogen breit. Wie ernst nimmst du dieses Gefühl, das heißt: wie sicher glaubst du zu wissen, daß dieses Gefühl, das gerade jetzt in deinem Körper ist, mit deiner wertigen Person identisch ist?

Kapitel ii Mitgefühl

Ich will dir nicht unrecht tun, aber ich habe meine Gründe dafür, davon auszugehen, daß du, wie die meisten Menschen des europäisch-nordamerikanischen Kulturkreises, Mitgefühl mit Mitleid verwechselst. Wahrscheinlich hältst du Mitleid für eine humanitäre Tugend und Mitgefühl für ein anderes, nur eben nicht so gebräuchliches Wort dafür, und wahrscheinlich verachtest du Selbstmitleid, wie es sich gehört.

In Wirklichkeit liegen die Verhältnisse ein wenig anders. Mitleid und Selbstmitleid sind buchstäblich dasselbe: eine klebrige, romantische Illusion, die auf der Annahme gründet, jemand könnte tatsächlich ein Opfer sein, sei es "der Umstände" oder eines anderen Menschen. In diesem Buch findest du mehrfach Hinweise darauf, daß du nur dann zum Paradies-Agenten reifen kannst, wenn du für alles, was in deinem Leben ist, selbst die Verantwortung übernommen hast und es verstehst, in jeder auch noch so "unangenehmen" Situation den Wert zu finden, den sie für dein Leben hat. Wenn du diese Art, deinen Verstand zu gebrauchen, ganz selbstverständlich praktizierst, löst du dich damit wie von selbst aus dem illusionären Kontext von "Täter & Opfer" und infolgedessen auch vom Selbstmitleid - du hörst nämlich damit auf, dich selbst zu bedauern, weil es dir so geht, wie es dir nun mal geht.

Wenn du jedoch damit aufgehört hast, dich selbst zu bedauern dafür, das Opfer der Umstände zu sein, bedeutet das, daß du Bedauern an sich aufgegeben hast. Du wirst also auch andere Menschen nicht mehr bedauern. Nennen wir es beim Namen: du wirst die Tugend der Mitleidlosigkeit erlernt haben.

"O Gott, ist dieser Saathen herzlos!" denkst du jetzt und beginnst, darüber nachzusinnen, ob du das Geld für dieses Buch nicht anderweitig besser angelegt hättest. Bevor du es nun weglegst, gib mir bitte Gelegenheit, zu erläutern, worauf ich damit hinauswill.

Kennst du die Redensart: "Er zieht sich selbst an den Haaren aus dem Sumpf?" Wahrscheinlich hast du selbst schon mindestens einmal so eine Situation erlebt: Niemand war da, dich zu unterstützen, und die Lage war prekär, also tatest du einen ausgiebigen Rundblick, um sie - und dich selbst - zu prüfen und festzustellen, was zu tun war.

Und dann hast du gehandelt, selbstverantwortlich, ohne Unterstützung von anderen, wenngleich unter dem Druck einer Situation, die dir unangenehm war, und der Erfolg - oder auch der Mißerfolg - deiner Handlung war ganz allein deiner.

Mitleidlosigkeit bedeutet, daß du erfahren hast, daß nur du selbst dir wirklich aus der Not helfen kannst, und das wiederum hat zur Folge, daß du damit aufhörst, dich in anderer Leute Probleme einzumischen, nur um "gut dazustehen". Du weißt, daß wirksame Unterstützung nur darin bestehen kann, den anderen zur Selbsthilfe anzustiften.

Was ist aber Mitgefühl? Ich habe vor, dir die Bedeutung dieses Wortes anhand jenes Bereiches menschlicher Beziehungen näherzubringen, der des Mitgefühls am tiefsten bedarf: der Beziehung zwischen Männern und Frauen.

Was unterscheidet Männer von Frauen? Menschen mit einem Hang zur Philosophie sinnen über diese Frage seit Jahrhunderten nach, obwohl die Antwort offen daliegt: Augenscheinlich nichts anderes als der Körperbau. Und das hat weitreichende Folgen.

Die körperliche Konstitution von Frauen befähigt sie dazu, in einem geschützten Raum (der Gebärmutter) Leben heranreifen zu lassen, um dann einen vollständigen, lebensfähigen, von ihnen selbst unterschiedlichen Menschen zur Welt zu bringen. Dieser Vorgang beansprucht vor allem Zeit (neun Monate, wie wir wissen) und Raum. Das heißt: Frauen haben die Fähigkeit, Leben unmittelbar durch die Gottheit zu empfangen und zur Reife zu bringen - egal ob du an Gott glaubst oder nicht, ich habe gewählt, für das Wunder von Schwangerschaft und Geburt diese Umschreibung zu gebrauchen.

Männer sind anders. Ein Mann kann ebendiesen Vorgang (theoretisch) viele tausend Male im Laufe seines Lebens auslösen. Darüberhinaus enthält eine einzige Portion Samenflüssigkeit genügend Keimzellen, um daraus die halbe Weltbevölkerung zu zeugen. Wie anders willst du diese Tatsache nennen als Fülle und Schaffenskraft?

Bringen wir es auf den Punkt. Frauen sind - aufgrund ihrer körperlichen Beschaffenheit - die eigentliche Verbindung des Menschen zum Quell des Lebens. Sie gewährleisten unsere Verbindung "nach oben" - auch wenn die Sprachrohre patristischer Religions- und politischer Systeme das Gegenteil behaupten. Sie benötigen und beanspruchen dazu einen geschützten Raum und eine geschützte Zeit.

Was ist die gegenwärtige Realität der meisten Frauen der Welt? Kindererziehung, Haushalt, Beruf, Betreuung ihrer Männer. Da gibt es keinen geschützten Raum mehr. Die natürliche Verbindung zur Gottheit muß unter diesem Druck ersticken. Und dieser Druck entsteht durch Männer, durch die in den vergangenen zweitausend Jahren von Männern gepflegte, an Söhne weitergegebene Bequemlichkeit auf Kosten der Frauen. Und jede Frau dieser Welt trägt eine gehörige Portion Wut darüber unter ihrem Herzen, das kann ich dir versichern.

Männer hingegen, die Verkörperung der Schaffenskraft, haben die Arbeitsteilung erfunden. Sie haben auch die Vierzigstundenwoche erfunden. Natürlich meinen sie, wenn sie sich schon vierzig (oder sechzig? oder achtzig?) Stunden in der Woche im Beruf abhetzen, um die Familie zu ernähren, sei es nur recht und billig, wenn die Frauen ohne Rücksicht auf Verluste den "Rest" erledigen. Kindererziehung eben, Haushalt, Beruf und die Betreuung ihrer wertigen Person.

Die Katastrophe unserer Zeit beginnt schon damit, daß Männer die Idee erfunden haben, man müsse sich anstrengen und viel Zeit und Kraft investieren, um überleben zu können. Der Mensch ist das einzige Tier des Planeten, das sich körperlich und seelisch verausgabt, nur um zu überleben. Delphine etwa öffnen, während sie miteinander spielen, gelegentlich das Maul, um Nahrung aufzunehmen. Diesen Vorgang kann man schwerlich "Arbeit" nennen. - Naturnah lebende Menschen machen es übrigens nicht viel anders als die Delphine.

Es gibt eine gangbare Lösung, auch für die Menschen des zwanzigsten Jahrhunderts. Sie heißt: Mitgefühl.

Wenn Männer verstehen, daß ihre natürliche Aufgabe darin besteht, ihren Frauen vertrauensvoll den Rücken freizuhalten, wenn Männer damit beginnen, den Frauen jeden Raum und alle Zeit zu geben, die sie brauchen, um ihre Beziehung zur Gottheit, zum Quell des Lebendigen zu pflegen, auch wenn sie nicht wirklich verstehen können, was da genau vor sich geht, ist schon viel geschehen. Und wenn Frauen damit fortfahren, von

ihren Männern Zuwendung zu verlangen, die über einen monatlichen Scheck hinausgeht, die ihnen wirklich den Rücken freihält, haben sie recht damit. Das notwendige Mitgefühl der Frauen besteht darin, zu verstehen, daß es für einen Mann nicht ganz leicht ist, jahrtausendealte Prägungen zu erkennen und zu wandeln - und ihn dennoch dazu zu ermutigen.

Übung ii Aufmerksamkeitstraining

Finde heraus, welche deiner Gedanken, Gefühle, Lebenshaltungen aus der Liebe kommen, und welche aus der Angst. Du sollst wissen, daß nur das, was sich nach Liebe anspürt, tief in dir selbst, Liebe ist - und nur Liebe ist wahr. Gewiß, es gibt Ängste, die notwendig sind: sie haben die Funktion, Leben zu erhalten. Die Angst, die du empfindest, wenn du körperlich bedroht wirst oder sonstwie in unmittelbare Gefahr geraten bist, gehört dazu. Die meisten Ängste jedoch, die dich plagen, haben keine andere Funktion, als dich am Leben zu hindern.

Die meisten Menschen haben beispielsweise eine profunde Angst vor dem anderen Geschlecht: unter der Oberfläche des sexuellen Verhaltens vieler Frauen, ob sie nun das werbende Liebesspiel des Mannes bereitwillig mitspielen oder verweigern, ruht oft eine tiefe alte Angst davor, verletzt - tatsächlich körperlich verletzt - beziehungsweise mißbraucht zu werden. Manchmal mag diese Angst berechtigt sein - wenn ihre körperliche Integrität oder ihre Gesundheit oder einfach nur ihr Grundrecht, zu bestimmen, was mit ihrem Körper geschieht, gefährdet sind. Oft ist sie jedoch nur "aus Gewohnheit" da, wird, da sie immer da war, gar nicht recht wahrgenommen und stiftet Verwirrung. Da gibt es auch die Angst, "nicht gut genug zu sein", "verlassen zu werden", die Angst, den Partner "zu verletzen" (die uns manchmal daran hindert, klar mitzuteilen, was wir von unseren Partnern wollen und was nicht) - und viele andere un- oder halbbewußte Ängste, die natürlich auch die meisten Männer plagen. "Ich bin nicht gut genug für sie", "ich bin nicht reich genug für sie", "ich bin es nicht wert, mit einer Frau zu sein, die schöner ist als meine Mutter", "ich könnte abhängig werden von ihr", so oder so ähnlich lauten die Ängste von Männern bezüglich Frauen. Und auch diese Ängste stiften natürlich Verwirrung und verhindern, da sie meist unausgesprochen bleiben, wirkliche - angstfreie - Begegnungen.

Hör dir zu, komm deinen alten Ängsten auf die Spur. Scheue dich nicht, sie auszusprechen, und vor allem: halte sie niemals für die Wahrheit.

Halte auch die Angst der anderen Menschen, die sich an dir selbst "entzündet", also anscheinend durch dich ausgelöst wird, niemals für wahr. Nimm sie ernst, begegne ihr mit Mitgefühl, und erinnere dich stets daran, daß sie nicht dich selbst meint (es sei denn, du bist ein perverser Mädchenmörder oder eine stadtbekannte Kastrationsfetischistin). Angst prägt heute fast jede Begegnung zwischen zwei Menschen.

Lerne, tiefer in dich hineinzuhören.

Hinter der Angst ist die Liebe. Und nur sie spricht die Wahrheit.

Kapitel iii Festhalten

Ich lade dich ein, wieder einmal, dich zu erinnern. Ruf dir eine Szene deines Lebens ins Gedächtnis, die dir besonders angenehm war. Du fühltest dich verstanden, geliebt und anerkannt, einfach so, nicht für eine besondere Leistung, sondern für dich selbst, für die Art, wie du warst. Erinnere dich, sozusagen, an den eingangs erwähnten Sommer mit Gundi auf Elba. Ich getraue mich, mit dir zu wetten, daß du dich zu diesem Zeitpunkt immer wieder gequält hast mit dem Gedanken: "Wie kann ich das bloß festhalten?" Einer deiner erfolglosen Versuche bestand im Anlegen jenes Fotoalbums, dessen Betrachtung dich heute wahrscheinlich nicht mit Glück, wie geplant, sondern mit einer gewissen Schwermut erfüllt. Du wirst die Vorstellung nicht los, daß damals etwas Besonderes in deinem Leben war, das heute nicht mehr ist. Weder du noch Gundi noch sonst irgendetwas oder irgendjemand in deiner Umgebung spürt sich heute noch so an wie in dieser wunderbaren Zeit auf Elba. Du selbst warst "glücklich", Gundi war "lieb zu dir" und deine Umgebung war "friedvoll und schön". Und heute fühlst du dich (bestenfalls) "nicht mehr so glücklich", Gundi war inzwischen viel zu oft "gemein zu dir" und deine Umgebung scheint dir "anstrengend und alltäglich" zu sein.

Ich will dir an dieser Stelle einen Gedanken zum Anprobieren geben, der dir helfen kann, dein Verständnis von "Absoluter Liebe" zu vertiefen. Weißt du, zu welchem Zeitpunkt du zum ersten Mal aus dem Kontext von "Absoluter Liebe" herausgefallen bist? Es geschah, als du deiner Mutter zum ersten Mal - und damit ein für allemal - die Anerkennung dafür, daß sie so ist, wie sie ist, entzogen hast. Damit hast du einerseits die Beziehung zu deiner Mutter in dem Stadium eingefroren, in dem sie damals war, also wahrscheinlich zu einem Zeitpunkt, als du etwa vier Jahre alt warst (und du wunderst dich bis heute, warum dich deine Mutter immer wie einen Vierjährigen behandelt hat!). Andererseits hast du dich damals auf die Suche nach dem Menschen gemacht, der anders ist, der dir keinen Anlaß dazu gibt, ihm die Anerkennung zu entziehen.

Da Menschen liebevolle Wesen sind, hast du mit Sicherheit auch irgendwann einen gefunden, in dessen Gegenwart du die Anwesenheit von Liebe spüren konntest - einer Façette von Liebe jedenfalls, die dir angenehm war.

Diesen Menschen und mit ihm diese Erfahrung hast du versucht, festzuhalten. So sollte es immer bleiben.

Was du erreicht hast durch dein Festhaltenwollen? Genau das Gegenteil dessen, was du beabsichtigt hast. Dein Partner ("Gundi") fühlte sich in seiner Lebendigkeit beschränkt,

konnte spüren, daß du nicht mehr daran interessiert bist, wie er jetzt ist, was er jetzt empfindet, worüber er jetzt nachdenkt, sondern stattdessen "Elba" zum Maß aller Dinge gemacht hast. Wie geht es dir selbst damit, wenn du merkst, daß jemand nicht mehr sehen will, wie du jetzt bist, sondern dich stattdessen an einer Erfahrung mißt, die er vor Jahren mit dir gemacht hat? Richtig - du fühlst dich nicht wahrgenommen, nicht gesehen, und verschaffst dir über kurz oder lang in irgendeiner Weise Raum für deine weitere Entwicklung. Genau das tat auch Gundi.

Was immer dein Partner tat, um sich Raum zu verschaffen: Er hat den Kontext von Absoluter Liebe nicht verlassen. Er ist in seiner Liebe zu dir geblieben. Allerdings hat er seiner Liebe zu dir eine Form verliehen, die dir nicht mehr angenehm war.

Diese Feststellung mag paradox klingen, doch sie ist die einzige Erklärung für die zahllosen ausufernden Schmerz-Spiele in Beziehungen, die unsere Zeit so sehr prägen ("er/sie liebt mich nicht mehr"): nicht jede Form von Liebe ist "angenehm". Ich habe dir im Kapitel über "Schwarze Liebe" noch mehr darüber mitzuteilen.

Wenn du das Wesen von Liebe verstehen willst, wirst du anzuerkennen haben, daß Liebe kein Gefühl ist. Liebe ist. Und - eine weitere paradoxe Feststellung - nur du selbst kannst den Kontext von Absoluter Liebe verlassen. Kein anderer Mensch auf der Welt: nur du! Das heißt mit anderen Worten: du kannst die Verantwortung dafür, den Kontext von Absoluter Liebe zu einem anderen Menschen verlassen zu haben, niemals diesem anderen Menschen zuschieben. Was - oder wen - du verlassen hast, hast du verlassen. Jede Erklärung, jedes Weil, jede Rechtfertigung ist eine nachträglich erfundene Geschichte, derer du dich bedienst, um die Verantwortung nicht übernehmen zu müssen. So war es schon damals, als du deiner Mutter die Anerkennung für ihr "So-Sein" entzogen hast, und so ist es bis heute geblieben. So wird es auch bleiben, bis du gelernt hast, zwischen "Liebe" und dem Gefühl "ich fühle mich geliebt" zu unterscheiden.

Solange du die anscheinend seltenen "Augenblicke der Liebe" (= die Momente, in denen du für die Erfahrung, daß du geliebt wirst, empfänglich bist) festhalten willst, hast du diesen Unterschied noch nicht begriffen. So lange wirst du glauben, daß Liebe manchmal ist und manchmal nicht ist. So lange wirst du die Zeiten nicht mögen, in denen sie anscheinend nicht ist, das heißt: in denen du dich der Erfahrung, daß sie ist, verschließt, weil ihre derzeitige Form deiner äußeren Hülle unangenehm ist.

Wenn du anerkannt hast, daß Liebe ewig und grenzenlos ist, gleichgültig welche Form sie gerade annimmt, wirst du damit beginnen, weiterzuatmen, wenn dir ihr Vorhandensein gerade angenehm ist, und weiterzuatmen, wenn es dir gerade unangenehm ist, statt, wie bisher, zu atmen aufzuhören. Dann brauchst du nichts mehr festzuhalten, dann kannst du damit anfangen, den Fluß der Liebe selbst und seine vielfältigen Formen und Facetten zu genießen.

Übung iii

Aufmerksamkeitstraining

Experimentiere für die nächsten Tage von Zeit zu Zeit bewußt mit deinem Atem. Beobachte ihn: Hörst du zu atmen auf (so nenne ich es, wenn du den natürlichen Atemfluß unterdrückst, sodaß dein Atem deutlich flacher wird), wenn es irgendwie "spannend wird"?

Laß mich ein Beispiel entwerfen: Nimm an, du hast gerade, Gott soll abhüten, einen kleinen Verkehrsunfall gehabt. Nicht, daß du - im juristischen Sinn - die Schuld daran zu tragen hättest, du hattest eindeutig Vorfahrt gehabt, aber die Kollision hättest du doch verhindern können, wenn du eine Spur aufmerksamer oder schneller in deiner Reaktion

gewesen wärest. Wie auch immer, der andere springt mit hochrotem Gesicht und geschwollener Zornesader aus seinem Wagen und ergießt seinen gesamten in den letzten zwei Wochen gespeicherten Unmut über dein Haupt.

Was tust du? Vor allem: was tut dein Atem jetzt?

Es gibt drei Möglichkeiten:

Erstens: Du holst tief Luft und hörst zu atmen auf. Dann ist es sehr wahrscheinlich, daß du dem unbeherrschten Herrn in Kürze die ganze Galle, die er über dich erbrochen hat, mit ebenso hochrotem Kopf und ebenso unbeherrscht zurückerstattest, und wenn euch die Umstehenden nicht zurückhielten, gäbe es bald eine prächtige Straßenschlacht. Irgendwie verständlich, aber nicht sehr paradiesisch, oder?

Zweitens: Du atmest mit einem Seufzer aus und hörst zu atmen auf, verkriechst ich hinter deinem Lenkrad und bist nur noch soo groß - mit Hut. Dabei denkst du insgeheim, daß du das Donnerwetter, das da über dich hereinbricht, wohl schon irgendwie verdient haben wirst. Sowas kommt ja nie ganz von ungefähr, und irgendwie hat er ja auch recht und so. Dabei erlischt der letzte Rest deines Selbstbewußtseins, und schließlich unterschreibst du die Schadensmeldung, in der du die Alleinschuld übernimmst.

Drittens: Du atmest bewußt, voll und ohne Pause weiter. Während dein unfreundliches Gegenüber mit seiner Tirade beschäftigt ist, übst du dich in Mitgefühl, denn du weißt ja inzwischen, daß er nicht wirklich dich meint. Und dann, wenn er fertig ist, kannst du den Vorteil, ganz bei dir geblieben zu sein, nutzen, indem du dich sachlich von seinen Anwürfen distanzierst und ruhig und klar die (völlig unmißverständliche) Sachlage erläuterst.

Welche dieser drei Möglichkeiten hättest du gewählt?

Und jetzt, da du weißt, daß du die Wahl hast: welche wählst du nächstes Mal?

Kapitel iv

Das Rad von Hoffnung und Enttäuschung

"Ich hoffe, daß sich das bald ändert", sagen viele Menschen, wenn sie sich mit unangenehmen Tatsachen konfrontiert sehen, oder auch: "Ich hoffe, daß er das bald einsehen wird". Bist du ein Hoffender? Dann habe ich eine gute und eine schlechte Nachricht für dich.

Zuerst die schlechte: Es gibt keine Hoffnung.

Die gute: Du wirst enttäuscht werden.

Ent-Täuschung ist, wie der Name schon sagt, das Ende von Täuschung, und somit eine ziemlich wertvolle Angelegenheit. Hoffnung - oder vielmehr Erwartung - hingegen ist stets Täuschung, oder Selbsttäuschung, denn wenn du hoffst, zimmerst du dir ein Wunschbild und projizierst es in die Zukunft. Dieses Wunschbild hat mit der Realität, mit den komplexen Zusammenhängen der Dinge, die jetzt sind, ziemlich wenig zu tun, daher hast du in den allermeisten Fällen die Enttäuschung gleich mitgebucht. Die amerikanische Schauspielerin Barbra Streisand sagte einmal (sinngemäß): "Die meisten Menschen hoffen dreißig Jahre lang darauf, daß sich ihr Partner ändern möge, und dann sind sie enttäuscht darüber, daß er nicht mehr so ist, wie er war, als sie ihn kennenlernten".

Das ist mehr als ein intelligenter Witz.

Hoffnung und Enttäuschung bedingen einander, sie sind wie die obere und die untere Hälfte eines Rades. Wir sind gewohnt, "Hoffnung", also Erwartung, für etwas zu halten, an das wir uns anlehnen können, das uns Kraft gibt, und Enttäuschung nicht zu mögen, weil sie uns die Illusionen, in die wir verliebt sind, raubt. In Wahrheit ist es eher umgekehrt. Die Illusionen und Erwartungen rauben dir die Kraft, die du dringender brauchen würdest, um dich mit der Wirklichkeit auseinanderzusetzen. Wenn du ent-täuscht wirst, also: die Wirklichkeit wieder sehen kannst, bekommst du die Kraft, die durch Täuschung gebunden war, wieder zurück.

Also: laß alle "Hoffnung" fahren.

Deswegen brauchst du nicht gleich hoffnungslos zu werden. Hoffnungslosigkeit ist nämlich nicht, wie allgemein angenommen, das Nichtvorhandensein von Hoffnung, also

von Erwartung, sondern von Vertrauen. Und Vertrauen ist etwas ganz anderes als Erwartung.

Das Ziel von "Hoffnung" besteht darin, daß ein ganz bestimmter, derzeit nicht vorhandener Zustand ganz von selbst entstehen möge.

Vertrauen hingegen heißt, zu wissen, daß du geführt wirst, daß alles, was jetzt in deinem Leben ist, für dich Sinn und Wert hat. Wenn du erfahren hast, wieviel Kraft, die du nützen kannst, allein in deinen sogenannten "Problemen" gebunden ist, welche Energien du freisetzen kannst, indem du zu erschaffen beginnst, wirst du auf ganz natürliche und selbstverständliche Weise jenes Vertrauen wiedererlangen, das du hattest, als du noch ein Kind warst. Lern wieder staunen, dich freuen, dich verschenken, dich hingeben (darüber mehr in einem anderen Kapitel), und du wirst merken, daß du getragen wirst. Vom Chef persönlich.

Dann hört das Rad von Hoffnung und Enttäuschung auf, sich zu drehen. Du brauchst es nicht mehr, denn du kannst vertrauen.

Übung iv Verstandesübung

Das Denken, der Verstand der meisten Menschen ist von einem Virus befallen, vom Virus der Polarität. Wir sind gewohnt, in Gegensätzen zu denken. Hoffnung und Enttäuschung ist solch ein Gegensatzpaar - kannst du dir Enttäuschung ohne vorangegangene Erwartung vorstellen? Kannst du Erwartung ohne die Möglichkeit der Enttäuschung denken? Gegensätze erschaffen einander - im wahrsten Sinn des Wortes. In einem späteren Kapitel, Gut und Böse, werden wir uns noch einmal eingehender damit beschäftigen.

Probiere bitte inzwischen folgenden Gedanken an:

Dein wahrer Verstand ist blockiert durch so etwas wie einen kleinen Mann in deinem Ohr. Du hörst ihn ununterbrochen, denn er redet ununterbrochen. Und er redet in Gegensatzpaaren. Was immer dir an "Wirklichkeit" unter die Augen kommt, wird von ihm bewertet. "Oh, das ist gut." "Pfui, das ist schlecht." "Was für ein Glück." "Welch ein Unglück." "Spannend." "Langweilig." Undsoweiter. Tausend Bewertungen, noch bevor du morgens den ersten Schritt auf die Straße getan hast.

Und das Vertrackte ist: was er sagt, hältst du für die Wirklichkeit!

Willst du dir das weiterhin gefallen lassen?

Falls nicht, es gibt eine einfache Verstandespraxis, mit der man den kleinen Mann im Lauf der Zeit zum Schweigen bringen kann. Was er nämlich absolut nicht verträgt, ist offener Widerspruch. Ich will dir ein Beispiel geben: Wenn der kleine Bewerter davon überzeugt ist, daß eine lange Bahnfahrt durch ebenes Gelände langweilig ist, dann wird sich ein unerträgliches Gefühl von Öde und Fadesse in deinem Körper breitmachen, wenn du an eine solche Fahrt auch nur denkst.

Ich lade dich zu einem Experiment ein: widersprich ihm einfach. Und droh mit Beweisen. Laß dich, um beim Beispiel zu bleiben, auf den Gedanken ein, daß eine lange Bahnfahrt absolut nicht langweilig sein muß. Du kannst die Zeit zur Arbeit nützen, oder um ein Buch zu lesen. Du kannst sogar, bei näherer Betrachtung, der angeblich

"langweiligen" Landschaft selbst eine Menge Reize abgewinnen, die dazu geeignet sind, dich bis zur Ankunft im Bahnhof wunderbar zu unterhalten.

Der kleine Bewerber wird eine Zeitlang beleidigt schweigen.

Wenn er sich das nächste Mal zu Wort meldet, widersprich ihm erneut.

So lange, bis er nichts mehr zu sagen weiß.

Die Haltung, die sich dann in dir eingestellt hat, nennt man:

Gelassenheit.

Kapitel v

Sexuelle Hörigkeit

Das ist, zugegeben, ein "heißes" Thema, eines, über das wir gar nicht gerne sprechen, weil es die meisten Menschen irgendwie betrifft. Auch dich, wahrscheinlich; sei es, daß du selbst dich von einem anderen Menschen sexuell abhängig fühlst oder du den Eindruck hast, jemand anderer wäre abhängig von dir. Vorweg laß mich dir unmißverständlich mitteilen: Wo sich ein Mensch von einem anderen irgendwie abhängig fühlt, ist Angst - in diesem Fall die Angst, den anderen zu "verlieren" oder von ihm "verlassen zu werden". Wo Angst ist, kann nicht zugleich Liebe sein (das ist bereits ein Vorgriff auf das übernächste Kapitel). Daher hat sexuelle Hörigkeit niemals auch nur das Geringste mit Liebe zu tun.

Woran du erkennst, ob du einem anderen Menschen sexuell verfallen bist? Frag mich. Ich habe fünfzehn Jahre dazu gebraucht, diese Krankheit (eine Art Wahnsinn) zu heilen, und ich habe wenige getroffen, die nicht an ihr, mehr oder minder schwer, laboriert hätten. Hier ist ein Test, anhand dessen du feststellen kannst, ob du an ihr leidest:

- Verspürst du ziehende Schmerzen, zumeist im Unterbauch und/oder der Herzgegend, wenn das Objekt deiner Sucht nicht anwesend ist oder dir zu verstehen gibt, daß es derzeit nicht zu deiner Verfügung steht?

- Befällt dich bisweilen, wenn du längere Zeit ohne dein Objekt verbringst, eine unerklärliche Müdigkeit und das Gefühl von Leere, Wertlosigkeit oder Sinnlosigkeit?

- Scheint für dich ein Augenblick, ein Zeitabschnitt nur dann wirklich wertvoll zu sein, wenn du ihn in Gegenwart deines Objektes verbringst?

- Denkst du oft an Sex mit dem Objekt deiner Sucht, d.h. "hoffst" du oft, wenn du in seiner Gegenwart bist, der Tag möge mit einem Vollzug des Geschlechtsverkehrs ausklingen?

- Wenn er das aus irgendwelchen Gründen, entgegen deinen Erwartungen, nicht tut: Fühlt sich das schmerzhaft an, etwa wie ein Schlag in die Magengrube?
- Hältst du dich für fähig, aus Eifersucht unbesonnene Handlungen zu unternehmen?
- Wenn sich das Objekt deiner Sucht deinem Einflußbereich entzogen hat: bist du wütend und denkst an Rache?
- Wenn das schon lange her ist: fühlst du dich seither unfähig dazu, eine andere Beziehung einzugehen?
- Oder wechselst du deine Sexualpartner oft?

Wenn du mindestens zwei dieser Fragen mit einem ehrlichen "Ja" beantwortet hast, dann bist du zumindest soweit zu sexueller Hörigkeit disponiert, daß du weißt, wie sie sich anfühlt. Ab vier "Jas" bist du bereits ein schwerer Fall - falls dich das tröstet, kann ich dir versichern, daß du dieses Schicksal mit der Mehrheit der Bevölkerung zumindest Europas und Amerikas teilst. Aber das macht es auch nicht leichter, oder?

Sexualität ist vom Hersteller in erster Linie dazu entworfen worden, das Fortbestehen der Art zu sichern. Ich vertrete hier keineswegs den rigiden Standpunkt mancher Religionsgemeinschaften, die jede sexuelle Begegnung, die nicht die Zeugung von Kindern zum Ziel hat, in den Ordner für "ewige Verdammnis" einreihen. Ich möchte dich jedoch dazu anregen, Bewußtheit für diese Tatsache zu entwickeln. Überprüfe doch einmal die Frage, wie oft du schon mit Menschen geschlafen hast, mit denen Kinder zu haben dich nicht gerade erregen würde!

Was uns Menschen an der sexuellen Begegnung reizt, ist, daß sie es ermöglicht, die Grenzen der Außenhaut zu sprengen, in einer anderen Person ganz aufzugehen, für einen gewissen Zeitraum "ganz eins" mit jemand anderem zu werden. Sie macht, kurzum, "Einheit" körperlich erfahrbar. Doch kaum haben wir dieses "Einssein" erfahren, neigen wir dazu, daraus Machtansprüche über den Körper, wenn nicht gar das Leben des anderen Menschen abzuleiten.

"Ich habe mit dir geschlafen, und deshalb gehörst du jetzt mir."

Oft etablieren wir dieses Machtsystem äußerst subtil, weil unbewußt, auf der energetischen Ebene. Wir haben erfahren, daß die sexuelle Begegnung "die Herzen öffnet", und in das offene Herz des Partners versenken wir unseren Widerhaken. Von hinten. Die energetische Verstrickung, die sexuelle Hörigkeit bestimmt, kannst du dir wie eine Angelschnur vorstellen. Sie verläßt deinen Körper auf der Höhe des Sexualzentrums, also oberhalb deiner Geschlechtsorgane, erreicht deinen Partner (bzw. das Objekt deiner Sucht) an der gleichen Stelle, verläuft weiter nach hinten, die Wirbelsäule hinauf und endet in jenem Widerhaken, der hinten im Herzen sitzt. Deshalb erscheint es so schwer, sexuell verstrickte Beziehungen zu lösen: Verschließt du dein Herz (vorne), indem du dich gefühlsmäßig von deinem Objekt zurückziehst, bleibt der Schmerz, denn der Widerhaken sitzt hinten. Verschließt du deine Sexualität (d.h. durchtrennst du die Schnur), bleibt der Schmerz ebenfalls, denn der Haken sitzt noch immer in deinem Herzen.

Wie kannst du sexuelle Hörigkeit lösen und zu Liebe transformieren?

Übung v
Schreibmeditation

Nimm ein Blatt Papier und einen Stift zur Hand. Vergegenwärtige dir das derzeitige Objekt deiner Sucht. Finde fünf bis zehn Eigenschaften an ihm, die dich sexuell anziehen (das dürfte nicht so schwer sein) und notiere sie in Form einer Liste.

Formuliere jetzt eine Liste von Sätzen nach folgendem Schema:

"Für meine Liebe zu(setze hier seinen/ihren Namen ein) ist die Tatsache, daß er/sie.....(eine Eigenschaft einsetzen), bedeutungslos."

Beispiel:

"Für meine Liebe zu Gundi ist die Tatsache, daß sie schöne, wohltrainierte Beine hat, bedeutungslos."

Beschließe deine Liste mit den Worten: **"Meine Liebe zu... existiert jenseits irgendwelcher Eigenschaften."**

Ich will voraussetzen, daß du die Übung ernstnimmst und dich wirklich auf die Bedeutung dessen, was du hier niederschreibst, einläßt: Was du damit tust, ist nichts anderes, als "Liebe" von irgendwelchen sexuellen Schlüsselreizen, die ins Reich der Psychologie gehören, zu unterscheiden. Damit verschaffst du dir Luft zum Atmen und den Abstand, den du zum Erkennen brauchst: nämlich, daß Liebe jenseits von persönlichen Eigenschaften und auch jenseits der derzeitigen Form irgendeiner "Beziehung" existiert.

Liebe ist. Ob du willst oder nicht.

Kapitel vi Selbstliebe

Im vorangegangenen Kapitel (wie auch im folgenden) geht es darum, daß Menschen oft dazu neigen, in anderen Personen Eigenschaften zu suchen, die sie in sich selbst schmerzlich vermissen. Wie anders wäre der Schmerz zu erklären, den die Abwesenheit des vorgeblich "geliebten" Partners auszulösen scheint, und die - allzuoft erfolglose, dennoch endlos repetierte - Bemühung, ihn durch subtile Machtspiele (Angelhaken!) zu binden? Dieser Schmerz entsteht aus Mangel - dieser da verfügt über etwas, das mir fehlt. Nun beruht die Kultur des Westens fast vollständig auf dem Erzeugen und Pflegen eines vielfältigen Geflechts von - illusionärem - Mangel. Du hast beispielsweise dieses Buch gekauft, weil mein Verleger dich mit Erfolg davon überzeugt hat, daß du in ihm Antworten auf zumindest einige deiner Fragen finden würdest, die du sonst nirgends kriegen kannst. Du hast Fragen, und du suchst Antwort - bei mir? Ausgerechnet?

Es war einmal ein Mensch, der träumte einen bösen Traum. Ihm erschien darin ein schreckliches menschenmordendes Monstrum. Er blickte es angstvoll an und fragte:

"Was wirst du mir antun?"

Das Monstrum blickte ihn zärtlich an, zuckte die Achseln und sagte:

"Keine Ahnung. Ist schließlich dein Traum."

Ich habe keine Antwort auf deine Fragen, die nicht schon in dir wäre.

Und das betrifft alle deine Beziehungen. Keiner in deiner Umgebung hat Antworten, die du nicht schon kennen würdest. Dieser Wirklichkeit kannst du dich öffnen - um zu erfahren, daß die erste Liebesbeziehung, die du zu pflegen hast, die zu dir selbst ist. Oder du kannst wählen, dich ihr zu verschließen und weiterhin ein tiefes Unvollständigsein empfinden.

Der Weg aus dem Mangel besteht darin, anzuerkennen, daß es buchstäblich nichts gibt, was dir fehlt. Du verfügst über alles, über das jemals irgendein anderer Mensch auch verfügt hat, verfügt und verfügen wird - einen lebendigen und (noch) überlebensfähigen Körper, die Fähigkeit, der Verständigung dienende Reize auszusenden und aufzunehmen, Geist, Seele und einen tiefen inneren Kern höherer Weisheit - was also suchst du noch draußen, in der äußeren Welt?

Was dir in der Welt begegnet, sind stets Spiegelungen. Wenn du den Blick nach außen richtest, um die Welt zu betrachten und das Gefühl von Frieden, von "Einverstandensein" dabei empfindest, dann ist das natürlich ein Zeichen dafür, daß du im Augenblick mit dir selbst im Frieden bist, denn "die Welt" ist in diesem Augenblick nicht friedlicher als in jedem anderen. In dir ist Frieden. Also ist Frieden.

Da der westliche Kulturkreis, wie erwähnt, auf der Idee der künstlichen Mangelerzeugung basiert, hat das Wort "Selbstliebe" einen etwas obszönen Klang in unseren Ohren. Allzuleicht wird es mit "Egozentrismus" verwechselt, und daher gilt es nicht als Tugend, sich selbst zu lieben. Wenn du dich selbst aufrichtig liebhabst für die Art, wie du bist, mitsamt den Eigenschaften, die der kleine Mann in deinem Ohr für "Fehler" hält, dann lassen nämlich deine Bedürfnisse nach. Logisch, oder? Wenn du es gut mit dir selbst, sozusagen in deiner eigenen Gesellschaft, aushältst, siehst du dich nicht mehr ununterbrochen dazu gezwungen, nach dem scheinbar Fehlenden in der äußeren Welt zu suchen und zu jagen. Der Konsumrausch läßt nach. Schon deswegen ist das Konzept der Selbstliebe nicht so beliebt bei uns: weil du dann nicht mehr soviel haben mußt, um dich glücklich zu fühlen. Damit sinkt dein Gebrauchswert bei jenen, die davon leben, dir Bedürfnisse (und ihre postwendende und kostenintensive Befriedigung) aufs Auge zu drücken. Wer vor sich selbst nicht davonlaufen will, ist kaum mehr davon zu überzeugen, daß zu seinem Glück eine alljährliche Fernreise vonnöten ist.

Woran denkst du zuerst, wenn ich dich dazu auffordere, dir selbst noch heute etwas Gutes zu tun? Zählst du im Geist nach, wieviel Geld du gerade in der Tasche hast und ob es wohl reichen mag für diesen Seidenschal, den du gestern in der Auslage in der Fußgängerzone gesehen hast? O ja, du hättest ihn schon gerne, vor allem, wenn du genüßlich die Vorfriede auf die bewundernden (und heimlich neidischen) Blicke deiner Mitmenschen auskostest.

Oder?

Denkst du eher an ein entspannendes warmes Bad, das dir vor allem Gelegenheit gibt, zur Ruhe zu kommen und eine Zeitlang nur mit dir selbst, deinen Gedanken, deinen Gefühlen, deinem Atem und deinem Körper allein zu sein?

Das Bad kostet weniger, schenkt dir mehr Entspannung, und seine Wirkung hält wahrscheinlich sogar bis morgen vormittag an. Die Wirkung des Seidenschals ist bereits vorbei, sobald er dir gehört, spätestens jedoch heute abend - zu deiner Enttäuschung. Was glaubst du, mit welcher Wahl pflegst du eher die Liebesbeziehung zu dir selbst?

Übung vi
Schreibmeditation

Das Ziel dieser Übung besteht darin, dich darauf aufmerksam zu machen, mehr und mehr, welche Werte in dir selbst verborgen liegen. Ich empfehle dir, sie mehr als einmal zu machen, zum Beispiel eine Woche lang täglich, dann eine Zeitlang in drei- oder viertägigen Abständen, damit die Liebe zu dir selbst reifen und sich entwickeln kann.

Erinnere dich: schon vor zweitausend Jahren empfahl ein gewisser Rabbi Jesus in Nazareth seinen Schülern, ihre Nächsten wie sich selbst zu lieben.

Anerkenne dich für fünf bis zehn Eigenschaften, oder Erkenntnisse, oder Äußerungen, oder Handlungen, die du heute an dir selbst registriert hast und die dir anerkennenswert erscheinen. Schreib zum Beispiel:

"Ich anerkenne mich für die spielerische Leichtigkeit, mit der ich heute nachmittag das Ordnen der Kartei erledigt habe, das ich schon seit vier Wochen vor mir hergeschoben hatte."

Mach dir dieses Spiel zur Gewohnheit, und du wirst sehen, um wieviele besser du schon bald mit dir selbst auskommst.

Kapitel vii

Die Heilige Beziehung

Das wunderbare Buch "A Course in Miracles" (Ein Kurs für Wunder), ein mehr als tausend Seiten umfassendes, sehr "inspirierendes" Kompendium von Wahrheit, unterscheidet zwischen der "unheiligen" und der "heiligen" Beziehung so: Eine unheilige Beziehung **"...beruht auf Unterschieden. Jeder der beiden glaubt, der andere hätte etwas, das er nicht hat. Sie kommen zusammen, um sich selbst zu vervollständigen und den anderen zu berauben. Sie bleiben zusammen, bis nichts mehr übrig ist, das sie stehlen könnten, und gehen dann voneinander. Und so irren sie durch eine Welt von Fremden, einander unähnlich, leben vielleicht sogar unter demselben Dach, das keinen wirklich beherbergt; im selben Raum und doch Welten voneinander entfernt."**

Poetischer - und treffender - läßt sich die Situation, die die Wirklichkeit der meisten Beziehungen zwischen Männern und Frauen ist, kaum darstellen.

"Eine heilige Beziehung hat eine andere Grundlage. Jeder der beiden hat einen tiefen Blick nach innen getan und keinen Mangel gefunden. Er hat seine

Vollständigkeit anerkannt und will sie ausdehnen, indem er sich mit jemandem verbindet, der vollständig ist wie er selbst. Zwischen diesen Selbstern sieht er keinen Unterschied, denn Unterschiede sind nur Erscheinungen des Körpers..."

Jeder der beiden erlebt die überströmende Fülle der eigenen Kraft, und sie verdichten ihre Energien zu einem Feld von Absoluter Liebe, zu einem paradiesischen Magnetfeld, das keine Grenzen kennt und an dessen Fülle sie andere Menschen freudig teilhaben lassen, einfach indem sie einander aus eigener Überfülle beschenken.

Wir sprechen hier übrigens keineswegs über zwei Gegensätze, die einander ausschließen, sondern von zwei unterschiedlichen Energiezuständen in Beziehungen zwischen Männern und Frauen. Erwinnere dich bitte an die ersten Wochen und Monate deiner letzten oder deiner derzeitigen Beziehung; denke an deine letzten Flitterwochen. Ich bin fast sicher, daß du in dieser Zeit im Kontext Absoluter Liebe warst, daß du das Gefühl überströmender Freude und Fülle verspürt hast, dich selbst und deinen neuen Partner als schön, liebevoll und zärtlich erlebt hast und daß du davon überzeugt warst, daß nichts auf der Welt dein Glück jemals trüben würde können; ist es nicht so? Am Anfang, in ihren ersten Tagen, ist jede Beziehung heilig.

Die "radikale", weil auf die sprachlichen Wurzeln des hebräischen Textes bezugnehmende Bibelübersetzung von Fabre d'Olivet (The Hebraic Tongue Restored), auf die ich mich in der Folge noch öfter beziehen werde, hat zum Thema Beziehung eine spezielle Überraschung bereit (Genesis 1,27): "**Unter seinem Schutz schuf das Wesen der Wesen ihn [den Menschen]; männlich und weiblich schuf er sie.**" Und wenig später (Genesis 2, 18) heißt es: "**Und das Wesen der Wesen sprach: Es ist nicht gut, daß der Mensch in Einsamkeit sei; ich will ihm eine unterstützende Macht schaffen, um sein Licht zu reflektieren**". - Die Autoren der Bibel sind also, soweit wir diesen etwas fremdartigen Text heute verstehen können, anscheinend davon ausgegangen, daß der Mensch von Anfang an in zwei verschiedenen Geschlechtern existiert hat. Trotzdem war ihm offenbar einsam ums Herz, solange, bis ihm Gott einen Spiegel schenkte: die Beziehung.

Das Besondere daran, wenn du eine neue Beziehung eingingst, war, daß du dich selbst als ebenso einzigartiges und wundervolles Wesen erleben konntest wie deinen Partner. Sooft du ihn nur ansahst, hast du gefühlt: "Dieser Mensch ist vollkommen, und ich bin vollkommen. Wenn wir uns zusammentun, werden wir Vollkommenheit erschaffen können - das Paradies auf Erden." War es nicht so?

Konstantin Wecker, der bayrische Barde, verpackte dieses Gefühl in ein Lied mit dem Titel: "Daß dieser Mai nie ende".

Der Grund dafür, warum heilige Beziehungen im Lauf der Zeit an Heiligkeit zu verlieren pflegen, bis sie im Morast unterdrückter Gefühle ersticken, liegt in der Wahrheit, daß jeder Mai definitionsgemäß genau einunddreißig Tage hat und dann endet. Es folgt der Juni, der Juli, der Dezember, der nächste Mai... Du kannst dich darauf verlassen, daß es auch in tausend Jahren wieder einen Mai geben wird. Dieser Mai jedoch wird enden, und wenn du das Gegenteil erhoffst, hast du schon verloren.

Wenn du die Paradies-Beziehung erfahren willst, also den Zustand von Heiligkeit über die ersten Tage hinaus zu erhalten bestrebst, wenn du endlich die ewige Beziehung willst und nicht weißt, warum dir das bisher nicht gelungen ist, hier ist die Antwort:

Du wirst Ewigkeit nur erfahren, wenn du ein für allemal aufhörst, hinsichtlich Liebe in Zeitbegriffen zu denken.

Die Heilige Beziehung, die Ewige Beziehung, die Paradies-Beziehung kann nur jetzt sein, niemals gestern oder morgen. Beziehung ist ein Spiegel, der Spiegel Gottes. Wenn du in diesen Spiegel blickst und etwas siehst, das du nicht magst, dann ist es stets ein

ungeliebter Teil deiner selbst, den du siehst. Du kannst wählen, dir deine ungeliebten Teile anzusehen (und dich zu fragen, ob du sie wirklich noch brauchst) oder: den Spiegel zu zerschlagen. Wenn du das Gefühl hast, dein Partner vertraut dir nicht mehr so wie früher, dann lohnt es sich, nachzusehen, wo die Wurzel seiner Angst ist. Vielleicht ist es ja auch so, daß du dir selbst nicht mehr so vertraust wie früher. Oder ist es so, daß du, andersrum, deinem Partner nicht mehr so vertraust wie einst? Der Grund könnte derselbe sein! Das Wesentliche ist: Du siehst in den Spiegel und empfindest Mißtrauen - und das solltest du dir genauer ansehen.

Wenn du diese Spiegel-Funktion von Beziehungen anerkennt, ist doch der Weg frei dafür, dankbar zu sein für die Beziehung, in der du gerade bist, oder nicht?

Du kannst jede Beziehung, selbst die, in der du nicht mehr bist, weil du aus ihr weggegangen bist, zur heiligen Beziehung adeln. Das geht so: Du stellst sie in den Kontext von Absoluter Liebe.

Du kannst auch den Spiegel zerschlagen und einen neuen anschaffen. Du hast die Wahl.

Übung vii Schreibmeditation

Diese Übung enthält die Formel, die du brauchst, um jede beliebige Beziehung in deinem Leben, die, in der du gerade bist, irgendeine, in der du einmal warst oder eine, in der du sein wirst, zum Beispiel deine nächste, oder mehrere Beziehungen oder auch alle deine Beziehungen in den Status der Absoluten Liebe zu erheben, und zwar, wenn du willst, für alle Zeiten.

Nimm ein Blatt Papier und einen Bleistift, schreib die folgenden Sätze ab und anerkenne sie als die Wahrheit:

"Ich selbst bin der einzige Mensch, der die Macht hat, in mir Gefühle, welcher Art auch immer, zu erzeugen. Ich bin selbst für meine Gefühle verantwortlich.

Wenn ich den Eindruck habe, jemand anderer "erzeugt" ein Gefühl in mir, so ist das eine Illusion. Andere Menschen können Gefühle in mir hervorrufen, aber niemals erzeugen.

Hinsichtlich meiner Beziehung zu begeben sich ab jetzt in den Kontext Absoluter Liebe.

Da ich meine Beziehung zu in den Kontext Absoluter Liebe gestellt habe, sind ab heute meine Äußerungen und Handlungen gegenüber Ausdruck von Absoluter Liebe.

Ich anerkenne, daßs Äußerungen und Handlungen mir gegenüber unter Umständen nicht aus der Liebe, sondern aus der Angst kommen können. Wenn eine Äußerung oder Handlungs in mir ein Gefühl auslöst, das ich nicht mag, übernehme ich für dieses Gefühl selbst die Verantwortung.

Dann kann und will ich dieses Gefühl mitteilen, ohne zu beschuldigen, klar, einfach und liebevoll, und zu klären suchen, woher die Äußerung kam, die es ausgelöst hat.

Ich bin dankbar dafür, daß mir die Beziehung zu täglich von neuem Gelegenheit bietet, meine Gefühle, meine Ängste und meine Liebe im Spiegel zu sehen, und ich reife und wachse bei jeder neuen Gelegenheit.

So sei es."

Zur Unterstützung, um diese Gedanken tiefer verstehen zu lernen, kannst du über ein weiteres Zitat aus dem "Course in Miracles" ein wenig meditieren:

**"Absolute Liebe schließt Angst aus.
Wenn Angst da ist,
ist Absolute Liebe abwesend.**

Jedoch:

**Es gibt nur Absolute Liebe.
Wenn Angst da ist,
erzeugt sie einen Zustand, den es nicht gibt.**

Vertraue darauf, und du bist frei."

Kapitel viii **Schwarze Liebe**

Hier geht es um "Trennungen". Auch hier gilt es wieder, Unterscheidungen zu treffen. Unheilige Beziehungen basieren, wie gesagt, auf gegenseitiger Ausbeutung. Menschen, die in unheiligen Beziehungen leben, empfinden Mangel (in Gestalt der Illusion, alleine, also ohne ihren Partner, unvollständig zu sein). Oft ist es so, daß einer der beiden buchstäblich damit aufhört, selbst lebendig zu sein. Er sucht sich von der Lebendigkeit des anderen zu nähren. Der andere überläßt, gleichsam zum Ausgleich, die Beschaffung der physischen Lebensgrundlage (in unserer Kultur wird darunter irrtümlicherweise fast ausschließlich Geld verstanden) seinem Partner. Es ist nur natürlich, daß sich in einer so verstandenen Beziehung auf beiden Seiten das Gefühl des Mangels, des Ausgenütztseins einstellt und von Tag zu Tag vertieft.

Eines Tages ist dieses Muster so ausgetreten, daß keine Aussicht auf Heilung mehr zu bestehen, keine Verständigung mehr möglich scheint. Dann ist der klare Schnitt, die Beendigung der derzeitigen Form dieser Beziehung, kurzum die sogenannte "Trennung", oft der einzige Ausweg. Wer diesen Schritt tut, nachdem alle anderen Bemühungen, das

Ruder herumzuwerfen, vergebens geblieben sind, tut ihn, um die eigene Haut, die nackte Substanz (oder das, was von ihr übriggeblieben ist) zu retten. Vielerlei Geschichten, die der kleine Mann im Ohr erzählt, verhindern diesen Schritt oft lange Zeit:

Mitleid mit dem Partner ("Was soll der Arme tun, ganz allein, wenn er mich nicht mehr hat?");

Schuldgefühle ("Ich sollte es nocheinmal versuchen; vielleicht habe ich noch nicht alles versucht; vielleicht ändert er sich doch noch");

Angst vor der Zukunft ("Wovon soll ich dann leben? Was werden die Kinder sagen, wenn ich ihnen ihren Vater wegnehme?").

Wer diesen Schritt tut, möge ihn in dem Bewußtsein tun, damit eine neue Basis für Selbstwert und Lebendigkeit zu legen.

Schwarze Liebe jedoch ist etwas anderes. Ihre Grundlage ist Vertrauen (auch in den Partner), Mitgefühl und Verständnis für die wahren Bedürfnisse der Seele. Unsere Beziehungen sind, wie wir gesehen haben, nichts weiter als Spiegel. Es sind Spiegel unserer Beziehung zu uns selbst, Spiegel unserer Beziehung zur Welt, zum All, zur Gottheit. In Wirklichkeit gibt es nur eine Beziehung, die zu pflegen und zu entwickeln Sinn macht - die zu Gott, also: zu deiner eigenen innersten Wahrheit.

Bevor du das anerkannt hast, bist du noch in der Illusion, daß deine Beziehungen zu anderen Menschen die Wirklichkeit sind. Solange wirst du im flachen Wasser unheiliger Beziehungen dümpeln. Es macht nur einen geringfügigen Unterschied, ob du für lange Zeit in einer bleibst oder deine Partner wechselst wie die Hemden, solange du dabei deine Substanz aufzehrst.

Sobald du jedoch erkennst, daß du dich an deinen inneren Führer vollständig hingeben kannst, daß du vertrauen kannst, von höherer Stelle versorgt und genährt zu werden, solange du dafür offen bleibst, beginnst du deine Beziehungen in einem anderen Licht zu sehen: eben als Spiegel. Der Blick in diesen Spiegel kann dich täglich lehren, wie all-eins, wie vollständig, wie verbunden mit der Gottheit du im Augenblick bist.

Vielleicht beginnst du eines Tages wahrzunehmen, daß sowohl du selbst als auch der Mensch, den du liebst, der Rückkehr bedarf. Zurückkehren heißt: innehalten, Pause machen, ganz nach innen hören, was jetzt in deinem Leben gefragt bzw. angesagt ist, indem du dich der inneren Führung und der Erfahrung, daß du getragen und versorgt wirst, öffnest. Das mag der Zeitpunkt sein, Schwarze Liebe zu praktizieren - ich nenne es auch manchmal die Heilige Trennung.

Diese "muß" niemals sein; es ist nicht so, daß sie nötig wäre (wie die oben beschriebene "Trennung aus Selbstschutz" es oft ist). Sie ist überhaupt nur dann möglich, wenn du die Wahl hast, die Form deiner Beziehung zu ändern oder beizubehalten. Sie erfordert Mitgefühl mit dir selbst und mit deinem Geliebten.

Ihre erste Voraussetzung ist, daß du den Ruf des Herzens vernommen hast. Die üblichen Impulse, aus einer Beziehung wegzugehen, wenn es zum ersten Mal eng wird oder wenn die Liebe deines Partners vorübergehend eine Form annimmt, die deiner Außenhaut unangenehm ist, haben nichts mit Schwarzer Liebe zu tun; der heimliche Wunsch, einfach deine derzeitige durch eine neue Beziehung zu ersetzen, auch nicht. Atme durch, immer und immer wieder, und prüfe nach:

Ruft mein Herz nach All-Eins-Sein, nach Vereinigung mit Gott, nach Rückkehr?

Oder ist es der kleine Mann in meinem Ohr, der aus "Angst vor Nähe" Impulse zum Weggehen produziert?

Sei aufmerksam mit dieser Unterscheidung. Höre in deinen Körper hinein, wo du die Sehnsucht spürst. Die Heilige Trennung ist stets eine Funktion des Herzens. Erst wenn

du genau weißt, daß es dein Herz ist, das du hörst, darfst du sie wählen. Teile deinem Partner deine Wahl mit. Ermutige ihn dazu, die Gelegenheit zu nutzen und die gleiche Wahl zu treffen. In Wahrheit ist es so, daß die Sehnsucht nach Rückkehr nicht nur in deinem, sondern in jedem Herzen brennt, doch oft ist sie hinter den Beziehungs-, Macht- und Musterspielen, die wir alle gut gelernt haben, verborgen. Daher mag es sein, daß er deine Wahl, und deine Mitteilung darüber, im Augenblick nicht als "lieb", als Ausdruck deiner Liebe, zu empfinden vermag. Aus diesem Grund gebrauche ich, nach Judith Jannberg in ihrem Buch "Lebe lieben, Liebe leben", den Ausdruck "Schwarze Liebe". Zögere dennoch nicht, auch wenn dein Kopf, bzw. der kleine Bewerter in deinem Ohr, die "Richtigkeit" deiner Wahl bezweifelt. Du sollst wissen, daß die Wahl deines Herzens meistens weiser ist als die Wahl deines Kopfes.

Laß die Form deiner Beziehung vollkommen los, erwarte nichts, erhoffe nichts für die Zukunft. Ergib dich einfach dem Vertrauen. Du wirst - ebenso wie dein Geliebter - vom Leben selbst getragen. Dann kannst du erfahren, daß sich deine "Knoten" von selber lösen. Auch wenn du jetzt noch nicht weißt, wie das vor sich gehen soll.

Dein Herz kennt die Antwort.

Übung viii

Auf die innere Stimme hören

Setze oder lege dich bequem hin, entledige dich beengender Kleidungsstücke. Atme durch, zwanzigmal, in folgender Weise:

Atme viermal voll und bewußt, nicht wirklich tief ein und aus.

Schließe einen fünften Atemzug an, gaaaanz tief; nütze das ganze Volumen deiner Lunge und genieße jedes Sauerstoff-Molekül, das dich durchflutet.

Wiederhole diese Übung viermal.

Achte darauf, verbunden zu atmen. Die meisten Menschen neigen dazu, nach dem Ein- oder Ausatmen gewohnheitsmäßig Pausen zu machen, die den Atemzyklus unterbrechen und dem Festhalten dienen. Verbinde das Einatmen mit dem Ausatmen mit dem erneuten Einatmen in einem ununterbrochenen fließenden Kreis.

Stell deinem Herzen dabei die Frage: "Was brauche ich jetzt?"

Horch aufmerksam auf die Antwort.

Vielleicht teilt es dir mit: "Ich bin müde. Ich möchte endlich mal wieder gründlich entspannen."

Vielleicht sagt es dir: "Komm, ziehen wir uns zurück. Dieser Trubel ist auf die Dauer unerträglich. Warum gönnen wir uns nicht, eine zeitlang ganz allein zu sein?"

Vielleicht meint es auch: "Da ist dieses Gefühl, von dem wirklichen Sinn des Daseins abgeschnitten zu sein. Ich will zurück zu den Quellen der Lebendigkeit."

Was auch immer dir dein Herz jetzt sagt: nimm es ernst und prüfe alle Möglichkeiten, die Bedürfnisse zu erfüllen, die es dir mitteilt.

Kapitel ix

Die Reinigung der Sprache

Den meisten Menschen erscheint Sprache als etwas dermaßen Selbstverständliches, daß sie noch nie ihre Bewußtheit darauf gelenkt haben, was sie eigentlich sagen, wenn sie sprechen. Was ist Sprache eigentlich? Das erste, das auffällt, ist, daß die hochentwickelte Sprache, die wir Menschen benützen, eines der wenigen wesentlichen Merkmale ist, die uns von den Tieren unterscheiden. Gleichzeitig ist sie, soweit wir heute sagen können, die höchstentwickelte Form von Kommunikation, oder immerhin die differenzierteste. Wir können uns über Millionen von unterschiedlichen Sachverhalten mitteilen, indem wir uns der Sprache bedienen. Wir können auch davon ausgehen, in unserem Sinn verstanden zu werden (so glauben wir jedenfalls). Zudem gibt es hunderte verschiedener Sprachen und Dialekte auf unserem Planeten, denen die unterschiedlichen Verhältnisse und Bedürfnisse ihrer Benutzer, auch unterschiedliche Arten zu denken, zugrundeliegen.

Wenn wir der bereits zitierten Bibelübersetzung von Fabre d'Olivet ("The Hebraic Tongue Restored") folgen und die Wurzel des hebräischen Wortes "îâomer", "er sprach", untersuchen, finden wir eine bemerkenswerte Grundwahrheit: "er sprach" heißt in Wahrheit nichts anderes als "er brachte in Form, was in ihm war; er manifestierte; er schuf". Als wir zu sprechen begannen, entdeckten wir damit die aufregende Möglichkeit, das, was in uns war, nach außen zu bringen: zunächst Empfindungen und Gefühle, später unsere Bedürfnisse, schließlich komplexere Mitteilungen. Die Gottheit ist - nach dem Verständnis der Kabbalisten, der jüdischen Mystiker -, "negative Existenz", also grenzenlose, formlose Möglichkeit, und der Weg, den sie wählte, um sich selbst zu manifestieren, ist die Sprache: **"Und das Wesen der Wesen brachte in Form: es ist Licht, und (so) ist Licht"** (Genesis 1, 3; cit. nach Fabre d'Olivet).

Sprache ist also das Grundwerkzeug des Erschaffens. Sprache ermöglicht uns, auszudrücken und in Form zu bringen, was in uns ist. In der Tat manifestiert sich stets das, was du fühlst, denkst und aussprichst.

Erkennst du manches von dem, was in deinem Leben manifest ist (= was du geschaffen hast) nicht mehr wieder als das, was wirklich in dir ist? Einer der Gründe dafür kann dein unbewußter Umgang mit Sprache sein.

Dieses Kapitel enthält ein paar Informationen, die bisher im Deutschunterricht gefehlt haben.

Viele Wörter und Redensarten haben eine ihnen innewohnende Grundbedeutung, die wir oft nicht mehr wahrnehmen, weil wir auf ihre angebliche Bedeutung fixiert sind. Ein Beispiel dafür hatten wir schon: **Enttäuschung**. Wenn du die Grundbedeutung eines Wortes oder einer Redensart entschlüsseln willst, löse es aus dem Zusammenhang und betrachte es genau: "Enttäuschung" kennst du in der Bedeutung eines lästigen, unangenehmen Gefühls in der Magengegend, das sich einzustellen pflegt, wenn du gehofft (= damit gerechnet) hast, etwas zu erreichen, und dann "leer ausgingst". Wenn du nun allerdings das Wort selbst unter die Lupe nimmst, stellt es sich als "das Ende der Täuschung" heraus, also eine Art von Umformung oder Wandlung. Wie oft warst du schon "enttäuscht", ohne zu erkennen, daß du gerade Gelegenheit gehabt hast, eine Täuschung in deinem Leben zu beenden!

Über **Verantwortung** haben wir auch schon mehrmals gesprochen. Auch dieses Wort ist unserem Sprachverständnis vielfach unklar; unter "der Last der Verantwortung" wird zumeist am ehesten "gelitten", daher mag es sein, daß du auch dieses Wort nicht besonders gern magst. Nun, "Verantwortung" hat offensichtlich etwas mit "Antwort" zu tun und heißt nichts anderes als die Antwort wissen auf die Frage, warum du so und nicht anders gehandelt hast. Sooft du dich in deinen Handlungen und Äußerungen von deinen Verhaltensmustern statt vom Ruf deines Herzens leiten läßt, handelst du unbewußt, das heißt, du weißt nicht wirklich, warum du tust, was du tust. Wenn dir jemand die Frage nach deinem Motiv stellt, wirst du daher unweigerlich in Verlegenheit kommen.

Sobald du dazu übergehst, bewußt zu handeln, also deine Handlungen selbst zu steuern, anstatt das Steuer deinen Verhaltensmustern zu überlassen, übernimmst du Verantwortung. Dann kannst du die Frage nach deinen Motiven frei von der Leber weg und ohne "nachzudenken" (= Geschichten zu erfinden) beantworten. Wer bewußt handelt, handelt verantwortlich.

Weiters: Fühlst du dich ständig eingesponnen in ein unentrinnbares Netz von "Sachzwängen"? Dann geschehen also in deinem Leben in nahezu ununterbrochener Folge Dinge, die dich zu zwingen scheinen, Entscheidungen zu treffen, zu handeln oder irgendetwas zu sagen, zu tun oder zu unterlassen. In diesem Fall lade ich dich dazu ein, dir beim Sprechen zuzuhören und zu registrieren, wie oft du die Formel **"ich muß"**

verwendest. Ich kenne einige Personen, die buchstäblich jeden zweiten oder dritten Satz mit diesen Worten beginnen.

Was bedeutet das?

"Ich muß" heißt mit anderen Worten: "Ich will nicht, aber...". Die Verantwortung für das, was ich tue, habe ich nicht. Die haben andere Leute, oder die Umstände. Ich führe nur aus. Ich würde lieber etwas anderes tun, aber leider...

Kannst du die Verlogenheit von "ich muß" spüren?

Ich bitte dich, zur Kenntnis zu nehmen, daß es niemanden gibt, der irgendetwas muß. Was immer du tust, tust du, weil du dich irgendwann einmal dazu entschieden hast - mit anderen Worten: weil du damit einverstanden bist, es zu tun. -

Nehmen wir an, du hast jetzt einen Einwand. Nehmen wir an, du bist nämlich zwar einerseits tief im Herzen drin immer schon ein glühender Pazifist, aber leider hast du den Beruf des Polizeibeamten gewählt. Und da ist es nun mal Dienstvorschrift, daß du eine Waffe trägst, Pazifismus hin oder her.

Wer hat dich entschieden, Polizist zu werden? Hast du die Dienstvorschrift nicht gekannt, als du deinen Amtseid ablegtest? Wer hat für dich gewählt, die Dienstvorschrift zu befolgen?

Du selbst.

Daher hast du auch gewählt, eine Waffe zu tragen.

Wahrscheinlich bist du nicht Polizist. In diesem Fall bitte ich dich, jetzt eine ähnliche Überlegung anzustellen, die etwas betrifft, das du tun mußt, obwohl du (angeblich) nicht willst.

Ich empfehle dir, durch konsequente und beharrliche Selbstbeobachtung die Funktion von "ich muß..." in deiner Sprache zu enttarnen und durch beständige Übung zu ersetzen: Durch "ich kann...", "ich will...", "ich werde..." oder, wenn keines davon zu passen scheint, durch "ich habe zu...". Das drückt aus, daß du etwas zu verschenken hast.

"Aber" ist ein weiterer beliebter Fallensteller der Sprache. Es will aufrechnen, auseinanderdividieren, polarisieren, statt zu vereinigen - und es gehört zu den wichtigsten Tugenden des Paradies-Agenten, zu vereinigen.

"Ich wollte kommen, aber ich blieb im Stau stecken."

Du kamst nicht, unabhängig davon, ob du wirklich vorhattest zu kommen oder ob der Stau eine noble Ausrede war. Das allein ist die Wahrheit, das allein zählt. Du trägst die Verantwortung, nicht der Stau. Die Tatsachen lassen darauf schließen, daß du es vorgezogen hast, zum vereinbarten Zeitpunkt an einem anderen als dem vereinbarten Ort zu weilen. Hoffentlich hattest du Spaß dabei; es ist nämlich in Ordnung, in einem Stau zu stehen und Spaß dabei zu haben.

Wollen wir den obenstehenden Satz verifizieren? Verifizieren heißt "überprüfen", in der Grundbedeutung aber eigentlich "zur Wahrheit machen":

"Ich hatte mir vorgenommen zu kommen, und ich blieb im Stau stecken, was mir Gelegenheit gab, endlich einmal in Ruhe über meine Sprache nachzudenken. Ich hab eine Menge dabei gelernt, und außerdem fand ich es recht unterhaltsam."

Das ist ein wahrhafter Satz, der Kraft hat. Merkst du den Unterschied?

Verallgemeinernde Aussagen sind ebenfalls eine ziemlich kraftlose Angelegenheit. Viel zu oft kommt es vor, zum Beispiel, daß wir eine Mitteilung, die uns jemand macht, mit den Worten "Das ist gut" kommentieren. Damit wird so gut wie nichts gesagt. Zahlreiche

Fragen bleiben offen: Gut für wen? für was? warum überhaupt? Stattdessen kannst du auch sagen: "Ich denke, das ist gut für mich, denn...". Damit hast du eine wirkliche Antwort eingeleitet und dir Gelegenheit geschaffen, deine Gefühle, Gedanken oder Erwartungen, die mit der Mitteilung im Zusammenhang stehen, zu erläutern. Dein Gegenüber wird das Gefühl haben, wirklich ein Gespräch zu führen.

Ein wahrer "Sinnkiller" in unserer Sprache ist das unscheinbare Wort **"nicht"**. Es ist eines der mächtigsten Werkzeuge Schwarzer Magie. Es schafft die Kraftfelder, die den Dingen, die wir verhindern wollen, zum Wirklichkeitwerden dienen. Wann immer du ein (sprachliches) Bild entwirfst und es durch das Wort "nicht" verneinst, hast du es in jedem Fall bereits entworfen und ihm somit Leben eingehaucht, auch wenn du das Gegenteil beabsichtigt hattest.

Eine besorgte Mutter, die ihr Kind vor einer Gefahr (die sie zu erkennen meint) warnen will, indem sie sagt: "Paß auf, daß du nicht runterfällst!", schafft auf diese Weise erst das Feld für Runterfallen! Kein gesundes Kind würde sich freiwillig von der obersten Sprosse einer Leiter in die Tiefe stürzen. Sein Instinkt bewahrt es auf ganz natürliche Weise davor. Die Warnung der Mutter erschafft jedoch in seinem Denken die Möglichkeit, es könnte runterfallen. Es wird dann natürlich nicht notwendigerweise auch runterfallen. Immerhin ist es gründlich verunsichert und hat gelernt, daß es seinen eingebauten Instinkten, seiner inneren Führung, dem natürlichen Wissen seiner Zellen um seine Möglichkeiten und Grenzen, nicht absolut vertrauen darf.

Die einfachste und wirksamste Möglichkeit, um "nicht" zu vermeiden, besteht darin, herauszufinden, was stattdessen für dich angesagt ist. Wenn du deinem Partner mitteilst, daß du heute nicht mit ihm ausgehen willst, läßt du ihn damit nur spüren, daß du im Widerstand bist. Du könntest ihm jedoch auch sagen, daß du lieber zuhause bleibst, um diesen Artikel endlich fertigzuschreiben, denn übermorgen ist Redaktionsschluß. Oder hast du etwa daran gedacht, die Gelegenheit für eine Tätigkeit zu nützen, die du lieber verheimlicht hättest?

Dann ist jetzt der geeignete Zeitpunkt, um die Wahrheit zu sagen! Sei sicher: dein(e) Liebste(r) wird dir nicht (!) den Kopf abbeißen.

Übung ix

Aufmerksamkeitstraining

Praktiziere, wie oben empfohlen, immer wieder die Beobachtung und Analyse deiner Sprache. Spiele mit neuen, wahrhaftigeren, positiven Arten, dich auszudrücken, auch wenn's anfangs ungewohnt ist.

Dazu ist keine eigene Übung erforderlich, nur Achtsamkeit.

Kapitel x

Werde dein eigenes Schicksal

Laß uns gemeinsam überprüfen, was das ist: Schicksal. Glaubst du an Schicksal? Wenn nicht, glaubst du wahrscheinlich an Zufall. Das ist dasselbe.

Wenn du deinen eigenen Lebensweg, deine Vita, betrachtest, wird dir auffallen, daß er von zahlreichen "Umständen" beeinflusst worden ist. Manche von ihnen scheinen dir "förderlich" oder "günstig", da sie dein Leben in einer Weise beeinflusst haben, die dir angenehm erscheint. Andere hältst du für "hinderlich" oder "ungünstig", weil dir ihr Effekt

auf dein Leben unangenehm war. Jedenfalls hast du gelernt, "Umstände" als etwas zu betrachten, das außerhalb deiner selbst liegt, das sich deinem Einfluß entzieht und nach dem du dich eben "zu richten hast". Das heißt: du reagierst auf Umstände.

Manche dieser Umstände erscheinen dir dermaßen hinderlich, daß du beschlossen hast, sie weghaben zu wollen. Du nennst sie "Probleme", und dein Verstand verbringt die meiste Zeit damit, sie von allen Seiten zu betrachten ("Probleme wälzen") und nach Wegen zu suchen, sie zu entfernen ("Probleme lösen").

Unser Planet scheint in einer nahezu aussichtslosen Lage zu sein. Wir haben auf persönlicher, familiärer, politischer und globaler Ebene zahlreiche "Probleme", die alle miteinander verzahnt und vernetzt sind. Glaubst du, daß der Grund dafür ist, daß noch zuwenig Probleme gelöst sind? Immerhin befassen sich unzählige helle Köpfe mit nichts anderem, als unsere Probleme zu lösen!

Betrachten wir einmal das Schema, nach dem "Problemlösung" funktioniert - bzw. nicht funktioniert, wie sich zeigen wird - anhand eines Beispiels.

Wir brauchen dazu ein Problem, zum Beispiel: Hunger in Somalia. Führende Politiker in Europa und Amerika und die UN-Hochkommissäre haben festgestellt: "Hier ist ein Problem."

Auf Probleme reagieren wir, indem wir Bemühungen anstellen, sie zu lösen, also werden Sicherheitstruppen entsandt und Hilfslieferungen durch das Rote Kreuz organisiert.

Ein paar Leute bekommen ein paar Tage lang ein bißchen mehr zu essen.

Nehmen wir an, unsere Bemühungen zeigen ein wenig Erfolg. Nehmen wir an, daß es wirklich - mit ungeheurem Aufwand - zu schaffen ist, daß deutlich weniger Leute in Somalia hungern. Was wird die Folge sein?

Die Bemühungen zur Problemlösung gehen zurück. Immerhin haben wir auch noch andere Probleme.

Was wird die Folge sein?

Hunger in Somalia.

Hier ist noch ein Beispiel. Ein Karzinom, also eine Krebsgeschwulst, pflegen wir als Problem zu betrachten, also bitten wir einen Chirurgen, sich seiner anzunehmen. Dieser schreitet zur Problemlösung, indem er ein scharfes Messer ergreift und es mit kundiger Hand abschneidet.

Hat er damit den Krebs geheilt?

Du weißt natürlich, daß dem nicht so ist. Nach einer Krebsoperation geschieht zumeist das, was die Ärzte "Metastasenbildung" nennen. Auf den Universitäten hat man sie gelehrt, daß Karzinome bereits vor ihrer operativen Entfernung dazu neigen, Kinder zu kriegen, die sich dann entwickeln und ebenfalls abgeschnitten werden müssen. Der Körper meiner Mutter, zum Beispiel, bestand nach sechs Jahren und ungezählten Operationen hauptsächlich aus Metastasen, sodaß sie es schließlich vorzog, ihre Leiden zu beenden und ihren Körper zu verlassen.

Manchmal erkennt der Patient selbst, daß seine Erkrankung nicht zufällig (oder schicksalhaft) ist, sondern daß ihr ein selbstzerstörerisches Muster des Verstandes zugrundeliegt. Oft handelt es sich um die Überzeugung "ich bin es nicht wert, zu leben". Manchmal gelingt es ihm sogar, hinter dieses Muster (die dem Krebs zugrundeliegende Struktur) vorzudringen bis zu jenem tiefliegenden Kern des Selbst, der göttlicher Natur ist. Das heißt, hier, in seinem tiefsten Inneren, entdeckt der Patient eine Quelle von Leben, Frieden, Heilsein, Unsterblichkeit. Und diese Entdeckung befähigt ihn manchmal tatsächlich, das zerstörerische Muster und damit seine Krankheit zu heilen!

Solche Fälle sind mittlerweile so häufig geworden, daß die Schulmedizin nur noch mit größter Anstrengung darüber hinwegsehen kann.

In der Tat lassen sich viele körperliche Erkrankungen und zahlreiche medizinischen Symptome auf solche Muster zurückführen. Wir alle haben uns irgendwann, meist in den ersten Lebensjahren, eine Struktur von Überzeugungen, sogenannten "negativen Gesetzen", zugelegt. Und Überzeugungen, die du mit dir herumträgst, drängen dich dazu, Beweise für ihre Richtigkeit zu erschaffen.

Ebenso wie medizinische Symptome verhält es sich mit allen "Problemen". Sie sind Symptome eines zugrundeliegenden Geflechts von "negativen Gesetzen", also einer zerstörerischen Struktur.

Was immer dich jemals in deinem Leben behindert oder bedrückt hat, ist die Manifestation einer Struktur von Überzeugungen und Denkmustern, die unbewußt sind, also unter der Oberfläche des Bewußtseins liegen, und dir den Zugang zu jenem innersten Kern versperren. Irgendwann einmal hast du sie dir zugelegt, weil du aus deinen bisherigen Erfahrungen, vor allem mit deiner frühesten unmittelbaren Umgebung, den (Fehl-)Schluß gezogen hast, daß du eben so und so bist bzw. die Welt so und so ist.

Beispielsweise könnte es sein, daß deine Eltern wenig Zeit für dich erübrigen wollten, zuwenig für deine Begriffe und Bedürfnisse. Daraus könntest du geschlossen haben: "mich mag sowieso niemand". Da du zu dieser Überzeugung gekommen bist, als du noch sehr klein warst, vielleicht zu einem Zeitpunkt, als du noch gar nicht sprechen gelernt hattest, entzieht sie sich deinem Bewußtsein. Nichtsdestoweniger wirkt sie in dir bis heute und hindert dich daran, die Erfahrung zu machen, daß du geliebt wirst.

Wie hindert sie dich? Indem sie dich dazu veranlaßt, zwanghaft Beweise für ihre Richtigkeit zu erschaffen. Vielleicht nervst du deine Umgebung mit deinem Selbstmitleid, deiner Betriebsamkeit, deiner Kleinlichkeit oder deinem Jähzorn, oder du verkriechst dich gewohnheitsmäßig "in dein Schneckenhaus" oder du riechst säuerlich oder... Du kannst aus einer großen Anzahl von Beweisführungsstrategien wählen, die alle ein einziges Ziel haben: Du machst die Erfahrung, daß dich "sowieso niemand mag".

Du kannst wählen: Fahre damit fort, deine "Probleme" als solche zu betrachten und sie an der Oberfläche zu lösen suchen. Oder nimm sie als Wegweiser.

Sie können dich, wenn du sie mit Herz, Mitgefühl (mit dir selbst) und Verstand betrachtest, mitten in die Erkenntnis führen. Sie zeigen dir, welche krankmachenden Überzeugungsstrukturen bisher dein Leben bestimmt haben. Lerne zu untersuchen, welche Denkmuster durch deine "Probleme" bestätigt werden. Mach es dir zur Gewohnheit, dir die Frage zu stellen:

"Wie lautet das Denkmuster, das diesem meinem Problem zugrundeliegt?"

Die erste Antwort auf diese still und entspannt gestellte Frage gibt dein Herz, und sie ist die richtige, auch wenn sie dir fremdartig erscheint und nicht in das Bild paßt, das du von dir hast.

Jede weitere, die du kriegst, hat dein schlauer Verstand hergestellt, um dein Problem oder deinen Umgang damit zu rechtfertigen, und ist somit eine Lügengeschichte. Vertraue der ersten Antwort; sie ist meistens einfach, und sie fühlt sich vollkommen "richtig" an, auch wenn sie dich zunächst erschrecken mag.

Sobald du deine Muster entschlüsselt und in Worte gekleidet hast, hast du schon einen wichtigen Schritt getan: Du hast den Schleier des Unbewußten von ihnen genommen.

Wie kannst du jetzt weiter vorgehen? Du kannst befriedigt feststellen, daß du sie jetzt kennst, und sie in die Tiefen deines Unterbewußtseins zurücksinken lassen, von wo aus sie ihr Werk fortsetzen werden. In Amerika nennt man Therapie Klienten, die so handeln,

"skilled neurotics", selbsterfahrene Neurotiker: Sie wissen genau, was sie behindert, und sie können dennoch keine Heilung erfahren.

Die andere Möglichkeit besteht darin, durch sie hindurch weiter in die Tiefe zu gehen, bis zu jenem oben erwähnten Wesenskern.

Da er göttlicher Natur ist, besitzt er keine Eigenschaft, und alle Eigenschaften. Jedenfalls birgt er alles, was du auf dem Weg zur Heilung brauchst:

Fülle.

Licht.

Frieden.

Weisheit.

Gelassenheit.

Liebe; und die Erfahrung, daß du geliebt wirst.

Das Wissen darum, daß du von höherer Stelle geführt und genährt wirst.

Wenn du das, was du brauchst, um deine Verhaltens- und Denkmuster zu heilen, aus dieser Quelle beziehst, tust du etwas grundsätzlich anderes, als wenn du "positiv denkst". "Positiv denken" ist eine Art Tünche, mit denen du deine "negativen Gesetze" überziehst. Das wirkt eine zeitlang und blättert dann ab. Unmittelbar an die Quelle zu gehen, die in dir ist, ist mehr, als die herkömmlichen Therapieformen lehren, und es wirkt nachhaltiger auf dein Leben: Du wirst dadurch tatsächlich zu deinem eigenen Schicksal.

Volentem ducunt fata; nolentem trahunt.

(Das ist ein lateinisches Sprichwort: "Den Willigen führt das Schicksal, den Unwilligen zerrt es dahin.")

Übung x

Context Change (Schreibmeditation)

Nimm ein Blatt Papier; schreib als ersten Satz:

"Im Augenblick ist mein größtes Problem, daß... /daß ich..."

Setze hier das im Augenblick schwerstwiegende Problem ein, das in deinem Leben ist.

Fahre fort:

"Es ist jetzt in Ordnung für mich, und ich anerkenne, daß.../daß ich..."

Wiederhole hier die obenstehende Formulierung. Auch wenn du jetzt noch nicht spüren kannst, daß es "in Ordnung für dich" ist.

Fahre fort:

"...denn ich erkenne daran den Wert, den es für mein Leben hat, nämlich: ..."

Setze hier ein, welches zugrundeliegende Denk- oder Verhaltensmuster dein Problem dir gezeigt hat.

Setze fort:

"Ich bin dankbar dafür, erfahren zu haben, daß... (Problem einsetzen), denn es hat mich unterstützt, Wert für mein Leben zu finden.

Das Konzept von ... (Muster einsetzen) brauche ich jetzt nicht mehr, und ich schicke es zurück zu seinem Ursprung.

Stattdessen überzeuge ich mich von:..."

(Welche himmlische Freude will dich dein Herz jetzt lehren?)

Schließ mit den Worten:

"So sei es."

Zur Veranschaulichung gebe ich dir ein Beispiel aus meiner eigenen Praxis:

"Im Augenblick ist mein größtes Problem, daß meine Partnerin erklärt hat, die Beziehung zu mir in der bisherigen Form nicht fortsetzen zu wollen.

Es ist jetzt in Ordnung für mich, und ich anerkenne, daß meine Partnerin erklärt hat, die Beziehung zu mir in der bisherigen Form nicht fortsetzen zu wollen, denn ich erkenne darin den Wert, den es für mein Leben hat:

Ich habe nämlich erkannt, daß meine Beziehungen stets daran gescheitert sind, daß ich Frauen als Mutter-Ersatz und ihre Umarmungen als Schutz vor der bösen Welt da draußen mißbraucht habe.

Ich bin dankbar dafür, "Verlassenwerden" erfahren zu haben, denn es hat mich unterstützt, Wert für mein Leben zu finden.

Das Konzept von "Frauen als Mutter-Ersatz mißbrauchen" brauche ich jetzt nicht mehr, und ich schicke es zurück zu seinem Ursprung.

Stattdessen überzeuge ich mich davon, daß ich Fülle, Schutz und Wärme unmittelbar in mir selber finden kann, auch um sie in Freude und Offenheit mit jemand anderem zu teilen .

So sei es."

Diese Formel ist relativ einfach und ungeheuer wirksam. Ich lade dich von Herzen ein, sie anzuwenden.

Kapitel xi Alexis Sorbas

Kennst du den Film, der diesen Titel hat? Er handelt unter anderem davon, wie sich der Grieche Alexis gemeinsam mit den anderen Männern aus seinem Dorf den Traum seines Lebens erfüllt: Eine Lastenseilbahn in die Berge. Man bedient sich ungeheuer

primitiver Mittel, die Angelegenheit nimmt Wochen in Anspruch und kostet viel Kraft, und eines Tages steht das Prachtstück und soll in Betrieb gehen.

Doch die Jungfernfahrt wird zum Desaster. Die Konstruktion versagt, die Lastengondel bleibt hängen, fällt im Schwung den ersten Trägerpfeiler, der reißt die anderen mit sich, und die ganze klug ausgetüftelte, mit enormem Einsatz gebaute Konstruktion stürzt, der Bergflanke entlang, zusammen wie ein riesiges Kartenhaus.

Alexis sieht zu und - bricht nicht in Verzweiflung aus.

Nein.

Er lacht.

"Das ist der schönste Zusammenbruch, den ich je gesehen habe!"

Und Alexis tanzt.

Wie er es immer tut, wenn er traurig ist. Dann tanzt er Sirtaki.

Was du von Alexis Sorbas lernen kannst?

Nimm die Welt der Erscheinungen nicht so ernst. Wenn du eine Lastenseilbahn baust, freu dich am Bau der Lastenseilbahn. Wenn sie fertig ist, freu dich an der schönen Lastenseilbahn, die du gebaut hast.

Selbst wenn sie dann einstürzt, kannst du dich noch immer freuen am ergreifenden Schauspiel des Einsturzes.

Freu dich über die Dinge und höre auf, dich auf die Dinge zu freuen. "Ich freue mich auf..." ist eine Funktion des Rades von Hoffnung und Enttäuschung, eine Erwartung, deren Vergeblichkeit du mitgebucht hast.

Du magst auch dazu übergehen, die Dinge, die du tust, aus keinem anderen Grund zu tun, als um sie zu tun. Strengst du dich an, um Ergebnisse zu erzielen? Die Sache mit Bemühung und Mißerfolg ist dasselbe wie Hoffnung und Enttäuschung. Du brauchst dich nicht zu "bemühen": was zählt, sind die Erscheinungen, die du in deinem Leben manifestierst, und nicht, wie sehr du dich darum bemüht hast. Freu dich an deinen Erfolgen und an deinen Mißerfolgen gleichermaßen; Wert findest du in allem.

Tanzen, wenn du traurig bist, ist eine Idee, die auszuprobieren sich lohnt. Was tust du gewohnheitsmäßig, wenn du traurig bist? Du wirst irgendwie kleiner, dein Rücken krümmt sich, dein Atem flacht ab, dein Gesicht versteinert. Du ziehst deine Energien, deine Strahlung hinter die Grenzen deines physischen Körpers zurück - erst dadurch geht es dir wirklich schlecht, wenn es dir nicht gut geht.

Tanzen fördert den Kreislauf und die Atmung und erweitert dadurch dein Strahlungsfeld. Nur wenn du strahlst, von innen heraus und in weitem Umkreis wahrnehmbar, bist du mit dir selbst und deinem Paradies in Verbindung. Tanzen ist, ebenso wie bewußtes Atmen, eine Möglichkeit, jederzeit diese Verbindung aufzunehmen - auch, wenn du traurig bist. Nicht nur Alexis Sorbas wußte das - es ist eines der Geheimnisse um jene Lebensfreude der Völker rund ums Mittelmeer, die den Mitteleuropäern manchmal Angst macht.

Einer, dem ich mich tief verbunden fühle, ist Rabbi Shlomo Carlebach. Er gab es vor mehr als dreißig Jahren auf, in Synagogen Gottesdienste zu halten; stattdessen reist er um die Welt und singt - für Juden und Nichtjuden - Lieder der Freude, und stets fordert er seine Zuhörer auf, dazu zu tanzen.

In einem seiner Lieder singt er: "Morgen ist ...der große Tag, auf den wir warten."

Rabbi Shlomo hat verstanden, was Verbundenheit bedeutet.

Das zweigestrichene C: Completion (Vergebung)

Der Kreis schließt sich

Kapitel xii

Den kreativen Impuls befreien

Neben der Fähigkeit zur sprachlichen Verständigung, die wir schon erwähnt haben, existiert ein weiteres wesentliches Merkmal, das Menschen von Tieren unterscheidet: Kreativität, der schöpferische Impuls also. Das ist die Fähigkeit, Ideen zu entwerfen und in die Wirklichkeit zu bringen, die vorher noch niemals dagewesen sind, keinem bereits bekannten Bauplan folgen.

Jede Fähigkeit, jedes Talent ist zugleich auch ein Auftrag. Ein Talent, das du verkümmern läßt, fragt dich täglich (wenn auch mit zunehmend schwächer werdender Stimme): "Warum nützt du mich nicht?"

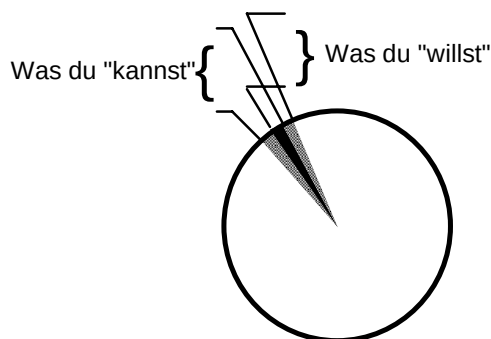
In der Anlage dürfte jeder Mensch jedes Talent mitbekommen haben. Die meisten Menschen haben sehende Augen und funktionierende Hände: Warum behaupten so viele, sie könnten nicht zeichnen? Die meisten Menschen haben Ohren: Warum bezeichnen sich so viele als "völlig unmusikalisch?" Du hast zwei Beine und ein Gleichgewichtsorgan: warum kannst du nicht seiltanzen?

Solltest du ein Seiltänzer sein, verzeih, daß ich dich verkannt habe, und such dir ein anderes Beispiel.

In der Tat gibt es nichts, was du nicht kannst. Was immer jemals ein Mensch geschafft (oder erschaffen) hat, kannst auch du (er)schaffen! Dafür, daß du irgendetwas nicht kannst, gibt es viel weniger Gründe, als du meinst.

Allerdings kommt es vor, und das ist meistens durchaus verzeihlich, daß du irgendetwas nicht willst. Der einzige Grund dafür, daß du zuwenig verdienst oder noch immer nicht verheiratet bist oder niemals Walzer tanzen könntest, besteht darin, daß du nicht willst.

Ich nehme an, wenn ich dich nach den Dingen frage, die du nicht willst, fällt dir eine ganze Menge ein, und wenn ich dich danach frage, was du nicht kannst, noch mehr. Tatsächlich hast du aus der breiten Palette menschlicher (also: deiner) Möglichkeiten einen engen Sektor herausgesucht, den du "kannst" und einen anderen, den du "willst". Diese beiden Sektoren überschneiden sich teilweise. Das sieht so aus:



Der Bereich, in dem sich die beiden Abschnitte überschneiden, besteht aus all dem, was du "kannst und auch willst", das heißt, was du zu erschaffen für realistisch hältst. Er ist, wie du sehen kannst, sehr schmal.

Der große freibleibende Rest des Kreises ist das weite Feld all dessen, was erwiesenermaßen menschenmöglich ist, was du jedoch entweder "nicht willst" oder "dir nicht zutraust" - was nicht bedeutet, daß du es wirklich nicht kannst. Es heißt nur, daß du es "eigentlich" nicht willst.

Wir haben schon darüber gesprochen, daß, was immer in deinem Leben ist, dort ist, weil du es dir erschaffen hast. Jetzt sagst du: "Aber da gibt es einiges, das will ich ganz und gar nicht in meinem Leben haben, und es ist trotzdem da und belastet mich!"

Danke für deinen Einwand.

Im Kapitel x, "Schicksal", habe ich angedeutet, daß sich immer das manifestiert, was du fühlst, denkst und aussprichst. Und kurz vorher sprachen wir über die Funktion des Wörtchens "nicht" - was immer du erschaffst und zugleich verneinst, erweckst du dadurch zum Leben. Kennst du die Geschichte vom violetten Krokodil?

Eines Morgens erschien dem Schichtarbeiter Josef im Bus eine gute Fee und versprach ihm:

"Du hast drei Wünsche frei. Heute abend treffen wir uns wieder, hier im Bus, und du darfst mir deine Wünsche verraten. Nur - es gibt eine Bedingung.

Du darfst den ganzen Tag über niemals an ein violettes Krokodil denken. Solltest du das tun, komm ich gar nicht erst wieder."

Erleichtert dachte Josef: "Nun, das geht leicht. Nicht an ein violettes Krokodil denken."

Josef hat die Fee niemals wiedergesehen.

Denn er wiederholte den ganzen Tag in Gedanken: "Nicht an ein violettes Krokodil denken! Bloß nicht dieses verdammte Krokodil!"

So funktioniert Schwarze Magie, die "Magie der Verneinung", und den meisten von uns ist ihr Prinzip wohlvertraut. Wenn du dich beharrlich genug an den Gedanken klammerst, daß du es "nicht ertragen könntest", daß dein Partner dich mit einem anderen betrügt, kann es gut sein, daß du gerade durch deine Fixierung auf diese Angst genau das erschaffst, was du fürchtest, denn du schaffst dadurch ein Feld dafür. Wir manifestieren zumeist unsere Ängste viel gekonnter als unsere Wünsche, denn wir sind gewohnt, ihnen in unserem Denken viel mehr Raum zu geben.

Ich nehme an, du weißt auf Anhieb auch sehr viel genauer, was du nicht willst in deinem Leben (ob es nun dort gerade vorhanden ist oder nicht) als was du wirklich willst. Damit meine ich nun nicht deine oberflächlichen Wünsche. Damit meine ich die tiefste Sehnsucht deines Herzens, die zugleich die Antwort ist auf deine Frage: Warum bin ich hier? Was ist der Sinn meines Lebens?

In dem ebenso weisen wie unterhaltsamen Roman "Illusionen" entwarf Richard Bach folgenden

"...Test, ob deine Aufgabe auf Erden schon erfüllt ist:

Wenn du noch lebst, ist sie es nicht."

Was ich meine mit "was du wirklich willst", das kannst du nicht auf der Ebene deiner offensichtlichen "Wünsche" finden. Das liegt viel tiefer, ist sozusagen "der Wunsch hinter deinen Wünschen", das, was deinem Herzen Frieden schenkt, wenn es dir gelingt, es zu manifestieren.

Doch dazwischen, zwischen deinem Ich und der Sehnsucht deines Herzens, die der Motor für bewußtes Erschaffen ist, liegt eine dicke Schicht von "ich will nicht" und "ich

kann nicht", also von Negativität. Der Schlüssel, um hier ein- und durchzudringen, ist - dein Vater.

Es scheint mir angebracht, diesen Begriff näher zu definieren. Damit meine ich nicht unbedingt deinen leiblichen Vater, sondern jenen Mann, der in den ersten Jahren deines Lebens am häufigsten um dich war und auf diese Weise dein Bild von "so ist ein Mann" geprägt hat. Und ich meine auch nicht die Person dieses Mannes. Dieser Mann, dein Vater eben, hat seine Aufgabe erfüllt. Er hat dir, auf seine Weise, das Überleben gesichert, bis du für dein Überleben selbst sorgen konntest. Der Beweis dafür, daß dein Vater seine Aufgabe erfüllt hat, besteht darin, daß du hier sitzt und dieses Buch liest. Soviel zur Person deines Vaters.

Was ich meine, ist das Bild, das du von deinem Vater hast, die kleine Figur von ihm, die du geschnitzt und in deinem Hinterkopf aufgestellt hast: "Vater ist so und so". Vater hat seine Aufgabe, wie gesagt, zwar vollständig erfüllt, aber mit der Art, wie er sie erfüllt hat, bist du (wahrscheinlich) nicht absolut im Frieden. Manches daran kannst du anerkennen. Für manch andere Dinge, die dein Vater tat oder sagte, hast du ihm, schon als Kind oder später, die Anerkennung entzogen.

Nichtsdestoweniger ist es dein Vater, der durch seine Worte oder durch sein Verhalten oder durch beides deine Vorstellung von "Erschaffen", also von dem, was du selbst schaffen bzw. erschaffen kannst, geprägt hat wie kein anderer. Unabhängig davon, ob du ein Mann oder eine Frau bist, und unabhängig auch davon, welchen Verlauf die Beziehung zu deinem Vater später genommen hat: Vater ist der erste Mann, den du in deinem Leben geliebt hast. Infolgedessen ist er der Maßstab, an dem du Männer zu messen pflegst, an dem du mißt, was "männlich" ist, und der - deinen eigenen kreativen Impuls festlegt, denn schöpferische Umsetzung entspricht dem "männlichen" Prinzip.

Untersuche doch einmal, was du schon alles in deinem Leben angestellt hast, nicht um dem Ruf deines Herzens zu folgen, sondern um Vater zu gefallen. Oder um ihm, andersrum, zu mißfallen, um ihm zu beweisen, daß er "nicht recht hatte". All das ist unabhängig davon, welche Rolle dein Vater in deinem Leben spielt, ja sogar, ob er überhaupt noch lebt oder nicht. Du erinnerst dich, es geht nicht um die Person deines Vaters, sondern um die kleine Figur deines Vaters in deinem Kopf. Und die ist, da sie in deinem eigenen Kopf ist, sehr viel mächtiger, als es dein Vater in Person jemals war.

Indem du deinen Vater freiläßt, kannst du zugleich deinen kreativen Impuls befreien, der ja durch seinen Maßstab festgelegt, also gebunden war. Freilassen kannst du einen Menschen nur, wenn du aufhörst, seine Person mit dem Bild, das du von ihm hast, zu verwechseln. Der Weg dahin führt über Completion, den Prozeß des Vergebens.

In den ersten Tagen, Wochen, vielleicht sogar Jahren deines Lebens hast du Vater im Kontext Absoluter Liebe, also in absolutem Vertrauen erlebt. Später handelte er so und so, was dich dazu veranlaßte, ihm dein Vertrauen und damit deine Anerkennung zu entziehen.

Vergeben bedeutet, ihm deine Anerkennung zurückzuerstatten, indem du, in gleicher Weise wie bei der Kontextveränderung, den Wert, den seine Handlungsweise für dich und dein Leben hatte, findest. Das Grundscheema dafür findest du hier:

Übung xii

Completion mit Vater (Schreibmeditation)

Papier, Schreibgerät, wie gehabt. Schreib:

**"Vater,
was ich dir bisher verschwiegen habe, ist, daß..."**

oder:

**"Vater,
was ich bisher niemals gewagt habe, dir zu sagen, ist, daß..."**

oder:

**"Vater,
was ich wirklich empfunden habe, als du..., ist..."**

Setze hier ein, was dich "schon immer" an deinem Vater gestört hat, oder eine Erinnerung an sein Verhalten in einer bestimmten Situation, das dir unangenehm war oder unverständlich schien. Was immer dir im Zusammenhang mit diesen Gedanken bezüglich deines Vaters einfällt, das du ihm niemals mitgeteilt hast, zum Beispiel, weil du Angst vor seiner Reaktion hattest, kannst du hier niederschreiben.

Fahre fort:

"Es ist jetzt in Ordnung für mich, daß du.../ daß ich..."

und wiederhole das oben Notierte. Wiederum ist es gleichgültig, ob du es jetzt bereits als "für dich in Ordnung" empfinden kannst; schreib es einfach auf.

Weiter:

"... denn ich habe darin Wert für mein Leben gefunden, nämlich: ..."

Ermittle wieder, wie bei der Kontextveränderung, den Wert: die Einsichten, die Erkenntnisse, die Freiheit, die du aus der Beschäftigung mit deines Vaters damaligem Verhalten heute gewinnen kannst. Das könnte zum Beispiel so aussehen:

"Es ist jetzt in Ordnung für mich, daß du immer nur am Wochenende zuhause warst, obwohl ich dich gerne öfter gesehen und mit dir gespielt hätte, denn ich habe darin Wert für mein Leben gefunden. Ich habe nämlich dadurch schon früh gelernt, mich mit meiner Langeweile auseinanderzusetzen und herauszufinden, wie ich mich mit mir allein beschäftigen kann."

Schreib zum Schluß:

"Damals habe ich dir die Anerkennung entzogen. Heute gebe ich sie dir zurück."

Wiederhole diese Meditation, solange dir etwas in diesem Zusammenhang einfällt.

Schließlich wirst du unter Umständen über eine recht umfangreiche Materialsammlung verfügen.

Lies sie dir nochmals durch, vergleiche und finde den "Roten Faden": Welche Muster kommen immer wieder zu Tage?

Dann kannst du die Arbeit krönen:

Schreib deinem Vater einen Brief. Fasse das zuvor gesammelte Material zusammen, verfeinere und keltere es und bring es in Briefform. Dieser Brief sollte von jener Art sein, wie du sie selber gerne bekommst. Setze dich darin liebevoll mit den Dingen auseinander, die du deinem Vater bisher immer insgeheim vorgeworfen hast: in Liebe zu ihm, und in Liebe zu dir selbst. Gib ihm deine Anerkennung zurück.

Am Ende, wenn du den Brief durchliest (schreib ihn ruhig in mehreren Varianten), und du dabei ein entspanntes und friedvolles Gefühl in deinem Herzen spürst, kannst du den Brief abschicken oder deinem Vater vorlesen oder, falls dein Vater nicht mehr lebt, an seinem Grab lesen oder jemandem vorlesen, dem du vertraust und der deinen Vater gekannt hat. Du kannst, wenn du willst, ein "Fest der Rück-Verbindung" daraus machen. Dabei darf durchaus auch gelacht werden.

Du weißt: Lachen zaubert den Schmerz weg.

Kapitel xiii

Die Gut-und-Böse-Polarität

Traust du dir zu, genau zu unterscheiden, was gut und was böse ist? Die Menschen haben sich Gesetze geschaffen, um so genau wie möglich zu ordnen, welches Verhalten als "gut" und welches als "böse" zu gelten hat; und die Auffassungen darüber sind regional recht unterschiedlich.

"Ehebruch" zum Beispiel gilt in unseren Breiten als Kavaliers(!)-Delikt. Die gesetzgebende Instanz des Landes, in dem ich lebe, schickt sich gerade an, den letzten Ehebruchparagraphen aus den Büchern zu löschen. "Steuerhinterziehung" hingegen gilt als schwere Verfehlung und zieht empfindliche Bestrafung nach sich.

Wenn du allerdings einige Flugstunden auf dich nimmst, etwa nach Teheran, um dort eine Ehe zu brechen, ist es nicht unwahrscheinlich, daß dich dann wütende Revolutionsgardisten ergreifen und dir wichtige Körperteile amputieren, womöglich den Kopf.

In Monaco, andererseits, könntest du keine Steuern hinterziehen, selbst wenn du wolltest. Weil es dort gar keine Steuern gibt.

Wie böse sind nun die Perser? Wie gut sind die Monegasen? Wie böse oder wie gut bist du selbst? Bist du im Iran böser als hier? Bist du in Monte Carlo besser?

Verzeih, wenn ich dich verwirrt haben sollte. Ich habe nur vor, dir vor Augen zu führen, daß die Frage nach "Gut" und "Böse" eine des Standortes ist.

In der Schöpfungsgeschichte (Genesis 2, 17; cit. nach Fabre d'Olivet, The Hebraic Tongue Restored) findest du einen sehr aufschlußreichen Satz über Gut und Böse:

"Aber vom Gewächs der Erkenntnis des Guten und Bösen sollst du nichts zu dir nehmen; denn an dem Tage, da du davon zu dir nimmst, sollst du sterbend vergehen."

Hier läßt uns die Bibel wissen, was der Grund dafür ist, daß wir nicht mehr im Paradies weilen, wie wir es uns doch so sehr ersehnen: weil wir uns anmaßen, erkennen zu wollen, was gut und was böse ist.

Lesen wir weiter in der Bibel: "**nachash**", die Schlange, die den Menschen angeblich dazu brachte, vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse zu naschen, stellt sich bei genauerer Untersuchung der Wortwurzel als "der Neid" heraus. Ist das nicht erstaunlich? Wir haben uns vom Paradies getrennt, weil wir aus Neid und Mißgunst "die Anderen" als "die Bösen" bezeichnen, jene, die haben, was wir nicht haben, die sind, was wir nicht sind, die denken, was wir nicht denken. Wir haben uns vom Paradies getrennt, weil wir uns von den "Anderen", von den "Feinden", von den "Bösen" getrennt haben. Wir haben uns angewöhnt, diejenigen, welche anders sind als wir, schlechtzumachen.

Ich denke, wir können davon ausgehen, daß auch du schon Menschen, die dir nahestehen, schlechtgemacht hast, Menschen, die dich lieben und die du liebst (oder zumindest "geliebt hast"). Gibt es geliebte Menschen in deinem Leben, auf die du deinen Neid, deine Mißgunst projiziert hast? Wem hast du "böse" Eigenschaften zugeschrieben, um sie nicht in dir selber wahrnehmen zu müssen?

Ich habe eine ziemlich schlechte Nachricht für dich.

Du bist eines der hinterhältigsten, bösesten und gemeinsten Individuen, die ich kenne. Du bist wirklich zu allem fähig. Auch zu Mord, Betrug und Diebstahl.

Ich übrigens auch.

Allerdings liegt es in deiner (beziehungsweise meiner) eigenen Verantwortung, wieviel Macht wir diesen Anlagen einräumen. Du solltest anerkennen, daß auch du zu Haß, Neid und Grausamkeit fähig bist. Sobald du weißt, wieviel "Böses" in dir steckt, wirst du vorsichtiger damit sein, andere vorschnell zu verurteilen. Und du selbst kannst lernen, mit dem "Bösen", Dunklen, Bedrohlichen und Ängstigenden in dir bewußter umzugehen, wenn du anerkannt hast, daß es überhaupt da ist.

Wie gehen die Agenten des Paradieses mit diesen dunklen und todesnahen Potentialen um? Sie haben gelernt, ihnen ohne Angst zu begegnen und sie bei sich zu behalten. Sie verlegen sie nicht mehr zwanghaft "nach außen", indem sie sie auf andere projizieren. Sie agieren sie sie auch nicht aus. Sie wissen, daß sie aus der Angst kommen, und betrachten sie daher nicht als die Wirklichkeit.

Und sie fragen ihr Herz nach den Leitsätzen für ihr Handeln. Denn das Herz hat immer Klarheit darüber, was es zu tun und was es zu unterlassen gilt.

Wie zwischen dir und deiner Schaffenskraft die Figur deines Vaters steht, steht zwischen dir und der Klarheit deines Herzens die Figur deiner Mutter.

Auch hier gilt wieder die Begriffsbestimmung:

Mutter ist die Frau, mit der du in deinen ersten Lebensjahren am meisten zusammen warst, also nicht notwendigerweise deine leibliche Mutter.

Mutter ist die erste Frau, die du geliebt hast, und die erste (vielleicht sogar die einzige), der du, ganz am Anfang deines Lebens, vollkommen vertraut hast.

Mutter hat ihre Aufgabe (dich solange zu ernähren, bis du für deine Ernährung selbst sorgen konntest) vollständig erfüllt.

Durch Mutter hast du zum ersten Mal Absolute Liebe erfahren, und du hast sie dafür anerkannt. Bis zu jenem Tag, an dem sie auf eine Weise handelte, die dir unangenehm war. So unangenehm, daß du dich dazu veranlaßt gesehen hast, ihr die Anerkennung zu entziehen.

Und Mutter ist die Frau, die dir beigebracht hat, was - in dem gesellschaftlichen Kontext, in dem du aufgewachsen bist - erlaubt war und was nicht. Auf die Urteile, die sie dir beigebracht hat, geht dein Bild davon, was gut und was böse ist, zurück.

Das Bild von der kleinen Figur im Kopf kennst du schon von Vater. Auch von deiner Mutter hast du solch ein Abbild angefertigt und in deinem Hinterkopf aufgestellt. Jedesmal, wenn du zu entscheiden hast, ob das, was du zu tun vorhast, auch O.K. ist, fragst du - unbewußt - diese kleine Figur, der du die Macht über Gut und Böse eingeräumt hast, und du bekommst eine Antwort.

Manchmal, wenn du folgsam bist, richtest du dich nach dieser Antwort. Dann tust du zwar möglicherweise etwas, mit dem dein Herz überhaupt nicht in Frieden ist, aber du bist folgsam gewesen.

Manchmal, wenn dir nach Rebellion ist, mißachtest du auch den Rat der kleinen Figur. Dann kann es sein, daß du zwar etwas unternimmst, was den Bedürfnissen deines Herzens entspricht, aber du fühlst dich trotzdem schlecht. Du warst nämlich unfolgsam.

Falls du lieber ohne Umwege mit deinem Herzen in Verbindung treten willst, rate ich dir, deine Mutter aus ihrer Funktion zu entlassen. Dazu dient die folgende...

Übung xiii

Completion mit Mutter (Schreibmeditation)

Nimm wieder Papier und Schreibgerät und schreib:

**"Mutter,
was ich dir bisher verschwiegen habe, ist, daß..."**

oder:

**"Mutter,
was ich bisher niemals gewagt habe, dir zu sagen, ist, daß..."**

oder:

**"Mutter,
was ich wirklich empfunden habe, als du..., ist..."**

Was hat dich an deiner Mutter gestört, was war dir unangenehm oder unverständlich, und du hast dich ihr niemals offen darüber mitgeteilt?

Fahre fort:

"Es ist jetzt in Ordnung für mich, daß du.../ daß ich..."

und wiederhole das, was du eben geschrieben hast.

Weiter:

"... denn ich habe darin Wert für mein Leben gefunden, nämlich: ..."

Ermittle wiederum den Wert von Mutters Handlungen, die du damals nicht mochtest, für dein Leben, wie es heute ist.

Schließe, wie zuvor, mit den Worten:

"Damals habe ich dir die Anerkennung entzogen. Heute gebe ich sie dir zurück."

Wiederhole diese Meditation, solange dir etwas dazu einfällt.

Fasse das, was du auf diese Weise zusammengetragen hast, zusammen und schreib deiner Mutter einen ebensolchen Brief, wie du ihn (so hoffe ich) schon an deinen Vater geschrieben hast. Laß ihn ihr auf die gleiche Weise zukommen.

Bist du soweit? Ich gratuliere. Du hast Mut.

Mut ist eine ausgezeichnete Voraussetzung für Pioniere, wie du einer bist.

Kapitel xiv Der unvollendete Kreis

Das Leben ist ein Spiel.

Verwirrenderweise lautet seine erste Regel: "Dies ist kein Spiel!"

Diese Tatsache kriegen viele Menschen nicht auf die Reihe. Manche nehmen ihr Leben so ernst, daß sie schließlich an sich selbst ersticken. Andere glauben, es handle sich um ein Spiel, daß nur ihrer eigenen Selbstbestätigung dient, überhören dabei den Ruf ihres Herzens und eilen rücksichtslos, über ihre eigenen Widerstände und die ihrer Mitmenschen hinweg, dem Tod entgegen.

Um genauer zu werden: das Leben des Menschen ist das Spiel des Erschaffens. Du bist ständig am Erschaffen, selbst wenn du es nicht weißt, denn was immer in deinem Leben ist, hast du (wir haben das schon erwähnt) selbst erschaffen. Auch die Menschen, die in deinem Leben eine Rolle spielen, mit denen du in irgendeiner Art von Beziehung standest oder stehst, deine Spielpartner also, hast du dir in gewisser Weise selbst erschaffen. Natürlich meine ich das nicht in dem Sinne, daß du sie selbst geformt hättest, daß sie also ihre Existenz an sich dir verdanken würden. Ihre Existenz in deinem Leben allerdings verdanken sie dir; denn du hast sie eingeladen, in deinem Leben zu sein.

Im Kapitel über "Festhalten" haben wir uns darüber unterhalten, daß du zu einem bestimmten Zeitpunkt in deinem Leben deiner Mutter die Anerkennung entzogen und damit deine Beziehung zu ihr eingefroren hast. Laß uns das noch etwas heller ausleuchten. Als du ein ganz kleines Kind warst, warst du voller Vertrauen. Hast du schon einmal die Augen eines Neugeborenen gesehen? Sie sind voll tiefer Weisheit - und voller Vertrauen. Mit anderen Worten: Am Beginn deines Lebens warst du bereit, alle Lebensäußerungen deiner Umgebung als Ausdruck Absoluter Liebe zu empfangen und anzuerkennen. Der Mensch, der dir in deinen ersten Lebenstagen am nächsten stand, der dir deine Nahrung zukommen ließ und Unannehmlichkeiten von dir fernhielt, war mit großer Wahrscheinlichkeit deine Mutter. Von ihr warst du vollständig abhängig, und ihr vertrautest du vollkommen; auch noch im Alter von einigen Monaten, als du die ersten schmerzhaften Erfahrungen von Trennung oder Nichtbeachtetwerden schon hinter dir hattest und begonnen hattest, manchen Menschen zu mißtrauen (die Entwicklungspsychologen nennen das "Fremdeln"), genoß deine Mutter noch deine absolute Anerkennung. Sie verkörperte ja für dich Absolute Liebe; da konnte die Eisenbahn drüberfahren.

Zu deiner Verwirrung machtest du jedoch auch mit deiner Mutter immer wieder Erfahrungen, die für deine Gefühlsstrukturen schmerzhaft waren. Sie wandte sich dir wohl meistens zu, wenn du deine Bedürfnisse lautstark anmeldetest, jedoch nicht immer. Sie versorgte dich meistens mit Nahrung, wenn du Hunger hattest, jedoch nicht immer.

Schließlich kam der Tag - du konntest damals bereits sprechen, dir Gedanken über die Welt machen und Schlüsse ziehen, also warst du wohl etwa drei oder vier Jahre alt - da brach dein Weltbild bezüglich der Liebe deiner Mutter zusammen. Mutter tat (oder unterließ) etwas, was zu deiner Vorstellung von Liebe überhaupt nicht passen wollte. Wenn deine Mutter so etwas tat - was immer es damals gewesen sein mag! - , konnte es nicht sein, daß sie dich liebt.

Wie bereits erwähnt, tun Menschen manche Dinge auf der Grundlage von Liebe, manche jedoch auch aus Angst, und im übrigen finden wir uns oft im Entscheidungsnotstand, was wir wohl als erstes tun sollen. An jenem Tag wählte deine Mutter, ihr eigenes - oder jemand anderes - Bedürfnis vor deines zu stellen. Oder sie geriet in Angst und handelte dir gegenüber dementsprechend. Wohlgemerkt: sie verließ durch diese Handlung keineswegs den Kontext Absoluter Liebe zu dir. Es ist ein universelles Gesetz, daß Menschen zu jedem Zeitpunkt ihres Lebens das Beste tun, zu dem sie im Augenblick fähig sind. Was dir jedoch abhanden kam an diesem Tag, war deine Überzeugung, Mamis Nummer eins zu sein. Daraus zogst du den (Fehl-)Schluß, sie hätte dir ihre Liebe entzogen - und entzogst ihr deine Anerkennung. Im Gegensatz zu ihr ein für allemal.

Nun, was passiert, wenn du jemandem, mit dem du in Beziehung stehst, die Anerkennung entziehst? Du schockgefrierst die Beziehung an diesem Punkt. Beziehungen bauen nämlich auf gegenseitiger Anerkennung. Ich bin O.K., du bist O.K. Im Zustand gegenseitiger Anerkennung ist der Kreis einer Beziehung stets geschossen. Wenn du deinem Spielpartner die Anerkennung entziehst - du bist nicht O.K. (und ich möglicherweise auch nicht) - entziehst du der Beziehung ihr Leben, und sie erstarrt an diesem Punkt. Der Kreis ist unterbrochen. Auf diese Weise hast du damals,vielleicht mit etwa vier Jahren, der Beziehung zu deiner Mutter das Leben entzogen und den Kreis (wahrscheinlich) bis heute unvollendet gelassen.

Stattdessen hast du dich ins "Rad der Beziehungen" begeben. Da du damals zu der Überzeugung gekommen bist, daß Mami dich nicht liebt - zumindest nicht "richtig" -, begannst du nach jenem Menschen zu suchen, der dir "richtige" Liebe schenken würde. Dabei bist du davon ausgegangen, daß "geliebt zu werden" bedeute, Mamis Nummer eins zu sein. Du hast tatsächlich die Erfahrung, geliebt zu werden, wiederholen können, da Menschen ja im Grunde genommen liebevolle Wesen sind. Geliebt zu werden ist jedoch keineswegs damit gleichzusetzen, Mamis (oder: Papis) Nummer eins zu sein; diese Verwechslung ist einer der Grundirrtümer unserer Kultur. Sehr viele Menschen fallen darauf herein. Sie wiederholen ein ums andere Mal jene Ur-Erfahrung, die sie mit ihren Eltern gemacht haben: Mami liebt mich nicht mehr richtig, also nehme ich ihr meine grundsätzliche Anerkennung weg. Die Folge ist, daß die meisten Beziehungen der meisten Menschen in einem gewissermaßen gefriergetrockneten Zustand verharren; die Kreise bleiben unvollendet. Wir leben keine lebendigen Beziehungen, sondern wiederholen stattdessen simple Reiz-Reaktions-Muster, wie Pawlows Hunde, die immer dann zu sabbern begannen, als das gewohnte Essensglöckchen erklang, unabhängig davon, ob schon Futter im Napf war oder nicht.

Wenn du weißt, wovon ich spreche, weil du Ähnliches aus deinem eigenen Leben kennst, ist es ziemlich wahrscheinlich, daß du eine respektable Zahl von unvollendeten Kreisen produziert hast, allen voran denjenigen, den du mit deiner Mutter teilst.

Tatsächlich besteht der erste und wesentlichste Schritt zur Heilung all deiner Beziehungen, zur Vervollständigung all deiner offenen Kreise, darin, deiner Mutter deine grundsätzliche Anerkennung zurückzuerstatten. Dazu ist es notwendig, anzuerkennen, daß, wie oben erwähnt, jeder Mensch zu jedem Zeitpunkt das Beste tut, zu dem er im Augenblick fähig ist.

Du kannst diese Behauptung überprüfen. Ich bin sicher, es gibt irgendeine Handlung, die du selbst im Laufe deines Lebens gesetzt hast, mit der du heute nicht im Frieden bist. Heute würdest du anders handeln, denn heute hast du Informationen und Erfahrungen zur Verfügung, die dich befähigen, eine bessere Wahl zu treffen. Die hattest du jedoch damals nicht, denn sonst hättest du notwendigerweise anders gehandelt! Jedesmal, wenn du dich selbst für etwas, das du zu einem früheren Zeitpunkt in deinem Leben getan oder unterlassen hast, verurteilst, tust du das aufgrund der Datenbank, die dir heute zu Gebot steht. Zum Beispiel weißt du heute, welche Folgen deine Handlung hatte. Das konntest du damals doch nicht wissen, oder? Du tatest das Beste, das du tun konntest - damals.

Ebenso verhält es sich mit Handlungen anderer Menschen, die du zu einem späteren Zeitpunkt verurteilst. Du hältst sie nicht für das Bestmögliche, jedoch aus einer unfairen Position heraus: erstens aufgrund eines Datensatzes, der das Wissen um die Folgen jener Handlung einschließt, zweitens aufgrund deiner eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse, die ohne Zweifel andere sind als die jener Person, die du verurteilst.

Ich will hier außer Frage stellen, daß viele Menschen immer wieder äußerst traurige, unheile und unheilige Dinge tun. Wenn du jedoch für einen Augenblick die Welt durch ihre Augen betrachtest, und zwar zu jenem Zeitpunkt, als sie taten, was sie taten, wirst du erkennen, daß jeder Mensch zu jedem Zeitpunkt das Beste tut, zu dem er im Augenblick fähig ist.

Er würde sonst nämlich etwas besseres getan haben, wäre er dazu fähig gewesen.

Kein Heiliger ist ohne Vergangenheit, kein Sünder ohne Zukunft. (Babaji)

Übung xiv

Das Rad zurückdrehen (Schreibmeditation)

Wie erwähnt, geschah irgendwann in der Geschichte deiner Beziehung zu deiner Mutter etwas, das in dir ein bestimmtes Gefühl entstehen ließ, welches du nicht ertragen konntest. Du nahmst die Tatsache, daß dieses Gefühl in dir war, als Beweis dafür, daß die Liebe deiner Mutter zu dir nicht "richtige Liebe", nicht absolut sein konnte. Du entwarfst Szenarien dafür, wie sie es hätte besser machen können, und darüber hast du das Wissen darum, daß jeder Mensch, auch deine Mutter, zu jedem Zeitpunkt seines Lebens das Beste tut, zu dem er fähig ist, vergessen. Du hast ihr deine Anerkennung entzogen, den Kreis unterbrochen.

Später suchtest du nach einem Menschen, der es dir ersparen würde, jenes Gefühl - nicht mehr Mamas Nummer eins zu sein - erneut zu erleben. Tatsächlich fandest du jemanden, in dessen Gegenwart du die Anwesenheit von Liebe spüren konntest, und du schenkest ihm deine Anerkennung dafür solange, bis du wiederum an jenes Gefühl in deinem Körper kamst, das dir signalisierte: "Ich bin nicht mehr Mamas Nummer eins". Und wieder unterbrachst du den Kreis.

Wahrscheinlich hast du dieses Verhaltensmuster oft wiederholt, in Liebesbeziehungen, in Freundschaften und auch in Geschäftsbeziehungen. Immer, wenn das Rad an jenem "Totpunkt" anlangte, an dem du diese unerträgliche Gefühl wiederum erlebtest,

unterbrachst du den Kreis, entzogst der betreffenden Person deine Anerkennung und "beendetest" im Extremfall diese Beziehung.

Das Vorhandensein dieses Wiederholungsmusters gibt dir jetzt Gelegenheit, das Rad zurückzudrehen, um an die Wurzel zu kommen. Die Wurzel ist in jedem Fall in der Beziehung zu deiner Mutter zu finden; wenn du also deiner Mutter Vergebung angedeihen läßt, indem du ihr deine Anerkennung zurückerstattest, hast du den "Urkreis" geschlossen.

Dann ist die Grundlage für die Heilung aller zu späteren Zeitpunkten unterbrochener Beziehungskreise gelegt - auch für die Heilung deiner einzigen wirklichen Beziehung: deiner Beziehung zur Gottheit.

Schreib den folgenden Satz ab und ergänze ihn:

Als ich das letzte Mal eine Beziehung beendete, indem ich jemanden verließ oder von jemandem verlassen wurde, hatte ich das unerträgliche Gefühl, daß...

Du kannst überprüfen, ob du auf dem richtigen Weg bist, indem du auch den nächsten Satz abschreibst und die gleiche Ergänzung einsetzt wie im ersten:

Fast jedesmal, wenn ich eine Beziehung beendete, indem ich jemanden verließ oder von jemandem verlassen wurde, hatte ich das unerträgliche Gefühl, daß...

Schreib jetzt den nächsten Satz mit der gleichen Ergänzung, gleichgültig ob du die dazugehörige Szene bewußt erinnern kannst oder nicht:

**Mutter,
ich entzog dir die Anerkennung für die Absolute Liebe, die ich durch dich erfahren habe, in dem Augenblick, da ich das Gefühl hatte, daß...**

Anerkenne diesen Satz als die Wahrheit.

Durch das Niederschreiben des nächsten Satzes schließt du den offenen Kreis:

Mutter,

es gab etwas das du getan oder unterlassen hast, was immer es gewesen sein mag, das in mir das unerträgliche Gefühl entstehen ließ, daß..

Heute übernehme ich für dieses Gefühl selbst die Verantwortung.

Ich verzeihe dir, was du damals getan oder unterlassen hast.

Ich weiß jetzt, daß es in vollkommenem Einklang stand und steht mit deiner Absoluten Liebe zu mir, denn ich weiß, daß es das Beste war, das du damals tun konntest.

Wenn du jetzt Erleichterung in deinem Körper wahrnimmst, wenn du merkst, daß dein Atem irgendwie freier geworden ist, als du den letzten Satz niedergeschrieben hast, dann hat diese Meditation bereits funktioniert.

Kapitel xv Beziehungen klären

Eines der wichtigsten Werkzeuge in deiner Hand als Paradies-Agent ist Ehrlichkeit. Ein ehrlicher Mensch ist einer, der Wahrheit sagt und Wahrheit tut. Aber was ist schon Wahrheit?

Im vorletzten Kapitel sprachen wir ausführlich darüber, wie unterschiedlich die Wahrheiten der Menschen bezüglich "Gut" und "Böse" sind. Tatsächlich gibt es so viele unterschiedliche "Wahrheiten", wie es Menschen auf der Welt gibt - mindestens! "Wahrheit" ist in der Tat stets deine Wahrheit - was ihren Wert keineswegs beeinträchtigt. Welchen Zugang zur Wahrheit solltest du haben, wenn nicht deinen eigenen?

Je mehr du unterwegs deinen Verstand und dein Mitgefühl schärfst, desto klarer wird dir allerdings werden, daß all diese verschiedenen Wahrheiten, so unterschiedlich sie auf den ersten Blick scheinen mögen, doch sehr nahe beisammenliegen. Unter den Zwiebelschalen von Meinungen, Glaubenssätzen und Geschichten über "was die Wahrheit ist" liegt ein verborgener Kern, der keine individuellen Unterschiede kennt. Alle Menschen der Welt haben diesen selben Kern von "wirklicher" Wahrheit in sich; sämtliche Religionen, politischen Systeme, sozialen Philosophien und Utopien beziehen sich letzten Endes auf ihn.

Die Substanz, das Material dieses Kerns ist das Streben jedes Menschen nach Absoluter Liebe, nach Vertrauen, Sicherheit, Anerkennung, nach materieller Fülle und persönlichem Glück. Deine persönliche wirkliche Wahrheit ist dein eigenes Empfinden darüber, wie weit du von diesem Ziel noch entfernt bist. Das ist sozusagen die innerste Zwiebelschale. Außen herum liegen dann noch viele Schichten von Meinungen und Geschichten, die du dir geschaffen - oder für dich angenommen - hast, um zu erklären, warum das so ist, und oft auch, um die Verantwortung dafür von dir fernzuhalten. Jene "ich bin nicht dafür verantwortlich"- Geschichten haben meist die Form von Schuldzuweisungen und Du-Botschaften ("Du bist schuld, und ich bin das Opfer!").

Alle diese nachträglich zurechtgefeilten Geschichten, die du auf Lager hast, um dich besser aussehen zu lassen, stehen deiner Ehrlichkeit im Weg, denn sie sind Lügengeschichten. Ehrlichkeit ist im Bereich deiner persönlichen wirklichen Wahrheit, also

in der innersten Zwiebschale zuhause. Um ehrlich zu sein, genügt es, dem Ausdruck zu verleihen, was wirklich in dir ist. Ich gebe zu, daß das Mut erfordert, Vertrauen und einige Übung. Doch der Wert dieser Übung ist immens.

Laß mich zur Illustration wiederum ein kleines Szenario entwerfen. Nehmen wir an, du betreibst eine kleine Außenhandelsagentur. Du hast eine telefonische Auseinandersetzung mit einem Kunden, denn dir war vor einer Woche ein Fehler, eine kleine Unbewußtheit unterlaufen. Du hattest ins falsche Fach gegriffen, und jetzt hat dein Kunde, tausend Kilometer weiter, das Auslaufmodell statt des bestellten neuen vor sich liegen. Der Zoll ist bezahlt, die Spedition hat kassiert, Nebenkosten sind aufgelaufen, dein Kunde ist wütend und dir ist heiß und kalt zugleich.

Wie hast du reagiert?

Immerhin kennst du die Wahrheit. Du selbst warst für kurze Zeit unaufmerksam gewesen; was dir jetzt gegenübertritt, sind die Folgen dieser Unaufmerksamkeit, und du magst sie nicht. Sie lassen dich nicht gut aussehen.

Erfindest du in aller Eile einen Lehrling, dem du den Fehler in die Schuhe schiebst?

Verwendest du plötzlich, um deine Firma zu bezeichnen, das Wort "wir" statt des sonst gewohnten selbstbewußten "ich" - obwohl du ein Ein-Mann-Betrieb bist?

Was deine Gefühlswelt plötzlich so rotieren läßt, ist eines der unbeliebtesten in der Skala der sogenannten "negativen Gefühle": Scham. Du schämst dich deines Fehlers. Nun kannst du es, wie gewohnt, dabei bewenden lassen, die Sache irgendwie hinzubiegen, hastig eine Lösung vorzuschlagen und deine Gefühle dabei unter Verschuß zu halten. Dann wird sich der am anderen Ende der Leitung zwar zufriedengeben, sofern dein Lösungsvorschlag für ihn akzeptabel ist. Doch er wird den Eindruck gewinnen, daß mit dir, oder mit deinem Laden, irgendetwas nicht ganz in Ordnung ist.

Oder du kannst, volle Angst voraus, deinem Kunden eingestehen, daß du dich deiner Fehlleistung schämst. Damit setzt du einerseits das unangenehme Gefühl in dir frei, statt es zu unterdrücken und zurückzustopfen. Dein Kunde, andererseits, wird dich wahrscheinlich für deine Ehrlichkeit anerkennen, und das könnte, nebenbei bemerkt, durchaus gedeihliche Auswirkungen auf den Zustand deiner Auftragsbücher haben.

Gefühle wie Scham, Wut, Angst oder Eifersucht haben die Eigenheit, daß sie nicht verschwinden, wenn du ihnen keinen Ausdruck verleihst, sondern gespeichert werden. Auf diese Weise haben wir uns zumeist ein respektables Lager unterdrückter Gefühle angesammelt, und jedes einzelne von ihnen sondert Fäulnisgase ab. In diesem Lager herrscht demzufolge akuter Überdruck, und der kann sich jederzeit gewaltsam entladen. Vor allem enge Beziehungen, wie Lebensgemeinschaften oder Ehen, sind durch diesen Überdruck oft ständig bedroht. Die bestbestückte Abteilung deines Lages enthält nämlich jene Gefühle, die du den Menschen, mit denen du am engsten zusammenlebst, vorenthalten hast (weil du dich ihrer schämst oder weil sie dich nicht so gut aussehen lassen oder weil du befürchtet hast, weniger geliebt zu werden, wenn du sie ausdrückst undsoweiter).

Was hast du deinem Partner schon alles verschwiegen? Ich nehme an, dir fällt auf Anheb eine ganze Menge ein; und was immer dir einfällt, blockiert jetzt deine Ehrlichkeit gegenüber deinem Partner. Denk eine zeitlang darüber nach, was du verabsäumt hast, deinem Partner mitzuteilen, obwohl dich dieses Versäumnis bis heute belastet. Die Gründe für diese kleinen und großen Versäumnisse sind nicht so wichtig. Gründe sind immer Geschichten, und Geschichten sind Lügen.

Es gibt eine Technik dafür, gemeinsam mit deinem Partner eure Lager von verschimmeltem Unausgesprochenen zu leeren, und zwar nicht, wie gewohnt, in gegenseitiger Beschuldigung und Rechtfertigung, sondern in einem Gespräch, das einem bestimmten festgelegten Schema folgt: der Beziehungsklärung.

Übung xv

Die Beziehungsklärung

Das ist eine Übung für zwei, und daher ist es erforderlich, daß beide Beteiligten ihr freies Einverständnis dazu geben, diese Erfahrung miteinander zu machen. Ihr könnt einander im Rahmen einer Beziehungsklärung unter Umständen in einer bisher nicht gekannten Tiefe kennenlernen. Ihr Ziel ist Klarheit. Manche Beziehungen sind in die Krise geraten, weil die beiden einander vor lauter Projektionen nicht mehr erkennen können, obwohl sie miteinander noch viel vorhaben. Andere Beziehungen sind buchstäblich am Ende, beide gehen in unterschiedliche Richtungen und behindern einander gegenseitig, nur weil sie nicht loslassen wollen. Eine Beziehungsklärung kann euch helfen zu erkennen, wo ihr miteinander steht; es ist weise, ohne Erwartungen an sie heranzugehen.

Nehmt euch mindestens eine Stunde Zeit, besser zwei, achtet jedoch darauf, eine bestimmte Zeitspanne vorher festzulegen und das Klärungsgespräch dann auch zu beenden. Macht es euch gemütlich, stellt den Fernseher ab, den Anrufbeantworter an und eine Kerze in eure Mitte. Verzichtet auf Alkohol oder Drogen. Wenn ihr Gelegenheit dazu habt, ladet einen gemeinsamen Freund oder ein befreundetes Paar, dem ihr vertraut, dazu ein, mit euch zu sein. Erklärt ihnen vorher, worum es geht.

Stattet euch mit einer Uhr aus. Wenn ihr Freunde dabei habt, gebt sie einem von ihnen. Seine Aufgabe ist es, die Zeit zu messen und nach jeweils einer Viertelstunde das Wort dem anderen zu übergeben.

Bevor ihr beginnt, könnt ihr einige Minuten lang schweigend miteinander atmen.

Nehmt einander bei den Händen und lenkt eure Aufmerksamkeit auf den Rhythmus eures Atems. Atmet tief und entspannt, jeder für sich zunächst. Laß dann deine Aufmerksamkeit dem Atemrhythmus deines / deiner Gefährten zufließen. Nähere deine eigene Atemfrequenz der Frequenz des / der anderen an, ohne Druck oder Zwang. Laß es einfach geschehen, bleib entspannt dabei - bis ihr schließlich gemeinsam atmet, im gleichen Rhythmus, in gleicher Tiefe: wie ein einziger Organismus. Das klärt den Verstand und schafft Zugang zu den Gefühlen.

Das erste Wort sollte derjenige erhalten, der gemeinhin der Schweigsamere von euch beiden ist.

Du hast jetzt Gelegenheit, auszudrücken, was du deinem Partner bisher verschwiegen hast, obwohl es bis heute in deinen Eingeweiden rumort. Wisse dich dabei in einem sicheren Raum; dein Partner hört jetzt nur zu, ohne zu kommentieren. Beginne deine Sätze mit: **"Was ich bisher nicht gewagt habe, dir zu sagen, ist..."** oder **"Was ich dir bisher stets verschwiegen habe, ist..."** oder mit ähnlichen Formulierungen. Dein Partner wird sich nicht verteidigen oder zu rechtfertigen suchen, sondern sich anhören, was du ihm zu sagen hast und zwischendurch, spätestens aber, wenn deine erste Viertelstunde um ist, den Empfang deiner Mitteilungen quittieren: mit dem Wort "Danke." Um Mißverständnissen vorzubeugen: Dieser Dank soll nicht bedeuten, daß sich dein Partner pauschal mit dem Inhalt deiner Mitteilungen einverstanden erklärt. Er bedankt sich für die Mitteilung an sich; für die Ehrlichkeit, die du ihm soeben entgegengebracht hast.

Nachdem du fünfzehn Minuten lang zutage gefördert hast, was da so alles in dir schlummert, wird dich der mit der Uhr darauf aufmerksam machen, daß deine Zeit um ist.

Schließe den zuletzt begonnenen Satz ab, nimm die Empfangsbestätigung entgegen und hör dir in der nächsten Viertelstunde an, was dein Partner so alles auf Lager hat.

Beobachte dabei die Gefühle, die in dir auftauchen. Verzichte darauf, zu unterbrechen; und denk daran, dich spätestens am Ende der nächsten Viertelstunde deinerseits für die Mitteilungen deines Partners zu bedanken.

Wenn du das nächste Mal dran bist, hast du auch Gelegenheit, deine soeben wahrgenommenen Gefühle mitzuteilen, wenn du willst.

Wiederholt diese Wechselrede zwei- bis viermal. Drückt eure eigenen Gefühle aus, keine Schuldzuweisungen oder Rechtfertigungen. Das erfordert mitunter einige sprachliche Disziplin; laßt euch diesbezüglich von euren Freunden unterstützen.

Wenn die Zeit um ist, habt ihr Gelegenheit, die gründlich gereinigte Atmosphäre im Raum und in euch selbst zu genießen.

Kapitel xvi Unterdrückung

Im Zusammenhang mit "unerwünschten", "unangenehmen", sogenannten "negativen" Gefühlen haben wir in diesem Buch schon mehrfach über Unterdrückung gesprochen. Tatsächlich geht jede Form von Unterdrückung, die wir kennen, auf Gefühlsunterdrückung zurück.

Menschen manifestieren Unterdrückung auf vielfältige Weise: Kinder werden von Erwachsenen unterdrückt, ethnische Minderheiten von ethnischen Mehrheiten, Frauen von Männern, Männer von Frauen, Krankheitssymptome von Ärzten, journalistische Äußerungen von Regierungen. Überall dort wird die Struktur von Unterdrückung wirksam, wo jemand eine Lebensäußerung, die ihm aus irgendwelchen Gründen angst macht, daran hindern will, sich auszudrücken. Niemand käme auf die Idee, etwas "Fremdes", Andersgeartetes, Unbekanntes an seiner Entfaltung hindern zu wollen, hätte er in sich selbst nicht ungeliebte Anteile, die in jenem Ungeliebten da draußen eine genaue Entsprechung haben. So gibt es zum Beispiel immer noch Menschen, die alles Erdenkliche unternehmen, um nicht dem Lärm spielender Kinder ausgesetzt zu sein. Bei näherer Betrachtung stellt sich oft heraus, daß es ihnen keineswegs um Lärm an sich geht. Ihre eigene Waschmaschine macht auch Lärm; von der Autostraße vor dem Fenster ganz zu schweigen. Und doch stört nichts davon ihren Seelenfrieden sosehr wie ausgerechnet der helle Klang von Kinderstimmen. Seltsam, nicht wahr? Auch sie waren einmal Kinder und liebten es, Lärm zu machen - oder vielmehr, sie hätten es geliebt, hätte man sie nicht mit Gewalt daran gehindert.

Wir trachten danach, draußen in der Welt zu verhindern und zu unterdrücken, was wir in uns selbst nicht mögen oder uns selbst nicht zugestehen.

Ich schlage vor, daß wir uns als Beispiel mit den Mechanismen der Unterdrückung von Frauen durch Männer beschäftigen. Sie werden seit Jahrtausenden von

Männergeneration zu Männergeneration weitergegeben. Daher sind sie zum Teil so subtil, daß sie oft völlig unbewußt praktiziert werden. Auch Männer, die schon "weicher" geworden sind als die der Vätergeneration, haben sie noch im System. Viele haben den Gedanken, daß das Unheil in der Welt aus der unheilen Beziehung zwischen Männern und Frauen erwächst, bereits verstanden, wissen um ihre eigene Verantwortung und arbeiten an ihrer eigenen Bewußtheit - und dennoch unterdrücken sie Frauen. Wenn du ein Mann bist, darfst du dich betroffen fühlen. Wenn du eine Frau bist, kannst du diese Behauptung sicher aus eigener schmerzlicher Erfahrung bestätigen.

Der wichtigste Faktor, der die Beziehungen zwischen Männern und Frauen bestimmt, ist Angst. Frauen haben Angst - in erster Linie vor der simplen körperlichen Überlegenheit von Männern und vor der Gewalt, die freiwerden kann, wenn der männliche Vorrat unterdrückter Gefühle explodiert. Lies den Chronikteil der heutigen Tageszeitung, und du weißt warum. - Diese Angst ist also sehr real, und sie hat eine ganz konkrete lebenserhaltende und schützende Funktion. Frauen brauchen einerseits das Potential körperlicher Kraft, das in Männern steckt, und zugleich fürchten sie es - wenn sie nicht mehr sicher sein können, daß es sich nicht eines Tages gegen sie selbst richtet. Männer sind Frauen im allgemeinen überlegen, wenn es darum geht, in kurzer Zeit enorme Mengen an Energie zu mobilisieren und in die Verwirklichung eines Projektes oder einer Vision fließen zu lassen - und sie wissen das. Oft dient dieses Wissen allein einem Mann oft dazu, seine Frau - oder: Frauen - in Abhängigkeit zu halten.

Jedoch auch Männer haben Angst vor Frauen. Diese Angst ist viel weniger leicht zu durchschauen. Wenn wir uns ihr nähern wollen, sollten wir uns vor Augen halten, welche Erfahrung jeder Mann einmal gemacht hat, was also alle Männer gemeinsam haben: In der Tat hat jeder Mann einmal eine Mutter gehabt. Jeder Mann hat sein Leben begonnen, indem er die warme schützende Bauchhöhle einer Frau verließ und sich in einer kalten und blendendhellen Welt wiederfand. Als bald fühlte er sich in tiefer Abhängigkeit von dieser Frau: Sie versorgte und ernährte ihn - oder unterließ es auch manchmal; er genoß ihre Nähe und fürchtete ihre Übermacht.

Freilich haben auch alle Frauen diese Erfahrung gemacht. Sie haben jedoch - im Gegensatz zu Männern - die Fähigkeit, selbst Kinder zu empfangen, auszutragen und zu gebären. Sie haben selber, wie ihre Mütter, den Körper einer Frau und damit ein natürliches Ventil, ihre vorgeburtlichen und frühkindlichen Erfahrungen weiterzutragen, und sei es in Schwangerschaftsphantasien.

Da ein Mann niemals wissen wird, wie es sich anfühlt, den Körper einer Frau zu haben, kann er nicht einmal die Schwangerschaftsphantasien einer Frau haben. Daher neigt er dazu, seine gesamte unbewußte, unbearbeitete, unausgedrückte und daher ängstigende Haßliebe auf Mutter zu projizieren, also nach außen zu verlegen: auf Mutter und infolgedessen auf alle Frauen.

Wenn du ein Mann bist, hast du wahrscheinlich eines von zwei Konzepten gewählt, wozu Frauen da sind: Entweder **Mutter / +** oder **Mutter / -**.

Mutter / + heißt: Frauen sind dazu da, um sicherzustellen, daß du jederzeit in Mamas Bauch zurückkehren kannst, um Schirm und Schutz vor der bösen Welt da draußen zu erfahren. Der Typus **Mutter / +** ist zumeist ein phantasievoller und zärtlicher Liebhaber, um seine Frau stets voller Verständnis besorgt. Jede Frau könnte sich glücklich schätzen, ihn zum Mann zu haben. Er ist absolut für sie da und liebt sie bedingungslos, solange sie ihm jenen Schutz gewährt. Bedingungslos, aber unter einer Bedingung. Ist da nicht irgendwo ein Haken?

Was geschehen kann, wenn diese eine unausgesprochene Bedingung aus irgendwelchen Gründen nicht mehr erfüllt wird, hat's in sich. Die Frau, die gestern noch

die über alles Geliebte war, erscheint ihm plötzlich hinterhältig, gierig, undankbar und von Grund auf böse, und er läßt keine Gelegenheit aus, sie vor anderen schlechtzumachen. Jede Menge Seelenmüll, bislang peinlich unter Verschuß gehalten, steigt auf und droht zu explodieren. Manchmal, wenn einer keine Übung im Umgang mit diesen Giften hat, kommt es tatsächlich zur Explosion - mit unabsehbaren Folgen.

Die gewaltige Kraft dieses gärenden Mülls fürchtet jede Frau - instinktiv, und zu Recht.

Der Typus **Mutter /** - hat eine andere Strategie gewählt. Frauen dienen ihm dazu, zu beweisen, wie unabhängig er von ihnen ist. Die einstmalige Abhängigkeit von Mutter ist ihm dermaßen in die Knochen gefahren, daß er beschlossen hat, sie nie mehr wieder zu erleben. Daher hält er alles, was nach Frau riecht, auf Armeslänge von sich ab. Das hindert ihn allerdings meist nicht daran, die unbestreitbaren Annehmlichkeiten, die die Anwesenheit einer Frau mit sich bringt, zu genießen: immerhin findet sich meist eine Frau, die bereit ist, seine Wäsche zu waschen, sein Essen zuzubereiten und für die Befriedigung seiner sexuellen Bedürfnisse zu sorgen. Daher versteht es auch der Typ **Mutter /** -, sich - zumindest eine zeitlang - genügend attraktiv erscheinen zu lassen, daß ein solch fremdartiges Wesen sich entschieden hat, in seiner Nähe sein zu wollen.

Sobald sie ihm jedoch "zu nahe" tritt, sobald er das Gefühl bekommt, sie störe seine Kreise oder sie mische sich in seine Angelegenheiten, kann er ziemlich ekelhaft werden. Er pflegt dann eine Menge Tricks zu entwickeln, um sie auf Abstand zu halten, von der bewußt verletzenden Stichelei bis hin zur "heimlichen Geliebten"... die ist ja so wunderbar unabhängig und will nichts weiter von ihm, als ihn gelegentlich zu sehen (so denkt er). Schließlich wird der eine oder andere funktionieren, sodaß er diese Frau schließlich wieder los ist:

- a) er hat genug und verläßt sie,
- b) sie hat genug und verläßt ihn,
- c) er stirbt,
- d) sie stirbt.

Jedenfalls hat er seine "Unabhängigkeit" wieder.

In diesem Fall ist die unterdrückende Gewalt passiv. Männer vom Typ **Mutter /** - errichten eine unsichtbare Mauer um sich, um ihre Unabhängigkeit, Freiheit und Unberührbarkeit zu wahren. Sie sind nicht bereit dazu, sich in der Tiefe berühren zu lassen und verhindern dieses Berührtwerden oft gewaltsam, sei es subtil-verletzend oder offen körperlich-aggressiv. Auch diese Art von Gewalt fürchten Frauen, vielleicht sogar noch mehr, weil sie sie im allgemeinen noch weniger verstehen können.

Beides sind Unterdrückungsmechanismen, die dazu dienen, ungeliebte Anteile der eigenen Person nach außen zu verlegen, um sie dort verurteilen, abwehren oder bekämpfen zu können. Im nächsten Kapitel werden wir eingehender darüber sprechen; hier genügt es, festzuhalten, daß dieses Nach-Außen-Verlegen, das Projektionsprinzip, ein Erbe unserer sechstausendjährigen Kriegs-Tradition ist. Nur Kriegsherren haben ein wirkliches Interesse daran, ihren Völkern und Clans die "anderen" als böse darzustellen. Der Weg, den sie dazu gewählt haben, ist:

- a) Die Errichtung von Polarität (hie gut, dort böse)
- b) Abspaltung und Projektion (wir gut, die böse)
- c) Eliminieren des "Andersartigen" (nur ein toter Indianer ist ein guter Indianer).

Die einzig mögliche Antwort darauf ist, jene ungeliebten, "dunklen" Anteile wieder zu umarmen und anzunehmen. Wir haben zu lernen, uns samt allen Anteilen in uns, die wir

eigentlich nicht mögen, die uns angst machen und anscheinend Schmerzen bereiten, anzunehmen und liebzuhaben. Ein erster Schritt dazu ist die folgende

Übung xvi

Was ist für mich "negativ"? (Schreibmeditation)

Nimm dir etwa eine Stunde Zeit, unterteile sie in vier Viertelstunden.

Notiere in der ersten Viertelstunde alle Eigenschaften, die dir einfallen, die du an deiner Mutter nicht magst.

Die nächste Viertelstunde gehört deinem Vater: Notiere alles, was dir an ihm mißfällt, auf einem neuen Blatt Papier.

Überschreibe dann ein weiteres Blatt mit den Worten "Frauen sollten nicht..." und notiere in der dritten Viertelstunde alle Eigenschaften, die du an Frauen nicht magst. Du weißt schon: wenn du an eine Frau denkst, die diese Eigenschaft hat, "kommt's dir hoch".

Schließlich benütze ein weiteres Blatt, um alle Eigenschaften, die du an Männern im allgemeinen nicht magst, zu notieren, bis die Stunde um ist.

Bewahre die nun beschriebenen Blätter auf, bis du zur nächsten Übung kommst.

Kapitel xvii

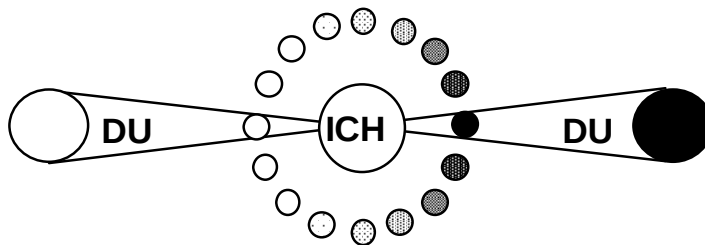
Projektionen

Das Projektionsprinzip, das wir an dieser Stelle eingehender betrachten wollen, ist ein beliebter Trick des Egos, die Wirklichkeit zu verfälschen. Wie ich schon mehrfach anklingen ließ, hat jeder Mensch einen Kern von Göttlichkeit in sich - was bedeutet, daß er buchstäblich jede Eigenschaft in sich trägt, über die jemals ein Mensch verfügt hat. Manche dieser Eigenschaften - einen kleinen Teil der Gesamtpalette! - erkennen wir als die unseren an; andere mögen wir nicht, da sie in unmittelbarem Zusammenhang mit unserer Urangst stehen. Wir mögen uns nicht wütend, oder neidisch, oder eifersüchtig, weil wir uns die Mißbilligung der Eltern in dem Augenblick eingezogen hatten, als wir uns wütend, neidisch oder eifersüchtig zeigten; der Schreck über diesen Liebesverlust steckt uns bis heute in den Knochen. Wieder andere scheinen uns erstrebenswert, aber unerreichbar. Auch das steht mit unserer Urangst insofern in Verbindung, als man uns zu einem frühen Zeitpunkt in unserem Leben erfolgreich davon überzeugt hat, daß wir so niemals werden würden, weil uns dazu die Ausstattung fehle, weil nur wenige Menschen das jemals erreicht hätten - oder was auch immer unseren Eltern an Geschichten eingefallen sein mag, um uns klein zu halten.

Daraus ergibt sich ein ungeheures Dilemma. Wir fühlen in uns Eigenschaften, die wir nicht fühlen dürfen, weil sie entweder "böse", also nicht gut genug für uns sind (wie wir gelernt haben), oder weil sie zu gut für uns sind. Und für diesen Zwiespalt bietet uns die Tradition unserer Kultur nur einen Ausweg: Die Projektion.

Die nachfolgende Darstellung zeigt schematisch den innersten Kern deines "Ich". Es hat, unserer Arbeitshypothese zufolge, sämtliche Eigenschaften, die jemals ein menschliches Wesen hatte, und in der Tiefe weißt du das auch. Sie sind hier als kleine Kreise dargestellt, die dein Ich umgeben; die Graustufungen bezeichnen ihren Platz in deiner persönlichen Gut-Böse-Werteskala. Jene Eigenschaften, die du als nicht gut genug für dich kennengelernt hast (hier schwarz dargestellt), blendest du aus und siedelst sie "draußen", außerhalb von "ich" also, an. Das heißt, du suchst dir unter den dich umgebenden menschlichen Wesen jene aus, die an deiner Stelle "böse" sind, und machst sie schlecht dafür, daß sie jene Eigenschaften für dich ausleben: du projizierst also deine ungeliebten Persönlichkeitsanteile nach außen, auf ein Du, um sie nicht mehr in dir selber spüren zu müssen.

Was du dadurch gewinnst, ist unter anderem die Möglichkeit, "böse" Handlungen, die du selbst vornimmst, zu rechtfertigen. Sobald du dich, beispielsweise, von jemandem hintergangen fühlst, magst du das als Freibrief nehmen, ihn deinerseits zu hintergehen. Aug um Auge, Zahn um Zahn. Wie du mir, so ich dir. Am äußersten Ende dieser Skala steht die in zahlreichen durchaus zivilisierten Ländern noch immer praktizierte Todesstrafe: da gilt es plötzlich nicht mehr nur als erlaubt, sondern geradezu als Pflicht der zuständigen staatlichen Organe, Menschen, die getötet haben, ihrerseits vom Leben zum Tode zu befördern.



Andererseits bietet dir das Projektionsprinzip auch die Möglichkeit, jene Eigenschaften, die man dir als zu gut für dich verkauft hat, von dir selbst zu trennen und auf ein außenliegendes Du zu verlagern. Jener andere, der Reiche, der Erfolgreiche, der Begabte, der Leichtlebige, der Held lebt jedenfalls die Persönlichkeitsanteile, von denen du dich getrennt fühlst, an deiner Stelle aus; darin besteht deine Beziehung zu ihm.

Tageszeitungen und Illustrierte leben ausschließlich vom Projektionsprinzip. In der Zeitung lesen zu können, daß die Prinzessin von Monaco in tiefer Depression versinkt oder ein weiterer berühmter Filmschauspieler auf dem Totenbett liegt, macht es erträglicher, nicht reich, berühmt oder sonstwie "bedeutend" zu sein.

Die gesamte sogenannte "Prominenz", ob positiv (berühmte Schauspieler beispielsweise) oder negativ besetzt (berühmte Verbrecher oder Diktatoren), ist eine einzige Projektionsfläche. Daher ist es kein Zufall, daß mit steigender Bewußtheit dein Medienkonsum nachläßt. Je mehr, je vielfältigere Eigenschaften du in dir selbst entdeckst, desto weniger Projektionsfläche wirst du brauchen, denn dann wird dein eigenes Leben zum Abenteuer. Du machst mehr und mehr die Erfahrung, daß du bewußt und selbstverantwortlich wählen kannst. Du wirst wählen, jene Eigenschaften zu leben, die Ausdruck deiner Liebe und Lebendigkeit sind. Die anderen, welche du als Ausdruck deiner Angst erkannt hast, kannst du leichten Herzens einfach sein lassen, sobald du sie als die deinen anerkannt hast. Du kannst sie begrüßen und herzlich in die Arme nehmen, wann immer du sie in dir wahrnimmst ("Oh, meine alte Eifersucht. Lange nicht gesehen. Wie geht's denn so?"). Es ist nicht mehr nötig, daß du dich dafür schlechtmachst, sie in dir

zu haben. Du weißt ja, daß sie aus der Angst geboren und daher nicht wirklich wichtig sind.

Übung xvii

Reintegration (Schreibmeditation)

Kehren wir zurück zu deiner Sammlung negativer Eigenschaften von Mutter, Vater, Frauen und Männern, die du in Übung xvi angelegt hast.

Wie wir jetzt wissen, handelt es sich um eine Sammlung von Eigenschaften, die du an dir selbst nicht magst. Egal ob du sie, bei einiger Aufmerksamkeit, jetzt in dir selbst lokalisieren kannst oder nicht: es handelt sich um Anteile deiner eigenen Person, die du, um sie nicht spüren zu müssen, im Außen verankert hast.

Geh sie durch, Punkt für Punkt, und stell dir vor, daß es sich um eine Beschreibung deiner eigenen Person handelt ("**Ich selbst bin...**"). Richte deine Aufmerksamkeit auf die Gefühle, die in dir erscheinen, indem du diese Beschreibungen anerkennst.

Vergib dir selbst.

Schreib auf ein neues Blatt Papier:

"Ich verzeihe mir alle Handlungen in meinem Leben, in denen ich ... war.

Ich verzeihe mir alle Handlungen in meinem Leben, in denen ich ... war.

Ich verzeihe mir alle Handlungen in meinem Leben, in denen ich ... war.

(...)

Heute weiß ich, daß diese Handlungen aus meiner Urangst, nicht wertvoll genug zu sein, gekommen waren.

Die Notwendigkeit, mich selbst und andere für diese Eigenschaften schlechtzumachen, ist somit erloschen.

Ich liebe mich so, wie ich bin."

Kapitel xviii

Fanatismus

Jede Heils-Lehre macht sich das Projektionsprinzip zunutze. Wer immer behauptet, im Besitze einer all- und alleinseligmachenden Philosophie zu sein, sei sie sozialer, politischer, spiritueller, wirtschaftlicher oder wissenschaftlicher Natur, bedient sich des Projektionsprinzips, und das mündet zwangsläufig im Fanatismus. Ein Fanatiker zeichnet sich nicht nur dadurch aus, daß er genau weiß, was recht und unrecht, gut und böse, Gott und Teufel ist, sondern auch dadurch, daß er dir sein Glaubenssystem zu jedem Zeitpunkt verkaufen wollen wird. Er hat seine Weltsicht radikal vereinfacht, indem er von vornherein festgelegt hat, welche Eigenschaften als erstrebenswerte Tugenden und welche als unverzeihliche Laster zu gelten haben. Er hat dieses Schwarzweißraster nicht nur an sich selbst, sondern vor allem an alle anderen Menschen angelegt.

Tatsache ist: keine Heils-Lehre hat bisher bewiesen, daß sie für alle Menschen gleichermaßen brauchbar ist, und doch ist das genau das, was alle behaupten. Vorsicht ist geboten, denn alle Glaubenssysteme und Lehren gehen davon aus, daß sie selbst nicht fanatisch sind; die Fanatiker sind immer die anderen.

Selbstverständlich ist der Kern fast jeder Heilslehre eine Einsicht in die Wahrheit. Und von wirklichem Wert ist ausschließlich dieser Kern, zumal sich bei genauerer Betrachtung

herausstellt, daß wir diesen Kern - denselben! - in sämtlichen Systemen finden. Er läßt sich in folgendem Satz zusammenfassen:

"Handle so, wie du selbst behandelt werden willst."

Ob einer nun Katholik, Jude, Moslem oder Buddhist ist, Börsenmakler oder Psychoanalytiker, Zahnarzt oder Kräuterheilkundiger, weiß, schwarz oder andersfarbig, der Kern seiner Lebensphilosophie wird immer dieser sein.

Paradies-Agenten sind, sofern sie diesen Namen verdienen, niemals Heils-Lehrer. Sie sind allenfalls Leerer, denn sie entleeren sich von dem Ballast der Lehren. Sie beziehen sich nicht auf fertige Glaubenssysteme, sondern finden im Rahmen eines großzügig angelegten Experiments, das ihr eigenes Leben ist, heraus, was für sie selbst funktioniert. Als Paradies-Agent bist du stets dazu bereit, Ansätze zu Fanatismus in dir selbst zu orten und über Bord zu werfen. Da du weißt, daß ein göttlicher Kern in dir selbst ruht, besteht für dich keine Notwendigkeit, irgendetwas zu glauben. Einen Gedanken, der dich anzieht, der dir wert erscheint, geprüft zu werden, ob er funktioniert, kannst du prüfen, indem du ihn dir zu Herzen nimmst. Stelle fest, ob er mit der Sehnsucht deines Herzens in Gleichklang steht. Wenn er das tut, wirst du Heilung spüren.

Dann kannst du ihn zu deinem eigenen Gedanken machen. Das heißt, du kannst ihn experimentell überprüfen, indem du Beweise für seine Gültigkeit sammelst - in deinem eigenen Leben.

Bleib dafür offen, ihn zu modifizieren, zu verändern. Halte ihn flexibel; sobald er erstarrt, wird er wiederum zum Glaubenssatz und damit zu einem Baustein für Fanatismus, gleichgültig wie machtvoll er auch sein mag. Paradies-Agenten sind dem Leben, der Liebe, dem Wandel verpflichtet, dem Faktischen und Greifbaren. Was ein Paradies-Agent erfahren hat, gilt ihm als Wirklichkeit; als seine persönliche wirkliche Wahrheit. Er muß nicht glauben; er weiß.

Übung xviii

Fanatismus in dir

Wahrscheinlich verfügst du noch über eine Menge von Glaubenssätzen, an denen du unverrückbar festhältst, weil du sie nun mal gelernt hast. Sie sind der Datensatz, der den kleinen Mann in deinem Ohr ernährt und am Leben hält. Die meisten Worte, die mit "un-" beginnen, gehören zu ihm.

Gönne dir eine oder zwei Stunden, um zu sehen, an welchen Bewertungen und Zuweisungen du immer wieder hängenbleibst - in welcher Hinsicht du also "fanatisch" bist.

Lege dir Listen an, die du mit Wörtern übertitelst, welche mit "un-" beginnen:

unmoralisch
unästhetisch
ungehörig
unmöglich
unchristlich
un...

Fülle diese Listen mit Beschreibungen jener Haltungen, Verhaltensweisen oder Menschen, die du für "un..." hältst.

Bist du fertig mit deinen Listen?

Vergiß sie wieder. Du bist schon wieder deinen eigenen Projektionen aufgesessen.

Kapitel xix Der Anfang deines Weges

Wir sind jetzt am Ende des zweiten Teiles dieses Buches angelangt. Ich habe dir mitgeteilt, was ich über Kontextveränderung, also das Erschaffen deiner eigenen, lebendigeren Wirklichkeit, und über Completion, den Prozeß der Vergebung deinen Eltern, anderen Menschen in deinem Leben und vor allem dir selbst gegenüber, weiß. Ich habe dir, soviel ich sagen kann, tatsächlich nur Fakten mitgeteilt, also Techniken, deren Wirksamkeit ich selbst vielfach erprobt habe. Dennoch scheint es mir angebracht, dich nochmals davor zu warnen, mir irgendetwas davon zu glauben. Erprobe, und du wirst wissen. Du weißt nicht, ob dir ein Kleidungsstück paßt, bevor du es anprobiert hast.

Das einzige, das ich dir versichern kann, ist: es lohnt sich.

Dieses Kapitel soll dir noch einen weiteren Hinweis geben, den ich für wichtig halte: Ich habe es als ausgesprochen hinderlich erfahren, hochmütig zu werden; und jede spirituelle, geistige oder sonstige Weiterentwicklung birgt stets die Gefahr des Hochmutes. Hochmut verbirgt sich in dem Satz: "Weil ich schon unter soviel Mühen soviel gelernt habe, weil ich die Früchte meines Lernens bereits ernten kann, weil meine

Beziehungen klarer sind als früher, weil ich aufmerksamer auf die Stimme meines Herzens hören kann als früher, bin ich jetzt besser als andere, bin ich weiter fortgeschritten".

Dieser Satz beruht auf der Illusion, daß es irgendeine Form von Hierarchie der Erleuchtung gäbe. In Wahrheit tut, wie schon erwähnt, jeder Mensch zu jedem Zeitpunkt seines Lebens das beste, zu dem er fähig ist. Du magst dich selbst dafür anerkennen, daß du es heute besser weißt als vor, sagen wir, zwei Jahren, daß du klarer bist als damals, entschlossener als damals. Du magst dich dafür anerkennen, daß du dich in Bewegung gesetzt hast, um deine wirklichen Möglichkeiten kennenzulernen. Dennoch tust du heute, wie vor zwei Jahren, wie vor zehn oder zwanzig Jahren, das Beste, zu dem du im Moment fähig bist . Das bedeutet nicht mehr und nicht weniger, als daß du - wie jeder andere Mensch auf diesem Planeten! - **genau jetzt am Beginn deines Weges stehst**.

Wo auch immer du stehst: du hast keinen Grund dafür, überheblich zu sein.

Das dreigestrichene C:
Commitment (Lebensziel)

Licht auf dem dunklen Pfad

Kapitel xx

Grenzenlose Intelligenz

Die Frage, die uns jetzt beschäftigen wird, in diesem Kapitel und den folgenden dieses Abschnittes, ist eine der Urfragen des Menschen. Sie lautet: "Wozu bin ich überhaupt hier? Was ist der Sinn?"

Viktor Frankl, der Mann, der seine Erleuchtung mitten in der Hölle der nationalsozialistischen Konzentrationslager erfuhr, beantwortete diese Frage knapp und schlüssig mit dem Satz: "Das Leben hat keinen Sinn - bis auf den, den du ihm gibst". Du wirst den Sinn deines Lebens in keinem Buch nachlesen können (nicht einmal in diesem); kein Seminarleiter oder Vortragender oder Guru wird ihn dir eröffnen. Allerdings bist du vom Hersteller mit einer Menge von Werkzeugen ausgestattet worden, die dich dabei unterstützen können, selbst die Antwort zu finden: dein Gefühlsleben, insbesondere dein Mitgefühl; die Sehnsucht deines Herzens; dein Verstand; deine Entschlußkraft; die

Freiheit deines Willens; schließlich auch - und vor allem - eine ungemein praktisch und funktionell ausgestattete Karosserie, mit deren Hilfe du deine Träume und Visionen auf die Erde bringen kannst: dein Körper.

Wir haben uns bereits weiter oben damit auseinandergesetzt, daß du, wie jedes andere lebende Wesen auch, auf dem Grunde deines Herzens so etwas wie einen göttlichen Kern trägst. Dieser bildet die Brücke zu allem anderen Lebendigen, und vor allem zu jedem anderen Wesen der gleichen Art, zu jedem Menschen dieser Erde also. Wollen wir uns die Funktion dieser Verbindung genauer ansehen?

Laß uns, um des Vergleiches willen, einen Ausflug in die Physik machen, genauer: in einen besonderen Bereich der Optik, die Holografie. Vielleicht hast du schon einmal ein sogenanntes Laserlicht-Hologramm gesehen. Dies ist nicht zu verwechseln mit den Tageslicht-Hologrammen, die heute schon viele Geldscheine und Kreditkarten als Fälschungssicherung zieren. Ein Laserlicht-Hologramm wird nur sichtbar, wenn du die Fotoplatte, die es trägt, mit einem Laserstrahl beleuchtest. Dann entsteht, scheinbar frei im Raum schwebend, ein vollständiges, dreidimensionales Abbild des auf der Platte festgehaltenen Gegenstandes. Der Anblick eines solchen "echten" Hologramms ist anfangs ausgesprochen frappierend, denn die Möglichkeit der Existenz eines räumlichen Abbildes, das man dennoch nicht angreifen kann, provoziert das Wahrnehmungssystem eines Menschen von heute noch immer ebenso wie vor hundert Jahren das Erscheinen von beweglichen Bildern auf einer flachen Leinwand.

Das Erstaunlichste an einem Laserlicht-Hologramm ist jedoch folgendes: wenn du die Fotoplatte in der Mitte durchschneidest, einen Teil beiseite legst und den anderen wiederum der Bestrahlung durch Laserlicht aussetzt, erhältst du wiederum ein vollständiges, dreidimensionales Abbild des ursprünglichen Objektes. Selbst wenn du diesen Vorgang beliebig oft wiederholst, bis du nur noch einen winzigen Teil der ursprünglichen Fotoplatte deinem Laser aussetzt, bleibt das dreidimensionale Abbild vollständig und in unveränderter Größe erhalten; nur die Schärfe der Abbildung läßt nach.

Das bedeutet, daß buchstäblich jeder mathematische Punkt der Platte die gesamte Information gespeichert hat.

Daß dieses Prinzip auf andere Bereiche des Seins übertragbar ist, lehren uns jüngere Erkenntnisse der Gehirnforschung: auch jede einzelne Zelle des menschlichen Großhirns dürfte zur gesamten im Gehirn gespeicherten Information Zugriff haben. Anders ist es kaum erklärbar, wie es möglich ist, daß nach der Zerstörung ganzer Abschnitte des Gehirns die darin gespeicherten Daten an anderer Stelle rekonstruiert werden können, sodaß schließlich andere, unbeschädigte Gehirnbereiche die Funktion der ausgefallenen Teile übernehmen.

Hier ist ein neuer Gedanke zum Anprobieren: nehmen wir an, daß es im Großen auch so wäre. Hier ist eine Definition für das Wesen der Gottheit: der hebräische Name Gottes ist eine nur mittelbar zu übersetzende grammatikalische Sonderform des Hilfszeitwortes "sein" und bedeutet etwa: **"Ich-bin-der-ich-war-der-ich-sein-werde"**. Nehmen wir an, dieser "göttliche Funke", dieser Anteil an der tiefen göttlichen Wahrheit, den jeder Mensch in seinem eigenen Herzen wahrnehmen kann, wenn er seine Sinne dafür geschärft hat, und von dessen Vorhandensein jede bekannte Religion (in der ihr eigenen Bildsprache) lehrt, wäre ein Hologramm Gottes, ein immenser Speicher von grenzenloser göttlicher Intelligenz, der das Wissen, oder vielmehr die Weisheit, über alles, was ist, war und je sein wird, enthält. Nehmen wir an, du trägest auf dem Grunde deines Herzens, oder in jeder einzelnen deiner Körperzellen, ein Organ von der Größe eines mathematischen Punktes, das für dich zur Schnittstelle, zur Verbindung zu allem Sein werden kann. Dieses Organ ist nicht Gott selbst, ebensowenig wie die Fotoplatte das auf ihr abgebildete Objekt

ist. Es verschafft dir jedoch, wenn du es zu nutzen verstehst, Zugang zu allem Göttlichen, zu aller Weisheit, zur gesamten Lebendigkeit all dessen, was ist. Es zeigt dir, wenn du hinsiehst (oder vielmehr: hinspürst) ein Abbild der Gottheit in ihrer gesamten Unermeßlichkeit - in deinem eigenen Inneren. Und es ist der Sitz jener Kraft, die ich "die Sehnsucht deines Herzens" nenne.

Das ist übrigens eine Möglichkeit, die sogenannten "Erfahrungen aus früheren Leben" zu erklären. Wenn ein Mensch, in einer anderen Zeit, eine Erfahrung gemacht hat, die dich heute, in diesem Leben, in diesem Körper, unterstützen kann, kann es vorkommen, daß du, mehr oder weniger "zufällig" oder unbewußt, Zugang zu dieser Erfahrung bekommst, im Traum oder in Trance oder in Hypnose. Manche Menschen haben gelernt, sich diesen Zugang bewußt zu verschaffen; die philosophisch-religiöse Schulen der Theosophen um Madame Blavatsky und der Anthroposophen um Rudolf Steiner sprachen schon am Anfang dieses Jahrhunderts davon. Sie nannten es **Lesen in der Akasha-Chronik**, wobei sie allerdings vermieden, darauf hinzuweisen, daß ebendiese Chronik in jedem menschlichen Wesen vorhanden und potentiell zugänglich ist.

Die meisten Religionsgründer vergaßen mit Bedacht darauf, diesen Hinweis auszusprechen, obwohl sie es gewußt haben müssen. Immerhin galt es ihnen meist, das durchaus angenehme Leben eines Gurus zu führen, und wo wäre ihre eigene Wichtigkeit geblieben, wenn sie ihren Jüngern erklärt hätten, daß sich jeder Mensch selbst der beste Guru ist?

Ich wage es, dir an dieser Stelle zu garantieren, daß es so ist. Und das Maß, in dem du Erscheinungen in deinem Leben erschaffst, die der Wirklichkeit von grenzenloser göttlicher Intelligenz in deinem eigenen Inneren zu widersprechen scheinen, ist das Maß deines eigenen Widerstandes gegen diese Einsicht. Je größer dein Widerstand ist, je geringer dein Vertrauen in deine eigene göttliche Schöpferkraft ist, desto mehr erscheinst du dir selbst als "Opfer der Umstände", als "Spielball der Elemente", also als unbedeutendes, getriebenes, von Gott getrenntes Wesen.

Übung xx

Affirmationsübung

Affirmationen sind Gedanken mit einem enormen heilsamen Potential. Meist entsprechen sie auf den ersten Blick nicht dem Bild, das du von dir selbst hast, solange dir deine alten negativen Gedanken und Überzeugungen noch im Wege stehen. Sie wirken auf dieselbe Weise wie jene: sie werden durch Wiederholung gelernt. Sobald du sie gelernt und, für den Moment, um des Experimentes willen, als Teil deiner persönlichen Wirklichkeit anerkannt hast (du brauchst sie also nicht zu glauben), werden sie wirksam werden, das heißt, du wirst mit ihrer Hilfe Beweise für ihre Richtigkeit zu erschaffen beginnen.

Die folgende Übung besteht aus einer einzigen Affirmation, und ich will sie dir mit besonderem Nachdruck empfehlen. Leonard Orr, Erfinder des sogenannten "Rebirthing-Atmens" und ein spiritueller Lehrer, den ich (mit gewissen Vorbehalten) sehr schätze, hat sie entwickelt und hält sie, wahrscheinlich zu recht, für den **"wertvollsten Gedanken des Universums"**. Sie gewinnt, wie jede Affirmation, an Wirksamkeit, je öfter du sie wiederholst, je tiefer du sie dir einprägst, je mehr du sie zu einem Bestandteil deines eigenen Sein machst.

Sie lautet:

Meine persönliche Verbindung zu unendlichem Sein und grenzenloser Intelligenz ist ausreichend, um gewaltiges persönliches Glück hervorzubringen.

Meine persönliche Verbindung zu unendlichem Sein und grenzenloser Intelligenz ist ausreichend, um gewaltiges persönliches Glück hervorzubringen.

Meine persönliche Verbindung zu unendlichem Sein und grenzenloser Intelligenz ist ausreichend, um gewaltiges persönliches Glück hervorzubringen.

Meine persönliche Verbindung zu unendlichem Sein und grenzenloser Intelligenz ist ausreichend, um gewaltiges persönliches Glück hervorzubringen.

Meine persönliche Verbindung zu unendlichem Sein und grenzenloser Intelligenz ist ausreichend, um gewaltiges persönliches Glück hervorzubringen.

...

Es wäre höchst wirkungsvoll, ein ganzes Buch mit ihr vollzuschreiben. Möglichst von Hand.

Kapitel xxi

Hingabe

Bleiben wir weiterhin bei jener Instanz, die für die Gesamtheit alles dessen, was ist, war und jemals sein wird, verantwortlich und mit ihr identisch ist: Der Hersteller, der "Chef", die Gottheit, Gott, grenzenlose Intelligenz - oder wie immer du sie nennen willst. Die jüdischen Mystiker haben sie, wie im Kapitel ix erwähnt, als "negative Existenz" bezeichnet, als form- und grenzenlose Möglichkeit. Die Pforte der Manifestation, also der Formgebung, nannten sie "**Kether**", Krone; ein mathematischer Punkt, durch den der göttliche Plan in die materielle, positive Existenz eintritt.

Kether ist in dir. Kether ist der Name für das göttliche Hologramm aus dem vorhergehenden Kapitel, und:

Dein eigener Körper ist das Werkzeug Gottes, um Erfahrungen in der materiellen Welt zu sammeln. Deine Augen sind Gottes Organ, die Welt zu sehen; dein Verstand ist Gottes Organ, um die Welt zu planen; deine Hände sind Gottes Organ, um die Welt zu formen

und dein Mitgefühl ist Gottes Organ, um die scheinbaren Gegensätze zwischen den zahlreichen Kräften, die in seinem Sinne wirken, zu überbrücken.

Dein ganzes Leben ist ein Experiment Gottes. Sein Verlauf, also: alles, was du in deinem Leben bewirkst, erlebst und erschaffst, ist ein weiterer, bisher noch niemals dagewesener Versuch Gottes, wie's außerdem noch gehen könnte. Es ist also keineswegs egal, was du tust und wie du es tust, ob du dein Leben von Zwangsverhalten und unbewußten Mustern und Projektionen leiten läßt oder ob du es (selbst)bewußt und (selbst)liebevoll höchstpersönlich steuerst. Das Zauberwort heißt Bewußtheit; verzeih, wenn ich dich langweile. Das kann gar nicht oft genug erwähnt werden, in einer Welt voller Menschen, die - im Sinne der Kriegsherren - seit sechstausend Jahren zur Bewußtlosigkeit manipuliert worden sind.

Je bewußter du etwas tust (was es auch immer sei), desto weniger zwanghaft, desto freier wirst du es tun, und desto verantwortungsvoller.

Viele Süchte vernebeln uns die Sinne; abgesehen von den "anerkannten" Süchten wie Rauchen, Alkohol, Tabletten, Drogen auch noch solche wie Arbeitssucht, Eßsucht, Sexsucht, Beziehungssucht, Sportsucht und viele andere. Wenn wir uns Schritt für Schritt tiefer hingeben an alles was wir tun, wenn wir Tag für Tag bewußter in unseren Handlungen werden, klären wir uns und kommen uns selbst näher. Das Zwangsverhalten erlischt. Warum rauchst du nicht wirklich, wenn du rauchst, ißt, wenn du ißt, sprichst, wenn du sprichst, arbeitest, wenn du arbeitest und schläfst mit deinem Partner, wenn du mit deinem Partner schläfst, anstatt in Gedanken, oder mit deinen Gefühlen, stets woanders zu sein, als du gerade bist? Du kannst es ebensogut hingebungsvoll, das heißt vollständig, mit allen Sinnen und bewußt, tun.

Der nächste Schritt besteht darin, nicht mehr "getrennt" zu handeln, sondern im Bewußtsein dessen, daß du selbst ein Botschafter der Gottheit in menschlicher Gestalt bist. Wie anders sollte die universale Intelligenz Gottes ihre Schöpfung weiterführen, wenn nicht mittels deiner Hände, deines Verstandes und deines Mitgefühls? Es ist keine Selbstüberschätzung, wenn du darauf vertraust, daß die Stimme deines Herzens die Stimme Gottes ist; es ist die einzige wirkliche Wahrheit, die es gibt. Je mehr du im Sinne dieser Stimme tust, und je bewußter, entschlossener und hingebungsvoller du es tust (weil du vertrauen kannst, das Richtige zu tun), desto näher kommst du dir selbst, dem Sinn deines Lebens und deinem eigenen einzigartigen Auftrag: deinem persönlichen Beitrag zur Wiedereinführung des Paradieses.

Übung xxi Bewußtes Tun

Der Anti-Guru Bhagwan Shree Rajneesh, in seinen letzten Lebensjahren Osho genannt, wies darauf hin, daß es völlig sinnlos ist, sich eine Sucht, das Rauchen etwa, unter Druck, Zwang und Selbstqual abzugewöhnen. Er entwarf eine "Rauchermeditation":

"...nimm die Zigarette in den Mund, ganz bewußt; zünde sie ganz aufmerksam an. Genieße jeden Schritt, jede kleine Bewegung und mache so viele kleine Schritte daraus wie möglich, sodaß du es immer bewußter tust.

Dann mache den ersten Zug: Gott in Form von Zigarettenrauch! Hindus sagen 'Annam Brahm' - 'Nahrung ist Gott'. Warum nicht Rauch? Alles ist Gott. Fülle deine Lungen ganz tief - dies ist ein pranayam. Ich gebe dir das neue Yoga für das neue

Zeitalter! (...) ...du wirst bald die ganze Dummheit erkennen. Nicht, weil andere es dumm genannt haben, nicht, weil andere es schlecht genannt haben. Du wirst es sehen(...); es wird ein totales Sehen sein."

(cit. nach: Osho, Das Orangene Buch; Köln, 5. Auflage 1989)

Nach dem Vorbild dieser Meditation kannst du dich von buchstäblich jedem Zwangsverhalten nachhaltig und wirkungsvoll befreien. Suche bei dir selbst ein Verhaltensmuster, daß dich schon lange quält, das du schon oft zu unterdrücken versucht hast, weil du es gerne "loswerden willst", das dennoch immer wiederkehrt und dich behindert.

Begrüße es, anerkenne es als freundlich gesinnten Teil deiner selbst und umarme es; sag zum Beispiel: **"Ich grüße dich, meine liebe Arbeitssucht. Ich umarme dich und biete dir meine Freundschaft an, denn ich bin neugierig darauf, was du mich über mich selbst lehren willst."**

Und dann laß dich vollständig auf den Gegenstand deiner Sucht ein. Laß dir kein Detail entgehen, beobachte deine Gedanken dabei. Tu vollständig und mit allen Sinnen, was du gerade tust, und achte auf die Mitteilungen deines Körpers und deines Herzens, also auf deine Gefühle, ohne sie zu werten oder auch nur zu bezeichnen. Arbeite hingebungsvoll, bewußt und konzentriert, achte auf die Eigenheiten deiner Bewegungen, etwa wenn du den Telefonhörer abnimmst, auf den Tonfall deiner eigenen Stimme, wenn du mit Kunden oder mit Mitarbeitern sprichst, auf die feinen Unterschiede; nimm den Punkt wahr, an dem du müde zu werden beginnst; achte und respektiere die Widerstände deines Körpers, mach Pausen, wenn dir danach ist, wirkliche Pausen, in denen du dich bewußt mit etwas anderem als deiner Arbeit beschäftigst, etwa mit Lesen, Orangensafttrinken oder von mir aus Rauchen, und geh schlafen, wenn dir danach ist.

Bleib stets dein eigener Beobachter.

In ähnlicher Weise kannst du tatsächlich jedes Zwangsverhalten, jede Sucht, jedes Muster transformieren, sobald du es erkannt hast; ja, dein gesamtes Da-Sein und So-Sein überhaupt.

Kapitel xxii

Der Kontext Absoluter Liebe

Dieser Begriff ist schon mehrmals vorgekommen. Das Verdienst, ihn geprägt zu haben, kommt Ron Smothermon zu, einem amerikanischen Arzt, der sich seit vielen Jahren in Büchern und Seminaren der Erziehung und Entwicklung des menschlichen Bewußtseins annimmt.

Grundsätzlich gilt der Satz, daß Absolute Liebe ist - und zwar unabhängig davon, ob du sie nun gerade (selten genug, bisher) wahrnimmst oder nicht. Absolute Liebe durchdringt zu jeder Zeit jeden Raum des Universums. Die jüdischen Kabbalisten haben sie **"Sch'chinah"** genannt, Anwesenheit. Gemeint ist damit die Anwesenheit Gottes, die sich in der Anwesenheit aller seiner verschiedenen Formen und Manifestationen ausdrückt. Tatsächlich verdankt jedes lebende Wesen, auch jeder Mensch, seine Anwesenheit auf dieser Erde der Liebe - in irgendeiner ihrer unterschiedlichen Formen. Jede Äußerung von Leben auf diesem Planeten - und, soweit ich sagen kann, auf jedem anderen

belebten Planeten des Universums - ist ein sichtbarer, greifbarer und fühlbarer Ausdruck von Absoluter Liebe. Jede.

Das Maß, in dem du ihre Anwesenheit wahrnimmst, ist nicht das Maß, in dem sie da ist, denn sie ist immer da, und zwar vollständig. Jedes lebende und jedes menschliche Wesen tut in jedem Moment das Beste, wozu es fähig ist; wir haben das schon erwähnt. Es verleiht dadurch auf seine eigene Weise - die allerdings sehr unklar und unbewußt sein kann - Absoluter Liebe seinen eigenen Ausdruck.

Das Maß, in dem du die Anwesenheit von Absoluter Liebe wahrnimmst, ist nichts weiter als das Maß, in dem du dich ihr zu öffnen bereit bist - und somit das Maß, in dem du selbst anwesend bist. Je bewußter du bist, in allem, was du denkst, fühlst und tust, desto mehr bist du anwesend. Die meisten Menschen glauben, daß die Anwesenheit ihres Körpers genügt, um irgendwo zu sein; in Wirklichkeit sind sie anderswo - in ihren Erinnerungen oder in ihren Erwartungen an die Zukunft, jedenfalls nicht jetzt hier. Die meisten Menschen sind die meiste Zeit in ihrer Angst, und somit, wie schon gesagt, in einem Zustand, den es buchstäblich nicht gibt - denn Absolute Liebe schließt Angst aus.

Die Kriegsherren haben vielerlei Gründe dazu gehabt, den Zustand fortwährender Angst, also fortwährender Nicht-Anwesenheit, in den Menschen zu fördern. Nur aus Angst oder aus Langeweile sind wir bereit, "für Führer, Volk und Vaterland" zu sterben und zu töten.

Niemand stirbt oder tötet oder vergewaltigt aus Liebe. Es ist unmöglich, vollständig und bewußt anwesend und gleichzeitig in Angst zu sein. Es ist unmöglich, vollständig und bewußt anwesend zu sein und gleichzeitig Langeweile zu empfinden.

Das Wertvollste, das ein lebender Mensch für Gott, für die Welt, für andere Menschen und sich selbst tun kann, ist: zu jeder Zeit vollständig und mit allen Sinnen anwesend zu sein.

Du kannst die Wahrheit dieses Satzes überprüfen anhand jener bisher raren Momente, in denen du die Anwesenheit Absoluter Liebe wahrgenommen hast. Das einzige, was diese Momente von allen anderen Momenten deines Lebens unterschieden hat, war der Grad deiner persönlichen Anwesenheit. Erhöhe den Grad deiner Anwesenheit, also deiner Bewußtheit, in jedem Moment deines Lebens - und du wirst selbst zum bewußten und vollständigen Ausdruck Absoluter Liebe.

Übung xxii

Aufmerksamkeitsübung

Laß uns feststellen, wie aufmerksam, wie bewußt du wahrnimmst, was gerade jetzt, in diesem Moment in dir und um dich ist. Laß uns den Grad deiner Anwesenheit ermitteln.

Beantworte schriftlich prompt, ohne nachzudenken und ohne nachzusehen oder zurückzublättern, die folgenden Fragen:

- Welche Farbe haben die Socken oder Strümpfe, die du heute trägst?
- Wieviel Geld trägst du gerade jetzt bei dir?
- Wie lautet der Titel des Kapitels, das du soeben gelesen hast?
- Welche Farbe hat das Gefühl, das gerade jetzt in deinem Körper vorherrscht?
- Welche Farbe hat die Seife, mit der du dir zuletzt die Hände gewaschen hast?

- Wer hatte vielerlei Gründe dafür, den Zustand fortwährender Nicht-Anwesenheit in den Menschen zu fördern?
- Wieviele Türen, von der Straße aus gezählt, hast du durchschritten, um den Platz zu erreichen, an dem du gerade sitzt?
- Wie heißt der Verlag, in dem das Buch erschienen ist, das du gerade liest? (Nicht nachsehen!)
- Wem verdankt jedes lebende Wesen, auch jeder Mensch, seine Anwesenheit auf dieser Erde?
- Welche Farbe haben die Augen des Menschen, mit dem du zuletzt unmittelbar gesprochen hast (also nicht übers Telefon)?

Konntest du alle diese Fragen präzise beantworten? In diesem Fall gratuliere ich dir zu dem hohen Grad an Anwesenheit, den du bereits erreicht hast.

Kapitel xxiii

Lebensziele

Wofür lohnt es sich für dich, zu leben? Was sind deine ganz persönlichen, fernen Träume? Verbringst du deine Tage so, wie du sie wirklich verbringen willst, befriedigt dich deine Arbeit, deine unmittelbare Umgebung, die Art deines Umgangs mit deinem Partner und deiner Familie absolut und hundertprozentig, oder sind da noch Wünsche offen?

Oft sagen die Menschen: "Ich wünschte, daß..." oder "Ich wäre gerne...", und dann kommt das große Aber. "Ich hätte so gerne ein neues Auto, aber das Geld reicht nicht". "Ich würde mir so sehr wünschen, eine so harmonische Ehe zu führen wie die F.s, aber

meine Frau hat nichts besseres zu tun, als ununterbrochen zu meckern". Viele gehen ziemlich bewußtlos durchs Leben. Sie üben den Beruf aus, den sie nun eben mal erlernt haben, obwohl er sie langweilt; sie leben in gesichtslosen Stadtrandsiedlungen, weil man ihnen gesagt hat, daß man in anderen Gegenden keine Wohnungen zu diesem Preis mieten kann; sie ernähren sich ungesund, weil sie ihr ganzes Leben lang nichts anderes kennengelernt hatten (daher schmeckt ihnen auch nichts anderes) und sie leiden unter zerrütteten Ehen, die sie nur der unerträglichen Kinder wegen aufrechterhalten. Sie haben viele, viele Wünsche, allen voran der allwöchentlich wiederholte Fiebertraum vom Lottosechser - aber sie haben nur wenige wirkliche Ziele.

Wer für ein Ziel lebt, hat seinem Leben bereits eine Richtung gegeben und somit einen Sinn, eine Leitlinie. Er wird gelegentlich überprüfen, ob er sich seinem Ziel genähert hat. Er wird so oft wie möglich in einer Weise handeln, die geeignet ist, ihn seinem Ziel näherzubringen, und er wird gewisse Handlungen, die ihn von seinem Ziel entfernen könnten, unterlassen. Ein ehrgeiziger Sportsmann etwa wird sooft es geht trainieren, und wahrscheinlich wird er nicht oder nur wenig rauchen.

Am Anfang dieses Jahrhunderts lebte in England ein höchst umstrittener Okkultist und Lebenskünstler namens Aleister Crowley. Er machte sich bei kirchlichen und weltlichen Instanzen ziemlich unbeliebt, vor allem aufgrund jener Lebensregel, die er nicht nur bei jeder Gelegenheit zitierte, sondern auch konsequent lebte; sie lautete:

"Tu was du willst; das soll das ganze Gesetz sein".

Kaum ein Satz ist so gründlich mißverstanden worden wie dieser. Er bedeutet nämlich keineswegs eine Aufforderung, ohne Rücksicht auf Verluste und Widerstände einfach immer nur zu tun, was dir gerade einfällt. Er enthält vielmehr die Aufforderung: "Finde erst einmal heraus, was das ist, was du willst - und dann geh dafür, es in die Wirklichkeit zu bringen"!

Und das ist nicht so leicht, wie es auf den ersten Blick aussehen mag. Im Kapitel xii haben wir schon darüber gesprochen, daß wir im allgemeinen viel eher wissen, was wir nicht wollen als was wir wollen. Wenn du weißt, was du nicht willst, kann es dir dennoch immer wieder passieren, daß es dir widerfährt - weil du dein Denken darauf fixiert hast. Wenn deine Gedanken und Gefühle immer wieder um die Möglichkeit kreisen, daß ein Ereignis X in dein Leben tritt, wird es in dein Leben treten, egal ob du dich damit beschäftigst, es zu ersehnen oder zu fürchten. Das Ereignis fragt nicht danach, ob es dir willkommen ist. Es tritt in dein Leben, weil du ihm in deinem Denken einen Landeplatz vorbereitet hast.

Du kannst jedoch die Tatsache, daß du herausgefunden hast, was du nicht willst, durchaus einer nützlichen Verwendung zuführen, nämlich: herauszukriegen, was du anstelle dessen wirklich willst. Das erfordert etwas Fantasie und Vorstellungskraft, und da wir nur wenig Kultur im sogenannten Kreativen Visualisieren haben, oft auch den Mut, das Undenkbare zu denken.

Sobald du herausgefunden hast, was du willst, also: was du in deinem Leben erreichen, formen oder erschaffen willst, hast du es etwas leichter. Du hast dann nämlich schon einen ersten Anhaltspunkt, ein erstes Licht in der Dunkelheit, auf das du zugehen kannst.

Um dies herauszufinden, gibt es eine wirksame Technik; die nächste Übung befaßt sich mit ihr.

Übung xxiii
Visualisieren

Lege drei Blatt Papier bereit, oder, wenn du das Gefühl hast, daß du jetzt viel Material zutage fördern wirst, von mir aus auch drei Hefte oder drei Stöße Papier.

Benenne diese drei Bögen.

Der erste soll heißen: **Was ich in meinem Leben erschaffen will.**

Der zweite: **Was mich bis jetzt immer daran gehindert hat.**

Und der Name des dritten sei: **Wer - außer mir - etwas davon hat.**

Schließe jetzt die Augen und laß vor deinem inneren Auge ein Bild entstehen, oder vielmehr einen Film, einen Tagtraum, der dir dein Leben zeigt, wenn du vollkommen glücklich und zufrieden bist. Laß dich vollkommen auf diese Träumerei ein. Denk daran: das einzige, was jetzt notwendig und förderlich ist, ist herauszufinden, was dir selbst, dir ganz persönlich guttut. Das ist die einzige Leitlinie.

Bist du angekommen? Fühlst du dich jetzt, dort wo du jetzt in deinen Gedanken und Gefühlen bist, vollkommen glücklich und zufrieden?

Blicke um dich: Wie sieht der Raum aus, in dem du dich jetzt befindest?

Ist es dein eigener Raum, bist du dort zu Gast oder gehört er dir mit anderen gemeinsam?

Wie ist er ausgestattet? Welche Möbel stehen in ihm? In welchen Farben und Formen ist er gestaltet?

Erhebe dich (so du sitzt oder liegst), geh zum Fenster und sieh hinaus: welche Landschaft erblickst du?

Wieviele Menschen sind mit dir an diesem Ort? Laß dich nur von deinem Grundgefühl, vollkommen glücklich und zufrieden zu sein, leiten: bist du allein dort, zu zweit, mit mehreren anderen? Sind Kinder unter ihnen?

Was hast du, da du jetzt in diesem Raum bist und vollkommen glücklich und zufrieden, den ganzen Tag lang gemacht? Welcher Tätigkeit bist du nachgegangen? Was ist dein Beruf?

Wieviel Geld verdienst du in deinem Beruf? Denke daran: Da du jetzt vollkommen glücklich und zufrieden bist, erfüllt und befriedigt dich dein Beruf vollkommen.

Genieße diesen Tagtraum noch ein wenig, verabschiede dich von ihm und kehre zu deinen drei Bögen Papier zurück.

Schreib auf den ersten möglichst genau, was dir aus deinem Traum in Erinnerung geblieben ist. Während du schreibst, werden dir wahrscheinlich, da du mittlerweile deinen Verstand wieder eingeschaltet hast, eine Menge Gründe einfallen, warum all dies in deinem Leben noch nicht Wirklichkeit ist. Ich meine Sätze wie: "Ich werde niemals soviel verdienen, um mir das leisten zu können" oder "Das traue ich mir nicht zu" oder "Man muß auf dem Boden der Realität bleiben" oder was immer deinem kleinen Mann im Ohr einfallen mag. Notiere diese Sätze auf dem zweiten Bogen.

Vielleicht fallen dir auch andere Menschen ein, für die der dauerhafte Glückszustand, den du eben visualisiert hast, ebenfalls ein Gewinn ist. Ich weiß nicht, ob es diese Menschen in deinem Leben schon gibt oder nicht. Notiere auf dem dritten Bogen, wer diese Menschen sind und ihre Namen (falls du die schon weißt).

Wenn du fertig bist, nimm dir den zweiten Bogen vor. Lies nach, welche vielfältigen Gründe (=Lügengeschichten!) dich bisher daran gehindert haben, glücklich zu sein.

Lies ihn aufmerksam und genau durch.

Und dann verabschiede dich von allem, was auf diesem Bogen steht.

Übergib ihn dem Feuer.

Du brauchst ihn nicht mehr.

Jetzt darfst du dich Gedeihlicherem zuwenden: deinem Papierbogen Nummer eins.

Er enthält alles, was du brauchst, um dein Lebensziel herauszufinden.

Nimm dir eine halbe Stunde Zeit, um nochmals mit dem hier Niedergeschriebenen zu sein, es in vollkommenen Einklang zu bringen mit der "Sehnsucht deines Herzens". Das kannst du tun, indem du dir die Frage stellst: "Werde ich wirklich vollkommen glücklich sein, wenn ich ... erreicht habe, oder glaube ich ... nur zwecks Ego-Bestätigung zu brauchen? Ist meine Sehnsucht gestillt, wenn ... in mein Leben tritt, oder geht sie dahinter noch weiter?"

Je eingehender du mit diesen Fragen und Betrachtungen bist, desto klarer wird dir werden, wozu du hier bist.

Wage es jetzt, diesen Zweck deines Hierseins in einen Satz zu verpacken:

"Das Ziel meines Lebens ist,"

Jetzt hast du doch eine ziemlich klare Vorstellung davon, wofür es sich für dich lohnt, zu leben, oder nicht?

(Falls du jetzt noch wissen willst, wozu der Bogen Nummer drei da ist: der ist ein Zugeständnis an die bekannte Tatsache, daß die meisten Menschen eher bereit sind, sich für jemand anderen in Bewegung zu setzen, als nur für sich selbst.)

Kapitel xxiv Commitment

Bedauerlicherweise gibt es im Deutschen kein Wort dafür. Wenn du in einem Wörterbuch seine Bedeutung nachliest, findest du die Übersetzung "Verpflichtung". Ich nehme an, daß du darunter jedenfalls eine Einschränkung verstehst. Wir sind gewohnt,

unsere Mägen einzukrampfen, wenn wir uns "verpflichten" sollen. Nichtsdestoweniger meinen wir damit etwas zeitlich und räumlich Beschränktes. Wer sich verpflichtet (oder verpflichtet wird), tut dies entweder nur für eine im Vorhinein begrenzte Zeit oder er läßt sich eine geheime Hintertür: "Wenn die Voraussetzungen für diese Verpflichtung nicht mehr stimmen, kann ich immer noch weggehen."

Commitment ist keine Einschränkung, sondern die Grundlage von Bewegung, Weg und Wachstum. Manche übersetzen Commitment auch mit "Wortgabe": Ich gebe mein Wort. Das griechische Wort "ΛΟΓΟΣ", logos, bedeutet Wort ebenso wie Sinn. So können wir Commitment auch als "Sinngabe" verstehen. Niemand kann von dir verlangen, dich zu "committen", wohl aber es dir nahelegen oder empfehlen. Nur du selbst hast für deine Commitments die ganze Verantwortung. Und jetzt kommt die schlechte Nachricht: Sie gelten für den Rest deines Lebens. Du kannst sie nicht lösen. Eine gewöhnliche Verpflichtung löst sich scheinbar auf, sobald du sie gebrochen hast. Auch ein Commitment kannst du brechen, aber du wirst das nicht einfach hinnehmen oder verdrängen können.

Ein Commitment ist eine höchst abstrakte Idee. Je abstrakter eine Idee ist, desto machtvoller ist sie. Je abstrakter die Idee ist, der du alle deine Handlungen unterordnest, desto heller wird sie deinen Weg beleuchten können - und desto länger. Selbstverständlich unterliegt dein Leben gewissen Veränderungen und Wechselfällen. Viele Vorhaben, Projekte und Ideen, die dich vor fünf Jahren beschäftigt haben, haben heute keine Bedeutung mehr. Die Formen, die du wählst, um dich auszudrücken, mögen sich ändern. Der Zweck deines Hierseins bleibt derselbe, und in der Tiefe kennst du ihn auch. Dein Commitment gibt ihm Ausdruck. Dein persönliches Commitment könnte zum Beispiel lauten: **"Mein Leben und meine Persönlichkeit sind Ausdruck von Absoluter Liebe - ab jetzt, für den Rest meines Lebens."**

Auf dein Commitment kannst du immer dann zurückgreifen, wenn du nicht mehr weiterweißt. Es hilft dir, dich zu entscheiden, denn dein eigenes Herz kann dir sagen, welche Wahl dich deinem Commitment näherbringt. Vorausgesetzt, du fragst dein Herz - und nicht deinen Kopf oder deinen Bauch.

Stell dir den Weg deines Lebens als tiefes, zerklüftetes Flußtal vor. Sein Ziel, sein Endpunkt ist das Meer. Manchmal verläufst du dich in Seitentälern, das heißt, du verbeißt dich in ein Projekt oder eine Vorstellung, die dich von deinem Ziel wegführt. Plötzlich findest du dich an einem Punkt, an dem dir siedendheiß einfällt, daß du hier nicht hergehörst. - Wie geht es dir, wenn du im Überschwang deiner Emotionen deinen Partner wütend anbrüllst, wenn du dich daran erinnerst, daß du dein Leben in den Dienst von Absoluter Liebe gestellt hast?

Wenn du über ein klar formuliertes Commitment verfügst, wird es das Licht sein, das dir den Weg zurück beleuchtet.

Übung xxiv

Die Formulierung deines Commitments

Finde eine Idee von höchster Abstraktion, die du zur Leitlinie deines Lebens machen willst. Sei umsichtig dabei. Du hast jetzt schon einige Jahre auf dieser Welt gelebt und weißt, wieviel sich ändert. Du ahnst aber auch schon, daß es einige Ideen gibt, die keine Zeit und keine Veränderung kennen. Denk daran, daß dich dein Commitment für den Rest deines Lebens begleiten wird.

Was du in Übung xxiii visualisieren durftest, ist die notwendige Folge deiner Treue zu dir selbst und deinem Commitment.

Ich möchte dir noch einige mögliche Formulierungen für dein Commitment empfehlen:

"Mein Leben und meine Persönlichkeit sind Ausdruck von ..., ab jetzt und für den Rest meines Lebens."

"Ich verschmelze meine Persönlichkeit mit der Idee von"

"Die leitende Idee hinter all meinen Gefühlen, Gedanken und Handlungen ist"

Kapitel xxv

Weitergehen - auch ohne Hilfe

Wenn du dein Leben bereits einem Ziel und einem Commitment untergeordnet hast, wirst du mit absoluter Sicherheit an einen Punkt gelangen, an dem du Gelegenheit bekommst, deine Entschlossenheit und deine Fähigkeiten zu beweisen.

Hast du in deiner Umgebung Kinder, die du dabei beobachten konntest, wie sie gehen lernten? Anfangs brauchen sie dabei eine Menge Unterstützung und ergreifen jede Hand, ja jeden auch nur halbwegs geeigneten Gegenstand, um in die Vertikale zu kommen und sich in dieser ungewohnten Position dann auch noch zu fortzubewegen. Sie sind unermüdlich bei der Sache, denn sie ahnen, welche unvorstellbaren neuen Möglichkeiten auf sie warten. Die helfenden Hände der Eltern geben die notwendige Sicherheit für manchmal kühne Experimente.

Auch du hast einmal so gehen gelernt. Heute setzt du ganz selbstverständlich einen Fuß vor den anderen. Das "Wie" ist kein Thema mehr; wenn du dich fortbewegen willst, stehst du auf und gehst. Irgendwann einmal hast du die helfende Hand losgelassen und das Abenteuer gewagt, ohne Netz und Krücke loszumarschieren. Wahrscheinlich hast du, wie die meisten Kinder, vor Begeisterung gequitscht, als es dir zum ersten Mal gelungen war.

Stell dir vor, du hättest damals nicht den Mut gefunden loszulassen. Du müßtest noch immer an Mamis Kittelfalte hängen! Deine Bewegungsfreiheit wäre dadurch nicht unmaßgeblich eingeschränkt, oder?

Jedesmal, wenn du etwas Neues gelernt hast, wiederholte sich dieser Vorgang. Du hast Unterstützung, Hilfe und Anleitung bekommen, bis du ein gewisses Maß an Sicherheit erreicht hattest. Dann hast du die Hand losgelassen und hast dich an die Verwirklichung dessen gemacht, was du gelernt hattest.

Auch dieses Buch hast du erworben, um etwas Neues zu lernen, zudem etwas, das (noch) nicht überall gelehrt wird - das Erschaffen des Paradieses aus deinen eigenen Träumen und Visionen. Bücher und Menschen können und werden dir die Hand reichen, um dir die notwendige Sicherheit für manchmal kühne Experimente zu geben. Du darfst das bisher Udenkbare denken und unterschiedliche Wege ausprobieren, es zu verwirklichen.

Und eines Tages wirst du den Punkt erreichen, an dem du genügend Sicherheit in dir selbst gefunden hast. Das ist der Punkt, um die Hand loszulassen und allein weiterzugehen. Sobald du alleine gehen kannst, solltest du es auch tun - schon um deine Bewegungsfreiheit zu bewahren. Vielleicht erfährst du sogar, wie ich, daß du gar keine Hilfe mehr findest. So schmerzhaft sich das anfühlt, so unmittelbar kann es dich in die Freiheit führen. Außerdem ist es ein untrügliches Zeichen dafür, daß du der Unterstützung von außen nicht mehr bedarfst.

Wenn du entschlossen bist, dein Leben einem so großen Gedanken wie der Verwirklichung des Paradieses zu widmen, kann es ganz schön wehtun, wenn du dich plötzlich von Gott und der Welt verlassen fühlst. Und doch ist gerade das der richtige Zeitpunkt, um zu zeigen, was du bereits weißt. Die Freimaurer, deren Brauchtum von großer Wahrheitsliebe geprägt ist, schicken ihre Lehrlinge, bevor sie sie endgültig in die Loge aufnehmen, mit verbundenen Augen in einen leeren Raum. Auch die ägyptischen und kretischen Mysterienschulen pflegten ähnliche Rituale. Die Frage dahinter lautet:

Kannst du dir selber genügend vertrauen, um allein weiterzugehen?

Zur Unterstützung will ich dir noch ein paar kraftvolle und wirkungsvolle Affirmationen weitergeben.

Übung xxv

Affirmationen (Schreibmeditation)

Affirmationen lernen wir, wie schon gesagt, durch Wiederholung. Nimm Papier und Stift und notiere den ersten Beispiel-Satz. Sofort wird der kleine Mann in deinem Ohr Widerstand zu leisten beginnen; du wirst wahrscheinlich Sätze in dir klingen hören wie "Das ist nicht wahr" oder "Das ist nichts für mich" oder "Das kann ich nicht" oder vielleicht auch "Schön wär's" oder "Schade, daß es nicht so ist". Leihe deinem kleinen Mann dein Ohr; schreib unter die Affirmation alles, was er dir dazu so einflüstert. Und füge sofort die gleiche Affirmation unten dran. Notiere wieder alles, was der kleine Mann dir entgegenhält - und wiederhole die Affirmation. Wieder und wieder.

Wiederhole sie solange, bis er müde wird und die Affirmation klar wie Kristall und unwidersprochen als eine wirkliche Möglichkeit für dich in deinem Bewußtsein steht.

Es lohnt sich, eine Zeitlang eine halbe Stunde oder auch eine Stunde pro Tag mit Affirmationen zu arbeiten. Halte dich offen dafür, die Beweise für ihre Wirksamkeit in dein Leben treten zu lassen. Entwirf eigene, neue Affirmationen für dich selbst.

Hier die Beispiel-Sätze, mit denen du sofort zu arbeiten beginnen kannst:

Ich verdiene jeden Moment aufs neue meine eigene Glückseligkeit.

Ich verdiene es, schön zu sein, denn allein dadurch vermehre ich die Schönheit der Welt in jedem Moment.

Ich verdiene es, vollkommen gesund zu sein, denn allein dadurch vermehre ich die Gesundung der Welt in jedem Moment.

Ich verdiene es, reich zu sein, denn allein dadurch vermehre ich den Reichtum der Welt in jedem Moment.

Ich verdiene es, zufrieden zu sein, denn allein dadurch leiste ich einen wertvollen Beitrag zum Frieden auf dem Planeten Erde.

Ich verdiene es, geliebt zu werden, denn allein dadurch, daß ich selbst ein/e Liebende/r bin, vermehre ich die Liebe auf der Erde.

Ich verdiene es, daß mir die Menschen vertrauen, allein indem ich vertraue, daß alles, was mir in meinem Leben begegnet, gut für mich ist.

Kapitel xxvi
Unsterblichkeit

"Aber vom Gewächs der Erkenntnis des Guten und Bösen sollst du nichts zu dir nehmen; denn an dem Tage, da du davon zu dir nimmst, sollst du sterbend vergehen."

So steht es im Kapitel 2, 17 der Schöpfungsgeschichte in der Bibel. Wir haben diesen Satz schon einmal zitiert. Wenn wir ihn in modernes Deutsch übertragen, könnte er etwa so lauten: "Hüte dich davor, aus dem Kontext der Einheit mit allem, was ist, herauszufallen. Sobald du dich in die Welt der Gegensätze begibst, indem du Gut und Böse, Männlich und Weiblich, Förderlich und Schädlich voneinander trennst, unterscheidest du auch Leben und Tod voneinander. Erst dadurch wird der Tod für dich zu einer Wirklichkeit, die du zu fürchten hast."

Menschen, die in Gegensätzen denken, wie die Kriegsherren es sie lehrten, fürchten den Tod. Sie haben auch allen Grund dazu, denn in ihrem Denkmodell bedeutet Sterben nun einmal, daß sie ihr Leben verlieren. Somit wird das ganze Leben mehr oder weniger sinnlos, denn es wird sowieso eines Tages enden.

Dieses Denkmodell können wir mit Fug und Recht "Todesmentalität" nennen. Es macht nämlich das unausweichliche Ende, das einem langwierigen und schmerzlichen Alterungsprozeß folgt, zur alles überschattenden Denkgrundlage. Menschen, die der Todesmentalität verbunden sind, empfinden meist tiefe Gespaltenheit und Zerrissenheit. Das ist nicht weiter verwunderlich, denn einerseits hängen sie am Leben und genießen ihre eigene Lebendigkeit wie jedes andere lebende Wesen auch. Andererseits vergiftet die Überzeugung "Eines Tages ist sowieso alles vorbei, und ich werde tot sein" ihr gesamtes Denken. Sie ermöglicht es erst, daß wir Menschen so erfinderisch geworden sind, was Töten und Sterben betrifft: Wir kennen Tausende von Verfahren, uns selbst und andere dem Tod näherzubringen, und nutzen sie nach Kräften. Wir arbeiten wie die Besessenen, ohne uns Pausen zu gönnen und verzehren so - oft in vollem Bewußtsein dessen, was wir da tun! - die letzten Reserven unseres Körpers. Wir züchten uns Magengeschwüre, Gebärmuttermyome, Krebs, "Aids" und Herzinfarkte, indem wir die Stimme unseres Körpers geflissentlich überhören, obwohl wir wissen, daß diese Krankheiten nur auf dem Nährboden einer verletzten und ungeheilt gebliebenen Seele gedeihen können. Wir führen uns langsam wirkende Gifte zu, wie Nikotin, Alkohol, Aufputzmittel, Schlaftabletten und sogenannte "bewußtseinserweiternde Drogen". Wir tun das, um uns "besser zu fühlen". Tatsächlich bringen wir uns durch ihre Hilfe näher und näher an den Punkt, da wir uns so schlecht in unserem Körper fühlen, daß wir es schließlich vorziehen, ihn zu verlassen. Und wir wissen das auch.

Manche sind schneller entschlossen und ehrlicher: sie legen Hand an sich selbst.

All dies sind wirkungsvolle Methoden, aus denen du wählen kannst, solange du der Todesmentalität verhaftet bleibst. Scheint es dir nicht auch ziemlich verdreht, einerseits leben zu wollen und andererseits alles dafür zu tun, um möglichst bald zu sterben?

Der andere Weg erfordert nichts weiter als deine Entschlossenheit, zu leben. Manche Menschen, die durch einen Unfall oder eine Krankheit oder auch eine tiefe Depression (Selbstmordgedanken!) dem physischen Tod recht nahe gekommen und ihm entronnen sind, entwickeln diese Entschlossenheit instinktiv. Oft werden sie auf eine schwer erklärliche Weise "alterslos". Statt brav von Jahr zu Jahr älter, kränker, gebeugter, gebrechlicher zu werden, wie es von ihnen erwartet wird, scheinen sie manchmal sogar immer jünger und lebendiger zu werden. Sie haben es gelernt, ihr Leben zu genießen und bewußt am Leben zu sein - denn sie kennen den Tod schon. Dadurch hat er für sie seine Schrecken verloren.

Viele mystische Schulen lehren den Satz: "Stirb, bevor du stirbst". Das bedeutet: freude dich mit dem Tod an, hör auf, ihn zu fürchten. All die Zeit, die du damit verbringst, Angst vor dem Tod zu haben, kannst du stattdessen auch damit verbringen, zu - leben!

Leonard Orr, der Erfinder des Rebirthing-Atmens, provoziert - häufig mißverstanden - seine Mitmenschen mit der Idee der sogenannten Physischen Unsterblichkeit. Was wäre, fragt er, wenn Menschen nur deswegen sterben, weil sie an die Unausweichlichkeit des körperlichen Todes glauben?

Ich möchte dir seine Affirmation für "Physische Unsterblichkeit" nicht vorenthalten. Sie lautet:

"Ich lebe jetzt in der Welt.

Das bedeutet, daß mein Lebenswille stärker ist als mein Todestrieb.

Solange es mir gelingt, meinen Lebenswillen zu stärken und gleichzeitig meinen Todestrieb zu schwächen, werde ich in stetig steigender Gesundheit und Jugendlichkeit weiterleben."

Hast du jemals einen Delphin beobachtet?

Alles, was ein Delphin tut während eines langen Tages, ist, sich seines Lebens zu freuen. Er versinkt nicht in Depressionen (das tun übrigens, soweit wir heute wissen, überhaupt nur Menschen - und manchmal Tiere in Gefangenschaft der Menschen!), fürchtet den Tod nicht, leidet nicht an Selbstmitleid, Armut oder mangelndem Selbstwert. Stattdessen lebt er ganz einfach, und wie jeder sehen kann, freut er sich daran.

Wissenschaftler haben die überragende Intelligenz der Delphine nachgewiesen. Vielleicht sind sie sogar intelligenter als wir Menschen, denn sie haben anscheinend kein Problem mit Freude. Die Dogon, ein afrikanisches Naturvolk, halten sie für Botschafter einer anderen Welt, die den Auftrag haben, die Menschen wieder das Spielen zu lehren.

Delphine sind unsterblich, denn sie leben in Freude. Warum halten wir uns nicht an sie, statt an die Kriegsherren mit den verhärteten Herzen?

Das Hohe C:
Creation (Erschaffen)

Der Pfeil verläßt den Bogen

Kapitel xxvii

Das letzte Wort

Der letzte Abschnitt dieses Buches, den wir jetzt erreicht haben, besteht aus einem einzigen Kapitel, das eigentlich eher eine Art Nachwort ist. Was ich zu sagen habe, ist gesagt. Die wirksamsten Werkzeuge, Übungen und Techniken, die ich im Laufe vieler Jahre kennengelernt und erprobt habe, habe ich dir weitergereicht. Laß mich noch einmal einen Vergleich bemühen: Du hast, wenn du dieses Buch aufmerksam gelesen hast, alles erfahren, was es über Material und Bauart von Bögen und Pfeilen zu sagen gibt. Du hast geübt, die Sehne zu spannen, du hast die geeigneten Arten, die Finger um den Schaft des Pfeiles zu legen, von den weniger geeigneten zu unterscheiden gelernt. Jetzt stehst du da mit machtvoll gespanntem Bogen, den Pfeil eingelegt, und wartest, was ich dir über den Flug des Pfeiles mitzuteilen habe.

Die Antwort ist: nichts.

Wenn du es erfahren willst, solltest du selbst der Pfeil werden.

Ich lasse jetzt deine Hand los, um dir die Möglichkeit zu eröffnen, selbst zu gehen, aus eigenem Antrieb und ohne auf Unterstützung angewiesen zu sein. Du hast vielleicht einiges an Klarheit gewonnen, wie dein persönlicher Beitrag zum Paradies aussehen kann. Jetzt darfst du losziehen und ihn - in deinem eigenen Leben - Wirklichkeit werden lassen.

Auf ein paar Tatsachen kannst du vertrauen:

- So, wie du jetzt bist, bist du O.K.
- Die Sehnsucht tief in deinem Herzen, der Wunsch hinter all deinen Wünschen ist derselbe wie der im Herzen jedes anderen Menschen.
- Du bist berechtigt, ihn zu erfüllen.
- Du erfährst desto mehr Unterstützung durch höhere Instanzen, je entschlossener und vertrauensvoller du der Stimme deines Herzens folgst.

Noch ein letzter Tip: Bewahre dir ein gesundes Mißtrauen gegenüber Autoren, Vortragenden, Organisationen, Therapeuten und Gurus, die dich mit Patentlösungen versorgen wollen. Sie leben davon, und die meisten von ihnen haben ein leicht zu erklärendes Interesse daran, deine Hand nicht auszulassen: je länger sie dich bei der Stange halten können, desto länger brauchen sie sich nicht nach einem neuen Kunden umzuschauen, um deinen Ausfall zu ersetzen.

Fang an damit, deine persönliche Vision als ebenso wertvoll anzuerkennen wie die der großen Visionäre. Die Zeit der Gurus, der politischen, sozialen und spirituellen Führer ist vorbei.

Die Menschheit hat keine andere Wahl mehr, als insgesamt groß zu werden, und das wird nur funktionieren, wenn sich jeder einzelne in seiner eigenen unverwechselbaren Größe anzunehmen lernt.

Ich wünsche dir viel Kraft, Klarheit und Entschlossenheit, Lebensfreude und Unbeirrbarkeit.

Wir treffen uns wieder - im Paradies auf Erden.

**Grade, klare Menschen
wären ein schönes Ziel.
Leute ohne Rückgrat
haben wir schon zuviel.
(Bettina Wegner)**