

1. Vorwort

Unter dem Motto „Aufbruch – anders leben“ treffen wir uns. „Anders leben“ bedeutet für mich anders denken, ein anderes Bewußtsein entwickeln. Das bedeutet sich über das Bewußtsein bewußt machen, sich über die eigenen Gedanken Gedanken machen. Genau dies möchte Euch näher bringen, denn Bewusstsein wirkt.

Beispiel: Auch Elektrizität wirkt. Die Elektrizität an sich können wir nicht begreifen, doch ihre Wirkung können wir erkennen. Ein Gewitterblitz, die kleinen elektrischen Entladungen an einem Türgriff, ein Kurzschluss sind Wirkungen unkontrollierter Elektrizität. Die eingestellte Wärme der Kochplatte ist kontrollierte Elektrizität.

Wie erkenne ich die Wirkung von Bewusstsein?

bewissen: sich zurechtfinden

Alles was wirkt gehört zur Wirklichkeit, also das Blut in unserem Körper, die Bewegungen unserer Gedärme, unsere Affekte, die Sterne und ihr Stand, das Erdmagnetfeld und vieles mehr, was uns in der Regel nicht bewußt ist.

Unser Bewußtsein erfasst nur einen Bruchteil der Wirklichkeit und dieser Bruchteil ist die Welt in der wir leben. Diese Welt ist das Spiegelbild unserer Gedanken und ganz konkret:

Meine Welt ist das Spiegelbild meiner Gedanken.

Deine Welt ist das Spiegelbild Deiner Gedanken.

Mit der Analogie: Nahrungsmittel - Begriffe, Kühlschrank – Bewußtsein, Kochen - denken ist meine Welt das Essen (eine versalzene Suppe oder ein köstliches Menü), das ich mir mit den im Kühlschrank vorhandenen Zutaten kochte.

Das Eine

Eins – ein Ganzes - eine Einheit - kann nur unser Gefühl erfassen – als totales Wohlgefühl, ein sich eins fühlen mit der Natur, mit Musik, mit sich, mit einem Menschen.

Es ist ein Zustand ohne Gedanken, ohne Mangel.

Dieser Zustand kommt und geht, wir können ihn weder festhalten noch willentlich herbeiholen.

Das Zweigeteilte

Wir leben in einer Welt, die in zwei Teile geteilt ist, in Subjekt & Objekt / Innen & Außen / Mann & Frau. Die Zweiteilung entsteht durch unsere Sprache. Durch Worte heben wir stets einen Teil aus dem Ganzen heraus.

Beispiel:

Wenn ich `Baum´ sage, meine ich nur `Baum´ und nichts anderes, d.h. ich schließe gleichzeitig alles andere Vorhandene aus.

Uns ist wohl auch selten bewußt, dass sprachliche Gegensätze im Gefühlsbereich Verwandte sind; die Gegensätze haben vieles gemeinsam. Und von diesem Gemeinsamen sind sie die Pole.

Beispiele:	Das Gemeinsame	Die Pole
	Lichtempfindung	hell – dunkel
	Temperaturempfindung	heiss – kalt
	Traditionelle Bewertung der Machtwirkung in einer Beziehung	Opfer – Täter
	Nordpol – Südpol	Erdmagnetfeld
	von uns unabhängige, auf uns einwirkende Macht	Gott – Teufel

Nachdem mir diese Zweiteilung durch die Sprache bewußt war, verstand ich das erste Gebot: „Ich bin der Herr, dein Gott. Du sollst nicht andere Götter haben neben mir. Du sollst dir kein Bildnis noch irgendein Gleichnis machen, ..“ denn ich setze den Begriff `Gott´ gleich mit dem Ganzen, der Einheit, aus der alles entsteht.

2. Eine Art zu leben

Wenn wir aufwachsen lernen wir sprechen und Begriffe, wie Mama, Baum, .. benutzen. Nun kommen die Begriffe nicht neutral in unser Bewußtsein, sondern stets verknüpft mit dem erlebten Gefühl und einer Bewertung von unserem sozialen Umfeld.

Beispiel:

Es kann sehr beschämend sein in der Unterhose vor anderen stehen zu müssen. Wer das mal erlebt hat, wird den Begriff „Unterhose“ ganz anders abspeichern als jemand, dem es erlaubt wurde an einem heißen Tag nur mit der Unterhose bekleidet auf der Wiese zu spielen.

Begrifflich Denken

Wir haben im Bewußtsein Begriffe, bewertet und gefühlsbehaftet. Und wir können sie anwenden, etwas „mit ihnen machen“ – das ist begrifflich denken.

Können wir auch sagen, mit den Nahrungsmitteln, die grad im Kühlschrank sind, kochen wir was. Das soziale Umfeld hat uns beigebracht, die dem allgemeinen Geschmack entsprechenden Nahrungsmittel in den Kühlschrank zu tun. Wir lernten, welche Speisen `gut, richtig´ schmecken und welche `schlecht, falsch´ bzw. tabu sind.

Wir können allerdings auch ohne innere Beteiligung begrifflich denken. Zum Beispiel sagte Eichmann bei seinem Prozess: „*Meine Arbeit war einfach zu tun, es war Befehl.*“

Ausschließlich begrifflich Denkende sind überzeugt:

- Es ist gut und richtig sich nach den üblichen Verhaltensregeln zu richten und
- für den Zustand der Welt sind die Politiker verantwortlich.

Bewusst Handeln

Wir überlegen uns was wir tun wollen, wir haben ein Ziel, wir handeln zielgerichtet - zumindest glauben wir es. Wir registrieren was uns zum Ziel führt bzw. nicht zum Ziel führt und richten (im Idealfall) unsere weitere Handlungen danach aus.

Beispiel:

Beim ersten Mal Skifahren wollte ich nicht bei dem Stacheldraht landen – und landete punktgenau dort.

(Vor dem Start hatte ich die Stacheldrahtstelle gedanklich angezielt. Beim Runterrutschen war ich beschäftigt die Balance zu halten um oben zu bleiben.)

Doch in der Welt gibt es soviel Unfrieden und in uns jede Menge Stress – das passt nicht zum bewußten Handeln, da gibt es noch was:

Die Wirkung unbewusster Bewegungen (Affekte)

Affekte sind durch äußere Einflüsse bewirkte innerliche oder äußerliche Bewegungen. Diese Bewegungen erfolgen so schnell, dass das Bewußtsein nicht mitkommt. Wenn wir gefilmt würden und der Film anschließend langsamer vorgeführt würde, könnten wir diese kurzen schnellen Bewegungen sehen.

Wenn wir eine Affekthandlung `abkriegen´, die Zielscheibe eines Affektes sind und sie bemerken – dann registrieren wir sie meist als unangenehm / unfreundlich (denn die Affekte entsprechen meist nicht den üblichen Verhaltensregeln). Wir empören uns `zu Recht´, wir ärgern uns und denken „Der Handelnde ist blöd, das gehört sich nicht, der hat Schuld“ und ziehen uns depressiv zurück oder werden aggressiv.

Diese Gedanken wirken – sie nehmen Raum ein, Ärger macht sich breit, die Idee `ich muss wohl mal für Recht und Ordnung sorgen!´ entsteht ... und das ist der Keim einer gewalttätigen Handlung - nach innen oder nach aussen.

Beispiel:

Ich radelte durch die Laimer Unterführung, dort ist der Platz für Fußgänger und Radfahren durch einen weißen Striche abgegrenzt. Auf dem Gepäckträger hatte ich mit einem Spanngurt Pappe befestigt. 10 m vor mir klingelte ein Radfahrer. Ein Fußgänger ging schimpfend zur Seite auf den Fußweg. Nun radelte ich an dem Fußgänger vorbei – sehr dicht. Er griff in den Spanngurt und lockerte ihn. Ich stieg schweigend ab um den Gurt wieder um die Pappe zu spannen – früher hätte ich mich geärgert.

Beim Gurtspannen wurde mir bewußt was ich dachte als ich so dicht vorbeiradete: `Der vorausfahrende Radfahrer tat gut zu klingeln, der Fußgänger musste da weg, der hat keinen Grund zum Schimpfen´. Und damit war mir klar, dass die Handlung des Fußgängers eine Affekthandlung auf mein sehr dicht vorbeiradeln war (mein Affekt ausgelöst durch das Schimpfen!).

Klingeln → (Affekt) Schimpfen → (Affekt) dicht vorbeiradeln → (Affekt) Gurt lösen

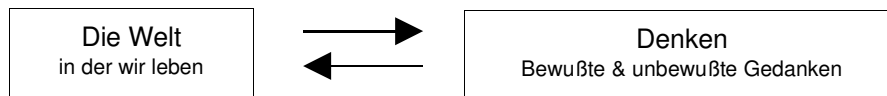
Der Volksmund sagt dazu: Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus.

Die Hermetik lehrt: Wie Innen so Aussen

(Ein Ungar „Die Deutschen sind alle Lehrer.“)

Die Entstehung der Welt in der wir leben

Wir wissen nun, dass nicht nur unsere bewussten sondern auch unsere unbewussten Gedanken unsere Handlungen steuern. Durch unsere Handlungen entsteht die Welt – wie sonst? (Eine Teerstrasse entsteht nicht von allein.) Also können wir zusammenfassen: „Unser Denken erschafft die Welt.“ Das ist die Umkehrung von dem Satz zu Beginn: „Die Welt ist das Spiegelbild unserer Gedanken“



Nach einer Mexikoreise erzählte mein Bruder, ein Vollblutingenieur, er verstehe nicht, warum die Mayas nicht das Rad und dessen Anwendung erfunden haben – sie seien doch sehr wissend gewesen – es müsste ihnen ein Leichtes gewesen sein eine Zivilisation wie die unsere aufzubauen!

Die Maya hatten ein anderes Bewußtsein als wir, ihnen standen andere Nahrungsmittel zur Verfügung als uns, sie kochten/dachten anders als wir. In unserem Kühlschrank (oder Tiefkühle) ist „*ein von den Arabern übermitteltes Gedankengut des Aristoteles: Die menschliche Erkenntnis ist die einzig wahre Erkenntnis. Mit diesem Bewußtsein entstand die materialistische Wissenschaft und in der Folge die Technik; die Technik braucht die Seele nicht mehr*“. Zitat von C.F. von Weizsäcker:

Dieses Bewußtsein führte u.a. zum Dritten Reich.....

Der gegenwärtige Zustand der Welt

Die Technik, die Anwendung der sogenannten „natur“wissenschaftlichen Erkenntnisse, schuf unseren materiellen Wohlstand. Wir produzieren immer mehr (Sachen die wir eigentlich nicht brauchen) mit immer weniger menschlicher Energie – und verbrauchen dabei masslos natürliche Vorkommen. Unser Leben ist in weiten Bereichen von „der Technik“ abhängig.

Und innerlich sind wir irgendwie unzufrieden. Wir wollen mehr / anderes als wir schon haben. Uns treibt ein `nicht genug´- Gefühl, ein `nicht genug´ an Zeit, Geld, Liebe, Anerkennung, Sicherheit, Wissen, Dieses Mangelempfinden lässt uns die Grenze vom rechten Maß „von nichts zuviel“ überschreiten. Wir nehmen mehr von unserer Mitmenschen und der Erde als wir zurückgeben (der Wohlstand hier entspricht einem Schlechtstand dort) und das wird uns langsam bewußt.

Und je mehr wir darüber erfahren, desto mehr reagieren wir ... individuell unterschiedlich! Von meiner Reaktion handelt das Folgende.

3. Eine andere Art zu leben

Der freie Mensch

Jede/r von uns Menschen ist mit einem freien Willen ausgestattet. Wir sind nicht an Instinkte gebunden wie die Tiere. Es steht uns frei uns aus eigener Kraft zu retten oder uns zu verdammen – nach dem Motto: `die Menschen sind schlecht, da kann man nichts machen´.

Die Frage die nach Ausschwitz auftauchte „Wo war Gott?“
wurde ja auch umgeformt in „Wo war der Mensch?“

Diese Frage verstehe ich so: „Wo war der Mensch, der spürt `hier stimmt was nicht´ und so handelt wie es für ihn stimmt?“.

Solche Menschen nenne ich frei. Der freie Mensch setzt Lob, Anerkennung, Liebe seiner Mitmenschen auf's Spiel. Er ist bereit das Gewohnte zu verlassen, ggf. aus dem sozialen Verband ausgeschlossen zu werden, allein dazustehen ohne zu wissen wie es weitergehen wird. Er ordnet sich keiner Forderung unter, ob die Forderung von außen oder von innen kommt macht dabei keinen Unterschied.

Ein freier Mensch handelt anders als die Menschen im Umfeld – das verlangt Mut und eine eigene Entscheidung – doch woher kommt der Mut und was hab ich davon?

Beispiel

Ich war in einer Situation in der ich weder aus noch ein wusste, voller Vorwürfe und Schuldzuweisungen. Ich steckte fest in Selbstmitleid oder Hass.

Jetzt konnte mir nur noch das EINE, das Vollkommene helfen – ich sprang dort hinein, so innerlich. (Ich bin überzeugt, es gibt das EINE neben der zweigeteilten Welt in der ich als Frau lebe.)

In der Zeit war ich alleine und wollte es auch sein. Wie von selbst richtete sich meine Aufmerksamkeit nach innen. Ich bin still geworden und habe geklärt, sortiert und aufgeräumt. Hab Situationen angeschaut, natürlich zunächst mit den Begriffen und ihren alten Gefühlen und Bewertungen doch irgendwann kam ich zu den Empfindungen die zu der jeweiligen Situation passten – und damit war die Situation befriedet, die verschlossenen Gefühle befreit.

Körperbezogenes Denken - Wahrnehmen

Um als freier Mensch selbstverantwortlich zu handeln bietet sich eine Denkart an, die ich körperbezogenes Denken nenne. Den Begriff Körper benutze ich im erweiterten Sinn, er beinhaltet auch das was jede `am eigenen Leib´ bereits erfahren hat.

Dazu will ich noch sagen, denn ich glaube es nicht generell voraussetzen zu können, meinem Körper vertraue ich, er weiß (besser als ich) was für mich zuträglich bzw. nicht zuträglich ist.

Mit körperbezogenem Denken meine ich folgenden Vorgang: Meine Aufmerksamkeit ist nach innen gerichtet,

1. ich nehme eine Körperempfindung wertfrei wahr
2. und prüfe: Passen die Informationen, die von außen kamen mit denen von innen zusammen?
Wenn nein, suche ich was fehlt.

Beispiel: Wenn ich mich ärgere, hat mein Bewusstsein einen blinder Fleck – ich sehe etwas nicht, habe einen Balken vorm Auge: mir fehlen Infos.

Für diese Denkart muss das Bewußtsein leer, der Kopf gedankenfrei sein, als ob ich mit einem leeres Glas in der Hand dastehe (Glas passt hier besser als Kühlschrank). Beim begrifflichen Denken ist mein Glas unabhängig von der momentanen Situation mindestens schon halbvoll mit meinen Erwartungen, Empfindungen und Urteilen. Um zu diesem Leersein zu kommen erinnere ich mich immer wieder, dass ich dem EINEN vertraue und es kein `gut´ und `schlecht´, kein Opfer-Täter-Spiel gibt – sonst würde ich beim begrifflichen Denken und den traditionellen Regeln landen.

Die Situation füllt das Glas und ich koste.

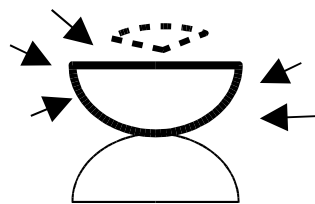
Selbstverantwortlich Handeln

Das Ziel meiner Handlungen ist das eigene Wohlbefinden, das Zufriedensein, dafür Sorge ich aktiv. Nun ist Wohlbefinden (körperliches), Zufriedensein kein Dauerzustand, das irgendwann erreicht ist. Es entspricht einem labilen Gleichgewicht, wie beim Radfahren - da bleibe ich oben durch ein ständiges nach rechts und links pendeln. Hier pendelt die Aufmerksamkeit nach innen und nach außen, so dass mir die inneren und die äußeren Wahrnehmungen bewußt sind. Jede Körperanspannung will aufgelöst, jeder Gedanke von Bewertungen befreit, jede auf mich einwirkende geistige und körperliche Information (Nachricht / Nahrung) will wahrgenommen sein. Immer wieder prüfe ich: Erhöht / erhält die Wirkung meiner Handlung mein Wohlbefinden?

- Wenn ja – bin ich zufrieden.
- Wenn nein - sortiere und überlege ich ggf. entsteht eine weitere Handlung – solange bis ich zufrieden bin.

Einfach gesagt: Wenn ich hungrig bin esse ich was mir schmeckt und soviel bis ich satt bin.

Wohlbefinden fordert Wachsein.



Jede Einwirkung will ausbalanciert sein.

Mein Handeln kann auf andere befremdlich, unhöflich wirken, aber sind wir nicht seit Hitler aufgefordert die Umgangsformen in Frage zu stellen?

Die Wirkung

Meine Gedanken, die sich um mein Wohlbefinden drehen, machen mich und den Mitmenschen frei(er). Das gleichwertige Nebeneinander entsteht, ist da oder wird verstärkt.

Ich weiß warum ich lebe, mein Leben hat Sinn.

Frauke, 4.7.2004

Texte zum Thema

Unsere tiefste Angst

Unsere tiefste Angst ist es nicht, ungenügend zu sein.
Unsere tiefste Angst ist es, dass wir über die Maßen kraftvoll sind!
Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, die uns am meisten Angst macht.

Wir fragen uns selbst, wer bin ich – von mir zu glauben, dass ich brilliant, großartig, begabt und einzigartig bin?

Aber in Wirklichkeit – warum solltest Du es NICHT sein?

Du bist ein Kind Gottes.

Dein Kleinmachen – dient nicht der Welt.

Es zeugt nicht von Erleuchtung, sich zurückzunehmen, nur damit sich andere Menschen um Dich herum nicht verunsichert fühlen.

Wir wurden geboren um die Herrlichkeit Gottes, die in uns liegt, auf diese Welt zu bringen. Sie ist nicht nur in einigen von uns, sie ist in JEDEM.

Und indem wir unser eigenes Licht scheinen lassen, geben wir anderen Menschen unbewusst die Erlaubnis das gleiche zu tun.

Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit unser Dasein automatisch die anderen.

Nelson Mandela, 1994 - Antrittsrede

Quantenphysik:

Man sieht nur das was man weiß. Nur mit einer Vorinformation kann man ein Faktum erkennen und zwar nur im Augenblick des Erkennens; dann sind Erkanntes (Objekt) und Erkennende (Subjekt) eins.

Hans-Peter Dürr (alternativer Friedensnobelpreisträger):

Die physikalische Welt erscheint als Konkretisierung der Transzendenz. ...Die objektivierbare Welt ist eine Konstruktion unseres Denkens, eine zweckmäßige Ansicht der Wirklichkeit, die uns hilft, die Tatsachen unserer unmittelbaren äußeren Umgebung grob zu ordnen.

?: Solange wir Menschen noch nicht bei uns selbst angekommen sind, leben wir in einer paradoxen Welt: Jedes mal, wenn wir uns weigern, von dem was in uns steckt Gebrauch zu machen, verlieren wir ein Stück Freiheit.

?: Unser Wohlbefinden hängt davon ab Liebe zu geben. Es geht darum, was hinausgeht.