

The background of the book cover is a vibrant, abstract composition. The upper portion is dominated by a bright, multi-colored sky with swirling patterns of blue, purple, and yellow, suggesting a sunrise or sunset. The lower portion features a landscape with trees and foliage in shades of green, yellow, and orange, also rendered in a stylized, almost painterly manner. The overall effect is one of energy and transformation.

Jürgen
Fischer

Wie man den
Verstand
verliert

Neue Tore ins
Jetzt

Erwachen durch
die Wahrnehmung
von Lebensenergie

„Den Verstand verlieren“ heißt zu erkennen, dass wir die Identifikation mit dem inneren Gedankenstrom beenden und das lebendige Raumbewusstsein – Gegenwärtigkeit, Tao, Leerheit – in uns entdecken können.

Wir können die Lebensenergie direkt sinnlich wahrnehmen: sie optisch am Himmel und im Raum sehen, sie akustisch im Kopf hören und im Körper deutlich als energetische Bewegung fühlen. Dies kann man in wenigen Minuten lernen oder besser: wiederentdecken.

Diese Erfahrungen sind weitere, bisher unbekannte Tore ins Jetzt. Sie sind sehr stabile „Anker“, sich immer und überall an die Gegenwärtigkeit zu erinnern. Die Lebensenergie ist sinnlich erfahrbar, aber sie ist für den Verstand kein eigenständiges Objekt. Es gibt sie nur in dem Moment, in dem wir sie wahrnehmen, daher führt sie unweigerlich ins Jetzt. Sie ist die ideale Verbindung zwischen dem begrenzten Alltagsbewusstsein und der unermesslichen Weite, die dahinter liegt: dem Raumbewusstsein. Und als eine solche Verbindung können wir sie nutzen.

Das Buch bietet eine völlig neue Synthese der Konzepte Eckhart Tolles vom Erwachen in die Gegenwärtigkeit und der Erkenntnisse Wilhelm Reichs über die Funktionen der Lebensenergie. Der „Schmerzkörper“ (Eckhart Tolle) und der „Körperpanzer“ (Wilhelm Reich) sind verschiedene Sichtweisen auf dasselbe Phänomen. Es geht um die Überwindung von Leiden auf allen Ebenen menschlichen Lebens.

Jürgen Fischer hat sich über 30 Jahre lang der Vermittlung des Werkes Wilhelm Reichs gewidmet und seine Geräte hergestellt. Er hat über spirituelle Erfahrungen und über die praktische Anwendung der Orgon-Energie gelernt, die Lebensenergie sinnlich wahrzunehmen und vermittelt dies seit 1997 in Büchern und Workshops als grundlegende Erfahrung von Lebendigkeit und als effektive Mittel zur spirituellen Erkenntnis. Seit 2007 arbeitet er mit den Lehren Eckhart Tolles, seit 2008 außerdem mit den Erkenntnissen Deepak Chopras und Jed McKennas

Jürgen Fischer

Wie man den Verstand verliert

**Neue Tore ins Jetzt
Erwachen durch
die Wahrnehmung
von Lebensenergie**

Wichtige Anmerkungen zum Copyright:

Die folgenden Lizenzbedingungen habe ich bewusst gewählt, damit Sie das E-Book und das Hörbuch unter rechtlich abgesicherten Bedingungen kopieren, weitergeben und auf Veranstaltungen lizenzfrei aufführen können.

Das E-Book und das Hörbuch sind unter "Creative Commons" lizenziert. Sie dürfen - auch kommerziell - kopiert und weitergegeben, jedoch nicht inhaltlich verändert werden. Bei einer Weiterverbreitung muss der Autor - Jürgen Fischer, Fischer-ORGON-Technik - und die CC-Lizenz genannt werden.

Über eine kommerzielle Nutzungen - z.B. auf Meditationsseminaren, auf anderen Homepages, auf Meditations-CDs etc. möchten wir gerne informiert werden, das ist jedoch freiwillig. Bitte beachten Sie, dass das Buch ständig aktualisiert werden kann, d.h. Veränderungen sind jederzeit möglich. Laden oder bestellen Sie sich daher immer die neueste Version.

Freigabeerklärung: Das E-Book und das Hörbuch (sowie der Künstler/Herausgeber) sind nicht bei der GEMA oder einer anderen Verwertungsgesellschaft gemeldet. Die Nutzung und Aufführung unterliegt daher keinerlei Gebühren.

Eine Nutzung als Print-Version (als gedrucktes Buch) ist von dieser Lizenzvereinbarung ausdrücklich ausgeschlossen. Für eine gedruckte Version gelten die üblichen Copyrightbestimmungen und ein Vertrag mit dem Autor in schriftlicher Form. Das E-Book darf jedoch natürlich zum eigenen Bedarf in einer einzelnen Druckerversion ausgedruckt werden.

Text, der bei jeder Veröffentlichung enthalten sein muss:

© Jürgen Fischer, Fischer-ORGON-Technik

Email: info@orgon.de

Internet: www.orgon.de

E-Book Version: 09-05-2009

Dieses Werk ist unter Creative Commons-Lizenz veröffentlicht:

Namensnennung-Keine Bearbeitung 3.0 Deutschland:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/de/>

Tips zum Betrachten und Ausdrucken des Buches

Laden und installieren Sie sich die aktuelle Version des Adobe PDF Readers unter <http://get.adobe.com/de/reader/>

Das Buch ist so formatiert, dass Sie es ab einer Bildschirmauflösung von 1024 x 768 Pixel bequem am Bildschirm lesen können. Auch auf PDAs und auf den aktuellen E-Book-Readern wird es gut dargestellt. Für viele Leser ist es jedoch für ein angenehmes Lesen sinnvoll, das Buch auszudrucken. Gehen Sie dafür wie folgt vor (Anleitung für Adobe Reader 9.0):

Jeweils zwei Buchseiten auf ein DIN A4-Blatt drucken:

Drucken Sie zunächst die Seite 1 (Das Coverbild) einzeln aus.

Stellen Sie dann im Menü „Druckbereich“ die Seiten 2 - 374 ein.

Unter „Seiteneinstellungen“ wählen Sie im Drop-Down-Menü „Anpassen der Seitengröße“ die Option „Mehrere Seiten pro Blatt“ aus. Unter „Seitenanordnung“ wählen Sie „2“.

Buchseiten (DIN A4) in sehr großer Schrift drucken:

Unter „Seiteneinstellungen“ wählen Sie im Drop-Down-Menü „Anpassen der Seitengröße“ die Option „In Druckbereich einpassen“ aus.

Lassen Sie sich das Buch vorlesen.

Im Buch finden Sie Links wie zum Beispiel diesen hier:

[mp3-Datei: http://www.orgon.de/WieMan0.mp3](http://www.orgon.de/WieMan0.mp3)

Wenn Sie im Adobe Reader darauf klicken, öffnet sich diese Datei, insofern Sie mit Ihrem PC online sind und einen Mediaplayer (z.B. Winamp) installiert haben. Sie können diese Dateien natürlich abspeichern, auf einen mp3-Player laden oder auf CD brennen.

Viel Spaß beim Lesen und Hören.

Jürgen Fischer

Inhalt

Willst du den Verstand verlieren?	9
Über dieses Buch	16

Erster Teil

Wie ich den Verstand verlor

1. Mit 180 in die Sackgasse	24
2. Meditation – auch nicht der Weg	55
3. Spirituelle Kriegsführung	64
4. Energie aus der Kiste	76
5. Spirituelle Dissonanz – Wenn die Puppenstube zerbricht	87
6. Spirituelle Autolyse	103

Zweiter Teil

Im Traum erwachen:

Neue Tore in die Gegenwärtigkeit

7. Einfach ... sein	138
8. Die Tore ins Jetzt	148
9. Die neuen Tore ins Jetzt	156
10. Das plasmatische Strömen: das Lebendige fühlen	163
11. Der Klang der Stille: der „Aus-Schalter“ für Gedanken	181
12. Das Glitzern der Lebensenergie: das Raumbewusstsein sehen	191
13. Energie und neues Bewusstsein	202
14. Zen des Autofahrens	213

Dritter Teil

Der Schmerzkörper (Eckhart Tolle) **ist der Körperpanzer** (Wilhelm Reich)

15. Wenn der Steppenwolf heult: den Schmerzkörper erkennen.. 226

Vierter Teil

Erwachsen Sein

16. Erwachte Sexualität 262

17. Die Macht der Worte 275

18. Die Unfähigkeit zur Freiheit 297

19. Hör nochmal zu, kleiner Mann 312

20. Die Visionen Wilhelm Reichs und Eckhart Tolles 330

Anhang

Biographisches zu Eckhart Tolle 349

Einführung in die Arbeiten Wilhelm Reichs 352

Publikationen von Jürgen Fischer 373

Man kann eine Falle verlassen. Um jedoch aus einem Gefängnis ausbrechen zu können, muß man erst zugeben, daß man im Gefängnis sitzt.

Die erste Aufgabe ist, den Ausgang aus der Falle zu finden. Wie die Falle beschaffen ist, interessiert überhaupt nicht, abgesehen von dieser einen entscheidenden Frage: Wo ist der Ausgang aus der Falle?

Wilhelm Reich, Christismord

Chi ist das innere Energiefeld deines Körpers. Es ist die Brücke zwischen dem äußeren Du und der Quelle. Es befindet sich auf halbem Wege zwischen dem Manifesten, der Welt der Form, und dem Unmanifesten.

Chi kann mit einem Fluss oder einem Energiestrom verglichen werden. Wenn du den Fokus deines Bewusstseins tief in den inneren Körper lenkst, dann verfolgst du den Lauf dieses Flusses zurück zu seiner Quelle.

Chi ist Bewegung; das Unmanifeste ist Stille. Wenn du einen Punkt absoluter Stille erreichst, der trotzdem voll pulsierenden Lebens ist, dann bist du jenseits des inneren Körpers gegangen und jenseits von Chi zur Quelle selber: zum Unmanifesten. Chi ist die Verbindung zwischen dem Unmanifesten und dem physischen Universum.

Eckhart Tolle, Jetzt! Die Kraft der Gegenwart

Die große Mehrheit spirituell Suchender wird vom Verlangen motiviert, und so läßt sich von vornherein schließen, daß ihre Suche erfolglos bleiben wird, wofür die Geschichte der Menschheit und ihre fast völlige Unfähigkeit, die eine Sache zu finden, die nicht verloren gehen kann, zahlreiche Beweise liefert.

Wie ist es möglich, daß etwas so einfaches wie das Sehen dessen, was ist, sich selbst unseren ergebensten Suchern und bedeutendsten Geistern entziehen konnte? Weil niemand das will, was Erwachen wirklich ist. Kann sein, daß wir so etwas wie ein unbestimmtes Verlangen nach Erwachen bekunden, aber wir wollen eine ganz spezielle Art des Erwachens. Wir wollen ein Erwachen, das es für uns nicht erforderlich macht, unseren kuscheligen Traumzustand zu verlassen, ja mehr noch, wir wollen, daß er noch kuscheliger wird. Wir wollen nicht aus dem Traum erwachen, wir wollen träumen, wir wären wach.

Das wahre Verlangen, das den Erwachensprozeß antreibt, ähnelt eher psychotischem Wahnsinn. Es ist eine verteuftelt tiefsitzende und langwierige Krise, nicht die öde kleine dunkle Nacht der Seele, die die Profitmacher von den Touristen als Pfand nehmen.

Jed McKenna, Spirituelle Dissonanz

Willst du den Verstand verlieren?

mp3-Datei: <http://www.orgon.de/WieMan01.mp3>

Niemand wird diese Frage bejahen. Natürlich ist der Buchtitel eine Provokation. Aber es geht in diesem Buch tatsächlich darum, „den Verstand zu verlieren“, nicht im Sinne von „verrückt werden“ und unterhalb des normalen Bewusstseins in einem krankhaften Geisteszustand zu fallen, sondern in einem erweiterten Sinne: „Den Verstand verlieren“ heißt zu erkennen, dass wir in der Lage sind, die Identifikation mit dem inneren Gedankenstrom zu beenden und das Leben in uns direkt zu erleben – ohne den Umweg über das Denken des Verstandes.

Der ungezügelter Verstand, das ständige innere Denken, der innere Monolog, den wir ununterbrochen und überwiegend unbewusst praktizieren, ist die Quelle des Ego und somit tatsächlich die Quelle von jeder Form von Leid. Die Identifikation mit dem denkenden Verstand ist eine Sucht, ein zwanghaftes Verhalten. Anstatt die Realität des Lebens zu akzeptieren, verschanzt sich der Verstand hinter Begriffen.

Natürlich ist der Verstand ein wertvolles Werkzeug, er ist das, was uns von den Tieren unterscheidet. Aber das Werkzeug hat sich verselbständigt und die uneingeschränkte Macht über unser Leben gewonnen, indem wir uns mit den Gedanken identifizieren. Wir haben als Gattung Mensch auch nach Jahrtausenden noch nicht gelernt, mit diesem Instrument rich-

tig umzugehen. Wir können den Verstand erst dann richtig benutzen, wenn wir ihm die Funktion zuweisen, die er haben kann. Und dann ist er sehr nützlich, weil er in der Lage ist, die Lügen zu entdecken und zu zerstören, mit denen wir unter dem Einfluss des Ego unser Leben vergiftet haben.

Große Lehrer wie Buddha Shakyamuni und Jesus von Nazareth haben uns gezeigt, dass es möglich ist, das Leiden zu überwinden und dass wir in Harmonie mit dem Leben sein können. Aber leider sind offenbar nur wenige Menschen dahinter gekommen, wie diese Lehren tatsächlich praktisch funktionieren. Es sind große Religionen daraus geworden, machtvolle Organisationen, aber nur wenige Menschen haben die Erkenntnisse umgesetzt und Erleuchtung oder das Himmelreich auf Erden erreicht. Es waren wenige Heilige und Yogis, die mehr oder weniger in Eigenleistung diese Befreiung erreichten, nicht die Masse der Gläubigen. Wenn doch, müssten die Erwachten das weitgehend geheim gehalten haben und das wäre absurd. Warum sollte es geheim bleiben, dass die Lehren der großen Meister funktionieren? Aufwand und Resultat stehen in krassen Widerspruch und so hat sich sowohl bei Christen wie bei Buddhisten die Ansicht durchgesetzt, dass Erleuchtung oder das Leben im erwachten Christusgeist etwas ist, was wir im Jenseits oder eventuell in einem späteren Leben haben können, nicht jetzt.

Auch diejenigen, die heute als Erleuchtete öffentlich werden, äußern sich skeptisch über die Möglichkeit, das vollständige Erwachen willentlich anzustreben, denn es ist immer

das Ego, das sich Ziele setzt. Und das Ego wird mit Sicherheit keine Erleuchtung erreichen. Es wird in diesem Prozess abgeschafft, es wird sterben. Daher will das Ego mit dem Gedanken an Erleuchtung spielen, es will diesen Zustand „haben“, von Leid frei zu sein, will sich überlegen, wie es sein wird, wenn es denn endlich erleuchtet sein wird und es überlegt sich Pläne, führt ausgefeilte Praktiken und jahrelange Exerzitien durch und gründet Organisationen, um dorthin zu kommen – aber es wird nie damit ernst machen, weil es die Erleuchtung in der Zukunft sucht.

Andererseits – irgendwann stehen wir am Anfang der Suche nach Befreiung und da wir in dieser Situation noch im Ego gefangen sind, ist die Motivlage konsequenterweise widersprüchlich. Und so ist es ein entscheidender Teil des Weges, die irrationalen Interessen des Ego zu erkennen und die eigene Motivation immer wieder zu überprüfen.

Der Weg ist gespickt mit Paradoxien, die aus der Sprache und den dahinter stehenden Begriffen entstehen. Denn sie stammen alle aus dem Objektbewusstsein, der Benennung von Formen, also dem Herrschaftsbereich des Egos. Wir bewegen uns jedoch im Bereich des Raumbewusstseins, der Erkenntnis des Formlosen.

Dass es möglich ist, jenseits des Verstandes, jenseits des Objektbewusstseins im offenen Raum zu existieren, kann der Verstand nicht begreifen und daher gibt es auch keine spirituellen Gedanken, Lehren, Verhaltensweisen. Es gibt keine heiligen Bücher, sondern nur Papier mit Buchstaben darauf. Es

gibt keine heiligen Altäre, und weder Räucherstäbchen noch Gesänge und Gebete sind heiliger als jeder andere Gegenstand oder jede andere Verrichtung. All das soll auf diesen Zustand hinweisen. Aber anstatt, dass spirituell Suchende begreifen, dass das alles nur hilfreiche Gedanken sind, Symbole, die ihren Wert völlig verlieren, wenn der Weg gefunden ist, werden diese Symbole selber als „heilig“ angebetet und so können spirituelle Lehren zur Falle werden, die uns daran hindern, das Eigentliche zu erfassen.

In diesem Buch setze ich die Erkenntnisse Wilhelm Reichs über die Lebensenergie in Verbindung mit denen von Eckhart Tolle über einen direkten Weg in das Raumbewusstsein, in den weiten Bereich des Lebens jenseits des Verstandes. Und es bezieht sich auf die Bücher Jed McKennas, indem es den Prozess der spirituellen Autolyse beschreibt und jegliche religiöse und spirituelle Lehre für das Erwachen als irrelevant entlarvt.

Wilhelm Reich hat die Lebensenergie wissenschaftlich erforscht und viele praktische Möglichkeiten ihrer Anwendung gefunden: er zeigt, dass die Lebensenergie das ist, was den physischen Körper erst lebendig macht, dass die Blockierung der Energie im Organismus – der Körperpanzer – zu strukturellen Erkrankungen führt, die wir „Neurose“ nennen. Sein Lebenswerk handelt davon, wie wir die ursprüngliche Lebendigkeit wiederfinden und dort sichern können, wo sie natürlicherweise existiert – in den Kindern. Und er hat Geräte entwickelt, die Lebensenergie im Organismus anzureichern und

damit sehr effektive Heilungsprozesse auszulösen. Mit diesen Themen habe ich nun über 30 Jahre lang gearbeitet.

Eckhart Tolle hat in einer Krisenerfahrung erlebt, dass sich sein „Schmerzkörper“ – ein Synonym für die körperlich-emotionelle und geistige Panzerung – aufgelöst und nicht wieder aufgebaut hat. Er ist damit in einen Bewusstseinsbereich jenseits des Ego gekommen und hat das erfahren, was vereinfachend „Erleuchtung“ genannt wird. Er lehrt in Büchern und Vorträgen, dass und wie dieser Weg für jeden Menschen gangbar ist.

Ich habe seine Bücher gelesen und seine Workshops gesehen und gehört und konnte die Erfahrung umsetzen, das zu realisieren, was er Gegenwärtigkeit oder Raumbewusstsein nennt, auch unter Anwendung der Erkenntnisse weiterer Lehrer wie z.B. Deekap Chopra. und Jed McKenna.

In meiner praktischen Beschäftigung mit der Lebensenergie habe ich gelernt, sie direkt wahrzunehmen: sie optisch zu sehen, akustisch zu hören und im Körper deutlich sinnlich zu fühlen. Und ich habe dies inzwischen vielen Menschen als grundlegende energetische Erfahrung von Lebendigkeit vermittelt.

Es gibt eine direkte Verbindung zwischen den Wahrnehmungen von Lebensenergie und dem Verwirklichen von Gegenwärtigkeit: sie sind weitere Tore, die als sehr stabile „Anker“ funktionieren, sich immer und überall an das Raumbewusstsein erinnern zu können, denn sie existieren nur im „Jetzt“. Wenn wir sie wahrnehmen, sind wir sofort in der

Gegenwart – Gedanken an Zukunft und Vergangenheit löschen diese Wahrnehmungen sofort aus. Nur das Raumbewusstsein kann sie erkennen, das Objektbewusstsein, der Verstand, kann mit ihnen nichts anfangen. Wenn das bewusst wird, ist das der Schritt in den Zustand der Gegenwärtigkeit.

Die Lebensenergie ist einerseits sinnlich erfahrbar, aber sie ist für den Verstand kein eigenständiges Objekt. Sobald wir sie nicht mehr wahrnehmen, gibt es sie nicht mehr. Somit gehört sie sowohl zum Bereich des Formlosen, da sie keine eigene Existenz hat, als auch zum Formbereich, denn sie ist ja wahrnehmbar. Sie ist die ideale Verbindung zwischen dem Bewusstsein von Dingen, dem Objektbewusstsein und der unermesslichen Weite, die dahinter liegt: dem Raumbewusstsein. Und als eine solche Verbindung können wir sie nutzen.

Doch mit der Erkenntnis des Raumbewusstseins ist der Weg nicht zu Ende. Es ist ein neuer Anfang: der Weg in die Freiheit, der Mensch zu werden, der ich wirklich bin, der du wirklich bist.

Erleuchtung kann man nicht wollen, anstreben oder erreichen. Es ist das Ziel, auf das alles hinausläuft, und das ist so unabwendbar wie die Geburt für einen Fötus oder der physische Tod, wenn der Körper nicht mehr funktioniert. Niemand strebt an, älter zu werden oder Zähne zu bekommen – es geschieht einfach, wenn die Bedingungen dafür erfüllt sind. Erleuchtung ist ein Naturgesetz und kein Ausflugsziel für spirituelle Touristen.

Was wir jedoch anstreben und auch willentlich in Angriff

nehmen können, ist das Erwachen aus der irrationalen Identifikation mit Form und das beginnt, indem wir unseren Verstand, den ununterbrochen fließenden Strom unbewusster Gedanken als das erkennen, was er ist: ein Suchtverhalten, das beendet werden kann.

Die meisten Menschen hören irgendwann in der Kindheit auf, sich geistig zu entwickeln, nehmen vorgefertigte Überzeugungen an – wissenschaftliche, religiöse, mystische Glaubenssysteme – und nehmen die Welt so wahr, als seien sie es nicht selber, die diese Welt erschaffen. Und das erschafft auch alle Probleme, von denen Menschen glauben, sie seien real. Verantwortung für sich selbst zu übernehmen heißt zu erkennen, wer ich wirklich bin und und vor sich selbst zuzugeben, wenn ich vom Universum getrennt bin, wenn ich dem Sein als Feind begegne. Erst dann kann ich verstehen, was es bedeutet, mit den Gesetzen des Universums in Einklang zu sein.

Über dieses Buch

mp3-Datei: <http://www.orgon.de/WieMan02.mp3>

Das Buch ist in sich selbst die Geschichte eines Erwachens. Als ich damit begonnen habe, es zu schreiben, war ich auf dem Weg, über die Lehren Eckhart Tolles das Raumbewusstsein zu erkennen und diese Erfahrung selber umzusetzen. Dieses Buch sollte eine nachvollziehbare Anleitung werden, wie man die Energiewahrnehmung als neue Tore in die Gegenwärtigkeit nutzen kann, so wie ich es in meinem Workshops über 12 Jahre gelehrt habe. Und dann hat das Buch selber – vielmehr die Erfahrungen, die mit dem Schreiben und Veröffentlichen zu tun hatten – seine eigene Dynamik bekommen. Dieses Buch hat sich selber geschrieben – ich war nur das Werkzeug. Es ist nicht nur „meine Geschichte“, denn was ich als Person erlebt habe, geht über eine individuelle Story weit hinaus. Dort, wo mich diese Erfahrungen hingebraucht haben, ist die persönliche Geschichte eines einzelnen Menschen zu Ende. Deshalb sind die Erkenntnisse universell. Das Erwachen ist eine überpersönliche Erfahrung.

Das Buch ist in vier Hauptteile gegliedert.

Im ersten Teil schildere ich den Weg, den ich gegangen bin. Er ist insofern überpersönlich, als er ein Beispiel dafür ist, dass es möglich ist, sich ohne spirituelle oder therapeutische Praktiken selber zu befreien. Was diese Befreiung für dich bedeutet, ob das, was ich erfahren habe, für dich nach-

vollziehbar ist, musst du selber beurteilen. Jeder kann diesen Weg nur nach völlig eigenen Kriterien gehen. Solange wir nicht wissen, was der eigene Weg ist, sind wir auf Lehrer und Lehren, auf Gurus und Religionen angewiesen. Dieses Buch ist jedoch keine spirituelle Belehrung, es gibt keinen Weg vor, ich bin nur insofern Lehrer, als hier das beschreibe, was ich über viele Jahre selber erfahren und an meinen Schülern beobachtet habe.

Sobald wir die Erfahrung des Erwachens innerhalb des Traumes von scheinbar realer Existenz in einer scheinbar wirklichen Welt gemacht haben, steht jeder völlig alleine da. Lehrer und Lehren jeder Art können uns nur bis zu diesem Punkt begleiten. Für mich selber waren in dieser Situation die Schilderungen anderer, wie sie den Prozess des Erwachens erfahren haben, die einzigen wirklichen Hilfen auf dem Weg.

Im zweiten Teil zeige ich, dass es einfache und unmittelbar anwendbare Tore ins Raumbewusstsein gibt. Es sind keine spirituellen Praktiken. Es sind zwar Übungen darin enthalten, aber die haben einzig die Funktion, dich direkt mit dem Wesen des gedankenfreien Bewusstseinszustandes vertraut zu machen, der ohne jede spirituelle oder therapeutische Praxis direkt erfahren werden kann. Es ist der erste Schritt zum Erwachen innerhalb des Traumes – nicht die völlige Befreiung vom Traum und schon gar nicht die Erleuchtung. Was das ist weiß ich nicht ... noch nicht.

Jed McKenna nennt diesen Zustand, innerhalb des Traumes bewusst zu werden, das „Menschliche Erwachsensein“,

die Erkenntnis, sich innerhalb der Welt der Formen darüber bewusst zu werden, was geschieht. Wilhelm Reich nennt es die Verwirklichung genitaler, also gesunder, nicht-neurotischer Charakterstrukturen. Eckhart Tolle nennt es Raumbewusstsein oder Gegenwärtigkeit. Wir begegnen hier bereits dem sprachlichen Wirrwarr, das entsteht, weil jeder Erwachte ein eigenes System von Begriffen erschafft, um das sprachlich auszudrücken, für das es in der Ego-Welt keine übereinstimmenden Begriffe gibt. Hier können wir Analogien annehmen, aber es werden immer nur Schnittmengen sein, solange wir uns in der Welt relativer Erkenntnis bewegen.

Der dritte Teil steht für sich alleine: er zeigt die Parallelen auf zwischen den Konzepten des „Schmerzkörpers“ Eckhart Tolles und des „Körperpanzers“ Wilhelm Reichs. Die funktionellen Übereinstimmungen sind, wie ich meine, überzeugend und ich zeige, dass eine „Eigentherapie“ in der akuten Schmerzsituation möglich und sinnvoll ist. Bleibt zu hoffen, dass es mutige Therapeuten und unerschrockene Menschen gibt, die es wagen, diese Gedanken und Erfahrungen zu nutzen.

Im vierten Teil gehe ich auf Themen ein, wie sich unter dem Aspekt, die Welt anders wahrzunehmen und zu verstehen, die Realität ebenfalls verändert. Diese eher allgemeinen Betrachtungen sind „Menschliches Erwachsensein“ in Aktion.

Ich bin mir sicher, dass ich mit den Thesen die ich in diesem Buch vertrete, auch auf entrüstete Ablehnung stoßen

werde. Ich habe das Buch nicht geschrieben, um Anerkennung und Zustimmung zu erreichen. Es soll Erkenntnis ermöglichen. Was ich schreibe, ist für mich selber im Prozess des Schreibens oft nicht weniger überraschend gewesen, als es für dich im Moment des Lesens sein mag.

Wenn es dir so geht, dass du dich in Opposition mit Aussagen des Buches wiederfindest, dann wünsche ich dir, dass dich diese Widersprüche in einen produktiven Prozess hineinziehen, für dich selber zu klären, was wahr ist. Widerspruch ist gut: denn er bedeutet, dass du bereit bist, eine destruktive Haltung gegenüber (deinen und scheinbar „meinen“) Gedanken einzunehmen: dass du nicht einfach eine Weltanschauung mit einer anderen austauscht, die dir im Augenblick attraktiver erscheint. Jeder Gedanke, den ich beschreibe, wird von dir gedacht, während du ihn liest. Ich denke in dir. Kannst du unterscheiden zwischen den Gedanken des Ego und der Erkenntnis, die aus dem Bereich jenseits des Ego kommt? Wie gehst du mit den Konflikten um, die dabei entstehen? In jedem Moment, mit jedem Gedanken, bist du gefordert zu entscheiden, was wahr ist. Und jeder Gedanke kann dir – bis an sein Ende gedacht – die Wahrheit deines Seins enthüllen.

Im Zustand Menschlichen Erwachsenseins hört man nicht auf zu denken. Wenn die Gedanken befreit sind von der zwanghaften Identifikation mit Inhalten, steht uns ein neues, machtvolles Werkzeug zur Verfügung. Und dann sind Gedanken insofern destruktiv, weil sie ein Mittel sind, die Umstände zu zerstören, die wir im Zustand des unbewussten

Traumzustandes als gegeben hingenommen und damit selber ursächlich erschaffen haben, und die nun einfach nicht mehr stimmen. Jed McKenna nennt diesen Prozess der Selbsterkenntnis „spirituelle Autolyse“ also Selbstverdauung oder Selbstvernichtung und bezieht sie auf den Prozess des Schreibens. Dieses Buch ist eine solche spirituelle Autolyse in ihrer eigenen Form. Es zerstört vor allem die Haltung, Erwachen habe etwas mit systematischen Übungen, einem planvollen Vorgehen, mit Gurus und ihren Lehren, oder auch mit Religion zu tun. Und vor allem das, was im allgemeinen unter „Spiritualität“ verstanden wird, kommt auf den Prüfstand und kann sich nicht als ein sinnvolles Konzept halten. Wenn ich wissen will, was wahr ist, muss ich die Lügen, die ich bisher akzeptiert habe, direkt ansehen. Das ist völlig ausreichend: sie ansehen und als das erkennen, was sie sind: das Gefängnis, in dem ich gesteckt habe und dessen Mauern ich mit meinen eigenen Lebenslügen errichtet habe. Der Prozess des Schreibens ist der entscheidende Schritt: ich trenne mich vom Gedanken, mache ihn autonom und erkenne seine Beschränktheit, seine relative Wahrheit und relative Unwahrheit. Ich trenne mich von den Lügen. Vielmehr: sie trennen sich von mir.

Es wäre sehr kurzsichtig, dies als eine negative Haltung gegenüber der Welt und mir selbst misszuverstehen. Im Prozess des Erwachens stellen sich immer wieder existenzielle Fragen. Zusammenhänge erscheinen fast täglich in völlig neuem Licht. Und diese Fragen können nicht allgemein-

verbindlich geklärt werden – das haben die Religionen genauso vergeblich versucht wie die Philosophie und die rational-wissenschaftliche Weltanschauung – sondern sie können immer nur in der konkreten Situation des Menschen erkannt werden, der den Prozess durchlebt. Es gibt jenseits der Feststellung „Ich bin“ keine Wahrheit, daher gibt es auch keine letztlich gültige Wahrheit in den Aussagen der Religionen, Philosophien und Wissenschaften. Das Erwachen ist eine ununterbrochene Folge von Ereignissen, in denen das Leben immer die Fragen stellt, die in diesem Moment beantwortet werden müssen.

Im Universum ist alles völlig sinnvoll. Es gibt keine sinnlosen oder falschen Ereignisse. Das einzige, was fehlerhaft sein kann, ist mein eigenes Verständnis von dem, was geschieht. (Und von einer höheren Warte gesehen ist auch das in sich völlig sinnvoll, weil die Identifikation mit dem Verstand – die unkritische Haltung dem Ego gegenüber – ein notwendiger Entwicklungsschritt der Menschwerdung ist.) Wenn du also immer noch glaubst, dass Dir etwas – Positives oder Negatives – geschieht, dass du Opfer der Umstände bist oder dass du unverschämtes Glück hast, dann kannst du dir sicher sein, dass du noch tief schläfst und dein Leben träumst.

Wilhelm Reich, Eckhart Tolle und Jed McKenna werden in diesem Buch nicht in ihren Widersprüchen gegeneinander gesetzt. Natürlich nehmen alle drei – wenn man sie nur verstandesmäßig betrachtet – völlig konträre und unvereinbare Haltungen ein. Aber auf diese sowieso nachvollziehbaren Wi-

dersprüche einzugehen, wäre völlig oberflächlich und überflüssig. Ich beziehe mich darauf, dass alle drei ein einziges Ziel beschreiben: die kompromisslose Freiheit des Menschen. Diese Freiheit ist unmoralisch – im besten Sinne: Moral entsteht aus dem gemeinsamen Ego, das uns auf der Ebene von höchst zweifelhaften Wahrheiten auf einem scheinbar normalen Level – den Konventionen – fixiert, so dass wir uns in das Welt-Ego – in den Bereich von Maja – einfügen können. Dieses Ego ist so moralisch, wie eine Welt aus Lügen eben moralisch sein kann.

Zu erwachen bedeutet, sich der Umstände zu entziehen, die die Kindermenschen (Erwachsene, die als 8- bis 12-jährige Kinder aufgehört haben, sich geistig weiter zu entwickeln und die nun so tun, als seien sie erwachsen) für unumstößliche „Wahrheiten“ halten, sie in mir selbst zu zerstören. Unmoralisch zu werden, bedeutet nicht, kriminell zu sein oder nur noch dem Eigennutz zu dienen. Im Gegenteil: man erkennt, dass die Gesetze, nach denen die sozialen, geistigen, emotionellen Strukturen der Kindermenschen (Wilhelm Reich nennt sie „Neurotiker“) mehr schlecht als recht funktionieren, für mich persönlich nicht mehr gültig sind. Und um das tun zu können, ist es erst einmal nötig, aus dem Stadium der Menschlichen Kindheit zu erwachen und in das Menschliche Erwachsensein zu wechseln. Darum geht es in diesem Buch.

Erster Teil

Wie ich den Verstand verlor

Kapitel 1

Mit 180 in die Sackgasse

Erleuchtung suchen: die Sackgasse

mp3-Datei: <http://www.orgon.de/WieMan03.mp3>

Warum sollte es Bücher und Anweisungen als Wege zur Erleuchtung geben, wenn es nicht möglich wäre, dies auch zu erreichen? Es gilt fast als unseriös zu sagen, dass man spirituelle Praxis macht, meditiert und heilige Menschen aufsucht, um Erleuchtung zu erlangen. Aber das war vor 36 Jahren von vornherein mein Ziel. Alle anderen Begründungen zu meditieren und sich mit spirituellen Inhalten zu beschäftigen, halte ich für Rationalisierungen – aus welchem Grund auch immer. Wahrscheinlich ist es die Angst vor der Freiheit. Ich sage das aus eigener Erfahrung.

Wenn ich hier über meinen Weg schreibe, dann nicht aus Interesse an meiner persönlichen Geschichte, sondern weil ich dokumentieren will, dass es möglich ist. Es ist keine Fiktion und kein Ego-Spiel. Ich „lege Zeugnis ab“ – das ist die korrekte Formulierung in unserem Kulturkreis – damit du verstehst, dass es möglich ist, diesen Weg zu gehen.

Als ich angefangen habe zu meditieren – voller Enthusiasmus und mit dem unbedingten Willen schnell und direkt Erleuchtung zu erlangen – war ich inspiriert von Timothy Leary, Ronald D. Laing, Richert Alpert (Ram Dass), Erich Fromm, Hermann Hesse und anderen Autoren, die ich gelesen, aber

nur teilweise verstanden hatte. Was ich aber verstanden habe: ich musste es *tun* – nur lesen und darüber nachdenken würde nicht ausreichen, das war mir von vornherein klar. Deshalb habe ich mit der ersten Meditationsmethode angefangen, die sich mir 1972 bot und das war damals in Berlin TM, Transzendente Meditation.

Ich habe sehr schnell gemerkt, dass es nicht möglich ist, gleichzeitig Drogen zu nehmen – vor allem Cannabis – und zu meditieren. Nach jedem Haschischrausch dauerte es Wochen, bis ich wieder meditieren konnte. Es war, als wollte ich in einer Schuhschachtel fliegen lernen. Dieser Konflikt begleitete mich ca. 6 Jahre und brachte mich immer wieder davon ab, konsequent zu meditieren. Einen sehr eindeutigen Effekt hatte ich jedoch in den Zeiten festgestellt, in denen ich kontinuierlich meditiert und keine Droge angerührt hatte: während ich das TM-Mantra benutzte und in diesen Zustand blanken „weißen Nichts“ jenseits von Denken eintrat, stellte ich einen inneren Ton fest, den ich hören konnte, ein hohes Rauschen. Diese Erfahrung konnte ich ebenfalls zur Meditation nutzen und hatte damit dieselben Ergebnisse – und besser: während ich das TM-Mantra ständig wiederholen, also selber in meinem Geist produzieren musste, war dieses Rauschen einfach da. Ich musste nur zuhören und nichts tun. Aber diese Erfahrungen waren sehr instabil, sie verwirrten mich. Ich wollte Anleitung, Sicherheit. Mein Ego suchte auch darin Bestätigung.

Heute weiß ich: ich kannte das Geheimnis schon damals,

aber ich verstand nicht, wie ich es nutzen konnte. Ich fragte meinen TM-Lehrer, aber der warnte mich nur, irgendwelche eigenen Meditationsversuche anzustellen. Und so ließ ich es sein.

1978 begegnete ich dem Karmapa und anderen tibetischen Lamas der Kagyu-Linie auf einer Veranstaltung in Berlin Kreuzberg. Ich war fasziniert von ihrer Art. Endlich – so nahm ich sie jedenfalls wahr – war ich erleuchteten Wesen begegnet, die das, was sie sagten, auch wirklich praktizierten. Ich nahm also Zuflucht beim Karmapa und besuchte in der Folgezeit viele Veranstaltungen tibetischer Lamas, um einen Lehrer zu finden.

Auch die Lamas fragte ich, wie ich die Erfahrung des inneren Rauschens in der Meditation nutzen könnte. Zwei Jahre lang bekam ich nur Standardantworten: ich sollte mit der hinduistischen Meditation aufhören und mich auf die buddhistische Praxis konzentrieren. Das tat ich natürlich, aber das Rauschen blieb in der Meditation eine durchgängige Erfahrung, darin lag nichts „Hinduistisches“. Als ich 1980 Tenga Rinpoche begegnete, erhielt ich endlich eine sachlich begründete Antwort. Er meinte, dass diese Erfahrung darauf hinweist, dass ich Lhagtong (Vipassana) praktizieren könnte. Während in der Shine-Praxis (Samatha) die Konzentration auf ein bestimmtes Objekt, z.B. den Atem, geübt wird, ist Lhagtong die darauf aufbauende Einsichts-Meditation, bei der alle Objekte als leer erkannt werden.

Obwohl ich mich ausgiebig mit den Texten zu Lhagtong

beschäftigte, fand ich keinen praktischen Zugang. Und sowohl die Sitzmeditation (Zazen) als auch Dzogchen sprachen mich nicht besonders an. Und so praktizierte ich – wie die andern in der Sangha – die „höheren“ tantrischen Riten. Shine und Lhagtong wurden in den Belehrungen der Lamas als „niedere“ eher vorbereitende Übungen betrachtet, die längst nicht soviel „Verdienst“ einbrachten. Die tantrischen Praktiken – so wurde immer wieder gelehrt – waren „höhere Belehrungen“, würden viel schneller zur Erleuchtung führen – noch in diesem Leben. So praktizierte ich mehrere Jahre lang die sehr anstrengenden, zeitlich und körperlich aufwendigen Übungen des Ngöndro, nahm an vielen Einweihungen teil und meditierte die Rituale verschiedener Gottheiten, zunächst Milarepa, dann die weiße Tara und den weißen Mahakala. Ich praktizierte Phowa, das Aussenden des Geistes im Moment des Todes und Tummo, das Entfachen der inneren Hitze.

Ich flog fünf mal jeweils drei Monate lang zu Tenga Rinpoche nach Kathmandu, wo er sein Kloster aufbaute und besuchte viele seiner Veranstaltungen in Europa. Ich lernte von ihm Thangkamalerei, außerdem lernte ich Tibetisch, da es der Wunsch Tenga Rinpoches war, für ihn zu übersetzen. Ich kam zwar soweit, die Pujatexte wenigstens korrekt lesen und aussprechen zu können und ich konnte einfache Gespräche auf tibetisch führen, aber ich kam nicht so weit, übersetzen zu können oder die Texte inhaltlich wirklich zu verstehen.

Ich übernahm hier in Deutschland verschiedene Aufga-

ben innerhalb der Kagyu-Sangha, baute Zentren mit auf, machte Videoaufzeichnungen vieler Veranstaltungen der Lamas und arbeitete als Koch und im Organisationsstab des Karma-Kagyu-Vereins in Deutschland.

1991 zog ich mich vom Buddhismus zurück. Ich hatte mich tief in organisatorische und persönliche Konflikte verstrickt. Der Buddhismus war auch für mich zu einer Religion geworden. Der Erleuchtungsweg als Perspektive war zugunsten vieler Rituale und Verpflichtungen völlig in den Hintergrund getreten. Hinzu kamen einige für mich erschreckende Erfahrungen, die aus der tiefen kulturellen Kluft zwischen uns und den Tibetern resultierten, die direkt aus einem mittelalterlichen, aristokratisch-monastischen System in die westliche Zivilisation geschleudert worden waren. Hier gab es wirklich einen „clash of cultures“, den Zusammenprall der Kulturen. Die anfängliche Faszination wich Enttäuschung und Entsetzen, und so war für mich die Zeit in der buddhistischen Sangha vorbei.

Den Erleuchtungsweg aufgeben: die Katastrophe

mp3-Datei: <http://www.orgon.de/WieMan04.mp3>

Ich praktizierte weiter Meditationen, aber ich hatte meinen Enthusiasmus, über einen spirituellen Weg Erleuchtung zu erlangen, weitgehend verloren. Es blieb eine Sehnsucht im Hintergrund, die mir sagte, dass es noch etwas anderes geben musste – nur wusste ich nicht, was. Einer anderen spirituellen

Richtung wollte ich mich nicht anschließen, es gab nichts, was mich anzog, denn in anderen spirituellen Angeboten sah ich dieselben Konflikte und Eitelkeiten des Ego, denen ich bereits begegnet war. Ich zweifelte an jeder Art von Verpflichtung auf eine spirituelle Lehre, am Sinn von Ritualen und vor allem zweifelte ich an Gurus und exotischen Kulturen, die vor allem deshalb heilig erscheinen, weil sie fremd sind und deshalb Faszination auslösen.

1995 geschah etwas Ungewöhnliches. Ich hatte seit 1977 Orgonakkumulatoren und andere energetische Geräte nach Wilhelm Reich hergestellt und einige Bücher über das Thema veröffentlicht. Bei mir meldeten sich zwei Medien, die behaupteten, der verstorbene Wilhelm Reich habe sie zu mir geschickt, weil er mit mir sprechen wollte. Obwohl ich zuerst sehr skeptisch war, waren die Gespräche inhaltlich so interessant und authentisch, dass ich mich darauf einließ. In den folgenden zwei Jahren gab es dann 22 mehrstündige Gespräche mit Wilhelm Reich und Hildegard von Bingen. Ich war in der Haltung eines neutralen Beobachters darauf eingegangen, d.h. ich zeichnete die Gespräche auf und veröffentlichte sie komplett und unzensuriert in Büchern und auf meiner Website. Das Hauptanliegen Wilhelm Reichs war der „Engel-Energie-Akkumulator“, eine Abwandlung des Orgon-Akkumulators, der einerseits erheblich verstärkt und andererseits mit acht großen Rosenquarzen versehen wurde. Der Orgon-Akkumulator ist ein medizinisches Gerät, das ein Energiefeld aufbaut, in das man sich hineinsetzt und dann kann der Kör-

per unbegrenzt viel Lebensenergie aufnehmen. Durch die Rosenquarze wird das Energiefeld des Akkumulators zu einem Rosenquarz, in den man sich hineinsetzen kann. Dadurch – so der Wilhelm Reich aus den medialen Gesprächen – kann der Anwender mit höheren geistigen Ebenen in Kontakt kommen.

Ich benutzte den Engel-Energie-Akkumulator ausgiebig. Er wirkte tatsächlich deutlich anders als der medizinische Orgon-Akkumulator. Ich erfuhr spontan dieselben Zustände, die ich zuvor nur durch ausgiebige Meditation erreichen konnte. Und ich erhielt darin „Botschaften“, Erkenntnisse, die sich mir spontan eröffneten. Es ging hauptsächlich darum, dass es möglich ist, Lebensenergie sinnlich wahrzunehmen, sie zu hören, zu sehen und im Körper zu fühlen und diese Wahrnehmungen für die spirituelle Erkenntnis zu nutzen.

Damit schloss sich für mich ein Kreis, denn die Erfahrung des inneren Rauschens ist eine dieser energetischen Wahrnehmungsebenen. Unvermutet löste sich für mich ein Widerspruch, den ich wie selbstverständlich gelebt hatte: ich hatte einerseits ein „weltliches Leben“ geführt, als Hersteller der medizinischen Orgon-Geräte und als wissenschaftlicher Autor und andererseits hatte ich ein „spirituelles Leben“ gelebt, in dem ich nach Erleuchtung strebte. Beide hatten ihre eigene logische Welt, die nebeneinander existierten. Eine war öffentlich, die andere privat. Wilhelm Reich nannte diesen Widerspruch den „mechanistisch-mystischen“ Charakter: der

„normal neurotische“ Mensch begreift das Leben unter zwei völlig gegensätzlichen Prämissen: einerseits funktioniert für ihn die Natur mechanisch nach wissenschaftlich erklärbaren Gesetzmäßigkeiten, andererseits gibt es Bereiche wie z.B. „das Leben nach dem Tod“, die in mystischen oder religiösen Zusammenhängen gesehen werden, weil sie sich dem rationalen wissenschaftlichen Verstehen entziehen. Jeder Mensch ist so gezwungen, sich eine eigene Weltsicht zu basteln, in der alle Aspekte des Seins ihren Platz bekommen. Viele reagieren auf diesen Widerspruch, indem sie meinen, einen Bereich ignorieren zu können: es gibt gläubige Menschen, die sich nur an religiöse Vorstellungen halten und das wissenschaftliche Weltbild ablehnen und es gibt Agnostiker oder Materialisten, die jede übersinnliche Existenz leugnen.

Ich arbeitete dann zweimal den „Kurs in Wundern“ durch. Das war sehr viel Material, über das ich nachdenken konnte. Es waren viele Einsichten dabei, die mir etwas bedeuteten, ebenso viele konnte ich jedoch einfach nicht nachvollziehen. Aber vor allem die Übungen haben mich immer wieder ernüchtert. Ich konnte mich nicht einen Tag lang an die verschiedenen regelmäßigen Formulierungen erinnern. So kämpfte ich mich Tag für Tag an den Übungen ab. Auch wenn ich mehrere Jahre daran festhielt und ebenfalls glaubte, dass sich mit der Zeit Ergebnisse einstellen würden, wurde ich eher noch frustrierter. Ich lernte, dass bei mir offenbar nichts funktioniert.

Das einzige, was mir blieb, war zu meditieren. Die energetischen Wahrnehmungen eigneten sich sehr gut als Medi-

tationsobjekt, weil sie eine stabile Meditationserfahrung jenseits aller Gedanken ermöglichen. Aber dennoch kam ich nicht darüber hinaus, dies als eine reine Meditationserfahrung zu erleben. Jedoch auch durch noch so tiefe Meditationen änderte sich nichts an meinem Leben. Für mich bedeutete spirituelle Praxis zu meditieren, das hatte ich so gelernt. Aber mir war völlig unklar, wie sich damit eine Entwicklung meines Lebens ergeben sollte. Nur der Glaube daran, dass es schon irgendwie nützlich und segensreich sein sollte, war sehr unbefriedigend. Es war ein mystischer Märchenglauben, den ich unhinterfragt aus der buddhistischen Zeit übernommen hatte: man sammelt „Verdienst“ an, so als zahle man auf ein imaginäres spirituelles Sparkonto ein und bekommt irgendwann Kapital und Zinsen in Form von Erleuchtung ausgezahlt. Ich wurde mürrisch und entwickelte viele negative Eigenschaften, mit denen ich meiner Umgebung auf die Nerven ging – und auch mir selber.

2004 fiel dann mein Leben auseinander. Meine Ehe zerbrach nach 18 Jahren. Dazu kam eine Steuerprüfung, vor der ich immer unbegründeterweise Angst gehabt habe und eine finanzielle Krise nach der anderen. Ich fühlte mich schrecklich schuldig, weil ich der Überzeugung war, das alles selber verschuldet zu haben. Ich bekam Depressionen und hatte immer wieder Phasen tiefer Todessehnsucht. Ich wehrte mich mit allen Kräften gegen diese Veränderungen, aber ich konnte nichts aufhalten, bis die Katastrophe ihren Lauf nahm und ich fast alles verlor, vor allem meine Frau, die ich trotz der

schmerzvollen Auseinandersetzungen über alles liebte und meine Kinder, die sich zum Teil von mir distanzierten. Ich verlor, was mir am meisten bedeutet hatte. Und dann musste ich das erste Mal seit 40 Jahren alleine Leben. Erst als diese Situation eintrat, merke ich, wie groß meine Angst davor gewesen war, alleine zu sein.

Eckhart Tolle:

„Du bist dir des Bewusstseins bewusst“

mp3-Datei: <http://www.orgon.de/WieMan05.mp3>

In dieser Situation bekam ich das Hörbuch von Eckhart Tolle „Jetzt! Die Kraft der Gegenwart“. Damit hat sich in wenigen Wochen alles für mich aufgeklärt, was zuvor im Dunklen gelegen hatte. In seiner sachlichen Denkweise, fern von jedem Mystizismus, bietet Tolle keinen Glauben an, keine Rituale und keine Versprechungen in eine bessere Zukunft, indem man diese oder jene Praxis anwendet. Er erzählt einfach, wie man sich vom zwanghaften Denken lösen und in der Gegenwart sein kann. Er zeigt die Pforten auf, die man nutzen kann um den Zustand der Gegenwärtigkeit zu erreichen. In seiner Sachlichkeit erinnerte er mich an die Reden des Buddha, in seiner funktionellen, wissenschaftlichen Denkweise an Wilhelm Reich und in der Vielseitigkeit der Betrachtungen an den Kurs in Wundern. Doch Tolle unterschied sich in einem von allen anderen: ich konnte ihn spontan verstehen. Es gab keinen inneren Widerstand mehr, den ich von

allen anderen spirituellen Lehrern und Texten kannte. Alles, was er sagte, schien aus mir selber zu sprechen.

Was mich besonders beeindruckte, war, dass er die Erfahrung der energetischen Wahrnehmung genauso – wenn auch aus einer mir völlig neuen Sichtweise – beschreibt, wie ich sie auch für mich entdeckt und bisher bei keinem anderen Lehrer gefunden hatte. Er zeigt die Erfahrung des inneren energetischen Körpers und was er über die Wahrnehmung der Stille sagt, konnte ich ebenso auf die Wahrnehmung des energetischen Hörens anwenden.

Fünf Monate lang hörte ich mir jeden Tag die Hörbücher und Vorträge von ihm an. Er spricht dabei aus der Gegenwärtigkeit heraus, und dies wird auch über seine CDs transportiert. Er sprach direkt zu der Ebene in mir, die sich öffnen wollte. Das erste Mal nach fast 20 Jahren konnte ich zu einer spirituellen Lehre wieder Vertrauen finden, ohne Vorkasse leisten zu müssen, d.h. ohne jede Verpflichtung einzugehen, die man ja immer bringen muss, *bevor* man weiß, ob man wirklich das bekommt, was versprochen wird.

Mit einem weiteren Thema verblüffte er mich: er spricht über den Schmerzkörper – die Ansammlung energetischer Blockaden, der sich wie ein selbständiges Wesen verhält, das in uns latent existiert, von Zeit zu Zeit erwacht und dann Schmerz, Leid sucht und verursacht. Auch wenn seine Wortwahl sich von der Wilhelm Reichs erheblich unterscheidet, beschreibt er genau das, was Reich als körperlich-emotionelle Panzerung bezeichnet. Da ich mehr als ausreichend mit emo-

tionellem Schmerz versorgt war, konnte ich Eckhart Tolles Anweisungen ausgiebig in der Praxis überprüfen und darin lagen auch die ersten richtigen Erfolge, die es mir erleichterten, dabeizubleiben. Ich lernte, Schmerz zu ertragen und ihn anzusehen, ohne ihn mit mentalen Inhalten zu verknüpfen und damit zu verstärken. So habe ich es geschafft, in drei Monaten mit Hilfe der Vorträge Eckart Tolles und mit der Unterstützung einer Psychoanalytikerin – die glücklicherweise meine spirituelle Arbeit ausdrücklich unterstützte – aus meinen Depressionen herauszukommen und mich so weit zu stabilisieren, dass auch heftige Anfälle emotionellen Schmerzes nicht mehr in Todessehnsucht endeten.

Doch auch in dieser Praxis – die keine ist, weil Tolle keine spirituelle Praxis im eigentlichen Sinne anbietet – gab es für mich den Konflikt: ich wollte etwas damit erreichen und ich wusste nicht, ob es überhaupt noch ein realistisches Ziel war. Hatte mein Ego nicht längst das Ziel „Erleuchtung“ für seine Zwecke missbraucht? Natürlich stand da die Frage im Raum: Wie lange würde es dauern? Monate, Jahre, ein Leben oder mehrere? Und ich wusste: das Ego verspricht Erlösung in der Zukunft – um die Erkenntnis in der Gegenwart zu verhindern.

Eckhart Tolles „Methode“ ist die des „Erwachens durch Zuhören“. Er nimmt mich in seinen Vorträgen mit in den Zustand des Raumbewusstseins und lässt diese Saite in mir erklingen. Dabei beschreibt er immer wieder das Erleben in der erleuchteten Erfahrung und zeigt damit Tore in dieses

neue Bewusstsein. Ich beschloss daher, mir seine CDs so lange anzuhören, bis ich in der Lage sein würde, diese Tore selber für mich zu öffnen.

Nach etwa fünf Monaten hatte ich dann eine „Satori“-Erfahrung, eine erste deutliche Einsicht in den Zustand gedankenfreien, friedlichen Seins. Hier meine Aufzeichnung dieses Tages:

*Es ist alles so anders, dass ich mich erst einmal sortieren muss.
Gestern bin ich 1800 km mit dem Auto gefahren, in 21 Stunden – und als ich morgens um 5 ins Bett fiel war ich völlig kaputt.
Ich bin dann um 9 Uhr von einem ohrenbetäubenden kreischenden Motorengeräusch geweckt worden – irgendeine Maschine auf dem Bauernhof nebenan, und dieser durchdringende Krach wollte einfach nicht enden. Ich war wütend, habe mein Meeresrauschen von CD laut gestellt und versucht, aufzuwachen und zu mir zu kommen. Ich habe mich in den Engel-Energie-Akku gesetzt und versucht zu meditieren. Das Rauschen hat das Motorengeräusch geschluckt, aber ich war dennoch völlig in meinem Schmerz gefangen. Ich wusste, dass etwas Grundlegendes nicht stimmt.
Dann wusste ich es ganz deutlich: ich versuchte, meinen Schmerz zu isolieren, irgendwie daran vorbeizukommen, darauf zu warten, dass es vorbei ist, damit ich wieder in meinen "Normalzustand" zurückkommen kann. Ich benutzte die Meditation, um den unangenehmen Teil meiner Realität abzuspalten, d.h. nur das Angenehme wahrzunehmen und das Störende zu isolieren.
Ich habe also das Meeresrauschen wieder abgestellt und mich wieder*

in den Aken gesetzt. Ich hörte das inneren Rauschen und genauso laut dieses fiese Motorengeräusch, eine Mischung aus Trecker und Kreissäge. Es tat richtig weh. Trotzdem habe ich mich darauf eingelassen.

Nach einigen Minuten stellte ich fest, dass das Geräusch des inneren Rauschens und das Motorengeräusch sehr ähnlich waren, doch in der Frequenz so unterschiedlich, dass ich beide gut unterscheiden konnte. Gleichzeitig hatte ich zwei völlig widerstreitende Gefühle zu diesem Soundteppich: während ich das innere Rauschen als positiv, als "heilig" bewertete, empfand ich das andere Geräusch als widernünftig und unannehmbar.

Ich habe dann einfach nur "Ja" gesagt, einige Minuten lang, laut und klingend, so dass ich das "Ja" deutlich in meinem Körper als Schwingung fühlen konnte. Und darüber habe ich mein Körpergefühl – den inneren Körper – wiedergefunden.

Dann habe ich – und das ist am schwierigsten zu schildern, es ist ein Versuch – mich als das Bewusstsein empfunden, in dem das alles stattfindet. Die verschiedenen Geräusche, meine Gedanken und Bewertungen dazu, das "Ja" – all das fand statt und ich war das unpersönliche Bewusstsein, in dem das stattfand. Ich konnte es ansehen und so sein lassen wie es war. Die Gefühle änderten sich nicht. Die Geräusche waren wie vorher und meine emotionalen Bewertungen waren auch noch da. Verzweiflung und Glückseligkeit. Der Wunsch nach Auflösung des ganzen Elends und das Wissen, dass ich das, was ist, nicht ändern kann.

Etwas war jedoch grundlegend anders. Ich identifizierte mich nicht mehr damit. Ich war das Bewusstsein, das das alles ansah, mit

Verwunderung, mit Neugier. Auch meine Gefühle konnte ich wie von außen ansehen. Alles war gleichzeitig da und es war irgendwie neutral. Ich habe alles akzeptieren können.

Als ich wieder den Akku verließ, war weit mehr als 1 Stunde vergangen, hatte ich jedes Zeitgefühl verloren, es hätten auch nur 5 Minuten gewesen sein können. Da ich einen Termin hatte, musste jetzt alles sehr schnell gehen. Ich rief an, entschuldigte mich für die Verspätung und machte mich auf den Weg. Schon als ich telefonierte, merkte ich, dass sich irgendwas verändert hatte. Auf der Fahrt dann fühlte ich mich und die Welt um mich herum als völlig neu. Alles war friedlich und dann merkte ich, dass ich tatsächlich aufgehört hatte zu denken. Ich erlebte den Frieden, nach dem ich immer gesucht hatte und er ist jetzt, sechs Stunden später, immer noch da.

Bei meinem Termin musste ich etwa eine Stunde lang auf die Reparatur meines Autos warten. Ich setzte mich auf eine Couch und war einfach nur froh und friedlich. Ich habe lange Zeit einen Vogel beobachtet, der von Ast zu Ast sprang und mehr brauchte ich nicht. Keine Gedankenspekulationen. Natürlich waren Gedanken da, aber die fand ich nicht so anziehend, dass ich mich darin verlor hätte. Ich fühlte die Perfektion des jetzigen Moments. Und wenn ich die Augen schliesse und in mich hineinböre, -schaue, -fühle, finde ich diese Perfektion des Moments wieder. Der Frieden ist immer noch da.

Natürlich ist da auch der in mir, der sagt: "Das ist eine vorübergehende Euphorie". Kann sein, aber ich weiß jetzt, dass ich diesen Frieden da gefunden habe, wo ich meinen ärgsten Feind hatte, in der

ständigen Lärmbelästigung. Auch die hat sich geändert. Im Augenblicke kann ich die Autos auf der Hauptstraße vor meinem Fenster einfach akzeptieren. Es hört sich an, als ob sie "in Watte verpackt" wären. Die Geräusche sind nicht mehr feindlich. Ich bewerte sie nicht mehr.

Ich weiß nicht, wie stabil das alles ist, vielleicht auch deshalb schreibe ich das alles auf. Dieser Tag ist bei weitem der friedlichste, den ich bisher in meinem Leben erlebt habe.

Dieser Zustand blieb etwa vier Tage lang stabil und dann verblasste die Erfahrung, obwohl der damit verbundene Frieden noch länger nachklang. Dennoch war ich enttäuscht: ich hatte gehofft, dass es so bleiben würde und der Verlust war schmerzhaft. Es war, als hätte man mich nach einem Urlaub wieder aus dem Paradies hinausgeworfen. Ich empfand, wie krank und verrückt der so genannte „Normalzustand“ ist, in dem ich so viele Jahre gelebt hatte und der mich nun wieder einfiel.

Ich machte so weiter, wie ich begonnen hatte und hörte mir weiter die CDs an. Über einen Monat lang geschah so gut wie gar nichts. Ich hatte außerdem begonnen, mir die Sendungen „A New Earth Web Event“ anzusehen. Von März bis Mai 2008 gab es im Internet zehn Wochen lang bei Oprah Winfrey eine wöchentliche Life-Talkshow mit Eckhart Tolle, in der er jeweils ein Kapitel seines Buches „A New Earth“ vorstellte und auf Fragen von Anrufern einging.

Es war eine Bemerkung Tolles in der achten Sendung, die

wieder eine neue Erfahrung mit sich brachte. Er sagte (Übersetzung von mir):

Eckhart Tolle: Du nimmst Dinge wahr. Sinneswahrnehmungen entstehen kontinuierlich, und jede Sinneswahrnehmung wird zu einem Objekt in deinem Bewusstsein. Und dann entstehen kontinuierlich Gedanken, und jeder Gedanke wird auch ein Objekt in deinem Bewusstsein. Nun, das ist, woraus das Leben der meisten Menschen besteht: Objekte, die kontinuierlich im Bewusstsein aufsteigen, und das nenne ich "Objektbewusstsein." Das ist, was die meisten Menschen kennen und sie kennen sich selbst auch nur als ein Objekt in ihrem Bewusstsein. Sie haben ein Bild davon, wer sie sind. Sie haben bestimmte Meinungen darüber, wer sie sind. So wirst du für dich selber zu einem Objekt, und das ist das Ego: Ein Objekt des Verstandes. Du machst dich selbst zu einem mentalen Objekt und dann hast du eine Beziehung mit dir selber als mentales Objekt. Es ist ein bisschen verrückt.

Oprah Winfrey: Richtig.

Eckhart Tolle: Aber es ist normal. So, jetzt – die unglaubliche Erkenntnis, das ist, wo die spirituelle Dimension beginnt. Es gibt keine spirituelle Dimension im Objektbewusstsein. Du kannst alle möglichen interessant klingenden oder gar religiösen Vorstellungen haben. Wenn es keinen Raum in dir gibt, Räumlichkeit, wo plötzlich eine Pause entsteht zwischen den Gedanken – wenn es keine Räumlichkeit gibt, dann hast du noch nicht die spirituelle Dimension berührt. Und dieses Buch hilft, glaube ich, vielen Menschen, diesen inneren Raum zu finden.

Oprah Winfrey: Du sagst auf Seite 237, "Zum Objektbewusstsein muss das Raumbewusstsein ein Gegengewicht bilden, damit unsere Erde wieder gesunden und die Menschheit ihr Schicksal erfüllen kann. Die Entstehung von Raumbewusstsein ist die nächste evolutionäre Stufe der Menschheit. Das Raumbewusstsein ist eine hintergründige Bewusstheit, die neben dem Bewusstsein für Dinge besteht, das sich immer auf Sinneswahrnehmungen, Gedanken und Emotionen beschränkt. Unter Bewusstheit ist nicht nur ein Bewusstsein für Dinge (Objekte) zu verstehen, sondern auch ein Bewusstsein für das Bewusstsein selbst."

Eckhart Tolle: Ja.

Oprah Winfrey: Das ist es, wovon du sprichst.

Eckhart Tolle: Ja. Und das ist eine erstaunliche Erfahrung, wenn du zum ersten mal dem Bewusstsein zuhörst und dein Verstand sagt: "Was bedeutet das?" Du musst es erfahren, um zu wissen, was es bedeutet. Sich des Bewusstseins bewusst sein – zum Beispiel kannst du es tun, indem du dir etwas anguckst – wenn Menschen das noch nicht kennen.

Oprah Winfrey: Ja.

Eckhart Tolle: Zum Beispiel, du schaust dir eine Blume an und bist dir des Bildes, das du siehst, bewusst, das ist die Sinneswahrnehmung. Nun, die Frage ist: Kannst du auch dir deiner selbst bewusst sein als die wahrnehmende Präsenz? Ohne die gäbe es keine Wahrnehmung.

Oprah Winfrey: Richtig.

Eckhart Tolle: Während man sich eine Blume ansieht – ich nehme hier eine Blume, weil natürliche Dinge dich leichter in Kontakt mit

dieser Dimension bringen können – während du dir eine Blume ansiehst: kannst du dich selbst als die Präsenz erfahren, die zu- sieht, die diese Erfahrung erst möglich macht? Und dann hast du zwei Dimensionen. Du bist dir des Bewusstseins bewusst, und du bist dir dessen bewusst, was du ansiehst. Du lebst in zwei Welten gleichzeitig, und das heißt, im Hintergrund deines Lebens gibt es plötzlich einen tiefen, aber intensiv lebendigen Frieden. Denn sich des Bewusstseins bewusst sein, ist sehr friedvoll. Das ist es, woher der wahre innere Friede aufsteigt.

Ich konnte das, was Eckart Tolle erzählte, gleichzeitig nachvollziehen. Ich nahm ein Glas in die Hand, das vor dem Monitor stand und erlebte, wie sich mein Bewusstsein in ein wahrnehmendes Objektbewusstsein und ein erkennendes Raumbewusstsein teilte. Ich erlebte mich in diesen beiden Dimensionen gleichzeitig und den Frieden und die Stille, die damit einher gingen. Das war der Beginn einer neuen Entwicklung. Ich konnte nun immer mehr der Tore in die Gegenwärtigkeit benutzen, die Eckhart Tolle beschreibt, um den Bereich des Raumbewusstseins wieder zu erreichen.

Es war immer da, doch unerkannt

[mp3-Datei: http://www.orgon.de/WieMan06.mp3](http://www.orgon.de/WieMan06.mp3)

Im Laufe dieser Entwicklung ist mir auch klar geworden, dass ich diese Erfahrung immer kannte, ohne zu wissen, was es bedeutete. Ich erlebte sie als Kind, wenn ich nach dem ersten

Schnee aufwachte und die heilige Stille der Natur hörte und sie war auch in mir. Ich erlebte es, wenn ich mit dem Fahrrad ohne Ziel durch Berlin fuhr. Ich tat das oft und ich wusste nur, dass ich die Freiheit des Moments liebte und dabei ganz für mich in Frieden zu sein. Ich erlebte es, wenn ich oben ganz vorne im Doppeldeckerbus im Frühling und Sommer durch die frischen grünen Alleen der Vororte fuhr. Ich erlebte es im großen Kirschbaum, den meine Eltern im Garten hatten, auf den man ganz weit hinaufklettern konnte und ich war eingehüllt vom grünen Blätterdach und konnte die süßen Kirschen von den Zweigen knabbern. Ich erlebte diese Zeitlosigkeit, wenn die Sommerferien unendlich lang waren und ich ohne Ziel einfach leben konnte.

Als ich älter wurde, wurden diese Erlebnisse zu seltenen Ausnahmen. Manchmal kam der innere Frieden spontan bei Autofahrten, jedes Mal überraschend. Ich konnte diese Augenblicke des Friedens genießen, ohne zu wissen, woher sie kamen und warum. Und dann erlebte ich diese Momente in einigen Begegnungen mit den hohen Lamas, bei Meditationen und Einweihungsritualen. Diese wenigen Erfahrungen ließen mich an die erlösende Macht des Buddhismus glauben, auch ohne zu wissen, was es wirklich ist – die Sehnsucht danach ließ mich zum Buddhisten werden. In einigen Meditationen erreichte ich diese tiefe innere Stille, aber ich konnte sie nie bewusst herbeiführen, es waren seltene Ausnahmen, immer überraschend, ohne erkennbare Ursache. Heute weiß ich, dass es die eigentliche Ursache war, warum ich mein Le-

ben lang so viele Anläufe unternommen habe, Meditation zu erlernen und in die Tiefe zu gehen.

Und ich erlebte dies im Engel-Energie-Akkumulator. Doch auch hier nur in Situationen, deren Ursache ich letztlich nicht verstand und die ich daher nicht steuern konnte. Es geschah einfach. Es ist so einfach und doch so schwer, weil man es nicht „machen“ kann.

Mein Verstand suchte nach Erklärungen und ich wusste nicht, dass es genau diese Erklärungen waren, die es mir unmöglich machten, den Frieden bewusst zu erreichen. Ich konnte noch nicht einmal einschätzen, wie wichtig oder unwichtig diese Erfahrung war. Ich kannte einfach niemanden, der mir erklären konnte, wo diese Tore in den Zustand zu finden waren. Alles, was ich hatte, waren die religiösen, mystischen, esoterischen Modelle, die alle miteinander zu konkurrieren schienen. Sie schienen alle auf eine (erleuchtete) Zukunft ausgerichtet. Was war wahr, was unwahr? Wonach konnte ich mich richten?

Da ich im Engel-Energie-Akkumulator immer wieder „Botschaften“ bekommen hatte, also Kontakt mit einer Ebene hatte, die für mich in nachvollziehbarer Weise jenseits von Ego war, musste ich diese Erfahrung irgendwie benennen, um sie ertragen zu können. Also projizierte ich sie nach außen und verstand sie als „Engel“, als himmlische Wesen, die über eine mediale Ebene mit mir Kontakt aufnehmen konnten. Was ich wahrnahm, war lediglich die Erfahrung großen Friedens und sehr klarer, frischer Gedanken. Wer weiß – viel-

leicht sind es Engel, die uns helfen, das Raumbewusstsein zu erkennen. Vielleicht sind das aber auch Hilfskonstruktionen des Verstandes.

Dass es Gedanken aus einem Bereich jenseits des Ego waren, ist heute für mich so eindeutig wie damals. Vielleicht waren es nicht „meine Gedanken“, aber es waren Gedanken, die ich dachte. Ich glaubte wie selbstverständlich, dass Gedanken der entscheidende Anteil der spirituellen Erfahrungswelt wären, während das Gefühl des Friedens – das immer mit ihnen einherging – eine Begleiterscheinung zu sein schien. Damit hatte ich mich gründlich geirrt. Es ist genau umgekehrt: aus dem Feld des gedankenfreien Friedens können diese klaren, starken Gedanken auftauchen, die wirklich kreativ, frisch und neu sind. Aber diese Gedanken sind – das weiß ich heute – sekundär. Es ist das Wachsein hinter dem Verstand, das Gedanken inspirieren kann. Dieses Denken nimmt sich nicht ernst, verteidigt sich nicht, vergisst sich und findet sich neu. Es spielt mit Ideen wie ein Kind im Sandkasten Kuchen backt.

Wechselbäder: Wahnsinn und Erwachen

Nach dieser Sendung mit Eckhart Tolle erlebte ich mich in beiden Dimensionen. Das, was vorher für mich „normal“ gewesen war, mein altes Alltagsbewusstsein, das Objektbewusstsein, hatte den Geschmack von Wahnsinn, Unbewusst-

heit und Schlaf bekommen und wenn ich darin gefangen war, hatte ich ständig Sehnsucht nach diesem befreiten Zustand, der sich aber immer wieder der Machbarkeit entzog. Mein Ego entwickelte alle möglichen Strategien, mich davon abzuhalten, dort wieder hineinzugehen und es versuchte, mich davon zu überzeugen, dass ich einer Fata Morgana hinterher jagte, dass dieser Zustand der Gegenwärtigkeit im Raumbewusstsein nichts anderes ist, als eine Form der Selbsttäuschung.

Doch immer wieder landete ich im Raumbewusstsein, zunächst vor allem dann, wenn ich es überhaupt nicht bewusst angestrebt hatte. Und jedes einzelne Mal dachte ich: „So, jetzt ist es geschafft, es ist so einfach!“ Ich war jedes Mal davon überzeugt, nun einen Zugang gefunden zu haben, der sich mir nicht wieder entziehen würde. Und immer wieder fand mich verwirrt im Alltagsbewusstsein wieder – ohne zu wissen, wie ich den Weg zurück finden würde. Jedes einzelne Mal hatte ich das Gefühl, aus dem Paradies verstoßen zu werden.

Das ist eine großartige Metapher in der Genesis der Bibel: wir werden nicht einmal aus dem Paradies vertrieben, sondern jedes Mal, wenn wir vom Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen essen, wenn wir in das Objektbewusstsein fallen, wenn wir die Einheit des ursprünglichen Zustands unseres Lebens zugunsten des Verstandes verlassen. Ich habe eine Ausbildung zum Religionslehrer gemacht und diese naheliegende Exegese des Textes ist meiner Ansicht nach in der theologischen Theorie unbekannt.

In der Gegenwärtigkeit gibt es überhaupt keinen Zweifel daran, was es ist. Es ist so echt, so einfach und friedlich, dass es selbsterklärend und vollkommen ohne Zweifel ist. Es verhält sich zum Objektbewusstsein so wie sich Wachsein zum Schlaf anfühlt. Und es ist so „normal“, dass ich mir darin überhaupt nicht vorstellen kann, etwas anderes zu sein. Tatsächlich ist dieser erwachte Zustand immer da, er ist nichts, was erlernt, gemacht, erreicht oder verstanden werden kann – eben weil er immer da ist, weil er das Leben selber ist. Und in diesem Zustand erlebe ich mich nicht nur selber so, sondern auch alle anderen. Alle leben darin – nur bemerken sie kaum etwas davon.

Da ich das nicht aufrechterhalten konnte, fühlte ich die Verrücktheiten des Alltagsbewusstseins schmerzlich und brutal. Ich erlebte mich als schliefe ich – nur wusste ich, dass ich schlief und dass ich dabei einen schlechten Traum hatte. Oder noch exakter: ich wusste, dass ich eine Rolle spielte in einem schlechten Film oder einer Daily Soap. Und während ich zuvor die Rolle des „spirituell Suchenden“ gespielt hatte – neben vielen anderen Rollen, die das Ego so liebt – suchte ich nun nach dem Aus-Knopf. Aber da war kein Aus-Knopf, kein Trick, keine Methode, keine Befreiung. Außer, ich erkenne es. Und dann ist es da.

Das Alleinsein, das ich so sehr gehasst hatte, erlebte ich nun als eine große Hilfe, da ich mein Leben so einrichten konnte, dass ich ohne Beeinflussung durch andere Menschen immer wieder den Rückweg ins Raumbewusstsein finden

konnte. Natürlich stellte ich mir selber immer wieder Fallen, aber die zu erkennen ist der eigentliche Weg, das einzige, was ich tatsächlich „machen“ kann. Ich hörte völlig auf, den Fernsehapparat und das Autoradio zu benutzen, denn ich stelle schnell fest, dass das lediglich Mittel sind, den inneren Monolog durch ein äußeres Medium zu ersetzen, ich ersetze damit nur meinen inneren Quatschkopf mit dem Ego anderer Menschen und gerate dabei in eine Art Hypnose, denn der Verstand kann nicht wirklich unterscheiden, ob das Geplapper aus dem eigenen Kopf kommt oder aus einer externen Quelle.

Ich begann dann, die Energiewahrnehmungen, also das Hören, Sehen und Fühlen der Körperenergie und der Energie um mich herum genauer zu untersuchen. Und anders als in den Meditationserfahrungen, die ich zuvor gemacht hatte, öffneten sich die Tore in die Gegenwärtigkeit – oder in buddhistischer Sichtweise: der Leerheit des Lhagtong-(Vipassana-)Zustandes – nun auch über die Energiewahrnehmungen, die wie eine Brücke zwischen dem Raumbewusstsein im Hintergrund und der Oberfläche des Objektbewusstseins liegen, da sie in beide Bereiche hineingehören: sie sind einerseits Formen, die ich im Objektbewusstsein wahrnehmen kann, andererseits haben sie keine eigene Existenz. Es gibt sie nur in dem Moment, in dem ich sie wahrnehme, daher führen sie unweigerlich ins Jetzt.

Obwohl es immer wieder Tage gab, an denen ich für mehrere Stunden völlig im normalen Bewusstsein absorbiert war, kamen immer mehr Situationen zustande, in denen sich das

Raubewusstsein in Erinnerung brachte. Und nun wurden die Herausforderungen, die schwierigen und belastenden Situationen, die ich zuvor nur zu umgehen und so schnell wie möglich zu vergessen versucht hatte, zu meinen eigentlichen Helfern. Die inneren Widerstände gegen Situationen, die zuvor als unbewusste emotionelle Reaktionen abliefen, gerieten nun in oft krasser Weise in den Fokus meiner Aufmerksamkeit. Ich stellte fest, dass ich durchaus nicht so ein freundlicher und angenehmer Mensch bin, für den ich mich gehalten hatte. Ich hörte auf, mich mit „mir selber“ zu identifizieren und erkannte immer öfter die inneren Monologe als das, was sie sind.

Allmählich dämmerte mir die Erkenntnis, dass es nicht darum geht, willentlich im Raubewusstsein zu bleiben. Das geht nicht, ich kann es nicht „festhalten“ oder „haben wollen“. Es geht nur darum, immer wieder den eigenen Bewusstseinszustand zu erkennen und zuzugeben, dass ich wieder vom Ego dominiert bin. Das ist tatsächlich das einzige, was wir aktiv tun können. Es ist die wahrhaftige Einschätzung des Ist-Zustandes meines Bewusstseins. Die Herrschaft des Ego beruht in erster Linie darauf, die eigene Existenz zu leugnen und zu behaupten, dass „ich völlig in Ordnung bin. Allerdings gibt es da Umstände, die verbesserungswürdig wären.“ Oft waren es für mich eher schmerzhaft Begegnungen, wenn sich unbewusste Ego-Strukturen in den unpassendsten Momenten bemerkbar machten – was jedoch immer zu weiteren Erkenntnissen führte, wenn auch mit Pein-

lichkeit und Unbewusstheit erkaufte. Aber anders ging es nicht weiter. Erst wenn ich anerkenne, dass ich vom Ego dominiert bin, kann ich hinausgehen. Aber wie das geschehen kann, ist jedes Mal wieder ein neuer Versuch, das Unmögliche möglich zu machen.

Deepak Chopra:

„Kannst du sein? Kannst du nur sein?“

Immer öfter geschahen „Synchonizitäten,“ glückliche Fügungen, die einen nächsten Schritt auf dem Weg der Bewusstwerdung einleiteten. Eine für mich besonders ergreifende (online-)Begegnung war die mit Deepak Chopra. Ich traf aus einem Zufall heraus auf die Interviews, die Rev. Wendy Craig-Purcell auf „unity.fm“ mit ihm führte. Im dritten Interview „A New Way of Being“ kam es zu folgendem Gespräch:

Rev. Wendy Craig-Purcell: Es hört sich so einfach an, Deepak, wenn du von einer anderen Art sprichst, in der Gegenwart zu sein. Ich verbrachte viel Zeit meines Lebens als Erwachsener damit - ich bin in Unity Church seit etwa 30 Jahren - diesen Zustand zu erreichen, und ich kämpfe immer noch. Ich erwische mich dabei, wie ich in die Zukunft gezogen werde oder in die Vergangenheit zurückdrifte und ich denke immer noch, dass es Praxis erfordert, meine Achtsamkeit ganz hier zu halten. Nun, ich kann das mit dir hier, weil wir darüber reden und so tief damit beschäftigt sind, aber...

Deepak Chopra: Ja, ich bin in der Verlegenheit, dir sagen müssen, dass ich niemals darum kämpfe, ok?

(Gelächter des Publikums)

Rev. Wendy Craig-Purcell: Wie bist du dahin gekommen?

Deepak Chopra: Das hat vor ein paar Jahren angefangen, tatsächlich noch früher. Aber ich sage die Wahrheit: ich kämpfe nicht darum. Für mich ist es so, dass ich immer im Zustand der Gnade bin. Und wenn ich nicht die Wahrheit sagen würde, wäre das ganz schöne Aufschneiderei, aber ich sage die Wahrheit. Vor einigen Jahren habe ich angefangen – jedes Mal, wenn ich in diesem Kampf-Modus war – mich selber zu fragen: „Was bin ich jetzt? Bin ich das Tun, das Denken, das Fühlen oder das Sein?“ Ich habe mich das selber gefragt und ganz egal, wie die Situation gerade war – ich wechselte ins Sein. Und dann fragten mich die Leute: „Wie machst du das?“ Und tatsächlich ist es so: Es gibt kein „Wie“ dabei. Es ist nur „Sein“. Die Leute fragen: „Wer kann ich sein?“ Es gibt kein „Wer kannst du sein?“ Kannst du sein? Kannst du nur sein?

Es gibt eine ganze Reihe Hilfsmethoden: deinen Atem beobachten, den Körper fühlen ... aber das ist nicht nötig. Du musst nur sein. Dann frage dich: „Nun, im Zustand des Seins, was fühle ich?“ Und ganz egal, was du fühlst: lade Liebe ein. Wenn du dich manipulativ fühlst oder mitten in einem Drama von emotioneller Kontrolle – Stop it! Gebe ins Sein und lade die Liebe ein.

Und dann – du musst nichts mehr denken oder tun. Was passiert, ist folgendes: Wenn du in diesem Moment bleibst, kommt Kreativität. Du ertappst dich dabei, dass du das Richtige sagst, das Richtige tust. Das ist, was Karma-Yoga genannt wird: das Richtige im richtigen Moment aus dem richtigen Grund zu tun, das, was am evolutionärsten ist, ohne Anhaftung, ohne das Resultat zu kennen. Alle Rede kommt von Gott, alle Handlung kommt von Gott, es kehrt zu Gott zurück. Du hast nichts zu tun. Du tust was nötig ist, ohne Erwartung – dann geh' weiter. Daher ist es tatsächlich sehr einfach. Ganz egal was geschieht: wechsele ins Sein, lade Liebe ein, und dann werden Kreativität und Handlung von dort aus spontan geschehen.

Was für mich an dieser Situation das Besondere war: Auch mit Deepak Chopra konnte ich in das Sein wechseln. Es war überhaupt keine Schwierigkeit, ihm in den Bewusstseinbereich zu folgen, in dem er schon war. Und auch danach funktionierte diese „Methode“, dieser Weg ins Raumbewusstsein weiter. Tatsächlich konnte ich diese sehr einfache Version, ins Raumbewusstsein zu wechseln, für mich selber noch weiter vereinfachen, indem ich mich in jeder beliebigen Situation selber fragte: „Kann ich sein? Kann ich nur einfach sein?“ Und bisher funktionierte dieses Portal jedes Mal.

So befreite mich diese Erfahrung von einer unbewussten Begrenzung: zu glauben, dass ich nur mit den Methoden Eckhart Tolles in die Gegenwärtigkeit gehen kann. Und dadurch konnte ich auch meinen eigenen Methoden viel mehr ver-

trauen: Gegenwärtigkeit durch die Wahrnehmung von Lebensenergie zu öffnen. Ich bin überzeugt, dass jeder Mensch selber die Wege finden muss, die ihn ins Raumbewusstsein transportieren. Eckhart Tolle gibt viele dieser Tore vor, Deepak Chopra benennt andere und auch ich habe neue Portale aufgezeigt. Letztlich brauchen wir nur einen einzigen: den der funktioniert.

Synchronizitäten sind Erfahrungen, die im richtigen Moment die richtige Erkenntnis bringen, einen Schritt auf dem Weg weitergehen zu können. Der wirkliche Lehrer, der „Guru“, ist das sich selbst regulierende Sein, das Leben selber. Diese Intelligenz arbeitet auf eigenen Wegen, die unseren Vorstellungen von Ursache und Wirkung nicht mehr entsprechen. Wenn wir sie einladen, in unserem Leben zu wirken, beginnt das Leben selber Entscheidungen zu treffen. Daher ist es wichtig, mit allem einverstanden zu sein, was das Jetzt anbietet. Denn sobald wir uns gegen die Entscheidungen dieser höheren, göttlichen Intelligenz zu wehren beginnen, zieht sie sich wieder zurück.

Es gibt einen offensichtlichen Widerspruch, der nicht logisch gelöst werden kann. Objektiv gesehen hatte ich diesen Weg beschritten: die Gespräche Eckhart Tolles gehört, seine Bücher gelesen und dadurch den Zugang zur Gegenwärtigkeit geöffnet. Ich habe die Energiewahrnehmung entdeckt und nach 36 Jahren verstanden, wie man sie als Tore in das Raumbewusstsein nutzen kann. Also ist eine bewusste, willentliche Befreiung möglich. Genauso objektiv gibt es keine

„Methode“, keine „Belehrung“, kein „Wissen“, keine „Rituale“. Es gibt keinen offiziellen „Weg zu Befreiung“. Was ist es also?

Kapitel 2

Meditation – auch nicht der Weg

Stell dir eine Rose vor, sie ist tief burgunderrot, hat samtige Blütenblätter und wenn du an ihr riechst, geht ein satter, sinnlicher Rosenduft von ihr aus.

Wo ist diese Rose? Natürlich in deinem Kopf, ein Bild in deinem Gehirn. Ich stelle mir eine Rose vor und gebe sie hiermit an dich weiter. Wo bin ich, Jahre bevor du dies liest? Ich bin auch in deinem Kopf – jetzt. Und du bist in meinem Kopf – auch jetzt.

Es gibt keine Realität. Alle Erscheinungen mit „eigener Existenz“, sind nicht realer als die Rose, die wir beide uns vorstellen – über die Begrenzungen von Raum und Zeit hinweg. Es gibt nur das „Ich bin“: das, was dies hier in diesem Moment erlebt.

Du erlebst Nervenimpulse, die von deinem Gehirn interpretiert werden. Wenn es sich um „die Realität“ handelt, die du zu erleben meinst, projizierst du diese Impulse nach außen und glaubst, sie wären realer als die Rose in deinem Kopf. Du glaubst, ich habe irgendwann diese Sätze geschrieben. „Die Realität“ ist nichts weiter als eine Projektion, ein gut gemachtes 3-D-Kino, das in deinem Kopf stattfindet. Alles projizierst du selber.

„Du bist“ die Leinwand, auf der diese Projektion stattfindet. Wenn du dies erkennst, bist du im Sein, bist du das Sein und nicht das Handeln, das Denken, das Fühlen, das ist lediglich was geschieht, um die Projektion aufrecht zu erhalten.

Die Unmöglichkeit, absichtlich absichtslos zu sein

Am deutlichsten erlebte ich den Widerspruch zwischen dem Bedürfnis nach Befreiung und der Realität, nichts „machen“ zu können, an dem, was ich als „Meditation“ gelernt hatte. Meditation war für mich immer die Methode der Wahl gewesen, um das spirituelle „Ziel“ zu erreichen und dennoch sah ich nicht, dass ich durch Meditation weitergekommen wäre. Im Gegenteil: Meditation war im Laufe der Jahre zu einem Hindernis geworden, denn jedes Mal, wenn ich mich zur Meditation hinsetzte, tat ich es mit Absicht. Da war ein Ich, eine Person, die meditieren wollte, die ein Ritual ausführte: die Handlung eines Ich, die ein bestimmtes Ergebnis haben wollte, paradoxerweise, eine Handlung, die Absichtslosigkeit voraussetzt und beabsichtigt. Natürlich hatte ich es immer damit zu tun, dass in der Meditation ein innerer Monolog entstand, denn wenn ich die Augen schloss, nahm die Beanspruchung durch äußere Objekte ab. Der Verstand bekam jedes Mal eine starke Dosis Energie, die vorher von anderen Objekten absorbiert worden war. Nichts mehr zu sehen und zu hören, was der Verstand mit einem Objekt in Verbindung bringen konnte, brachte das innere Objektbewusstsein um so stärker hervor: das Denken.

Indem ich auf den hörbaren inneren Energiestrom meditierte, fand ich das ideale Objekt, um in der Meditation in den Bereich jenseits des Denkens zu gelangen. Und das funktionierte tatsächlich. Während alle anderen hörbaren Objekte

eine Bedeutung haben, also zwangsläufig mit einem Begriff benannt werden, ist der innere Energiestrom bedeutungslos. Er kommt nicht von einem Objekt, zeigt nicht wie andere Geräusche auf eine Ding. Er *ist* nur. Darauf zu meditieren, ihn einfach wahrzunehmen führt automatisch in den Bereich objektfreien Wahrnehmens.

Aber es blieb ein ständiger Wechsel zwischen dem Zustand wachen Gewahrseins jenseits des Denkens und dem Zurückfallen in innere Monologe. Oft funktionierte es einfach nicht, weil ich mich entweder zu stark konzentrierte oder weil ich zu abgelenkt war. Buddha beschreibt diese Erfahrung, indem er „den mittleren Weg“ empfiehlt: Er vergleicht Meditation mit einem Pfeil, der abgeschossen werden soll. Der Bogen (die Aufmerksamkeit) darf weder zu stark noch zu schwach gespannt werden.

Meditation blieb somit eine ständige Auseinandersetzung mit den aufsteigenden Gedanken. Und selbst, wenn die Meditation sehr gut war und ich mich für längere Zeit jenseits des Denkens aufhalten konnte, musste ich immer wieder zurückkommen in das denkende Objektbewusstsein. Ich erlebte Zustände von Freiheit und Heiligkeit, die jedoch gerade durch die Meditation völlig abgetrennt blieben von dem was ich als „mein Leben“ erfuhr. Dass es ein erwachtes Leben jenseits des Denkens außerhalb der Meditation geben konnte, war mir bekannt, ich hielt es aber für die Fähigkeit von Erleuchteten, die ich unmöglich selber erfahren konnte.

„Ungestörte Meditation“: ein Ego-Konzept

Ich – also das Ego – entwickelte dann eine sehr erfolgreiche Strategie, das Meditieren gründlich zu verhindern, indem gerade das Hören zum größten Hindernis wurde. Während die sichtbaren äußeren Objekte einfach dadurch verschwinden, indem ich die Augen schließe, funktioniert das nicht mit dem Hören. Die Ohren können nicht verschlossen werden. (Durch Hörschutz werden nur hohe Klänge gedämpft, die Bässe werden subjektiv sogar verstärkt.) Jedes Geräusch hat eine Objekt-Ursache und da ich in einer Umwelt lebe, die nie vollständig still ist, konnte ich nicht mehr in Stille sein. Selbst die leinsten Geräusche wurden vom Ego als willkommene Ablenkung genutzt. Und es geht nicht um Naturgeräusche wie Wind, Wasser oder auch den Herzschlag. Es geht um technischen Lärm von Maschinen, Fahrzeugen und elektronischen Medien.

Aus diesem Konflikt gab es natürlich einen möglichen Ausweg: einen Platz aufsuchen, der Ruhe bietet. Vielleicht hätte ich einen solchen Ort finden können, aber es funktionierte einfach nicht. Mein Leben führte mich immer wieder in Umstände, die mich mit Lärm in jeder Form konfrontierten. Selbst an den ruhigsten Orten, tauchte mit mir der Lärm auf – ein Trupp von Waldarbeitern, die just an diesem Tag mitten im Wald Bäume fällten. Ein Nachbar, der stundenlang auf dem Rasentrecker fährt – und das jeden Tag. Nächtelang das dumpfe Stampfen einer Zeltfete. Und die Autos auf einer Bundes-

straße in einiger Entfernung, die nachts ein dumpfes Grollen hören ließen. Ich entwickelte eine krankhafte Affinität zu Lärm in jeder Form. So wurde nicht nur die Meditation gestört, sondern mein ganzes Leben wurde durch äußeren Lärm vergiftet. Indem ich mich innerlich gegen den Lärm wehrte, zog ich ihn wie ein Magnet an. Ich begann, jedes Geräusch bewusst wahrzunehmen, das von anderen Menschen als völlig nebensächlich ignoriert werden konnte. Und das Ego suchte sich die technischen Geräusche als Quelle von Wut und Aggression, so dass meine Reaktionen auf den Lärm erheblich störender wurden als die Lärmbelästigung selbst.

In allen Meditationsanleitungen heißt es, dass man äußere Störungen ausschließen – also z.B. das Telefon und die Klingel abstellen – und einen ruhigen Ort aufsuchen soll. Also ist schon das Setting der Meditation so gewählt, dass „störende Einflüsse“ vermieden werden. Dadurch entwickelte sich in meiner Vorstellung die Haltung, in der Meditation positive, heilige, erleuchtende Erfahrungen anziehen, zulassen und kultivieren zu wollen – also einen gedankenfreien und schmerzfreien Zustand reiner Erfahrung von Sein – und die anderen profanen, lauten, störenden, objekthaften Erfahrungen abzulehnen oder wenigstens abzuschotten.

Ich fand also den „Haken“ in der Haltung, die ich als Übender in der Meditation einnehme, wie ich diese in den spirituellen Schulen gelernt hatte. Es ist das Konzept, dass es überhaupt „störende“ und „positive“ Einflüsse gibt. Und in dieser Weise geübte Meditation schult nicht die Erkenntnis, son-

dern stärkt das Ego. Jedes Geräusch ist ursprünglich einfach ein Klang im Ohr, der ins Bewusstsein dringt. Aber vom Ego wird nicht der Klang gehört, sondern das Objekt, das der Verstand mit diesem Klang verbindet. Mit dem Objekt kommt sofort auch die Beurteilung des Ego, das es als positiv oder negativ, als „zu mir gehörig, mich vergrößernd“ oder als „feindlich, mich angreifend“ identifiziert. Das gilt natürlich nicht nur für das Hören, sondern für jede Wahrnehmung. Den Klang als leer wahrzunehmen heißt, nur den Klang zu hören, nicht das Objekt. „Störendes Objekt“ ist also genauso wie „ungestörte Meditation“ eine Ego-Interpretation der Wahrnehmung und indem ich darauf meditiere, stärke ich diese Erfahrung, stärke ich das Ego.

Der Sinn von Meditation: ihre Sinnlosigkeit erkennen

War nun alle Meditation vergeblich? Ja – wenn ich sie daran messe, ob sie das gewünschte, erhoffte, projizierte Ergebnis hatte. Nein – wenn ich erkenne, dass mich alle sogenannten Fehler dorthin gebracht haben, wo ich jetzt bin. Da es nichts zu lernen, hinzuzufügen gibt, kann der Weg nur darin bestehen, mich in meiner eigenen Beschränkung zu erkennen. Und dann gilt: je mehr dieser vermeintlichen Fehler ich erkenne, desto mehr Bewusstheit erlange ich über das, was wirklich ist. Das Resultat ist ein Lächeln über all die Umwege, die ich gehen musste.

Anrew Cohen: Sie halten die Leute dazu an, zu meditieren und dabei soviel wie möglich „in der Gegenwart des Jetzt zu ruhen“, wie Sie es nennen. Glauben Sie, dass eine spirituelle Praxis wirklich jemals tief werden und die Kraft zur Befreiung haben kann, wenn man die Welt und was sie repräsentieren mag, nicht in einem gewissen Maß bereits aufgegeben hat?

Eckhart Tolle: Ich würde nicht sagen, dass die Praxis an und für sich die Kraft zur Befreiung hat. Erst wenn es eine vollkommene Hingabe zum Jetzt gibt, zu dem, was ist, wird Befreiung möglich. Ich glaube einfach nicht, dass eine Praxis jemanden zur völligen Hingabe führen kann. Vollkommene Hingabe geschieht normalerweise durch das Leben. Das Leben selbst ist der Boden, auf dem so etwas geschieht. Vielleicht kommt es zu einer teilweisen Hingabe und es entsteht eine Öffnung, nach der man eine spirituelle Praxis aufnimmt. Aber ob nun die spirituelle Praxis nach einer gewissen Erkenntnis aufgenommen wird oder einfach nur um ihrer selbst willen, die Praxis allein hilft nicht. („Kleine Wellen an der Oberfläche des Seins“, Ein Interview mit Eckhart Tolle, von Andrew Cohen. aus: WIE Online Magazin)

Lange bevor ich all das erlebt habe, was ich hier beschrieben habe, hatte ich bereits aufgehört, regelmäßig zu meditieren. Ich hatte einfach den Glauben an den Sinn von Meditation und jeglicher spiritueller Praxis verloren und ich empfand tiefes Bedauern darüber. Andererseits – ich wollte den Kinder glauben an einen Gott oder an Buddhas „da draußen“ und die „Sparkassenmentalität“ des spirituellen Verdienstansam-

melns nicht weiter als Grundlage meines Lebens akzeptieren. Heute weiß ich, dass diese Phase nötig war, um die Unmöglichkeit spiritueller Methoden zu realisieren. Nur in dieser Phase ist sie sinnlos. Vorher braucht man sie, um sich an etwas zu klammern, nennen wir es Hoffnung und Furcht. Danach ist sie wieder sinnvoll, weil wir die tatsächlichen Funktionen verstehen können und um den Wert eines jeden Schrittes wissen.

Wenn ich nun meditiere, tue ich das, weil ich tiefer in einen Bewusstseinsbereich hineingehe, der schon da ist. Und es ist ganz eindeutig, was geschieht. Da ist keine Esoterik mehr, keine mystischen Formeln, keine Mantras, keine Götter – da ist nur das Formlose, der Raum, in dem alles erscheint.

Meditation zu „üben“ ist sicher für eine gewisse Zeit sinnvoll, um von der Sucht der Identifikation mit dem Verstand Abstand zu gewinnen. Das ist aus meiner Sichtweise vergleichbar mit einer Fahrschule. Man geht nur in die Fahrschule, bis man fahren kann. Es wäre absurd, daraus ein Ritual zu machen und auch danach weiterhin täglich in die Fahrschule zu gehen. Wenn ich im Jetzt bin, brauche ich keine Übung mehr, den Weg ins Jetzt zu finden. Dann brauche ich weder Meditationen noch andere Portale ins Jetzt. Wenn ich erkannt habe, dass ich der Raum bin, in dem alles stattfindet, wird das Leben selber zur Meditation.

Natürlich ist Meditation von jedem Bewusstseinszustand aus möglich, d.h. einen Schritt weiter in das Formlose hinein zu gehen. Doch darüber zu spekulieren, welche Meditatio-

nen es möglicherweise im Zustand der Erkenntnis des Formlosen geben könnte, ist wenig hilfreich, weil hier wieder Zukunft ins Spiel käme. Entscheidend ist nur der eine Schritt, den ich jetzt gehen kann.

Kapitel 3

Spirituelle Kriegsführung

Und was ist nach dem Erwachen?

Mit der Frage „Kannst du sein? Kannst du einfach sein?“ konnte ich nun jederzeit in den Zustand des Raumbewusstseins eintreten. Nicht dass ich nun ständig darin verweilte. Das Verlassen des Raumbewusstseins ist ein unbewusster Vorgang, so wie das Einschlafen, aber dieser Zustand – das unbewusste Träumen im Objektbewusstsein – blieb immer nur so lange möglich, wie er mir nicht auffiel. Diese Bewusstlosigkeit konnte sich nicht über längere Zeit unbemerkt aufrecht erhalten. Ich konnte an jeder Stelle des Traumes aufwachen, indem ich mir des Träumens bewusst wurde. Gegenwärtigkeit war also kein „besonderer Zustand“ mehr, sondern eine immer erreichbare Option – und das empfand das Ego als eine ungeheuerliche Bedrohung.

War es nun erreicht? War das die Befreiung, von der ich geträumt, die ich erhofft hatte?

In den ersten Monaten konnte ich es gar nicht so recht glauben, dass es funktioniert. Ich wartete geradezu auf den Tag, an dem ich wieder nicht mehr spontan zurück ins Raumbewusstsein schaffen würde – aber der kam nicht. Es war so, als hätten sich in dem knappen Jahr, in dem ich mich so intensiv damit auseinandergesetzt hatte, irgendwelche neue

Synapsen in meinem Gehirn geschaltet. Die hießen „Ausgang“ oder „Leerheit“ oder „Gedankenfreiheit“.

Nun – ob das das Erwachen ist, von dem so viel die Rede ist? ... Woher sollte ich das wissen? Es fühlte sich für mich so an. Aber ich war keineswegs „frei“. Meine neu erworbene Freiheit bezog sich einzig und allein auf die Möglichkeit, jederzeit, wenn es mir auffiel, in das Raumbewusstsein zu wechseln, mit dem zwanghaften inneren Geplapper aufzuhören und einfach zu *sein*. Zuerst war mir das nur in geschützten Situationen möglich, wenn ich alleine war, beim Schreiben sowieso, aber auch bei anderen Tätigkeiten, fast immer beim Autofahren, und dann übte ich es in einfachen sozialen Situationen: im Supermarkt, in der Post. Schon schwieriger war es in komplexen Situationen anzuwenden, also mit Menschen, mit denen ich langjährige soziale Verbindungen hatte, Familie, Freunde, die mich als Teil ihres Ego kannten und die mit mir alte Spiele weiterspielen wollten. Diese Kontakte wurden zusehens weniger und schiefen ganz ein. Jeder Tag wurde zu einem Übungsfeld, es gab keine Situation, die nun nicht mehr auf die eine oder andere Weise eine Herausforderung darstellte.

Aber das waren nur die ersten Übungsschritte. Das Leben hatte etwas ganz anderes mit mir vor.

Das Buch war fertig – dachte ich. Ein großer Verlag interessierte sich dafür und ich sah bereits das Buch in der Nachfolge der Bücher Eckhart Tolles gedruckt und erfolgreich. Doch der Verlag lehnte die Veröffentlichung ab, nachdem er

mich ein halbes Jahr hingehalten hatte.

Nun stand ich wieder am Anfang. Einen neuen Verlag suchen? Oder sollte ich mich auf meine frühere Verlegertätigkeit besinnen und es selber veröffentlichen? Geld verdienen, einen Verlag gründen, Werbung schalten, Buchhandlungen abklappern, Veranstaltungen machen... Ich hatte absolut keine Lust dazu und sah auch keine Veranlassung eine neues Kontrollspiel daraus zu machen.

Das Universum wollte ein anderes Buch, es wollte mehr sagen. In dieser Situation wurde schnell deutlich, dass ein Teil noch nicht geschrieben worden ist: der, in dem es darum geht: was tun mit den frei gewordenen Verstand? Was sich zuerst als persönliche Katastrophe hatte, wurde schnell zu einem Segen. Der nächste Schritt der Entwicklung: ich kam in Kontakt mit den Büchern von Jed McKenna.

Wenn du Buddha triffst – töte ihn

Ich las zuerst „Spirituelle Dissonanz“. Das Buch beschreibt genau das, was ich in dieser Zeit erlebte: die Zerstörung dessen, was mir als Rest von persönlicher Identität übrig geblieben war und das Erwachen zum Menschlichen Erwachsen. Ich war bereits seit über einem Jahr – seit ich begonnen hatte dieses Buch zu schreiben, in das eingetreten, was McKenna „Spirituelle Autolyse“ nennt – nicht in der bewussten Form, in der er es diesen Schreibvorgang vorschlägt, aber

mit genau der Konsequenz. Das Wesentliche dieses Prozesses ist es, sich immer wieder zu fragen: „Was ist wahr?“ Was im Prozess des Schreibens immer wieder wie selbstverständlich geschehen war: das Infragestellen der Positionen, die für mich noch am Tag zuvor völlig korrekt erschienen waren.

Was geschieht im Prozess der Autolyse? Es ist eine sehr unangenehme Erfahrung: die unsentimentale Bestandsaufnahme der eigenen Lebenslügen. Ich sehe auf mein Leben, das ich zuvor auf dem relativen Bewusstsein, mit den Wahrheiten eingerichtet hatte, die meine Wirklichkeit ausmachten. Das heißt vor allem: ich sehe all die Hilfskonstruktionen, die ich um mich herum errichtet habe. Halbwahrheiten, Scheinwahrheiten, Lügen, Ausflüchte. Diese Welt zu sehen, bedeutet, sie zu zerstören. „Autolyse“, also Selbstverdauung ist genau das, was dann geschieht. Jeden Tag gibt es neue Erkenntnisse über die Absurdität dessen, was für mich gestern noch völlig normal und selbstverständlich war. Wenn ich nicht inzwischen gelernt hätte, mich nicht dafür zu schämen, würde ich es so ausdrücken: ich schämte mich jeden Tag für den Unsinn, den ich gestern noch für eine geistreiche Erkenntnis gehalten hatte. Scham ist jedoch alles andere als korrekt ausgedrückt für das, was in diesem Prozess geschieht. Wem gegenüber sollte ich mich schämen? Wem sollte ich vorspielen, eine anderer zu sein, als ich wirklich bin? Ich bin der einzige, dem gegenüber ich mich für das rechtfertigen muss, was ich bin, was ich tue – oder auch nicht. Abgesehen davon, dass ich diesen Prozess der Autolyse von vornherein öffentlich ma-

chen wollte: was ist schon „privat“, was „öffentlich“? Auch diese Trennung ist eine Art der Lebenslüge, zu glauben, dass öffentlich andere Kriterien von Anstand und Wahrheit gelten als privat. Kant nannte es den „Kategorischen Imperativ“.

Handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde.

Das Denken, das der Verstand zuvor für das ununterbrochene Aufrechterhalten des Ego in einem unbewussten Monolog gefangen hielt, bekommt in der Autolyse nun eine völlig andere Funktion. Es wird destruktiv, denn das ist seine Stärke. Es zerstört die Schleier des Ego, Schicht um Schicht. Und es sind scheinbar unendlich viele Schichten, die Maja um mich gewoben hat. Ich fühle mich darin gefangen wie ein Insekt in einem klebrigen Spinnennetz.

Die Destruktion ergriff alles. Was ich nicht durch eigenen Denkprozesse erfassen konnte, schien sich von selber aufzulösen. Zuerst das Buch, dann kam eine finanzielle Krise nach der anderen. Ich zerstörte mein Auto, weil ich mich nicht um Frostschutz gekümmert hatte, ich versäumte den TÜV über ein halbes Jahr. Ich konnte keine Miete mehr bezahlen, das Finanzamt schrieb bereits böse Briefe und drohte mit Zwangsvollstreckung.

Es blieb nichts von dem, womit ich mich als Person indentifiziert hatte. Ich verlor nun tatsächlich meinen Verstand. Wieder erlebte ich Panikattacken, die ich zwar mit den

Methoden der Schmerzkörper-Erkennung in ein, zwei Stunden in den Griff bekam. – Aber ich war mir absolut nicht sicher, ob es nicht eher sinnvoll wäre, in die Psychose noch tiefer hineinzugehen. Ich fühlte den Wahnsinn, er hatte eine eigene Dynamik und Attraktivität. Ich fühlte, dass die Depressionen, mit denen ich es wieder zu tun bekam, eine tiefe Rationalität ausdrückten: die absolute Sinnlosigkeit der Existenz innerhalb der Lüge. Wie soll man eine „Krankheit“ bekämpfen, die das eigentliche Wesen dessen was ist, krass, klar und eindeutig sieht und sich nicht mehr mit den üblichen Ausflüchten in eine oberflächliche Zufriedenheit einlullen lässt? Die Wahrheit meines Lebens: ein Konstrukt aus Spielen, die ich alle nicht bin. Das „Gefährliche“ der Depression ist: es ist eine der tödlichsten Zivilisationskrankheiten, fast alle Selbstmorde gehen auf das Konto von Depressionen. Es ist die logische Konsequenz, sich auslöschen zu wollen, wenn man keinen Sinn darin sieht, dieses verkorkste Leben zu leben. Selbstmord ist die ultima ratio des Ego: wenn es sinnlos ist zu existieren, dann löse ich mich auf, indem ich uns vernichte. „Das haste nun davon!“ Eine existentielle Trotzreaktion.

Und da war niemand, der wirklich verstand, was ich erlebte, niemand, dem ich sagen, zeigen, vermitteln konnte, was ich erlebte. Ich konnte wenigstens mit meinem Freund Peter telefonieren, der zwar von seiner Position aus Verständnis für das hatte, was ich erlebte, aber es war das Verständnis des Träumers für den, der versucht, sich beim Aufwachen aus

dem Traumzustand in einer völlig unbekanntem Umgebung zu orientieren und der sich nicht im Entferntesten vorstellen konnte, was ich da sah. Peter hatte vor wenigen Jahren einen ähnlichen Prozess durchgemacht – und er war dabei nicht erwacht.

Ist das also das Erwachen, von dem Eckhart Tolle sprach? Ich hörte mir seine Vorträge wieder an. Oh ja, er redet davon, aber so sehr in süße Zuckerwatte verpackt, dass ich es zuvor nicht hören, nicht verstehen wollte. Wodurch ist er selber erwacht? Nicht durch seine Beschreibungen der Tore ins Raumbewusstsein. Nein. Er ist durch eine schwere Depression erwacht, in der Situation, in der er bereit war sich das Leben zu nehmen.

Eckhart Tolle hat nie selber spirituell praktiziert. Und wenn er auch sehr freundlich und auf eher belustigende Art und Weise darüber redet: er sieht keinerlei Sinn darin, spirituell Suchender zu sein, hält spirituelle Praxis für weitgehend sinnlos, bietet aber auf seinen Workshops trotzdem gemeinsame Meditationen an. Spirituelle Praxis führt nicht zur Erleuchtung. Doch auch seine Tore ins Jetzt sind Beschreibungen der *Ergebnisse* des Erwachens, also des Zustandes *nach dem Erwachen*. Man kann aber nicht erwachen, indem man so handelt, als wäre man erwacht. Man erwacht nicht dadurch, indem man „Wachsein“ spielt. Es gibt keine „richtigen“ Verhaltensweisen, keine spirituelle Praktiken wie Meditation oder Pujas und auch die Tore ins Jetzt sind Traumspiele innerhalb des Traumes. Woher kommt seine Gewissheit, dass man, wie

er es beschreibt, die „Tore ins Raumbewusstsein“ nutzen und dabei erwachen kann?

In einer der Veranstaltungen wird er gefragt, warum er all diese Praktiken anbietet, wenn er selber nicht daran glaubt, dass sie zur Befreiung führen. Es war die rhetorische Frage, die auch Siddhartha in Hermann Hesses Buch an den Buddha richtet: Wie kann er die Erfahrung des Erwachens selber vermitteln? Er kann es nicht. Das Wesen der Erfahrung zu erwachen bleibt unvermittelbar. Der Sinn spiritueller Belehrung bleibt immer unsagbar.

Eckhart Tolle spricht davon, dass es möglich ist, nun zu erwachen, ohne den Weg des Schmerzes gehen zu müssen. Nur: ich habe noch nie von jemandem gehört, der durch die Lehren Eckhart Tolles erwacht ist. Müsste es nicht nur so wimmeln von Erleuchteten nach Tolle, die ohne diesen Abstieg in die Hölle erwacht sind? Was macht ihn so sicher? Ich kann ihm in diesem Punkt nicht folgen – oder erst dann, wenn ich wenigstens einige der vielen Erwachten sehe.

Was mich stutzig gemacht hat: die Bücher Eckhart Tolles sind weltweite Bestseller. Müsste es nicht von Literatur derjenigen, die durch diese Werke erwacht sind, nur so wimmeln? Und selbst wenn all diejenigen wie ich die bittere Erfahrung machen mussten, dass es ein solches Buch nicht einfach so auf den Markt schafft: es müsste irgendeinen Hinweis geben auf die vielen Erleuchteten. Aber es gibt sie nicht.

Der Buddha hat – der Sage nach – das erlebt, was auch Tolle erlebte und was ich nun durchmache: die Zerstörung

der Relativität, und die einzige Realität, die ein Mensch kennt, ist seine eigene, subjektive Existenz. Der Buddha war ein Samana, ein Yogi, der spirituelle Übungen perfektioniert. Und wie ist er erwacht? Er hat die Lüge seiner eigenen spirituellen Bemühungen um Erleuchtung erkannt. Er hat verstanden, dass keine Gebete und Pujas helfen, dass er keine Verdienste anhäufen muss, dass es nicht darum geht, sein Karma zu reinigen, den Göttern zu opfern, über das Wasser oder über glühende Kohlen zu schreiten oder Wunder zu tun. Er hat die „spirituellen“ Pfade verlassen, sich unter einen Baum gesetzt und sich gesagt: jetzt will ich die Wahrheit wissen ... oder was? Das ist die Haltung der tödlichen Form der Depression: Wahrheit oder Tod. Das vermitteln die nachträglich aufgezeichneten buddhistischen Lehren nicht, es passt nicht zum Bild des „erhabenen Erleuchteten“, dass auch für ihn der Weg hier zu Ende war. Erleuchtung ist eine Form von Selbstmord. Das Ego kann zwar nicht Erleuchtung erlagen, aber tatsächlich kann es auch in diesem Prozess nicht umgangen werden. Es ist das Ego, der Verstand, der Denkende, der diese Auflösung bis zum Punkt bringt, an dem alle ankommen müssen: von der Klippe zu springen.

Buddha war kein Buddhist. Damals nicht und ich bin mir sicher, dass Buddha heute so wenig Buddhist wäre wie Christus heute ein Christ wäre. Christus begegnete dem Teufel in der Wüste. So wie Buddha von den Truppen Maras angegriffen wurde. Das Ego fordert mit aller Macht seine Position zurück.

Weiter...

Die Bücher von Jed McKenna beschreiben genau das: den Kampf um das Erwachen, wenn der erste Schritt getan ist – aber eben auch nur der erste Schritt. Ich könnte nun immer wieder ins Raumbewusstsein hineingleiten, wie in eine warme Wanne und mich in den neu gewonnenen kosmischen Gefühlen baden – ein neues Disneyland der spirituellen Extase und der reinen Liebe. Aber das geht einfach nicht. Vielleicht können andere das. Meine Welt ist ein Kriegsschauplatz geworden und der amerikanische Originaltitel des letzten Buches McKennas trifft das, worum es geht: „Spiritual Warfare“ – „Spirituelle Kriegsführung“. McKenna macht nun endgültig Schluss mit der Kuschel-Spiritualität, die mir schon immer suspekt war: Mantras und Malas, Kerzen, und Weihrauch, Engelkarten, Tarot und I Ging, Spenden an Greenpeace und vegetarische Ernährung: Spiritualität als weiteres Werkzeug Maras, ein neues Gefängnis zu errichten.

Tut mir leid, Eckhart, auch wenn du selber nicht in diesem Gefängnis sitzt – Tausende, vielleicht Millionen deiner Hörer und Leser malen sich aus dem „Phänomen Eckhart Tolle“ ein neues Panoramabild mit dem Titel „Freiheit“ auf die Zellenwände ihres Gefängnisses, ein neues Gespinnst aus Lügen. Du weißt, warum du dich aus dem Guru-Rummel zurückziehst, tust das einzig richtige – dich zu verweigern – aber deine Schüler können das wahrscheinlich nicht, es sei denn sie konsumieren dich (deine Bücher und DVDs), um

dann zum nächsten Guru, zu einem neuen, scheinbar noch attraktiveren Kult zu wechseln, um innerhalb des Gefängnisses einen neuen scheinbar noch attraktiveren Traum zu träumen. Die Träume vom Erwachen sind die erfolgreichsten und undurchdringlichsten Illusionen Majas – weil sie kaum entdeckt werden können: die Illusionen vom Erwachen sind einfach neue Zellenblöcke unter dem perfiden Motto: „Spirituelle Arbeit macht frei“.

Und ist dieser Jed McKenna auch so ein neuer Guru? Mein neuer Traum vom Erwachen? Einen Jed McKenna gibt es gar nicht. Entweder der Name ist ein Pseudonym oder das ganze ist eine ausgedachte Geschichte. Das ist sein bester Schachzug. Man muss sich schon sicher sein, dass es sich nicht um Fiktion handelt – einfach, weil man es selber erlebt. Ansonsten ist es lediglich gut geschriebene Literatur. Aber die Bücher Jed McKennas für wahre Münze nehmen? Das geht tatsächlich nur, wenn man es selber diese Erfahrung macht. Die Entscheidung, ihn ernst zu nehmen, ist so verrückt, dass sie nur jenseits des Verstandes sinnvoll ist.

Mit einem realen, lebenden Lehrer „Jed McKenna“ wäre das alles wieder Hitverdächtig. Ein schwieriger, unbequemer Erleuchteter, sicher – einer wie U.G. Krishnamurti. Aber immerhin, eine Person, an die man glauben könnte. Ein McKenna, den es als Person gar nicht gibt, was ist das? Er nimmt es mir nicht ab, selber festzustellen, was wahr ist und was nicht, und an diesem einen zentralen Punkt bricht sich das ganze Lügengebilde wie Brandungswellen an einem Riff.

Ich bin alleine auf der Insel hinter dem Riff – so alleine wie man nur sein kann. Ich - das Ego - allein gegenüber dem gesamten Universum, ohne Möglichkeit, in einer „McKenna-Satsang-Gruppe“ neue spirituelle Schleier zu weben.

Hat das Erkennen irgendwann ein Ende, sind die Egos endlich? Wer weiß. McKennas sagt: ja, irgendwann ist man „durch“. Bis dahin gilt nur ein Wort: WEITER!

Kapitel 4

Energie aus der Kiste

Der Orgon-Akkumulator

Ich möchte gleich zu Anfang dieses Kapitels betonen, dass der Orgon-Akkumulator keine „Erleuchtungsmaschine“ ist, auch nicht seine spirituelle Version, der Engel-Energie-Akkumulator. Um in das Raumbewusstsein zu erwachen sind keine Hilfsmittel nötig, weder Rituale, noch Methoden und auch keine Geräte. Ich möchte hier jedoch beschreiben, wie mir die Energiegeräte, die Wilhelm Reich entwickelt hat, geholfen haben, Zugang zu meiner energetischen Natur zu finden.

Der Orgon-Akkumulator ist das Projekt Wilhelm Reichs, das am meisten Aufsehen erregt hat. Ein international angesehenen Arzt und Analytiker kommt in den USA Anfang der 40er Jahre des 20. Jahrhunderts kurz nach seiner Emigration aus Europa plötzlich mit einem Gerät an die Öffentlichkeit, das heilende Wirkungen haben soll, u.a. bei schweren Krankheiten wie Krebs. Und dieses Gerät hat keinen elektrischen Anschluss, keine Instrumente und Regler, einfach ein Kasten aus Metall innen und Holzfasern außen, völlig unspektakulär – eine Kiste, in die man sich hineinsetzt.

Für Wilhelm Reich war es das Ergebnis vieler Forschungen und der Erkenntnis, dass es eine Lebensenergie gibt, die

mit diesem Gerät als heilende Kraft genutzt werden kann. Als junger Psychoanalytiker bei Sigmund Freud hatte er schon fast 20 Jahre vorher beschlossen, das, was die Psychoanalyse „Libido“ nennt, zu erforschen und nachzuweisen – was ihm auch gelungen ist.

Ich will an dieser Stelle nicht näher auf die Konstruktion und die medizinischen Aspekte des Orgon-Akkumulators eingehen. (Im Anhang gebe ich eine kompakte Einführung in das Schaffen Wilhelm Reichs und dort wird auch der Orgon-Akkumulator beschrieben.) Hier nur so viel zum Verständnis: Reich hatte in außen isolierten Metallkästen eine bis dahin nicht beschriebene Erscheinung gesehen, das „blaue Leuchten“. Nur sehr vitale Menschen konnten das ebenfalls sehen und so schloss er, dass diese Wahrnehmung eine direkte Verbindung zu dem hat, was wir „Vitalität“ nennen, dem Grad an Beweglichkeit der Lebensenergie im Organismus. Er fand heraus, dass in diesen Metallkästen eine Energie konzentriert wird, die Lebensenergie (Chi, Prana, Od etc.), die er „Orgon“ nannte, um sie mit naturwissenschaftlichen Begriffen neu zu beschreiben.

Ich stellte 1977 meinen ersten Orgon-Akkumulator her, es gab damals so gut wie gar keine Informationen, wie sie gebaut werden. Von einem Arzt, der hier in Deutschland praktizierte und der mit Reich zusammengearbeitet hatte, erfuhr ich die genaue Konstruktion. 1989 habe ich mir dann in den USA die beiden letzten Orgon-Akkumulatoren, die noch von Reich hergestellt worden waren, genau angesehen.

Ich bin ein dreidimensionales lebendiges Energiefeld

Ich habe es immer sehr geliebt, im Energiefeld des Akkumulators zu sitzen, ich fühlte mich einfach sehr geborgen und im Sinne des Wortes von einer positiven Energie eingehüllt. Von vornherein erlebte ich, von Energiewellen durchflutet zu werden und deshalb fühlte ich im Akkumulator oft ganz spontan meinen Körper von innen. Ich konnte mich als Energiefeld fühlen und stellte fest, dass es eine völlig andere Körperwahrnehmung ist, sich selber im Körper zu fühlen – als dreidimensionales Wesen – als die gedankliche Vorstellung von einem Körper zu haben. Und im Akkumulator dehnt sich diese Körperwahrnehmung deutlich über die Körpergrenzen aus. Wir sind also in der Lage, die Energie auch außerhalb des Nevensystems zu fühlen. Offenbar gibt es also eine Wahrnehmungsfunktion, die überhaupt nicht vom stofflichen Körper bestimmt wird, sondern in der sich die Lebensenergie selber fühlt.

Erst nach Jahren stellte ich dann fest, dass diese Energie sich im Körper bewegt, sie fließt, und dass der Energiefluss eine deutliche Struktur hat: sie läuft meist den Rücken hinab und an der Bauchseite wieder aufwärts. Als ich dann den Engel-Energie-Akkumulator benutzte, steigerte sich diese Wahrnehmung so deutlich, dass sie wie ein Wind um mich herum zu spüren war. Das Strömen wurde außerhalb der Körpergrenzen genauso deutlich wie im Körper. Mit diesem Strömen gingen immer glückselige emotionelle Erfahrungen ein-

her. Es war wortwörtlich „exstatisch“ (außenstehend). Was ganz deutlich war: die Erfahrungen des Strömens konnte ich nur fühlen, wenn ich nicht gestresst, Angsterfüllt oder mit Zwangsgedanken im Akkumulator saß. Heute weiß ich, dass ich die Energieerfahrung mit meiner Ablehnung des Jetzt blockierte. Ich versuchte, sie gedanklich zu verstehen und zu kontrollieren. Damals wusste ich nur, dass ich emotionell blockiert war und ich hatte nicht die geringste Vorstellung, wie ich das ändern sollte. Ich hatte Körpertherapie-Erfahrungen gemacht und darin sah ich auch keine Hilfe mehr.

Gezielte Hochladung mit Orgonenergie

Als sich meine Lebenssituation drastisch verschlimmerte und ich mit Depressionen zu tun hatte, verbrachte ich täglich oft mehrere Stunden im Engel-Energie-Akkumulator. Er wurde zu einem Rückzugsort, kein anderer Platz konnte mir ähnlichen Frieden geben, wenn ich auch innerlich mit meinen Dämonen kämpfte. Ein erstaunlicher Effekt der langen Sitzungen über fast zwei Jahre war, dass ich feststellte, wie sich mein Körper verjüngte. Obwohl ich wegen des Stressses sehr viel rauchte und früher öfter auch mal krank gewesen war, wurde ich nun immer gesunder. Selbst meine von einer Rückgratverkrümmung reichlich verschlissenen Bandscheiben regenerierten sich wieder. Ich fühlte mich um 30 Jahre jünger.

Offenbar war ich der erste Mensch, der die Erfahrung

machte, den Akkumulator täglich stundenlang zu benutzen. Als dann meine Kinder und meine Frau nacheinander eine schwere Grippe bekamen, die bei allen etwa zwei Wochen gedauert hat, und ich fühlte, dass diese Krankheit auch nach mir griff, setzte ich mich in eine Orgondecke gehüllt in den Akkumulator und steigerte damit den Effekt noch einmal um ein Vielfaches. Die Grippe dauerte bei mir einen Tag. Nun wollte ich es wissen: Ich begann, jede Nacht unter einer Orgondecke zu schlafen und dann legte ich noch eine weitere Orgondecke auf die Matratze.

Ich hatte in der Not eine Funktion des Akkumulators entdeckt, die bis dahin niemand zu erforschen gewagt hatte: die konsequente permanente Hochladung. (Weil es durch zu viel Ladung auch nachteilige Effekte gibt, Überladungen, die sich etwa so auswirken wie ein Sonnenstich, hatte Reich davor gewarnt, aber die Warnungen gelten für Menschen, die bereits an Überladungs-Krankheiten leiden, z.B. permanenten Bluthochdruck und lebensgefährliche Entzündungen.)

Man kann sich also an eine permanente Hochladung gewöhnen, ohne ständig Überladungs-Symptome zu entwickeln. Die Anpassung dauerte etwa zwei Monate. Nachdem ich die Bücher und CDs von Eckhart Tolle bekommen hatte, verstand ich, dass ich über die intensive Ladung mit Lebensenergie ganz von alleine, ohne es selber bewusst zu registrieren, begonnen hatte, fast ständig – auch außerhalb des Akkumulators – im inneren Körper zu sein.

Wenn das Lebendige die Regie übernimmt

Der Energiekörper, das Lebendige, hat so viel zusätzliche Kraft bekommen, dass die lebendige Funktion begonnen hat, „Entscheidungen“ selber zu treffen. Viele davon waren mir überhaupt nicht verständlich, erschienen mir wie herbe, böse Schicksalsschläge und stürzten mich immer wieder in Verzweiflung, weil ich mich dagegen aufzulehnen versuchte. Mein Schmerzkörper – der natürlich auch Kraft gewann – rebellierte und lief Amok. Aber gerade seine Überreaktion – die Depressionen und Todessehnsucht – zwang mich geradezu in den Akkumulator. So nutze das mir selbst unbewusste, aber immer stärker werdende Leben in mir auch den Schmerz. Im Nachhinein betrachtet kann ich erkennen, dass ich – genauer betrachtet das Lebendige in mir – alle die „Katastrophen“ selber unbewusst herbeigeführt habe ... um endlich aufzuwachen.

Der Energiekörper steht in direkter Verbindung mit dem Raumbewusstsein, dem einen Leben an sich, und auf dieser Ebene hat er eine eigene Intelligenz, ein „Seelenbewusstsein“. Das verstandesfixierte Ich ist vom Leben abgetrennt, identifiziert sich mit seinen eigenen Vorstellungen, und kann daher die Aktivität und immense Intelligenz, die im lebendigen Bewusstsein wirkt, nicht erfassen. Indem ich das Lebendige in mir mit so viel zusätzlicher Energie versorgte, habe ich das Gleichgewicht zwischen erstarrten Strukturen und vitalen Lebensimpulsen gestört, das über Jahre weitgehend stabil war.

Das Leben gewann die Oberhand. Aber das Leben ist nicht „vernünftig“ oder „gut“, noch „schlecht“. Es lebt einfach, kennt keine Moral, keine Verpflichtungen. Ich glaube, viele Menschen machen sich völlig illusionäre, romantisch verklärte Vorstellungen vom „Erwachen“, so ging es mir jedenfalls in der Rückschau. Vom Standpunkt des vernünftigen Verstandes aus gesehen, war ich vielleicht tatsächlich dabei, „den Verstand zu verlieren.“

Nachdem die Krise überwunden war, habe ich die tägliche Hochladung im Engel-Energie-Akkumulator und im Orgon-Bett beibehalten und erlebte sie als Unterstützung aller vitalen Funktionen – sowohl körperlich als auch emotionell und geistig. Da ich meines Wissens der einzige Mensch bin, der bisher diese Erfahrung gemacht hat, empfinde ich mich selber als „Experiment“. Ich weiß nicht, wie andere Menschen darauf reagieren, aber natürlich nehme ich an, dass das, was bei mir eine so deutliche Steigerung aller vitalen Prozesse ausgelöst hat – bis hin zum Erwachen aus der Identifikation mit Form – auch bei anderen Menschen funktionieren kann.

Der Engel-Energie-Akkumulator

Als ich Weihnachten 1995 in medialen Gesprächen mit Wilhelm Reich die Anweisungen zum Bau des Engel-Energie-Akkumulators bekam und diese 1997 in einem Buch und im Internet veröffentliche, ahnte ich nicht, was das für Konse-

quenzen haben würde. Ich fühlte nur, dass sich etwas Neues entwickelte, was über die bestehenden Konzepte von „Wissenschaft“ und „Spiritualität“ hinausgehen würde – aber ich wusste nicht, was das sein würde. Ich bewegte mich aus der traditionellen Orgonomie hinaus und zerstörte damit meinen Ruf als wissenschaftlicher Autor.

Ich kann die spirituellen Prozesse, durch die ich in den letzten 13 Jahren hindurchgegangen bin nicht vom Engel-Energie-Akkumulator trennen. Obwohl ich „weiß“, dass er der zentrale Punkt ist, dass ich ohne ihn diese Prozesse nicht oder nicht in dieser Konsequenz gemacht hätte – belegen kann ich das nicht. Und verstehen kann ich es auch nicht, es ist ein Wissen, das sich meinem rationalen Verständnis völlig entzieht, ihm sogar widerspricht.

Indem ich mich so ausgiebig mit dem Engel-Energie-Akkumulator beschäftigte und ihn als Produkt in die Öffentlichkeit brachte, musste ich die dahinterliegende mystische Ebene notgedrungen akzeptieren – die nicht sachlich hinterfragbaren medialen Gespräche und die darin transportierten Inhalte: dass Wilhelm Reich und Hildegard von Bingen über Medien mit mir Kontakt aufnahmen und dass sie im Jenseits und mit Engeln eine Arbeitsgruppe gebildet haben, die sich entschlossen hat, den Orgon-Akkumulator zum Engel-Energie-Akkumulator weiterzuentwickeln ... und dass ich diese Arbeitsergebnisse in der Welt der Menschen umsetzen sollte.

Obwohl diese mystische Ebene mit meinen Vorstellungen von Realität kaum zu vereinbaren war, habe ich es gerne

gemacht, vor allem weil ich selber auf einer tieferen Ebene – jenseits des Denkens – immer gewusst habe, dass mit dem Engel-Energie-Akkumulator eine tiefe Wahrheit in die Welt kommt, die ich selber fühlen, wissen und leben kann – aber verstehen und erklären kann ich das nicht. Die medialen Interviews und die beiden Bücher darüber, die inzwischen nicht mehr im Handel sind, sind auf meiner Website www.orgon.de als Download erhältlich.

Auf den Seminaren, die ich über Orgonenergie und über Energiewahrnehmung gegeben habe, wurde immer ein Engel-Energie-Akkumulator aufgestellt. Er hat eine Ebene von Frieden und Freude hineingebracht. Bereits auf dem allerersten Seminar habe ich eine entscheidende Erfahrung gemacht. Um zu demonstrieren, dass der Engel-Energie-Akkumulator zu einem normalen Orgon-Akkumulator umgerüstet werden kann, habe ich die acht darin eingebauten Rosenquarze entfernt. Die Stimmung der Teilnehmer, die vorher positiv und freundlich war, änderte sich schlagartig ins Aggressive. Manche begannen, herumzupöbeln und erzählten sexuelle Zoten. Die erwachenden Schmerzkörper steckten sich gegenseitig an und es kam zu Streit unter den Teilnehmern. Ich war kurz davor, das Seminar abubrechen. Als ich die Rosenquarze wieder eingebaut hatte, beruhigte sich die Situation schnell wieder, einige der Teilnehmer haben sich sogar bei den anderen für ihr Verhalten entschuldigt.

Auf der Rückfahrt von diesem Seminar von der Lausitz nach Worpswede habe ich das erste Mal die Erfahrung ge-

macht, durch die bewusste Achtsamkeit auf das Autofahren zu erwachen. Die Tragweite dieser Erfahrung konnte ich damals nicht erfassen. Damals, während der Autofahrt, erlebte ich es als die Anwesenheit meines Schutzengels. Es war die einzige Erklärung, die mein Verstand für diesen anderen Bewusstseinszustand hatte. Ich konnte mit diesem Wesen innerlich, gedanklich „reden“. Ich fragte ihn nach seinem Namen und er stellte sich mir als „Abraham“ vor, der gemeinsame Urvater der jüdischen, christlichen und islamischen Kulturen. Ich zitiere aus meinen Aufzeichnungen aus jener Nacht:

Er sagte zu mir: „Wenn du bei jener Stelle dort vorne (ca. 200 - 300 m) angekommen bist, wirst du in den Himmel kommen.“ Als ich dort war, wurde mir schlagartig klar, dass ich die drei Elemente, die ich bereits getrennt erkannt hatte, nur zu verbinden brauchte, um ganz real jetzt „im Himmel“ zu sein, in der Glückseligkeit, wie sie für Menschen überhaupt erlebbar ist: das inbrünstige Gebet, die Meditation auf das innere Rauschen und das plasmatische Strömen.

Ganz praktisch bedeutete dies, dass ich mich gleichzeitig auf das innere Rauschen konzentrierte, das plasmatische Strömen in mir fühlte und die Gedanken (des Engels) betrachtete. Außerdem fuhr ich durch die Nacht über die Autobahn. Ich gelangte in einen Bewusstseinsbereich von großer Klarheit und nur wenigen Emotionen. Ich fühlte mich im Himmel, in einem Bereich größter Friedlichkeit, Ruhe, Klarheit und Liebe. Es war nur ein sehr geringer Teil meiner Person, der Auto fuhr. Ich blieb stundenlang in diesem

*Zustand extremer Konzentration und sprach mit Abraham. Im
Nachhinein hat diese Fahrt den Erinnerungswert eines Traumes.*

Kapitel 5

Spirituelle Dissonanz

Wenn die Puppenstube zerbricht

Je größer die Lüge, desto leichter wird sie geglaubt.
Adolf Hitler

Jed McKenna – vielmehr seine Bücher, denn er ist ein Imago, ein Schmetterling, ein ungreifbares Phänomen, ein Psydonym – ist mir begegnet, als ich geglaubt hatte, endlich das realisiert zu haben, was ich durch Eckhart Tolle und Deepak Chopra gelernt hatte: Gegenwärtigkeit, Leerheit, Erwachen ... was auch immer. Ich konnte jederzeit die Tore ins Raumbewusstsein nutzen und die unbewusste Gedankentätigkeit einstellen. War ich also tatsächlich erwacht?

McKenna hat mir diesen Zahn gezogen. Er hat mir den Unterschied gezeigt zwischen meinen Wunschträumen (den Träumen des spirituellen Egos) und der Realität eines Traums von der Freiheit innerhalb des Traums. Es gibt kaum eine schmerzhaftere Erkenntnis als die, dass du dich geirrt hast. Das, was ich für Freiheit gehalten hatte, ist eine noch dichter gewobene Verschleierung der Wahrheit, ich bin bei meinem Ausbruchsversuch aus dem Gefängnis lediglich in einer neuen Zelle gelandet, auf deren Wänden mit plakativen Lettern: „Herzlich willkommen in der Freiheit!“ steht.

Was ich erlebt habe, nennt McKenna „Spirituelle Dissonanz“, ein Wort, das er vom Begriff „Kognitive Dissonanz“

abgeleitet hat, der von Leon Festinger geprägt worden ist:

Als Kognitive Dissonanz versteht man in der Sozialpsychologie einen als negativ empfundenen Gefühlszustand, der durch nicht miteinander vereinbare Kognitionen – Wahrnehmungen, Gedanken, Meinungen, Einstellungen, Wünsche oder Absichten – entsteht. Dieser Zustand motiviert Personen, die entsprechenden Kognitionen miteinander vereinbar zu machen, wobei unterschiedliche Strategien benutzt werden, wie beispielsweise Verhaltensveränderungen oder Einstellungsveränderungen. (Wikipedia)

Dissonanz ist ein Missklang, ein „Nicht-Übereinstimmen“. Ich stelle z.B. fest, dass mein Verhalten („Ich esse gerne Fleisch“) nicht mit meinen Überzeugungen („Ich bin gegen das Schlachten von Tieren“) übereinstimmt. Natürlich könnte ich nun Vegetarier werden. Aber verschwindend wenige Menschen wählen diese Konsequenz. Da Menschen nicht dazu neigen, ihr Verhalten zu ändern, wird also versucht, den sich ergebenden Widerspruch geistig zu lösen, indem man eine andere Einstellung wählt. Je nach Charakterstruktur wird nun ein Ausweg gesucht, z.B. passive Ignoranz: „Die Welt ist eben nicht perfekt.“ oder aktive Ignoranz durch Leugnung des Konfliktes: „Diese Tiere leben nur, weil Menschen Fleisch essen, ich schenke ihnen also genauso auch das Leben,“ oder phallische Aggression: „Wir Menschen sind Bestien, am besten wäre es, auch Menschen auf den Speiseplan zu setzen,“ oder infantile Unterordnung: „Schon meine Eltern aßen Fleisch und der Pfarrer (mein Lama, mein Analytiker, mein

Mann, meine Frau etc.) isst auch Fleisch,“ oder dümmliche Passivität: „Ich bin einfach zu schwach mich zu ändern. Ich nehme es mir immer wieder vor, aber es funktioniert einfach nicht.“

Jede Charakterstruktur hat ihre spezifische Art, mit Konflikten umzugehen. Ihnen allen gemeinsam ist eines: Sie sind der Versuch des Ego einen Widerspruch zu lösen, der innerhalb der Welt der Erscheinungen nicht lösbar ist, es sei denn, ich bewege mich, d.h. ich ändere mein Verhalten und gehe dadurch auf ein höheres Verständnisniveau. Das Ego versucht beim Auftreten einer kognitiven Dissonanz als allererstes, den Widerspruch zu verdrängen, ihn unbewusst zu machen. Dort, wo die Widersprüche des Lebens zutage treten, wird ein Pflaster aufgeklebt. Sie werden verdeckt.

Spirituelle Dissonanz ist das, was geschieht, wenn unsere innere Welt auf unsere äußere Welt trifft, wenn das, was wir für wahr halten mit dem zusammenprallt, was als wahr erscheint, wenn innerer Glaube mit äußerer Realität kollidiert. Es ist das Unbehagen, das entsteht, wenn Selbst und Nicht-Selbst in Kontakt geraten. (Jed McKenna, Spirituelle Dissonanz, S. 192)

Es ist mir in spirituellen Erfahrungen immer wider geschehen: Ich habe mich für einen Weg entschieden und natürlich geglaubt „Das ist es!“ Ich kann einer spirituellen Lehre nur folgen, wenn ich davon völlig überzeugt bin.

Darin unterscheidet sich Spiritualität von den Religionen, die ein traditionelles gesellschaftliches Gerüst bieten, in das

Menschen hineingeboren werden (oder in das sie freiwillig konvertieren). Dieses Gerüst bietet Geborgenheit, ein sicheres Wissen davon, was „richtig“ ist und was „falsch“ ist – und das ganze wird durch ein Geflecht von sozialer Kontrolle aufrecht erhalten. Natürlich üben auch spirituelle Systeme soziale Kontrolle aus – sie tun es oft völlig unverblümt und so werden gerade in kleinen Sekten bestimmtes Sexualverhalten, Essgewohnheiten, Meditationen und alle möglichen Verhaltensweisen kontrolliert und der kollektiven Bewertung ausgesetzt. Aber die traditionellen Religionen – also hierzulande die christlichen Kirchen – haben als Monopolisten über Jahrhunderte das System perfektioniert und es als „Moral“ in die Köpfe der Menschen gepflanzt, so dass wir es als „natürlich“ empfinden, z.B. monogam zu leben, Eigentum zu haben und dass man Menschen nicht töten darf, es sei denn man bekommt dafür den Befehl eines höheren Offiziers. Menschen in anderen Kulturkreisen und in anderen Epochen dürften solche Grundfragen des menschlichen Lebens anders beantworten.

Das Kontroll-System funktioniert nur, solange man selber bereit ist, sich den entsprechenden moralischen Mechanismen zu unterwerfen. Die westliche Kultur des 20. Jahrhunderts hat hier einen grundsätzlichen Bruch mit allen vorhergehenden Kulturen geschaffen: das erste Mal in der (uns bekannten) Geschichte gibt es reale Religionsfreiheit. Der Faktor „soziale Kontrolle“, der das Geflecht der Religionen zusammengehalten hat, existiert nicht mehr, vielleicht noch in

wenigen ländlichen Regionen in Bayern und im amerikanischen Bible Belt.

In den 50er, 60er und 70er Jahren des letzten Jahrhunderts haben die meisten jungen Menschen die Erfahrung der Spirituellen Dissonanz gemacht. Die strenge Konfessionsteilung, also die Trennung zwischen Katholiken, Protestanten, Juden und „Heiden“ war in Deutschland mit dem Nationalsozialismus zerbrochen. Es war eine grundsätzliche gesellschaftliche Kehrtwende – für viele resultierten daraus persönliche Konflikte mit der Elterngeneration. Was dabei herauskam, war individuell unterschiedlich, je nach Charakterstruktur. Spirituelle Dissonanz hat eine ganze Generation geprägt, auch wenn ihr der Begriff nicht geläufig war. Die Menschen, die nicht mehr das glauben wollten, was ihnen aufgezwungen wurde, entschlossen sich, selber zu entscheiden, an was sie glauben – oder zumindest, an was sie nicht glauben wollten – weil die offensichtliche Dissonanz zwischen der Realität der gelebten Kultur und den Vorgaben einer Religion nicht mehr verdrängt werden konnte. Ein Papst, der Verhütungsmittel verbietet, obwohl mit der Überbevölkerung eine der größten Katastrophen der Geschichte geschaffen wurde, der Bücher und Filme auf den Index setzt, damit nicht-katholisches Denken verhindert wird, und das Verbot von Sex außer zur Zeugung von Kindern: an eine derart menschenverachtende und realitätsferne Religion konnte die junge Generation nicht mehr glauben.

Das ist ein Beispiel dafür, dass Spirituelle Dissonanz nicht

verdrängt wurde, dass sie – was selten genug ist – tatsächlich Verhaltensänderungen sowohl im individuellen wie im großen gesellschaftlichen Maßstab bewirken kann.

Aber das Unbehagen wurde damit nicht gelöst. Letztlich fing damit ein noch größeres an, denn all die Menschen, die sich aus dem Schoß der traditionellen Religionen befreit hatten, standen nun vor der Frage: „Was glaube ich?“

Vielleicht biete ich ein extremes Beispiel, aber eigentlich ist mein Lebensweg für diese Generation typisch: ich bin tief in drei der Weltreligionen eingetaucht: zuerst Christentum (abgebrochene Ausbildung zum Religionslehrer), danach Hinduismus (sechs Jahre TM-Praktizierender) dann Buddhismus (12 Jahre tibetischer Kagyu Buddhismus), danach Esoterik (Ein Kurs in Wundern) und Spiritualität (Eckhart Tolle). In den Zeiten dazwischen gab es Phasen intensiver Abkehr von allen religiös-spirituellen Inhalten.

Ich war als Student überzeugter Marxist und Anarchist und danach als Reichianer Anhänger einer rationalistisch-wissenschaftlichen Weltanschauung, die für sich in Anspruch nahm, die materialistische Wissenschaft zu einer energetischen Wissenschaft transzendiert zu haben – und ich glaubte daran, dass man über die richtige Therapie zu einem gesunden, ganzen „genital potenten“ Menschen werden könnte. Aber ich lernte diejenigen Menschen kennen, die als Therapeuten oder Wissenschaftler für sich in Anspruch nehmen, im Sinne Reichs als „charakterlich gesund“ zu gelten und ich verstand, dass dies auch nicht mehr eine ideologische Blase ist, die einfach

zerplatzt, wenn man sie untersuchen will. Keiner der Reichianer, konnte diese Schimäre aufrecht erhalten, sobald ich sie näher kennenlernte. Ich habe keinen einzigen Therapeuten getroffen, den ich für gesund genug erachtete, bei ihm in Therapie zu gehen. Mit anderen Worten: ich erkannte in jedem einzelnen seine charakterlichen Grenzen, seine Neurose. Wieso konnte ich diese neurotischen Strukturen entdecken? Ich verstand, dass ich selber das bin, was Wilhelm Reich als „genitalen Charakter“ bezeichnet, und diese Aussage ist in der Reich-Szene so unerhört wie die Behauptung, bereits erwacht zu sein bei den Buddhisten. Aber beide Aussagen sind wahr, warum sollte ich es nicht sagen?

Ich war einige Monate lang ein Mitglied in der AAO, der Mühl-Kommune, in der die Freiheit „beschlossen“ wurde, in der Paarbeziehungen, Eigentum und Individualität völlig abgeschafft wurden zugunsten erzwungener Promiskuität, völliger Armut aller (bis auf die Führer, die sich persönliche Privilegien nahmen) und einer durchnummerierten militärisch organisierten Hierarchie. Man fühlte sich als „die ersten wahren Menschen“, während die „Kleinfamilienmenschen“ als „denkende Tiere“ und dementsprechend als Schlachtvieh betrachtet wurden. Es war der pure alternative Faschismus, der aus freiheitsliebenden jungen Linken innerhalb weniger Wochen überzeugte Nazis machte.

Wilhelm Reich hat für diejenigen, die „Freiheit“ als Konzept anbieten, ohne sie nachweislich selber realisiert zu haben, einen passenden Kraftausdruck gefunden: „Freiheits-

hausierer“⁴. Es sind diejenigen Personen und Gruppen, die Befreiungsangebote machen ohne jeden vernünftigen, nachvollziehbaren Beleg dafür, dass diese Wege auch tatsächlich zum angestrebten Ziel führen. Sie fangen Menschen mit einer ungeheuerlichen Lüge: „Folge mir und du wirst befreit!“ Die meisten dieser Hausierer scheinen tatsächlich an den Weg zu glauben, den sie predigen und verkaufen. Es sind keine verschlagenen Kriminellen, die bewusst andere Menschen betrügen wollen. Sie sind selber überzeugt und wollen andere in ihr System hineinziehen, in dem Glauben: „Wenn viele meinem System folgen, dann ist das ein Beleg dafür, dass es funktioniert.“ Es ist der Mechanismus des Ego, Freiheit auf die Zukunft zu verschieben. Das Motto der Menschen in der Falle lautet: „Glaube an die Freiheit, predige sie, strebe sie an, arbeite daran. Aber realisiere sie nicht!“ Insofern sind die Freiheitshausierer Opfer ihrer eigenen Lüge.

Das Freiheitshausierertum bezieht sich auf alle Bereiche menschlichen Lebens. Es sind religiöse, spirituelle, politische, wissenschaftliche und therapeutische Angebote. Im Grunde genommen, ist es das, was als „Weltanschauungen“ bezeichnet wird: Ego-Konstruktionen, verstandesmäßig entwickelte Konzepte, die den Menschen eine mögliche goldene Zukunft anbieten, Auswege aus dem Leiden. Natürlich wird es für jeden, der sich auf ein solches Angebot einlässt, irgendwann offensichtlich, dass diese Befreiung nicht funktioniert. Doch auch dafür gibt es in jedem dieser Systeme eine immanente Antwort. Wenn die Befreiung nicht funktioniert, dann liegt

es an dir selber: dein Glauben ist nicht stark genug, du hast dein Karma noch nicht gereinigt, du hältst an deinen neurotischen Mustern fest, du bist in bürgerlichen Verhältnissen gefangen. In politischen und religiösen Systemen gibt es dann noch die Variante, dass behauptet wird, die Freiheit sei nicht jetzt erreichbar, sondern sie winkt uns im Jenseits oder in einer zukünftigen, imaginären „kommunistischen“ Gesellschaft. In dieser quasi-religiösen Heilsbotschaft dürfte der tiefe Grund dafür liegen, dass alle kommunistischen Systeme sich von vornherein in Konkurrenz zu den etablierten Religionen sahen und sie mit aller Grausamkeit bekämpften. Es war ein klassischer Glaubenskrieg.

Jede dieser Weltanschauungen nahm und nimmt für sich in Anspruch, die Antwort auf die ungelösten Fragen des Menschseins zu bieten, letztlich: Freiheit. Wenn man jeden dieser Ansätze aufgrund ihrer gelebten Realität untersucht, kommt man immer wieder zu derselben Antwort: die Freiheit wird in eine imaginäre Zukunft verlegt: ins Jenseits oder in ein nächstes Leben, in eine Zeit, in der die Politik oder die Wissenschaft die Probleme der Menschheit gelöst hat oder wenn ein Erwachen von Millionen die Menschheit zu Neuem Bewusstsein gebracht hat, bis hin zur Vorstellung, gesunde Kinder aufwachsen zu lassen. Jedes Angebot behauptet: „Du wirst befreit, wenn du dich uns anschließt“, ob das nun ein Zeuge Jehovas ist, der seit 15 Jahren an den Haustüren klingelt oder der Orgontherapeut, der eine 15jährige Ausbildung auf sich genommen hat. Wenn man so viele Jahre in die

Sache der Freiheit hineinsteckt, muss es doch einfach stimmen, oder?

Die Konflikte, die ich durchlebt habe, wenn ich von einer „Überzeugung“ in die nächste wechselte, scheinen individuell gewesen zu sein und sie waren es natürlich auch. Aber ich kenne keinen Menschen, der nicht zugibt, dass er innerlich mit unlösbaren Konflikten zwischen dem realen Lebensinhalten und seiner Weltanschauung zu kämpfen hat – wenn es zu einer wirklichen Begegnung kommt, in der die Masken fallen. Diejenigen, die die Behauptung aufrecht erhalten, sie hätten eine befriedigende Lösung gefunden – also spirituelle Konsonanz – sie sind die Fundamentalisten, und das meist auch nur für kürzere Zeit, solange sie eisern an ihrer Überzeugung festhalten. Danach wird sie einfach fallen gelassen und die vorher überzeugten Kommunisten, Christen, Buddhisten, Reichianer und Anhänger von Guru XY glauben, dass es das Natürlichste der Welt sei so zu tun, als ob man mit dem Wechseln der Überzeugung ein Problem gelöst habe. In Wirklichkeit war die spirituelle Dissonanz unerträglich geworden und man sah sich gezwungen, den inneren Frieden wieder herzustellen, indem man die Überzeugung wechselt wie dreckige Unterwäsche.

Die ideologisch 180prozentigen sind diejenigen, die in mir das Gefühl auslösen, dass sie völlig verloren und verstrickt sind in einem geschlossenen Lügengebilde, in dem sie ihren Guru, ihre Heilslehre, ihre politische Ideologie oder ihren streng wissenschaftlichen Weg als die einzige Lösung aus dem

menschlichen Dilemma anpreisen. Das sind die eigentlichen Transporteure der verlogenen Freiheitssysteme: die Opfer kümmern sich darum, sie zu verbreiten, einfach, um ihre eigene spirituelle Dissonanz zu verschleiern. Es sind nicht die Gurus, die Nobelpreisträger, die Lamas und Bischöfe, die die Ideologien verbreiten. Es sind die Opfer, die in ihrer Überzeugung weitere Opfer suchen, damit die eigene Lüge „wahrer“ wird. „Wenn das kommunistische Paradies der Arbeiter und Bauern geschaffen ist, werde ich auch frei sein.“ Ich habe das als überzeugter „Linker“ in den 70er Jahren geglaubt – dachte ich jedenfalls. Ebenso glaubte ich als Buddhist fünf Jahre lang, dass mich das Ngöndro, also 100.000 Niederwerfungen, 100.000 Reinigungsmatras, 100.000 Opferungen, und 100.000 Unterwerfungen unter den Guru befreien würden. Und als Therapie-Patient glaubte ich, dass mich der Organismusreflex zu einem vollkommenen Menschen machen würde. Aber die Befreiung blieb aus und das Unbehagen blieb. Ich verwechselte die Befreiung mit meinem Wunsch, das Unbehagen loszuwerden.

Der innere Raum kollidiert mit der konkreten Erfahrung der Welt und die politischen, religiösen, spirituellen, wissenschaftlichen oder philosophischen Systeme sind das Gleitmittel, damit die entstehende Reibung (die spirituelle Dissonanz) erträglich bleibt.

Die hingebungsvollen religiösen und spirituellen Menschen – diejenigen, die ihre Koordinaten neu bestimmen und ihr Leben um-

krempeln, um nach spirituellem Wachstum zu streben, oder die sich selbst umgestalten, um religiösen Inhalten zu genügen – wären für den Typus von spiritueller Wiedergeburt, den ich beschreibe, scheinbar die geeignetsten Kandidaten, doch sie sind ausnahmslos diejenigen, die sich am wirksamsten dagegen abgeschirmt haben. Selbst die ergebensten spirituellen Anwärter sind nur selten mehr als Amateure und Liebhaber, die in ihren spirituellen Praktiken und Idealen so aufgeben wie andere in ihren Modelleisenbahnen oder Handarbeiten. Die aufrichtigsten Sucher sind es, die am sichersten verloren bleiben – das ist die wahre Dynamik, die bei der spirituellen Suche am Werk ist. Sie suchen nicht nach der Wahrheit oder nach Antworten, sie suchen nach der Erlösung von der Spirituellen Dissonanz. Diese Lösung bereitzustellen ist das Lebenselixier des religiösen und spirituellen Marktplatzes. Es hat nichts mit Wahrheit oder Erwachen zu tun. Es ist das genaue Gegenteil. Letzten Endes ist der spirituelle Marktplatz, all seiner heiligen Ansprüche beraubt, wirklich nichts als ein existenzieller Laden für Gleitmittel, und mag es dort auch eine endlose Vielzahl an Verpackungen geben, so gibt es dennoch nur ein Produkt. Spirituelle Konsonanz ist es, wonach alle Sucher suchen, ein Ende des Unbehagens, nicht der Täuschung. Doch die Konsonanz, nach der sie suchen, lässt sich nur in tiefer Bewußtlosigkeit finden, für die ein Schwimmen der Dissonanz Voraussetzung ist. (Jed McKenna, Spirituelle Dissonanz, S. 197 f.)

Was sich hier wie eine bissige Kritik McKennas an Religionen und spirituellen Lehren anhören mag, ist in erster Linie

eine Kritik an den spirituell Suchenden, an den Menschen, die sich nicht fortbewegen wollen. Das „Sitzenbleiben“ ist das Problem, das Wilhelm Reich schon vor einem knappen Jahrhundert als die Grundhaltung des neurotischen Charakters bezeichnet hat. Es ist die Unfähigkeit von 99,99% der Menschen, tatsächlich ihr Verhalten zu ändern, hinzusehen und die kognitive oder spirituelle Dissonanz zu verstehen, sie nicht loswerden zu wollen und so schnell wie möglich wieder Konsonanz, also Behaglichkeit herzustellen, sondern das tiefe Unbehagen als den engsten Freund zu erkennen: dieses Unbehagen ist es, was auf dem Weg tatsächlich die Veränderung auslöst, nicht Meditationen, Yoga oder Pujas.

Es reicht nicht aus, ein spirituelles Buch zu lesen, einen Vortrag auf DVD anzusehen oder auf einen Workshop zu gehen. Es reicht nicht aus, neue Inhalte aufzunehmen, eine neue Überzeugung zu vertreten, und es reicht auch nicht aus, ritualisierte Gebete zu machen, Pujas zu singen, Mantras zu murmeln und selbst wenn es 2 Millionen sind – solange die Menschen glauben, sie könnten ihre Behaglichkeit, ihre Seelenruhe, ihre persönliche Puppenstube behalten.

Ich vermute sogar, dass wahrscheinlich jedes spirituelle Angebot die versprochene Freiheit tatsächlich bieten könnte – wenn man es denn tatsächlich umsetzte. Wahre, tiefe, kompromisslose Hingabe zum Guru, zu einer hinduistischen Gottheit, zu Jesus Christus oder in eine tantrische Praxis dürfte genau das bewirken, was beabsichtigt ist: die Befreiung aus dem Traum. Aber die Menschen tun es nicht und wissen noch

nicht einmal, dass sie es nicht tun. Sie machen morgens und abends für jeweils ein halbe Stunde „Praxis“ oder auch ein „Dreijahresretreat“. Alle, die ich erlebt habe, haben den Schritt nicht gemacht, das auch inhaltlich durchzuziehen, was die Texte, die Gebete, die Mantras sagen – nicht den Text aufzusagen, nein: es tun, es wirklich tun, was darin gesagt wird! Deshalb habe ich Tibetisch gelernt und die Texte übersetzt. Ich wollte es wirklich tun, nicht nur rezitieren. Ich wollte das Tara-Land besuchen, Amithaba und Chenrezig tatsächlich in ihren Kristall-Palästen begegnen. Denn genau das sagen die Texte aus. Man macht durch die Praxis der Visualisierung die innere Realität zur erlebten Wahrheit und besucht die Gottheiten in ihren heiligen Ländern aus Licht, indem man in ihre Form hineinschlüpft. Dies muss so intensiv erlebt werden, dass die visualisierte Realität wirklicher wird als die normale Traumwelt, die wir „die Realität“ nennen. Die Träume werden also willentlich verändert, eine Art Software-Update. In einigen wenigen Situationen habe ich eine Art Aufblitzen dieser anderen Realität erlebt.

Aber ich konnte nicht „leer“ werden, und verstand nicht, was damit wirklich gemeint war. Heute kenne ich diesen Zustand, er ist sozusagen das kleine Einmaleins spiritueller Erfahrung und die Tatsache, dass das nicht gelehrt wird, ist ein Armutzeugnis für die Rinpoches und Lamas: die meisten können es selber nicht. Sogyal Rinpoche ist einer der wenigen, indem er Rigpa lehrt. Er versucht, seinen Schülern diese Grunderfahrung zu vermitteln und ich habe seine Verzweif-

lung gespürt, weil es bei den Schülern so gar keine wirkliche Resonanz zu geben schien.

Es funktioniert nicht, weil das Ritual, die Konvention, so sehr im Vordergrund steht, dass die Inhalte nicht mehr erkennbar sind. Es ist dasselbe wie im christlichen Abendmahl. Das Ritual hat natürlich einen Inhalt, der weit über die metaphorische Bedeutung hinausreicht: jeder Gläubige soll wenigstens einmal in der Woche in die Gegenwärtigkeit Gottes erwachen. Aber das funktioniert nur, wenn der Christusgeist als reale Gegenwärtigkeit erkannt wird, wenn das „Himmelreich“ nicht als Jenseits oder als mythische Metapher verstanden wird, sondern als lebbare Realität.

Dasselbe gilt für die „Spiritualität“. Auch wenn Eckhart Tolle in über 30 Sprachen übersetzt ist und die Bücher in fast allen Ländern seit zehn Jahren zu den absoluten Bestsellern der spirituellen Literatur gehören – ich habe noch keinen einzigen anderen Menschen getroffen, der den Prozess, über die darin vorgestellten Erkenntnisse Gegenwärtigkeit umzusetzen, tatsächlich ebenfalls gemacht hat. Es reicht nicht, ein Buch ein- oder zweimal zu lesen oder anzuhören. Ich habe seine CDs über ein Jahr lang täglich zwischen 2 und 10 Stunden lang (z.B. bei langen Autofahrten und beim Arbeiten in der Werkstatt) gehört und vielleicht 20 Mal das Buch „Jetzt! Die Kraft der Gegenwärtigkeit“ gelesen bzw. gehört. Aber das Lesen und Hören war nur der Überbau, essentiell ist es, das, was beschrieben wird, auch nachzuvollziehen.

Es funktioniert. Man kann es realisieren, aber man muss

es natürlich auch wirklich zulassen. Ein Buch lesen und sich in träumerischen Gedanken vorzustellen, wie es wäre erleuchtet zu sein, ist genau das Gegenteil von dem, was zu tun ist.

Mich würde sehr interessieren, ob auch andere Menschen das umsetzen konnten. Wie viele Menschen müssen in Kontakt mit den Erkenntnissen Tolles kommen, bis einer die Sache auch tatsächlich umsetzt, eine Million, eine Milliarde?

Ich teile seinen Optimismus nicht, ein großes Erwachen sei auf der Erde im Gange. Ich kann das nicht erkennen. Ganz im Gegenteil: diejenigen, die eine Erfahrung des Erwachens gemacht zu haben scheinen, haben sich schnell eine neue kleine Puppenstube gebastelt, sind darin aufgegangen, sich darin zu organisieren, in einer spirituellen Organisation, einem Zentrum oder einer Beziehung. Und dann ist die Freiheit sehr schnell eine neue Falle. Die tiefe spirituelle Erfahrung wird dazu genutzt, die spirituelle Dissonanz zu betäuben, das Unbehagen zu vergessen und eine neue Behaglichkeit zu organisieren, mit Weihrauch, Klangschalen, Meditationskissen ... und mit neuen alten Lügen.

Spirituelle Dissonanz ist das, was man erlebt, wenn die neue Heiligkeit, der therapeutische Weg, die radionische Reinigung der Aura und die Auflösung des alten Karmas nicht funktionieren. Man hat jahrelang alles richtig gemacht und dann fällt das Leben auseinander. Man wird krank, ein naher Angehöriger stirbt oder man verliert seine Familie, sein Geld oder den Job. Die Puppenstube zerbricht und die Verzweiflung ist tiefer als jemals zuvor.

Kapitel 6

Spirituelle Autolyse

Niemand, der einen Koma-Patienten besucht,
wird beteuern, er sehe doch friedlich aus
und es sei besser für ihn, sein Leben
in diesem Zustand zu verbringen,
nur weil das Erwachen daraus
unangenehm sein könnte.
Jed Mckenna

Live Fast, Love Hard, Die Young

Habe ich den Eindruck vermittelt, zu erwachen mache Spaß, sei friedlich, voller Wonne und Freude am Leben? Tut mir leid, das wollte ich nicht. Jetzt, da ich hier am PC sitze und diese Zeilen schreibe, ist mein Leben zu Ende. Es ist das totale Chaos und ich bin wirklich nicht die Person, die irgendjemanden gute Ratschläge geben könnte, schon gar nicht darüber, wie man sein Leben verbessern könnte.

Ich höre mir alte 50er Jahre Schlager an. Sie laufen als mp3-Dateien von meiner Festplatte. Ich ich höre mir heute das dumme Zeug von Senoritas am Zuckerhut und schmachtende Liebeslieder von Eddie Fisher an. Diese Schlager - so nannte man sie damals - vermitteln das Gefühl von Familie, von einer heilen Welt, von Treue und Liebe, von Reisen in die Ferne, von einer Welt zu der ich mich nicht mehr zugehörig fühle und dennoch lebt dieses Gefühl in mir. Es ist wie ein alter

Heimatsfilm. Man weiß, dass alles gelogen ist und dennoch ist er ein Ausdruck der Sehnsucht - „alles wird gut.“ Nichts wird gut. Es wird täglich schlimmer.

Ich sitze seit eineinhalb Jahren in einer wirklich fürchterlichen Wohnung an einer Hauptstraße und direkt neben einem Bauerhof. Ich hasse Lärm. Wenn ich die Tür oder ein Fenster öffne rasen die Lastwagen und rattern Trecker vorbei, und ich ringe ich mit Brechreiz, weil alles nach Gülle stinkt.

Nein, ich beklage mich nicht. Dass meine Frau mich damals vor die Tür gesetzt hat, halte ich für das Beste, was mir je geschehen ist. Ohne Groll. Ich war unerträglich, nicht nur für sie, auch für mich. Ich war überzeugt, dass ich die Trennung nicht überleben würde und die Selbstmordpläne waren konkret, real und – tröstlich. Sie sind es noch heute.

Freedom 's just another word for nothing left to lose.

Kris Kristofferson, Me and Bobby McGee

Die bekannteste Version des Songs von Janis Joplin wurde im Oktober 1970 wenige Tage vor ihrem Tod aufgenommen.

Die Frage „Wer bin ich?“ löst in mir immer wieder den Wunsch nach Auflösung auf. Was ist Freiheit? Was ist meine einzige und wirkliche Freiheit? Selber zu gehen, den Zeitpunkt selber zu bestimmen und zu sagen, „Es hat keinen Zweck mehr.“ Warum ist Selbstmord „verboten“? Wer besitzt mein Leben? Gott? Diese eine Freiheit habe ich, sie wurde mir mit meiner Geburt gegeben, und die menschliche Moral

nimmt sie uns mit Vorstellungen von Hölle, Gericht, schlechter Wiedergeburt. „Ich muss das alles dann noch einmal durchmachen, habe meine Aufgabe nicht gemeistert.“ Was für krauses Zeug ich in meinem Hirn habe!

In der AAO (der Mühl-Kommune) und in anderen Sekten mit denen ich zu tun hatte, gab es eine einzige unverzeihliche Sünde: zu gehen. Das ist die ultimative Kritik. Vergeblichkeit bekunden. Diese menschliche Kultur ist organisiert wie eine Sekte. Ich bin überall gegangen. Und diese Welt zu verlassen ist der letzliche Sinn des Lebens. Diese Freiheit ist eine Bekundung der einzigen Sache, die nicht vergeblich ist, Endgültigkeit, endlich Gültigkeit.

Das klingt alles ganz schön gruselig, nicht wahr? Aber es ist der Punkt, an dem ich bin. Die Falle ist zugeschnappt. Ich bin völlig pleite. Zwei Jahrzehnte lang habe ich versucht, ein angepasstes Leben zu leben. Ehe, Familie, Kinder, ein Haus, Schulden, Termine, Verpflichtungen. Ein ständiges „hinter der Realität hinterher hasten.“ Immer mit dem Versprechen, „Es wird alles gut.“ Dieses Leben ist nicht mehr wert als ein billiger 50er Jahre Schlager. Es hat mich ausgespuckt, weil ich nicht in der Lage war, aus freien Stücken zu gehen. Das Leben, das wirkliche Leben, hat die Regie in die Hand genommen und mir gezeigt, wo es lang geht.

Zuerst war es die Depression, die mich dazu brachte, die Pläne immer mehr zu konkretisieren. Dann traf ich auf Eckhart Tolle und seine Beschreibung des Schmerzkörpers. Die Selbsttherapie gelang. Depressionen habe ich nicht mehr, ganz

im Gegenteil. Das Leben macht in gewisser Weise wieder richtig Spaß, auch wenn Mahnschreiben des Finanzamts – die wissen wirklich, wie man mit einem Formbrief Panik verbreitet – und andere unerfreuliche Zeitgenossen alles andere als spaßig sind. Inzwischen ist da Dankbarkeit und Traurigkeit. Da ich nicht mehr denke und fühle, dass irgendjemand oder irgendetwas mir etwas angetan hat, sehe ich einfach hin und was da ist – es lohnt nicht der Erwähnung. Nichts in meinem Leben lohnt es, erhalten oder bewahrt zu werden.

In der Rückschau sehe ich die Depression nicht mehr als „Krankheit“. Ganz im Gegenteil. Die Einsicht der Vergeblichkeit ist die klarste und kompromissloseste Sicht auf die Wahrheit meiner Existenz, die ich mir je geleistet habe. Manchmal unter der Dusche oder beim Autofahren hatte ich Gedanken über mich, klare Ausblicke auf das, was ich mein Leben nannte und es waren Momente fürchterlicher Klarheit. Inzwischen bin ich mir nicht mehr so sicher, ob das mit der Schmerzkörpertherapie so eine gute Idee war, weil dieser Motor, dieser tiefe, alles zerschneidende Schmerz nicht mehr da ist. Aber es ist wie es ist. Und ich kann auch gehen, wenn ich keine Depression habe.

Ist es Angst was mich zurück hält? Nicht der Tod selber verbreitet den Schrecken. Das Nicht-Sein ist es.

Castaneda schrieb, dass der Tod immer einen Meter links hinter dir ist. Dreh' dich jetzt mal kurz nach links um. Dieses Gefühl bevor du dich umgedreht hast, aber die Bewegung schon begonnen hat, das ist es, was ich meine. Er ist da. Er ist

immer da. Und das Leben, all die Beschäftigungen, die wir machen ist eine ununterbrochen Abfolge von Ablenkung davon, hinzusehen. Der Tod steht hinter mir. Aber das Nicht-Sein ist in mir. Es ist der Unbekannte, mit dem ich immer schon lebe und es graust mich davor, ihm zu begegnen. Das ist es, was die Angst vor dem Tod ausmacht. Die Begegnung mit dem, der ich auch bin und den ich nicht kenne. Ich lebe mit einem, von dem ich weiß, dass er da ist und den ich um alles in der Welt nicht kennen will.

Ist es erlaubt zu gehen? Darf ich? Abgesehen von den kurzen Schmerzen und der Panik des Körpers, der das natürlich nicht will – was kann daran schlimm sein?

Das alles in einem Buch zu lesen, das immerhin für sich in Anspruch nimmt, ein Ratgeber für Wege in die Gegenwärtigkeit und darüber hinaus zu sein, ist schon hart, das sehe ich ein. Ich gebe dir alle Möglichkeiten, mich abzuwerten und den Beweis, dass ich wirklich den Verstand verloren habe, denn das ist es was es ausmacht: den Verstand zu verlieren heißt freiwillig zu sterben, nicht metaphorisch, sondern real. Das tut kein vernünftiger Mensch.

Ganz egal, ob und wie ich es nun realisiere oder nicht. In diesen Tagen und Wochen geht der Rest dessen, was ich als meine „Vernunft“ verstanden habe, den Bach runter. Warum sollte ich dich damit verschonen in einem Buch mit diesem Titel?

Spirituelle Autolyse ist der Prozess der kompromisslosen Selbstverdauung mit den Mitteln des Schreibens. Und Schreiben ist von allen Dingen, die ich in dieser Welt getan habe,

das, was ich am liebsten getan habe. Im Schreiben bin ich authentisch, weil nur eines mich interessiert: die Wahrheit. Der Prozess ist immer derselbe: ich denke einen Gedanken, der sich zu einer neuen Erkenntnis formt und dann ist es der Prozess des Schreiben selber, in dem der Gedankengang Gestalt annimmt und zu Realität wird, selbständig existiert und – endlich – kein Teil mehr von mir ist. Im Prinzip ist es derselbe Vorgang wie beim unbewussten diskursiven Denken, nur dass er bewusst und produktiv abläuft – weil der Gedanke beim Schreiben nicht abgebrochen wird, wenn er ein Tabu berührt, sondern zu Ende gedacht werden kann.

Als ich das bei Jed McKenna gelesen habe, wusste ich, dass er kein geschickter Schriftsteller ist, der die spirituelle Szene mit Antgedanken aufmischen will, sondern dass er weiß, wovon er schreibt.

Spirituelle Autolyse ist ein Schreibprozeß, der es uns ermöglicht, das volle Potential unserer Intelligenz zu nutzen, indem wir all unsere Konzentration so gebündelt wie möglich auf den Geist richten. Autolyse bedeutet Selbstverdauung, und genau das ist der Zweck dieser Technik. Im Gegensatz zum Führen eines Protokolls oder eines spirituellen Tagebuchs geht es ausschließlich darum, das nächste Hindernis auf unserem Weg aufzuspüren und auszuleuchten. Sie befaßt sich nicht mit dem Finden von Antworten, sondern von Fragen. Es gibt keine Antworten zu finden, nur die Fragen, die unsere Einschränkungen markieren. Verstehe die Frage und du zerstört die Einschränkung. Durch couragiertes Denken und ei-

nen klaren Blick läßt sich die Täuschung zerstören.

Jeder denkt, er würde denken, doch wenn jemand wirklich zu denken beginnt – chirurgisch, unemotional, destruktiv –, wird er rasch feststellen, daß er es zuvor nie getan hat. Indem man schreibt, den Denkprozeß nach außen verlagert, ihn entpersonalisiert, auf Distanz zu ihm geht und sämtliche Seiten auf organisierte und objektive Weise darlegt, erlangt man die Fähigkeit, eine intellektuelle Wildheit zu entfesseln, zu der wir normalerweise nicht in der Lage sind und von der wir nichts ahnen. Jed McKenna, Spirituelle Dissonanz, S. 52f.

Ob sich Spirituelle Analyse als spirituelle Technik eignet, in einem Prozess von ein, zwei Jahren zur Erleuchtung oder wenigstens zum Erwachen innerhalb des Traumes zu gelangen, wie McKenna es propagiert, weiß ich nicht. Ich habe da meine Zweifel genauso wie bei allen anderen gut gemeinten Vorschläge der Erwachten. Immerhin empfiehlt er genau das Gegenteil dessen, was Eckhart Tolle propagiert, nämlich das Einstellen jeder Art mentaler Tätigkeit.

Zuerst schien mir das ein deutlicher Widerspruch zu sein, ist es aber nicht. Das Denken, von dem Tolle spricht, ist der unbewusste innere Monolog, das Ego, das nicht aufhört, in mir Lärm zu machen. Das ist genau das, womit auch die Spirituelle Autolyse Schluss macht: das Vor-sich-hin-Denken ist konsequenzenlos und immer, wenn es interessant werden könnte, also wenn der innere Quatschkopf an einen offensichtlichen Widerspruch kommt, macht er einen seiner Tricks:

er denkt schnell an was anderes. Der Sinn des Quatschkopfs ist es, die Maschine am Laufen zu halten. Nur nicht der Angst, der Vergeblichkeit, der Nicht-Existenz, dem Tod begegnen! Der innere Quatschkopf ist die Sucht nach dem Vergessen der Spirituellen Dissonanz, der Schleim, mit dem jeder klare Gedanke zugeschmiert wird.

Ob es jemand wirklich versucht hat, nachdem er die Bücher McKennas gelesen hat, sich auf diesen absolut zerstörerischen Trip zu machen, alles aus sich herauszuschreiben? Ich glaube es eher nicht. So wie ich die Spirituelle Autolyse wahrnehme, ist sie genauso wie alle anderen spirituellen Techniken nicht geeignet „es zu machen“. Ich erlebe es als einen inneren Drang als Ergebnis eines Prozesses der Desillusionierung und der Destruktion meiner Lebensumstände. Genau so wie Meditation oder Gegenwärtigkeit oder der Besuch im Land der weißen Tara ist es etwas, was von alleine kommt, wenn es nicht mehr anders funktioniert. Schreiben ist alles, was mir geblieben ist, alles, was ich je hatte.

Ich konnte nie systematisch Tagebuch führen, weil ich mich immer nach außen richte, wenn ich schreibe. Für mich selber zu schreiben, ist mir nicht möglich, jedenfalls nicht organisiert. Schreiben ist Kommunikation. O.k., auch Kommunikation mit mir selber. Ich lese selber in meinem Buch, wenn ich den Faden verloren habe, wenn ich mal wieder keinen Zugang zur Gegenwärtigkeit bekomme und ich wundere mich immer wieder, wie es funktioniert – jedes Mal. Aber dann lese ich *ein* Buch, es ist nicht „*mein*“ Buch, es ist nur mal für

einen kurzen Moment durch meinen Kopf und durch meine Finger gehuscht.

Trotzdem: jede spirituelle Technik birgt in sich den Widerspruch, dass das Ego (wer sonst könnte sich dafür interessieren, irgendwas zu erreichen?) wieder einen neuen Trip, eine weitere Beschäftigung innerhalb der Vergeblichkeit aufgetrieben hat. Warum sollten es bei der Spirituellen Autolyse anders oder besser sein? Gut, Fragen stellen, keine Antworten geben, ich hab's ja verstanden. Aber der Zweifel nagt, wie immer, wenn ich beginne etwas auszuprobieren, anzuwenden, was sich mir anbietet.

Aber hier habe ich keine Freiheit. Wie anders sollte ich herausbekommen, ob es funktioniert, wenn ich es nicht selber tue? Nur „herummäkeln“ gilt nicht (einer meiner Testleser hat mich tatsächlich dafür kritisiert, dass ich an Eckhart Tolle etwas zu mäkeln habe). Der Stachel hat mich angeritzt und die Wunde wird nicht verheilen, bis ich es umgesetzt habe und darin scheitere oder durchkomme.

Aber das heißt nicht, dass ich McKenna mehr Kredit einräume als Eckhart Tolle oder allen anderen, die mir – wie ich glaubte – auf meinem Weg weiter halfen. McKennas Kritik am „Spirituellen Marktplatz“ ist bissig und absolut zutreffend – nur, er ist selber ein Teil dieses Spiels, so wie ich, so wie jeder, der sich mit diesem Thema an seine Leser wendet. Nur zu behaupten, man sei erleuchtet, wie es Tolle und McKenna tun, ist nicht genug. Mit der Behauptung, man sei erleuchtet, gibt man den Ball an den Leser ab, der sich nun fragen muss:

„stimmt das oder verarscht er mich?“ Das gilt bei jedem sogenannten erleuchteten Lehrer. (Und das gilt auch für jeden Therapeuten, bei dem man sich eventuell in Behandlung geben möchte: ist er tatsächlich „gesund“?)

Sind die tibetischen Tulkus bewusst Wiedergeborene erleuchtete Wesen? Wie gerne habe ich das geglaubt – bis ich mit einem Tulku (einem Rinpoche, also einen bewusst wiedergeborenen erleuchteten hohen tibetischen Lama) näher bekannt wurde, der mir einiges aus dem Nähkästchen der tibetischen Erleuchtungskultur erzählt hat – und das meiste war gar nicht heilig. Auch dort ging und geht es um Politik, Einfluss, Macht und die meisten Tulkus waren – analog zu unserer Kultur – uneingeschränkte Fürsten mit absoluter Macht. Es ging es auch in Tibet um Mord, Gewalt, Krieg und Sklaverei. Die Personen, die uns als heilige Männer vorgestellt wurden und die wir als unsere Lehrer auf dem Erleutungsweg ansahen, waren noch vor wenigen Jahrzehnten diejenigen, die in Tibet auch mit Folter und Leibeigenschaft regiert hatten.

Ich weiß, ich gehe manchen mit meiner Buddhismuskritik auf die Nerven und ich werde mich nicht dazu herablassen, diese Geschichten auch noch zu kolportieren. Aber es geht mir darum, dass „Erleuchtung“ genauso ein Marketing-Objekt ist wie alles andere, was als „besonders wertvoll“ angepriesen und verkauft wird. Kaum ein Mensch würde sich die Mühe machen, Eckhart Tolle und Jed McKenna zu lesen, wenn sie ihre Erleuchtung nicht – mit der dazu gehörenden

schicklichen Bescheidenheit (Tolle) oder rotzfrehen Überheblichkeit (McKenna) – wirkungsvoll ins Zentrum ihrer veröffentlichten Person stellen würden.

Und ich weiß nicht, wie ich es machen werde. Einzig diese Art zu schreiben, die sich in diesem ausdrückt, kann meinen Status als „Erwachter“ erschüttern. Ich zeige dir, was ich unter Spiritueller Autolyse verstehe und was ich jetzt schreibe ist tatsächlich das, was jetzt in mir vorgeht. Es ist der Versuch das zu Tode zu bringen, was von meiner Person übrig geblieben ist. Und es ist eine unbändige Wut in mir, alles, was falsch ist, auch als falsch zu sehen. Ich will nicht ausgleichen, vernünftig sein, abwägen. Ich will endlich hinsehen, nicht noch weitere Argumente finden, warum ich wegsehen sollte. Das Buch wird dadurch in sich selber genauso gespalten sein wie die Person, die dies schreibt – und wie jede Person, die das liest. Wenn du wegen dieses Kapitels Überlegenheitsgefühle oder Mitleid mit mir spüren solltest, dann kann ich dir versichern, dass in deinem Speicher unterm Dach ebenso viel oder noch mehr altes Gerümpel herumliegt und nur weil du die Luke verschlossen hältst, so wie es anständige Leute tun, ist es trotzdem da.

Diese Art zu schreiben stellt auch alles in Frage, was ich über Energiewahrnehmung und Gegenwärtigkeit geschrieben habe. War das ein sinnvoller Prozess, war es gar notwendig oder war es eine weitere Verschleierung der Wahrheit?

Die große Mehrheit spiritueller Suchender wird vom Verlangen motiviert, und so läßt sich von vornherein schließen, daß ihre Suche erfolglos bleiben wird, wofür die Geschichte der Menschheit und ihre fast völlige Unfähigkeit, die eine Sache zu finden, die nicht verloren gehen kann, zahlreiche Beweise liefert.

Wie ist es möglich, daß etwas so einfaches wie das Sehen dessen, was ist, sich selbst unseren ergebensten Suchern und bedeutendsten Geistern entziehen konnte? Weil niemand das will, was Erwachen wirklich ist. Kann sein, daß wir so etwas wie ein unbestimmtes Verlangen nach Erwachen bekunden, aber wir wollen eine ganz spezielle Art des Erwachens. Wir wollen ein Erwachen, das es für uns nicht erforderlich macht, unseren kuscheligen Traumzustand zu verlassen, ja mehr noch, wir wollen, daß er noch kuscheliger wird. Wir wollen nicht aus dem Traum erwachen, wir wollen träumen, wir wären wach.

Das wahre Verlangen, das den Erwachenprozess antreibt, ähnelt eher psychotischem Wahnsinn. Es ist eine verteuftelt tiefsitzende und langwierige Krise, nicht die öde kleine dunkle Nacht der Seele, die die Profitmacher von den Touristen als Pfand nehmen.

Jed McKenna, Spirituelle Dissonanz, S. 50

Unter solchen Umständen ist es absolut notwendig, sich mit der Konsequenz von alledem auseinanderzusetzen und da komme ich wieder an den Anfang dieses Kapitels. Selbst bei der optimistischsten Prognose für das, was den spirituellen Prozess ausmacht – es geht um die Auslöschung dessen, was ich als meine Person kenne. Es geht um Selbstmord, und

ohne diesen Gedanken, ohne die ernstgemeinte Absicht, ihn auch umzusetzen funktioniert es nicht. Das fühle ich, das weiß ich. Herrmann Hesse beschreibt das Erwachen Siddharthas in der Situation, als er sich voller Ekel vor sich selbst ertränken will. Was ist an einer solchen Karriere anziehend? Ich kann mir nicht vorstellen, dass Millionen von Menschen spirituelle Wege gehen, täglich praktizieren, mühevollen Übungen, ja Strapazen auf sich nehmen, viel Geld bezahlen, ohne dass sie eine Vorstellung haben, worauf das alles hinauslaufen soll.

Live Fast, Love Hard, Die Young (Motto von Jim Morrison)

In der Matrix der Dämonen

Nachdem ich das vorige Kapitel geschrieben hatte, geschahen sehr eigenartige Dinge. Ich verlor schlagartig jede Angst - vor allem meine vordergründigste Panik, die Angst vor finanziellem Verlust, vor der vollständigen Pleite, die unabwendbar schien. Innerhalb weniger Tage und Wochen schien sich alles zum Guten zu wenden. Ich bekam wieder regelmäßige Aufträge, so dass ich nach und nach die bedrohlichsten Löcher stopfen konnte. Die Bank, die sich zuvor völlig desinteressiert gezeigt hatte, erhöhte meinen Dispokredit und es ergaben sich drei ernstzunehmende Angebote in Bereichen,

die mit meiner bisherigen Tätigkeit nichts zu tun hatten. Jedes dieser Angebote hätte meine finanzielle Situation vollständig sanieren, meine Schulden tilgen und meine Existenzgrundlage sichern können. Nach über 5 Jahren ununterbrochenen Strampelns - ich kam mir vor wie ein Frosch im Sahnetopf - schien sich all die Angst und mit ihr die Katastrophe in Nichts aufzulösen. Aber es waren keine Lösungen, sondern Perspektiven, also Gedanken an eine mögliche Zukunft.

Was war Ursache, was Wirkung? Hatte ich Angst gehabt, weil ich ins Chaos abrutschte oder hatte ich die Katastrophe mit meiner Angst ausgelöst? Meine Wahrnehmung sprach für ersteres: mein Gefühl glaubte, ich hätte Angst, weil ... Andererseits - es war mehr als offensichtlich, dass sich in der Situation, in der ich mich mit der Methode der spirituellen Autolyse meiner Todesangst stellte, meine Welt vollständig änderte. Nicht nur meine Wahrnehmung änderte sich, sondern die Realität, die sogenannte Wirklichkeit. Was hier vor sich ging, geschah nicht nur in meiner Vorstellung, sondern tatsächlich.

Also alles in Ordnung? Happy End? Nein, ganz und gar nicht. Ich verlor schlagartig mein Interesse an meiner spirituellen Entwicklung, an Gegenwärtigkeit und Raumbewusstsein, an Eckhart Tolle, Deepak Chopra und Jed McKenna. Ich benutzte nicht mehr den Engel-Energie-Akkumulator, hörte auf zu schreiben und spirituelle Autolyse war kein Thema mehr. All das war weiter in mir, wie eine Erinnerung an den letzten Sommer oder an eine vergangene Liebe. Aber es

verlor von Tag zu Tag an Lebendigkeit und alte Verhaltensmuster gewannen wieder Macht über mich, die ich bereits als überwunden geglaubt hatte. Ich wurde regelrecht fernseh-süchtig - nachdem ich in dem Jahr zuvor überhaupt nicht mehr ferngesehen hatte - und ich schlug die Abend- und Nachtstunden tot, indem ich sechs, acht oder zehn Stunden lang einen Film nach dem anderen konsumierte, mir schwachsinniges Zeug wie DSDS, Wok-Weltmeisterschaften, Dart, Snooker, Poker oder Kochshows reinzog oder einfach stundenlang von Kanal zu Kanal zappte. Ich war eindeutig suchtkrank.

Die Sucht ist eine eigene Persönlichkeit, die in mir lebt, sie trifft eigene Entscheidungen, die völlig unabhängig von „mir“ abzulaufen scheinen. Sie ist ein Dämon. Ist das eine Mystifikation? Natürlich - wenn ich das Wort nicht nur als Metapher verwende, sondern glaube, dass es reale Dämonen gibt, Wesenheiten, die eine eigene Existenz haben und die mich dominieren. Ich weiß, dass es nicht akzeptierte Anteile meiner eigenen Persönlichkeit sind und keine fremden Wesen. Aber auch wenn ich das Wort „Neurose“ benutze, glaube ich, dass es real eine Neurose gibt, die sich als psychische Struktur und als im Gewebe in Form von Blockaden verankertes Muster zeigen. Sind also alle Worte letztendlich Mystifikationen? Ich denke, es spricht vieles dafür. Aber hier und jetzt ist nicht der Platz, das Thema zu vertiefen. Ich verstehe, dass ich mit meinen Dämonen kämpfe. Darum geht es. Die Frage „gibt es Dämonen?“ ist eine Nebenkriegsschauplatz,

denn solange ich mich mit einer solchen Nebensächlichkei**t** beschäftige, kann ich nicht erkennen, worum es wirklich geht.

Nachdem ich meinem Hauptdämon - der Todesangst - die Maske vom Haupt gerissen habe, sind die Dämonen zum Gegenangriff übergegangen. Und es ist klar, dass ich den Kampf unmöglich gewinnen kann, ganz egal, mit welchen Waffen ich kämpfe. Wenn ich genau hinsehe, verstehe ich den Sinn, den die Dämonen haben: sie beschäftigen mich. Sie lenken mich ab, sie bestimmen, was und wie ich lebe, wie ich fühle, arbeite und vor allem - was ich denke, wenn ich mich im Zustand des unkontrollierten, unbewussten inneren Monologs befinde. Vor allem nehmen sie sich meine Zeit, mein Jetzt, mein Leben. Egal, ob ich mich dem Fernsehen hingebe - eine Tätigkeit, die ungeheuer zeitintensiv ist – oder ob ich mich dagegen zur Wehr zu setzen versuche. Solange ich mich mit den Dämonen beschäftige, hindern sie mich daran, zu sein, wach zu sein.

Es macht daher überhaupt keinen Sinn, zu analysieren, warum ich süchtig bin, eine Therapie zu machen oder mit irgendjemand darüber zu reden. Solange ich mich mit den Dämonen beschäftige, mich von ihnen treiben lasse oder sie bekämpfe, hindern sie mich daran zu leben und damit erreichen sie, was sie wollen: Sie wollen mein Leben leben. Sie sind die Goa'Ulds, sie sind die Wächter der Matrix – alles Metaphern, alles Bilder für etwas, was wirklich in mir stattfindet. Aber ich bin nicht gegen meinen Willen besessen. Sie brauchen mein Einverständnis. Ich muss es wollen.

Das einzige, was gegen sie helfen kann, ist, sie anzusehen, sie bemerken und sie zulassen. Man besiegt Dämonen nicht mit Kampf, sondern mit der Wahrheit. In allen anderen Belangen sind sie überlegen. Aber in dieser Disziplin haben sie keine Macht, denn sie sind nicht real, sie existieren nur durch mich, in mir, sie haben kein eigenes Leben, sondern sie brauchen mein Leben, um zu existieren. Weil sie nicht wahr sind, kann die Wahrheit sie besiegen. Und das geschieht dann unmittelbar. Sie lösen sich auf, wenn sie mit Wahrheit konfrontiert werden, so wie sich die Bestien des bösen Traums der letzten Nacht auflösen, sobald ich am Morgen die Augen aufschlage. Das hört sich gut und spirituell an, aber es hat mit Spiritualität nicht das geringste zu tun. Die Wahrheit von der ich hier rede, ist nicht das richtige Glaubensbekenntnis, kein Opferritual, keine astrologische Deutung und keine Reinigung des Karma oder der Aura.

Die Dämonen sind die Truppen Majas, der Göttin der Verblendung, die uns vorspiegelt, es gäbe eine reale Welt, eine die wirklicher ist als die Welt unserer Schlaf-Träume. Maja - die Super-Dämonin - hält uns gefangen in einer Welt, in der es Existenz und Nichtexistenz gibt, Geburt und Tod – die Matrix. Dies nicht nur als einen hübschen, klugen spirituellen Gedanken zu denken, sondern „wahr zu nehmen“, das ist Wahrheit. Kann man es besser erklären? Ich zitiere Jed McKenna:

Wenn Dämonen euch nicht dominieren, dann existieren sie nicht, so einfach ist das. ... Es hört sich tatsächlich an wie eine Ausflucht, doch das Bewältigen von Problemen ist die eigentliche Ausflucht. Es ist unsere Methode, den eigentlichen Krieg zu umgehen, indem wir uns auf die Ebene unwichtigen Geplänkels begeben. Wer kämpft nicht lieber gegen sein Koffeinsucht statt gegen seine Sucht nach stumpfsinniger Konformität? ...

Indem wir ein subtileres und präziseres Verständnis dafür entwickeln, was Dämonen sind, und sie an dem identifizieren, was sie tun, und nicht an ihrem Aussehen, beginnen wir zu erkennen, daß Dämonen sich nicht auf Süchte und kritische Stimmen beschränken. Es sind nicht nur die negativen Anhaftungen, die uns in der Sphäre des Egos gefangen halten, es sind sämtliche Anhaftungen. Sich dem dem Leben und der Spiritualität zu nähern, indem man schlechte Dinge wie Sünden und Süchte reduziert, während man gute Dinge wie Liebe und Mitgefühl mehrt, hat noch nie jemanden auch nur einen Schritt näher zum Erwachen geführt und wird es auch nie tun.

Mein „Absturz“, die sechs Wochen, in denen ich all das, was ich in diesem Buch beschrieben habe, einfach nicht mehr beachtet habe, haben mir gezeigt, dass auch der „spirituelle Fortschritt“, an den ich klammheimlich geglaubt habe, nichts anderes ist als ein Dämon – einer mit heiligem, positiven Auftreten, der aber sein wahres Gesicht zeigte, indem er die erste Gelegenheit ergriff, mich von der Wahrheit weg und auf die alten, jahrelang ausgetretenen Pfade von Gleichgül-

tigkeit und Desinteresse zu führen. Das ist das echte Gesicht eines dämonischen spirituellen Egos: sobald die Dissonanz aufhört zu schmerzen, richtet man sich eine neue reinliche Puppenstube ein. Da Ego hat ein neues Spielzeug.

Und auch das Wissen, das ich aus den Büchern Jed McKennas nahm, erwies sich als vortrefflicher Vorwand: nun klangen die Vorträge von Eckhart Tolle fade und kommerziell. Ich hörte voll Grausen, wie er sich bei seinem Publikum einschmeichelt, indem er ihm erzählt, allein die Tatsache dass sie auf seiner Veranstaltung erscheinen, ein Zeichen ihres erwachenden höheren Bewusstseins sei. Was für ein Blödsinn! Ich hatte das und andere Oberflächlichkeiten auch schon vorher eher mit Unbehagen gehört. Jetzt aber fand ich es nur noch peinlich. Ich sah den kommerziellen Schnickschnack, der auf seiner Webseite Blüten treibt, von drei verschiedenen Jahreskalendern, über Inspirationskarten bis hin zu den Preisen seiner Veranstaltungen von 65 bis 150 Dollar. Dieses „Erwachen“ konnte ich nicht mehr ernst nehmen. Ist Eckhart Tolle auch nur einer meiner Dämonen?

Das schöne spirituelle Gebäude, das ich in den letzten zwei Jahren errichtet habe, bricht in sich zusammen. Was bleibt? Wahrheit – schmerzende, brutale, unzählbare Erkenntnis. Ich fühle mich, als sei ich auf dem Weg aus der Wüste voller Freude auf eine deutliche Spur gestoßen und muss nun mit Schrecken erkennen, dass es meine eigenen Fußstapfen sind, die ich erblicke: ich bin im Kreis gegangen. Der ganze Weg, den ich über zwei Jahre gegangen bin, hat mich dahin ge-

bracht wo ich aufgebrochen bin. Was ist der eigentliche Sinn von Dämonen? Mich zu beschäftigen.

Das Leben hat keinen Zweck

Was sich auf den ersten Blick wie eine schrecklich pessimistische Aussage anhört, ist tatsächlich die positivste Antwort auf die Frage finden konnte: Was ist der Sinn des Lebens?

Das Leben lebt einfach. Zu leben ist sein einziger Zweck, uns das nicht nur als eine intellektuelle Erkenntnis zu denken sondern als Wahrheit zu leben – das ist Erwachen.

Die üblichen Antworten, die Wissenschaften, Religionen, Philosophien und spirituelle Ratgeber auf die Frage nach dem Sinn geben sind fast alle teleologisch (Nicht zu verwechseln mit „theologisch“.) *„Die Teleologie (im altgriechischen Sinn von télos – Ziel, Sinn und lógos – Lehre) ist die Lehre der Ziel- und Zweckbestimmtheit der Dinge, insbesondere von Abläufen sowie Lebewesen und deren Verhalten.“* (Definition von Wikipedia)

Kann ich mich, kannst du dich von jedem „Sinn“ und von jedem „Zweck“ freimachen? Was bedeutet es, sich vom Sinn und Zweck des Lebens freizumachen?

Was ich unter der Aussage von Deepak Chopra „Kannst du sein, kannst du einfach sein?“ geschrieben habe, kommt dem an nächsten. Üblicherweise leben Menschen, die diskursiv denken – also alle und ständig – mit zweckgerichtetem Verstand. Die Gedanken und damit auch die Emotionen krei-

sen um die zentralen Aspekte des täglichen Lebens: Familie, Beruf, Geld, Gewinn, Verlust, Wünsche, Ängste. In all diesen Gedanken steckt jeweils ein immanenter Zweck. Nicht zweckgerichtete Gedanken sind möglich, aber höchst selten. Und wenn man bereit ist, sich seine Gedanken in Spiritueller Autolyse zu vergegenwärtigen, ist das sehr leicht zu identifizieren.

Nicht zweckgerichtet zu leben bedeutet, keinem Gedanken mehr Gewicht zu geben als das, was er ist: eben nur ein Gedanke. Unter der Erfahrung zu sein, einfach nur zu sein, sind Gedanken nicht mehr oder weniger als das, was jetzt gerade geschieht. Ich sitze am Computer. Mein Player spielt gerade „Der Dritte Mann“ von Anton Karas auf der Zither. Wenn ich zwischendurch aus dem Fenster sehe, sehe ich die Kreiselwellen, ich höre das energetische Rauschen im Kopf, ich fühle das Strömen in meinem Körper. Vor mir der Bildschirm mit den Zeilen dieses Buches. Ich habe etwas Hunger und werde mir bald ein Brot mit Bratfisch zubereiten. Mein Büro ist leidlich unaufgeräumt. Es müsste mal wieder gründlich gereinigt werden. Gut, das sind Gedanken. Diese Gedanken geschehen, sie sind ein Aspekt des Lebens. Der Player spielt „Rinderwahn“ von Max Raabe. All das hat nichts Spirituelles. Es ist einfach. Kann ich leben? Kann ich einfach leben? Muss das, was ich tue, einen Zweck haben, wenn das Leben selber keinen Zweck verfolgt? Oder gibt es tatsächlich etwas „höheres“ als das Leben? Vielleicht Gott oder Buddhaschaft? Blödsinn.

„I want to break free“ von Queen. Das Strömen in mir tanzt in der Musik, es fühlt sich an wie kalte Flammen. Ich stecke mir ein Zigarette an. Vorhin hat mich ein Kunde, der am Wochenende eine Einzelsitzung gebucht hat, zum Abendessen eingeladen. Ich habe das Essen abgelehnt. Das Universum hat dazu nicht „ja“ gesagt. Es ist nicht angesagt. Keine Ahnung, warum.

Wenn ich dem Zweck nicht mehr folge, übernimmt das Universum selbst die Regie über das Leben. Es gibt keine falschen oder richtigen Entscheidungen mehr, weil ich nichts mehr entscheide. Wenn ich es dennoch versuche, ist da sofort die Angst, die Neurose, das Ego – egal wie man es nennt, es ist Zweckbestimmtheit, künstlicher Sinn, der über das Leben gestellt wird, den ich selber über das Leben stelle. „We will rock you!“ Lauter stellen, das muss man einfach laut hören. Ich tanze mit. Luftgitarre spielen. „Valse de Soleil Couchers“ von den Sundown Playboys. Cahun Musik aus New Orleans, einfache, schweißtreibende Lebensfreude. Mein Sohn ruft an und will zum Fußballtraining gefahren werden. Das ist angesagt. Aha.

Zweckdenken ist das sichtbarste Zeichen dafür, dass das Ego am Werk ist. Das Leben lebt nur, es verfolgt damit kein Ziel, keinen Gedanken. Nimm deinem Leben die Zielgerichtetheit und du entfernst damit das Ego.

Am Zweifel zweifeln

Die Frage „was bin ich?“ scheint ein nettes intellektuelles Spiel zu sein und ich fühlte mich zu überlegen, mich davon wirklich berühren zu lassen. Ich glaubte, die Antwort zu wissen, weil ich ja genug spirituelle Bücher gelesen habe und zu wissen glaubte, dass es außer dem „ich bin“ nichts gibt.

Aber die Frage hat in mir alle ungelösten Zweifel ausgelöst und die damit einhergehende Sinnlosigkeit aller persönlichen Definitionen entlarvt - nicht im denken, sondern in der Selbsterfahrung, im täglichen „mich selbst erleben“. Ich kann beim besten Willen nicht mehr erkennen, wer ich bin. Am einfachsten ist dies daran zu erkennen, dass ich immer noch große Sehnsucht nach einer Partnerin, nach sinnlicher Liebe, Zärtlichkeit und Sexualität habe. Aber mich graust davor, wieder in eine Beziehung zu geraten, in der ich mich dafür rechtfertigen muss, wer und was ich bin. Und ich kenne keine Frau, die es sich zumutet, mit einem Mann zusammen zu sein, der jeden Tag eine neue Identität annimmt – oder sich wegen der verzweifelten Identitätslosigkeit nicht vernünftig verhalten kann oder keinen anderen Ausweg kennt, als sich 10 Stunden lang vor dem Fernseher mit fremden Inhalt vollzudröhnen, weil er vor der inneren Leere zu flüchten versucht.

Was die Sache schwieriger macht: ich kann immer noch in die Gegenwärtigkeit gehen. Aber dort ist wirklich nichts außer Sein. Da sind keine Inhalte, auch kein Erwachen, keine

Erleuchtung. Einfach nichts außer der Erfahrung, dass das ist, was jetzt ist. Anfangs hat mein Ego das für eine wunderbare Sache gehalten und sich tatsächlich überlegen gefühlt. Es lief alles auf die Identifikation mit einem „spirituellen Erfolgskurs“ hinaus. Ich hätte nun ein spiritueller Lehrer werden und meine unbestreitbaren neuen „Fähigkeiten“ in der Öffentlichkeit vorstellen können.

In der Gegenwärtigkeit zu sein ist so lächerlich einfach, dass es mich immer wieder wundert, wie dieser Grundzustand des Lebens an den Menschen vorbeigehen und sie so vollkommen in der Falle der falschen Identifikation mit einer ausgedachten Identität landen konnten. Und dann fühle ich den Horror, die Leerheit, das Nicht-Sein und ich rette mich wie jeder andere Mensch in Gedankenkonstruktionen und sinnlose Ablenkungen, die keinen anderen Zweck haben, als diese Leere zu füllen.

Wenn ich die Veranstaltungen von Eckhart Tolle höre, gerate ich tief in den inneren Zwiespalt, der sich spätestens nach der Lektüre von Jed McKenna in mir aufgetan hat. Ich kann allem zustimmen, was Eckhart Tolle erzählt. Aber immer deutlicher erlebe ich, dass das alles Schilderungen sind, die nur zutreffen, wenn man Gegenwärtigkeit bereits bewusst realisiert hat. Es entsteht eine noch tiefere Dualität: das alles ist völlig ungeeignet, das Erwachen in irgendeiner Weise „anzustreben“ oder „zu erreichen“. Eckhart Tolle sagt das auch immer wieder. Dennoch bietet er seine Lehre als „Torwege ins jetzt“ an. Es gibt nichts in seiner Lehre, was diesen Wider-

spruch lösen könnte, denn das geht nur von außen, wenn ich mich daneben stelle und dies gesamte Konstruktion der „spirituellen Erkenntnis“ in Frage stelle, so wie es Jed McKenna tut.

Um es noch einmal deutlich zu sagen: es gibt kein „rechtes Handeln“, keine Aktivität, nichts, was man „richtig machen“ könnte, um zu erwachen. Hingabe zum Jetzt, den inneren Körper spüren, auch die Kreiselwellen ansehen, den inneren Ton zu hören ... all das sind die Ergebnisse, die Erfahrungen des Lebens, die natürlicherweise da sind, sobald ich gegenwärtig bin. Aber sind das wirklich Tore in die Gegenwärtigkeit? Es sind Hinweise auf einen anderen Bewusstseinszustand, aber keine Garantie für einen Bewusstseinswandel.

Und dann kommt ein noch größerer Widerspruch: die Erfahrung der Gegenwärtigkeit ist ein deutlich erweiterter Bewusstseinszustand. Aber hat das wirklich etwas mit Erwachen oder gar mit Erleuchtung zu tun? Vielleicht dann, wenn man in der Lage ist, den Zustand von Gegenwärtigkeit ohne Unterbrechung durch Gedanken aufrecht zu erhalten? Aber das ist ein neues reines Gedankenspiel und damit völlig wertlos, denn es ist eine weitere Ego-Projektion: wenn ich erst (irgendwann in der Zukunft) den Zustand der Gegenwärtigkeit aufrecht erhalten kann, dann ... Das ist doch ist völlig absurd! Hinter jeder Wand, durch die ich mich hindurch grabe, tut sich eine neue Gefängniszelle auf.

Dennoch weiß ich genau, was es damit auf sich hat, dass Gegenwärtigkeit, Erwachen, Erleuchtung irrtümlich zum Syn-

onym von „Freiheit von Leiden“ wurde. Schließlich wurde das schon von Buddha so genannt. Aber es ist unvermeidlich, dass blockierte, neurotisch gepanzerte, im Ego-Zustand gefangene Menschen, diesen Zustand von Nicht-Leiden völlig falsch interpretieren - auch ich habe das getan und falle immer wieder darauf herein.

Freiheit von Leiden kann es erst dann geben, wenn nichts mehr da ist, worunter ich leiden könnte, also am Ende des Prozesses, wenn das Ego tatsächlich vollständig aufgegeben hat. Alle Zustände, die wir vorher als nicht-leidhaft erleben, führen ohne einen Prozess der Autolyse unweigerlich in eine noch tiefere Form der Ego-Identifikation. Wenn ich durch eine spirituelle Praxis, durch Therapie, durch Kontemplation, durch Erkenntnis egoloser Zustände in Bereiche hineingerate, in denen ich „Bliss“, Glückseligkeit erfahre, können dies erschütternde, tief bewegende Erfahrungen sein. Und gerade weil ich diese Erfahrungen als Ergebnisse spiritueller Suche erlebe, sind sie besonders zähe Fallen. Denn ich glaube dann, es gäbe so etwas wie „spirituellen Fortschritt“, ein schrittweises Herantasten an das Erwachen. Ich halte diese neu erworbenen Glücksgefühle für Erleuchtung und - natürlich - verhafte ich mich um so stärker daran, denn nun glaube ich, dass mir diese Zustände von Glück gehören und - schwupps - erfüllen sie ein neues Bild von mir, das Bild vom spirituell Erwachten. Und diese „Errungenschaften“ wieder aufzugeben, ist noch schwieriger, als die leidhaften Zustände, die mich zuvor gequält haben. Das Leiden aufzugeben, ist

nicht besonders schwer, ich will es ja loswerden. Aber als Glückseligkeit erfahrenes Leid aufzugeben dürfte fast unmöglich sein. Das ist die Falle, die die Hinduisten „Maja“ nennen.

Auch hier hilft das Bild von Erwachen aus dem Schlaf. Wenn wir schlafen, können wir träumen, dass wir erwachen, nur um dann festzustellen, dass dies ein neuer Traum ist. Der Unterschied zwischen Traum und Wachzustand ist jedem Menschen bewusst und jeder wird verstehen, dass noch so viele „spirituelle Praktiken“ im Traum, Rituale und Übungen, um das Erwachen herbeizuführen, wohl kaum erfolgreich sein können. Das Erwachen geschieht, wenn dafür die Bedingungen erfüllt sind, wenn ich ausgeschlafen habe. Es gibt eine weitere Parallele: eine seltene, aber dennoch immer wieder mal auftretende Möglichkeit, vom Traum zu erwachen ist die, dass der Traum so schrecklich ist, dass wir vor Schrecken erwachen.

Kann es einen „Fortschritt“ geben, ein schrittweises Sich-Herantasten an den Wachzustand im Traum? Jeder Mensch, der nur halbwegs vernünftig und mit sich selbst ehrlich ist, wird die Absurdität dieser Aktivität verstehen und alle Verfahren, Belehrungen, Praktiken, die angeboten werden als höchst zweifelhafte Befreiungsversuche erkennen, die nicht mehr oder weniger ausdrücken als die tiefe Verzweiflung, die wir empfinden, wenn wir im Traumzustand vom Wachsein wissen, aber keinerlei realistische Vorstellung davon haben, was das tatsächlich ist.

Der genitale Charakter: du bist der Held

Was soll das alles also? Warum schreibe ich hier über Wege in die Gegenwärtigkeit? Ehrlich? Ich kann es nicht genau sagen. Ich weiß nur, dass ich dir dieselben Möglichkeiten geben will, die ich auch hatte. Ich zeige dir die Wahrnehmung von Or-gon-Energie und wie du darüber die Erkenntnis von Leerheit selber realisieren kannst. Ich zeige dir, wie du andere Bewusstseinszustände ohne Drogen und ohne komplizierte jahrelange Übungen spontan erkennen kannst. Aber das ist gar nichts, wenn du nicht verstehst, wie die Erkenntnis genutzt werden kann.

Ich möchte dich davor warnen zu glauben, dass dich diese Erfahrungen automatisch irgendwo hin bringen, wo du nicht jetzt schon bist. Aber wenn du es richtig anstellst, kann dich Erkenntnis davon wegbringen, wovon du jetzt irrtümlich glaubst, es zu sein. Auch wenn das schrecklich spirituell klingt, ist das nicht so gemeint. Da es nicht möglich ist, willentlich aus dem Traum zu erwachen, ist die einzige Möglichkeit, im Traum endlich erwachsen zu werden und der zu sein, der du bist, einfach der Mensch, der in dir ist und den du schon immer bewundert hast, weil er einfach ein toller Kerl oder eine phantastische Lady ist.

Ich habe mich viele Jahre lang mit der reich'schen Charakter-Typologie beschäftigt und vergeblich versucht, über verschiedene Therapien an diese Ebene heranzukommen, die Reich den „genitalen Charakter“ nennt, die ursprüngliche,

gesunde Charakterebene, die als „the Core“, als innerster Kern das tiefste, echte Wesen eines jeden Menschen ausmacht. Damit meine ich nicht das spirituelle egolose „Ich bin“, sondern den guten, vernünftigen, ehrlichen, heldenhaften Menschen, den wir alle als innerstes Wesen verkörpern – wenn nicht so viel dagegen stünde: Ängste, Wünsche, Hoffnungen, Umstände... all die Ausreden, nicht der zu sein, der ich wirklich bin. Mein Fehler war zu glauben, ich müsste ein anderer werden, ein besserer, ein gesunderer, ein erwachterer Mensch. Mein Fehler war zu glauben, es gäbe andere, reifere, bewusstere Menschen, die mir den Weg zu mir selber weisen könnten, dass sie besondere Methoden kennen, Therapien, spirituelle Praktiken. Ich glaubte, sie seien erwachsen, weil ich annahm, ich sei ein Kind.

Wahrscheinlich gibt es begabte Therapeuten, möglicherweise sind da erwachte Meister, aber entweder ich habe sie nicht getroffen oder es ist tatsächlich so, wie ich es selber erlebt habe: Ich habe diese Menschen, denen ich spezielle Fähigkeiten zubilligte, selber groß gemacht, indem ich mich klein gemacht habe. Und immer, wenn ich mit diesen Menschen zusammen kam, habe ich neben diesen unbestreitbaren Fähigkeiten, die sie ausstrahlten, auch ihre Kleinheit, ihre Neurose, ihr Ego gesehen. Immer wieder habe ich nach einiger Zeit verstanden, dass sie genauso klein oder noch kleiner sind als ich selbst. Und deshalb konnte ich nicht bei ihnen bleiben. Ich konnte und wollte die Lügen, die sie zu verbergen versuchten, nicht ignorieren, wenn ich sie einmal ent-

deckt hatte.

Ich weiß, andere Schüler und andere Patienten machen das anders. Sie geben sich einem Meister hin, einem Guru, einem versierten Therapeuten und ziehen Sannias oder eine Orgontherapie bis zum Ende durch. Ich bin gegangen. Immer wieder. Es lohnt nicht, hier die Namen zu nennen oder ihnen Schuld oder gar Absicht zu unterstellen. Alle taten „ihr bestes“. Das war mir aber nicht gut genug.

Für mich ist ein Film wie „Dirty Dancing“ mit Patrick Swayze oder „Atemlos“ mit Richard Gere eine echtere Therapie, eine bessere spirituelle Belehrung als alles, was ich an weisen Lehren gehört und an ultimativen Therapiemethoden vernommen habe. Wenn du wissen willst, was ein genitaler Charakter ist, dann sieh dir einen Film an, in dem er idealtypisch dargestellt wird. Und fühle in dich selbst hinein, wenn Johnny Castle mit Baby den letzten Mambo tanzt oder wenn Jesse Lujack in der letzten Szene sagt „Es heißt alles oder nichts für mich, Babe“ und sich lieber erschießen lässt als aufzugeben. Kannst du ihn fühlen? Dich hingeben, ohne inneren Widerstand gegen diesen Typ sein? Kannst du der sein, der so ist? Dann weißt du in diesem Moment, was es für dich heißt, erwachsen zu sein, ein echter Mensch zu sein.

Es gibt unzählige Filme, in denen „der Held“ ein genitaler Charakter ist, ich habe die beiden Filme nur als Beispiele angeführt. Für dich mögen es andere Filme sein, die dich in diesen erweiterten Bewusstseinszustand hineinbringen, aber es ist immer diese Erfahrung, die das Wesentliche ausmacht:

mit dem genitalen Charakter zu verschmelzen und wach, gut, im eigenen Kern zu sein. Es ist mehr als eine oberflächliche Identifikation mit einem Helden. Es ist der erwachende genitale Charakter, der erwachsene Mensch in dir, in jedem Menschen, der dieses Gefühl zulässt. Du kennst das Gefühl, wenn der Film aus ist und er ist immer noch in dir, weil du er bist - und es ist ein verdammt gutes Gefühl, weil es echt, tief und wahr ist. Du bist in diesem Moment jenseits der Beschränkungen deiner Lebensumstände. Es ist der Moment, bevor der Quatschkopf in deinem Kopf wieder anfängt, dir von deiner Lebensangst zu erzählen. Du könntest dieses Gefühl, ein echter, erwachsener Mensch zu sein, jetzt einfach weiterleben und auf deinen Job, deine Familie, deine 1000 alltäglichen Verpflichtungen einfach pfeifen und weitergehen.

Das Menschliche Erwachsensein ist das Weitergehen, das Wachbleiben. Du gehst einfach weiter, lässt eine grausame Spur der Vernichtung hinter dir, weil nun alles zerstört wird, was dir vorher so wichtig und ernst erschien. Was du gewesen bist, stirbt und mit dir sterben deine Eltern, deine Kinder, deine Firma. Das ist der eigentliche Tod: nicht der physische Tod, sondern die Vernichtung der falschen Identifikation mit der Lüge, an der du so lange und so eifrig und voller Wichtigkeit gestrickt hast. Und je älter du geworden bist, je mehr Verstrickungen du eingegangen bist, desto grausamer ist dieser Abschied.

Der namenlose Harmonikaspieler reitet in die Wüste, nachdem er in Sweetwater seinen Peiniger zur Strecke gebracht

hat und auch die attraktive Witwe Jill kann ihn nicht davon abhalten, seinen Weg weiter zu gehen: Spiel mir das Lied vom Tod.

Das alles sind Märchen, aber sie sind es, die uns den Archetypen des Helden in uns selbst wiedergeben. Das war immer schon der Sinn von Märchen. Jed McKenna beschreibt das in seinem Buch *Spirituell unkorrekte Erleuchtung* anhand von Kapitän Ahab in *Moby Dick*: ein Mann der den Weg der absoluten Befreiung geht, der von allen anderen nur als Wahnsinn verstanden werden kann. Das ist die Art der Befreiung, die jedem irgendwann vor Augen steht, der bereit ist zu erwachen und die Regeln des Spiels einfach nicht mehr zu befolgen.

Schau in dich hinein, wenn du dies liest. Kannst du dich erinnern, wie es war, in einem Film der Held zu sein? Kannst du die Freiheit noch in dir fühlen? Oder bedauerst du mich, weil ich mich so naiv und unkritisch auf billige Filmcharaktere einlasse? Lächelst du über mich oder weinst du um dich?

Was bist du bereit, für deine Freiheit zu tun? Glaub' mir, auch ich stelle mir diese Frage jeden Tag.



Was ich in den nächsten Kapiteln schreibe, scheint zu dem, was ich in den letzten Kapiteln beschrieben habe, in krasssem Widerspruch zu stehen, denn ich beschreibe, wie du über die Wahrnehmung der Lebensenergie Gegenwärtigkeit entdeck-

ken kannst. Es sieht so aus, als zeige ich dir einen Weg, um eine spirituelle Entwicklung einzuleiten, also genau das, was ich zuvor als Unmöglichkeit und als die große Lüge des spirituellen Marktplatzes beschrieben habe.

Ich kann diesen Widerspruch nicht lösen, weil jede verständemäßige Erklärung die Sache nur noch schwieriger machen würde. Behalte das, was ich über Spirituelle Dissonanz und Autolyse geschrieben habe im Hinterkopf, glaube nicht, dass ich dir irgendetwas geben könnte, was du nicht bereits hast und glaube genauso wenig, dass du das, was ich beschreibe bereits kennst. Ich schreibe über einen spirituellen Weg, der noch nie beschrieben wurde. Kläre also selber für dich, ob er dir wertvoll genug erscheint, ihn ernst zu nehmen.

Ich habe den Teil über meine eigenen Erfahrungen bewusst an den Anfang des Buches gestellt, um dich mit diesem Widersprüchen zu konfrontieren, bevor du zum praktischen Teil kommst.

Was ich an spiritueller Literatur und an den Versprechungen der verschiedenen Lehrer und Lehren nicht mag, ist ihre hintergründige Großspurigkeit – und genau dasselbe sage ich über die Therapeuten, das gilt auch für Wilhelm Reich und seine Nachfolger. Es wird viel zu viel versprochen und viel zu wenig gehalten. Auch wenn diese Lehrer und Lehren aus bestem Wissen und Gewissen handeln, so scheint mir das einzige Kriterium dafür zu sein, ihre Effektivität zu beurteilen, ob diejenigen, die sich danach richten, damit erfolgreich sind oder nicht, ob sie damit erwachen.

Dass das, was ich beschreibe, funktioniert, kann ich nur aus eigener Erfahrung sagen. Ich weiß nicht, ob andere Menschen damit auch zurechtkommen können. Da ich keine spirituelle Praxis biete, keine Übungen und keine Therapie, ist die Überprüfung dessen, was ich hier anbiete sehr einfach. Lies' es und versuche, die Beobachtungen und Gedanken nachzuvollziehen. Es ist nicht nötig, daran zu glauben und genauso überflüssig ist es, meine Gedanken zu widerlegen.

Zweiter Teil

Im Traum erwachen:

**Neue Tore in die
Gegenwärtigkeit**

Kapitel 7

Einfach ... sein

Gedanken jenseits des Objektbewusstseins

Ich will dir zeigen, dass es möglich ist, ein anderes Bewusstsein zu entdecken: das „Raumbewusstsein“, den „No-Mind“, die „Natur des Geistes“, „Leerheit“ oder die „Gegenwärtigkeit“ zu erkennen: das Lebendige, das du jenseits von Gedanken bist. Aber alles, was ich hier beschreibe und was du lesen kannst, ist in der Sprache beschrieben, die aus Gedanken und Begriffen des Verstandes und damit aus dem Ego stammt. Es ist die Sprache des Egos, des Objektbewusstseins, das Bewusstsein, das sich an Form gebunden hat.

Daher sind das hier lediglich gedankliche Hilfen, um dir den eigentlichen Weg zu zeigen, den du selber gehen musst. Wenn du den Weg kennst, werden diese Hilfsmittel unwichtig. Sie haben dann keinen Wert mehr und können sogar zu einem Hindernis werden, z.B. wenn du sie verehrst, ihnen einen eigenen Wert, eine „Heiligkeit“ zuordnest, die sie einfach nicht haben. Es gibt keine heiligen Gedanken und daher auch keine heiligen Bücher. Alles, was heilig ist, kommt aus dem Bereich des Formlosen, der jenseits der Gedanken liegt. Aber es gibt natürlich Gedanken und auch Bücher, die aus dem Raumbewusstsein inspiriert sind und die auf diese Wahrheit hinweisen, wenn auch mit den Mitteln der Sprache des

Verstandes.

Ich möchte dich daher bitten, dieses Buch, das aus dem Raumbewusstsein heraus geschrieben wurde, auch von Anfang an in diesem Bewusstsein zu lesen. Das ist natürlich paradox, weil du ja erst lernen willst, das neue Bewusstsein zu erkennen. (Wenn du das bereits kannst, ist dieses Buch für dich nicht nötig. Du kannst es dann natürlich aus Interesse lesen.) Doch das Raumbewusstsein ist da - jetzt. Auch bei dir. Es ist der Hintergrund des Lebendigen, der immer aktiv ist, nur leider meist unerkannt.

Wenn du das Buch mit deinem „normalen“ Objektbewusstsein liest, dann verstehst du es als die Gedanken, die „ich“ geschrieben habe und die „du“ verstehen willst. Im Raumbewusstsein ist es völlig gleichgültig, wer diese Worte schreibt, du hättest es ebenso sein können. Indem du sie liest, wird sich das Raumbewusstsein in dir erinnern. Tief in dir entsteht eine Resonanz, die einfach „Ja“ sagt und erkennt, dass es so ist.

Das Ego spaltet dich und mich vom Ganzen ab und konstruiert eine Konkurrenz, wo gar keine existiert. Es sagt, „diesen Gedanken hat er von ... geklaut.“ oder „das hat ... aber besser ausgedrückt.“ oder „das ist schon oft gesagt worden.“ Das mag stimmen, denn die Wahrheit, von der hier die Rede ist, ist universal und war vor 2600 Jahren nicht weniger wahr als heute. Oder das Ego findet die Gedanken „interessant“ und will dich damit in seine Gedankenwelt hineinziehen. Es will vergleichen, bewerten und weitere interessante Gedan-

ken produzieren. Lass dich bitte nicht auf diese Spiele des Ego ein, sondern fühle die Wahrheit in dir.

Dieses Buch ist keine wissenschaftliche Anhandlung, kein Buch *über* das Erwachen, sondern eine Anleitung, wie du spontan in das wache Bewusstsein hineingehen kannst. Ich will dir zeigen, wie einfach das ist - wenn du es tust. Es ist aus dem erwachten Zustand heraus geschrieben, um dich daran zu erinnern, auch in dir das zu erkennen, was schon immer da ist. Es bietet keine spirituelle Praxis., die zu einem Ergebnis führen soll und die Übungen, die ich dir zeige sind Erinnerungen, Hinweise, kein methodisches Vorgehen. Abgesehen von der Einteilung in Kapitel ist dieses Buch nicht methodisch aufgebaut sondern assoziativ. Es gibt Wiederholungen, Abschweifungen - keine systematische Vorgehensweise. Das Erkennen folgt keinen Gesetzen, es ist da oder nicht. Ich will dir zeigen, dass es *jetzt* da ist, wenn du es zulässt.

Das Ego sagt: „Das ist zu schwierig. Die Religionen haben komplizierte Übungen geschaffen, die man jahrzehntelang praktizieren muss oder sogar über mehrere Leben, um Erleuchtung zu erreichen. Das kann man doch nicht alles einfach wegwischen.“ Das Ego wird immer Gründe finden, den wesentlichen Schritt nicht zu tun, in der Zukunft genauso wie jetzt, denn auch in der Zukunft wird es immer nur dieses Jetzt geben. Du wirst also nie in einer anderen Situation sein als genau jetzt. Deshalb ist jetzt der richtige Moment, dies zu tun. Und trenne dich vom Begriff „Erleuchtung“. Erwache *im Traum*, danach wirst du selber wissen, ob du *auch aus dem*

Traum erwachen willst

Deshalb möchte ich dich bitten, jetzt gleich eine kleine Übung zu machen. Besorge dir einen natürlichen Gegenstand, am besten einen Stein, einen Handschmeichler. Schaffe keine besondere Situation, das ist keine Meditation, die irgendwelche spezielle Haltung oder ruhige äußere Umstände erfordert. Lies jeweils einen einzelnen Satz und führe ihn danach aus. Nimm dir für jeden Satz die Zeit, die du für angemessen hältst. Denke nicht über die Übung nach, sondern lies einfach und setze das um. Darüber nachdenken kannst du später.

Kannst du einfach sein?

Setz dich bequem hin.

Fühle den Sitz unter dir.

Fühle den Boden unter deinen Füßen.

Mache drei, vier Atemzüge und fühle dabei, wie die Luft in dich hinein- und wieder hinausströmt.

Fühle die Temperatur.

Wonach riecht es?

Höre die Geräusche.

Sieh dich um, betrachte alles um dich herum, ohne darüber nachzudenken.

Sieh das Licht.

Bemerke die Schatten.

Achte auf den Raum, die Luft, um dich herum und den Raum zwischen den Dingen.

Nimm alles einfach wahr und lass es so sein wie es ist.

Sage dir, dass alles gut ist, so wie es ist, das ist das So-Sein dieses Augenblicks.

Schließe die Augen und höre in dich hinein – in den Bereich zwischen deinen Ohren.

Hörst du ein feines hohes Rauschen? Wenn ja, dann höre einfach zu. Es ist das energetische Grundrauschen unseres inneren Körpers.

Es ist immer da, wir können es nicht an- oder abstellen.

Es ist jenseits von Gedanken.

Es ist das Geräusch des Lebens.

Denke nicht darüber nach, höre einfach zu.

Kannst du das energetische Rauschen noch nicht hören? Das macht gar nichts, denn dann kannst du auf das „Nichts“ hören.

Höre die Stille in dir und um dich herum.

Höre die Stille zwischen und hinter den Geräuschen deiner Umgebung.

Diese Stille ist auch in dir.

Achte dabei weiterhin auf den Bereich zwischen deinen Ohren, denn fast alle, die auf die Stille gelauscht haben, haben auch das lebendige Rauschen irgendwann gehört.

Nimm den Handschmeichler in die Hand.

Nimm ihn wahr.

Denke nicht über ihn nach, sieh ihn an und fühle ihn.

Sein Gewicht in der Hand, die Beschaffenheit seiner Oberfläche, seine Form, seine Farbe, seinen Geruch, seine temperatur.

Bestätige mit allen Sinnen die Realität dieses Gegenstandes.

Wenn ein Gedanke über den Gegenstand auftaucht, geh' nicht weiter auf ihn ein und gib keinen Widerstand in den Gedanken. Lass den Gedanken fallen und fühle den Gegenstand weiter.

Sei dir so des Gegenstandes bewusst.

Höre gleichzeitig das lebendige energetische Rauschen oder achte auf die Stille in dir und zwischen den Geräuschen.

Sei dir des Rauschens oder der Stille ebenso bewusst wie des Gegenstandes in deiner Hand.

Du teilst dein Bewusstsein auf zwischen der Wahrnehmung des Gegenstandes und der Wahrnehmung des inneren Rauschens (der Stille).

Beide Ebenen der Wahrnehmung sind real. Das eine ist ein festes, mit den Sinnen wahrnehmbares Ding, das andere ein deutlich hörbares Geräusch oder wenn du auf die Stille hörst: ein Nicht-Geräusch.

Du kannst feststellen, dass du nicht nachdenkst, wenn du auf das Rauschen (die Stille) hörst und den Gegenstand wahrnimmst.

Es können zwar Gedanken auftauchen, aber die haben nicht die Eigendynamik, zu unbewussten Gedankenketten zu werden, solange zu dem Rauschen (der Stille) zuhörst.

Die Feststellung, dass du jetzt nicht denkst, ist kein Gedanke, sondern eine direkte Erkenntnis, auch wenn du durch den Akt des Lesens jetzt gerade diesen Gedanken hast.

Das Nicht-Denken ist real, eine deutliche Erfahrung.

Stelle dir nun die Frage: „Kann ich sein? Kann ich einfach nur sein?“ Beantworte diese Frage nicht.

Nimm wahr, dass du bist - ohne zu denken.

Du nimmst den Stein wahr, lauschst auf das Rauschen (die Stille) und bist einfach. So wie eine Katze einfach ist, ein Baby, ein Stein.

Du bist einfach. Das Sein ist sehr einfach.

In diesem Sein findet all das statt, was eben jetzt geschieht.

Lesen findet statt.

Die Wahrnehmung des Steines, das Sitzen, das Hören des inneren Rauschens, all das findet einfach statt. Aber das bist nicht du. Es ist, was im Raum des Seins stattfindet.

Kannst du einfach sein?

Du wirst festgestellt haben, dass das Denken fast völlig aufgehört hat während dieser Übung. Und wenn das Denken wieder eingesetzt hat, ist es das „normale“ Bewusstsein, das Objekte wahrnimmt – das Objektbewusstsein – das denkt. Das räumliche Bewusstsein im Hintergrund, das einfache Sein,

denkt nicht, es IST einfach, es lässt sich nicht beschreiben und dennoch ist es da – eine zweite Ebene von Bewusstsein, die gleichzeitig hinter dem Objektbewusstsein existiert. Natürlich kannst du im räumlichen Bewusstsein auch denken. Dir ist dann bewusst, dass du eine Funktion des Gehirns benutzt. Du kontrollierst dann das Denken, nicht umgekehrt.

Diese Übung ist tatsächlich sehr einfach – wenn du sie tust. Wenn du allerdings versuchst, sie mit dem Verstand zu begreifen und in Gedanken auszuführen, wird sie nicht gelingen. Und wenn sie nicht gelingt, liegt es nur daran. Es ist sinnvoll, sie immer wieder mal zu machen, denn es ist eine sehr einfache und direkte Art, vom Objektbewusstsein Abstand zu nehmen und sich selber im Sein zu erkennen. Nimm den Stein mit, lass ihn deine Erinnerung sein, dass es dir möglich ist, jetzt im Raumbewusstsein zu sein. Aber es ist keine spirituelle Praxis. Das zu üben, bringt gar nichts. Wenn du es nicht umsetzen kannst, dann versuchst du es gedanklich zu kontrollieren. Auch der Stein ist nicht weiter als ein Stein ... eine Erinnerung - keine übernatürliche Kraft.

Einfach ... sein

Wenn die Übung für dich funktioniert, dann stelle dir einfach jedes Mal, wenn du bemerkst, dass du im Ego feststeckst, die Frage „Kann ich sein? Kann ich einfach sein?“ *und beantworte sie nicht*. Das Ego wird sagen: „Jetzt nicht, ich habe Wich-

tigeres zu tun.“ Hast du wirklich keine 10 Sekunden? Und während der Verstand noch argumentiert, erkennst du das Sein als die stille Ebene, den Raum, in dem alles einfach ist, in dem alles stattfindet.

Dieser Begriff „einfach sein“ kann verschieden verstanden werden, je nachdem, wie du ihn betonst.

„Einfach SEIN“ bedeutet, den Hintergrund des Lebens wahrzunehmen, ohne komplizierte Übungen oder verstandesmäßige Konzepte. Alles, was existiert hat dieses einfache Sein. Und alles ist einfaches Sein. Auch ich, auch du.

„EINFACH sein“ funktioniert genauso. Jede Handlung, egal welche, jede Wahrnehmung, jede Aktivität des Geistes ist gleichwertig, einfach, unspektakulär. Es gibt nichts „Wichtiges“ oder „Unwichtiges“. EINFACH zu sein bedeutet, sich von der Kompliziertheit des Verstandes abzuwenden und die Tiefe dieses Momentes – genau jetzt – als ganz und gar einfaches, simples Leben zu erkennen.

„EINFACH ... SEIN“ ist direktes Erkennen. Es ist die Übereinstimmung mit dem Universum, das direkte Wissen, dass alles in Ordnung ist, so wie es ist.

Sprich die beiden Worte in den drei Betonungen aus und du wirst den Unterschied fühlen. Und der liegt nicht im Denken, sondern im Erkennen der Tatsache, dass du wirklich einfach bist.

Was ich hier beschreibe, sind keine Methoden, auch „Übungen“ ist keine korrekte Beschreibung, denn das würde unterstellen, dass man üben kann, ins Raumbewusstsein zu gehen.

Vom begrenzten Standpunkt des Alltagsbewusstseins stimmt das, aber was nicht daran stimmt – es gibt keine logische und zeitliche Abfolge: „Wenn du dies so-und-so-oft übst, wird irgendwann das-und-das darauf folgen.“ Das erste Erkennen des Seins oder des räumlichen Bewusstseins ist Gnade. Nicht die Gnade, die irgendein übermächtiges Wesen dir gewährt, sondern die Gnade, die du dir selber zugestehst, wenn du deinen Verstand, denn immer aktiven inneren Monolog, abstellst und einfach nur bist, einfach nur lebst. Und diese Gnade ist jetzt keinen Millimeter und keine Sekunde weiter von dir entfernt als nach 20 weiteren Jahren an Meditationen, Workshops, Einweihungen und Retreats.

Kapitel 8

Die Tore ins Jetzt

Was Eckhart Tolle lehrt

Gegenwärtigkeit ist „das Aufhören des Denkens ohne Bewusstseinsverlust“ (Eckhart Tolle). Das ist eine verstandesmäßige Definition, die aber auch nicht weiterführt, denn der Verstand wird die Gegenwärtigkeit dennoch nicht erfassen. Er kann etwas *darüber* wissen, aber er wird sie selber nie begreifen. Es gibt sie nur jenseits des Denkens, jenseits des Objektbewusstseins. Es gibt viele Synonyme: Zen, Tao, Leerheit, Sein, Raumbewusstsein und vieles mehr, aber das sind nur andere Worte, die das, worum es geht, auch nicht verständlicher machen. Im Gegenteil – jeder weitere Begriff verschleiert die Realität der Gegenwärtigkeit noch mehr, weil jeder erklärende Gedanke dem Verstand neue Hoffnung gibt, er könnte das Wesentliche dennoch begreifen.

Es gibt Tore in die Gegenwärtigkeit, durch die wir diesen Zustand unmittelbar erreichen können, indem wir eines der Tore einfach durchschreiten und jetzt dort sind.

Was Eckhart Tolle tut, ist sehr einfach und sehr ungewöhnlich: er beschreibt, wie er selber den Zustand der Gegenwärtigkeit erlebt. Der erwachte Zustand ist selbsterklärend, es ist das Bewusstsein, dass sich selber erkennt und das ist in der Erfahrung so eindeutig, dass überhaupt kein Zweifel bleibt.

Seine Darstellung ist daher in seiner Wahrhaftigkeit überzeugend. Und genauso wie er seine Erfahrungen beschreibt, können diese nachvollzogen werden, wenn man die Tore zur Gegenwärtigkeit durchschreitet.

Die Erfahrungen der Gegenwärtigkeit sind von tiefen Frieden und stiller Freude erfüllt – und es gibt viele Erfahrungen, die aus diesem Bewusstsein heraus völlig natürlich sind. Und da ist auch Traurigkeit und Dankbarkeit. Trauer darüber, wie ungeheuer kompliziert das Leben war, das vom Verstandesdenken zerstört wurde und Dankbarkeit, dass es möglich ist, diese einfache Lebendigkeit zu leben.

Es sind die Eigenschaften des Lebens, das wir selber sind. Deshalb können wir sie nicht erlernen, sondern nur erkennen. Sie sind bereits da. Das sind gleichzeitig die Tore in die Gegenwärtigkeit. Was das praktisch bedeutet, werden wir erst verstehen, wenn wir die Gegenwärtigkeit bewusst erleben. Deshalb klingen diese Beschreibungen immer wieder mystisch oder esoterisch, obwohl sie das nicht sind. Tatsächlich sind sie so einfach und grundlegend, dass der Verstand sich weigert, sie als „wichtig“ einzuschätzen. Die spirituelle Erfahrung, die hier erklärt wird, ist daher nichts anderes, als die Schilderung eines natürlichen Zustands, die Beschreibung eines gesunden geistig-emotionell-körperlichen Prozesses. Es ist auffällig, dass es tausende von Schilderungen krankhafter Prozesse gibt, z.B. die Darstellung des Verlaufs einer Schizophrenie oder der Pathogenese eines Kriminellen – sowohl als wissenschaftliche Abhandlungen wie auch als Romane oder

Filme. Niemand würde das für esoterisch halten, auch wenn es nur sehr wenige Menschen betrifft. Aber es gibt kaum Schilderungen von geistig gesunden Prozessen: warum sollte man die in die Abteilung „Mystik und Esoterik“ abdrängen? Ich denke, es liegt daran, dass sich unsere Kultur bisher noch nicht wirklich damit auseinandersetzt hat, was geistige, emotionale und körperliche Gesundheit überhaupt ist. Das beginnt erst jetzt mit der Erkenntnis des Neuen Bewusstseins.

Stille

Das wichtigste Tor in die Gegenwärtigkeit, das Eckhart Tolle beschreibt, ist die Stille, die viel mehr ist, als Abwesenheit von akustischen Reizen. Es ist die Stille des Nichtdenkens, des „No-Mind“, der erfahrbaren Formlosigkeit; die Stille des Bewusstseins, das in sich den weiten Raum erkennt, in dem alle Formen erscheinen können. Indem wir auf die Stille hören – die Stille zwischen den Worten und Sätzen, die Stille zwischen und hinter Geräuschen, lauschen wir auf die Gegenwärtigkeit selber. Wir hören auf die Stille und wir lauschen so intensiv, dass kein Gedanke Platz findet. So finden wir die Stille in uns selbst. Wir finden so den Unterschied zwischen den Objekten der Wahrnehmung, des Fühlens und des Denkens und dem Raum in uns, in dem das alles stattfindet, das Raumbewusstsein, das immer hinter dem Objektbewusstsein liegt. Wir leben tatsächlich immer in beiden Ebe-

nen, doch meist sind Menschen so besessen von Dingen, dass sie das Raumbewusstsein nicht erkennen. Indem wir die Tore in die Gegenwärtigkeit nutzen, akzeptieren wir diese Tatsache und können willentlich in beiden Dimensionen leben, weil uns dies bewusst wird.

Leben ist nur jetzt

Ein weiteres, nicht weniger wichtiges Tor, auf das Eckhart Tolle immer wieder hinweist, ist die Annahme aller Erscheinungen im Jetzt. Das Leben ist immer nur jetzt. Vergangenheit ist die Erinnerung an ein früheres Jetzt und Zukunft ist die Projektion eines kommenden Jetzt, also nur Gedanken, mentale Objekte. Wenn wir Erfahrungen im Jetzt ablehnen, lehnen wir das Leben selbst und damit das Raumbewusstsein ab. Und die meisten Menschen erfahren das Leben als feindlich, da sie ihr Jetzt ablehnen und glauben, die Zukunft könnte das Leben verbessern. Da sich das Denken fast immer mit Vergangenheit und Zukunft beschäftigt, ist es weitgehend gleichbedeutend mit einem permanenten Widerstand gegen das Jetzt, d.h. gegen das Leben. Das Jetzt anzunehmen – und damit ist nur der jetzige Moment gemeint – ist eine radikale Lebenseinstellung – keine Übung.

Der innere Körper

Das dritte Tor, das er immer wieder beschreibt, ist der innere Körper, die direkte Empfindung des Lebendigseins, indem man das innere Energiefeld des Körpers fühlt. Dabei wird offenbar, dass die Menschen sich meist nicht fühlen, sondern sich selber als Objekt denken. Sie haben also eine Beziehung zu sich selber als ein Objekt des eigenen Verstandes, denken sich als ein Körper, der das Gehirn trägt. Indem der innere Körper gefühlt wird, haben wir Erfahrung von Leben jenseits von Gedanken *über* das Leben. Wir *sind* das Leben. Wenn wir an unser Leben denken, dann meinen wir, ein Leben zu *haben*.

Der Ausgang aus der Falle

Wir sollten verstehen, dass die Anwendung der Tore in die Gegenwärtigkeit keine „Methode“ ist. Methoden werden vom Verstand benutzt, um von hier irgendwohin zu gelangen. „Zuerst tue ich das und dann komme ich dort hin.“ Dabei kommt wieder Zukunft ins Spiel. Die Tore sind nichts anderes als Beschreibungen der Erfahrungen, die jeder Mensch machen kann, der sich in der Gegenwärtigkeit erlebt. Es ist so einfach, dass es schon fast lächerlich simpel ist – und doch so fern und scheinbar unerreichbar, wenn man im Objektbewusstsein feststeckt. Ich habe diese drei Tore in das Raumbewusstsein

wusstsein hier nur sehr kompakt beschrieben. Wer sich damit genauer beschäftigen will, sollte die Bücher von Eckhart Tolle lesen und sich seine CDs anhören.

Ich habe die Hörbücher und Vorträge Eckart Tolles wieder und wieder angehört, bis ich verstanden habe, wie ich die Tore in die Gegenwärtigkeit nutzen kann. Es sind nicht in erster Linie die Inhalte, die das bewirkt haben – auch wenn ich sie in den meisten Aspekten nachvollziehbar empfunden habe – es ist das, was zwischen und hinter den Worten mitschwingt. Es ist sein befreiter Geist, das Bewusstsein, das keine persönliche Eigenschaft dieses Mannes ist, sondern das nur über ihn kommuniziert. Und das führte dazu, dass ich beim Hören fast immer das Gefühl habe, dass ich das, was er sagt, genau so auch sagen möchte. Das Raumbewusstsein, das sich in mir bewusst wird, freut sich, liebt die Gedanken, fühlt sich verstanden, erkannt und wächst mit jedem Hören.

Durchgängig ist die Erfahrung der einfachen Freude – nicht die Freude über etwas, sondern die Freude am Sein selber, die Freude zu leben. Und dann ist da der Frieden, der mal fast greifbar ist, mal eher im Hintergrund, aber der jede Erfahrung in der Gegenwärtigkeit begleitet. Und immer wieder geschah dieser Wechsel: der Fall aus dem Paradies in das Objektbewusstsein, in die Unbewusstheit des Ego.

Eine sehr wertvolle Erfahrung in diesen Wechselbädern zwischen Bewusstsein und Bewusstlosigkeit, Schlaf und Wachen liegt in der Anerkennung der Realität dessen, was ist, denn nur, wenn ich innerlich zugeben kann, dass etwas mit

mir nicht stimmt, dass ich krass ausgedrückt, selber wahnsinnig bin, kann ich an der Situation etwas ändern. Die Erkenntnis der Krankheit ist der erste – unabdingbare – Schritt auf die Gesundheit zu. Diese Erkenntnis kommt aus der erwachten Ebene, ist nicht Teil des Wahnsinns.

Wilhelm Reich schreibt im „Christusmord“:

Man kann eine Falle verlassen. Um jedoch aus einem Gefängnis ausbrechen zu können, muß man erst zugeben, daß man im Gefängnis sitzt. Die Falle ist die emotionale Struktur des Menschen, seine Charakterstruktur. (...)

Die erste Aufgabe ist, den Ausgang aus der Falle zu finden. Wie die Falle beschaffen ist, interessiert überhaupt nicht, abgesehen von dieser einen entscheidenden Frage: Wo ist der Ausgang aus der Falle?

Ich ertappe mich selber immer wieder dabei und ich erlebe es bei anderen, mit denen ich darüber rede: es gibt die Tendenz, sich einzureden, dass „alles in Ordnung ist“. Ich bin erstaunt, mit wie wenig sich die Menschen – auch ich – zufrieden geben, aus Angst zuzugeben, dass man in der Falle sitzt. Doch je öfter ich den Wechsel erlebe, desto eindeutiger wird es: nichts ist in Ordnung und es gibt keinen Grund, das Recht auf sein eigenes Unglück auch noch zu verteidigen, denn das wird mir niemand streitig machen. Es liegt ein bedeutender Unterschied zwischen dem Akzeptieren dessen, was jetzt ist – das führt in die Gegenwärtigkeit – und dem Verleugnen der Realität – das zementiert das Objektbewusstsein.

Was an den Büchern und Vorträgen Eckhart Tolles neu ist und über das Verständnis anderer spiritueller Lehren hinausgeht: er ist nicht religiös, esoterisch oder gar mystisch. Er beschreibt die Erkenntnis der Gegenwärtigkeit mit der Sprache des aufgeklärten westlichen Denkens. Seine Denkweise unterscheidet sich grundsätzlich von religiösen Ideologien und kann eher als wissenschaftlich gesehen werden. Das rationale, funktionale Denken Eckhart Tolles schlägt eine Brücke zwischen dem, was wir „Erleuchtung“ nennen und dem was unsere Kultur als modernes, wissenschaftliches Denken akzeptiert. Er beschreibt die Erfahrung von Gegenwärtigkeit, dem Sein, dem Raumbewusstsein – Begriffe, die er selber benutzt, anstatt das Reizwort „Erleuchtung“ zu bemühen – als ein Wissen, das nicht mehr als ein mythischer Zustand einiger weniger speziell begabter Ausnahmepersönlichkeiten gekennzeichnet ist, sondern als eine tatsächlich erlebbare Realität völlig normaler, vernünftiger Menschen.

Kapitel 9

Die neuen Tore ins Jetzt

Energiewahrnehmung: Übergang ins Raumbewusstsein

Im Zustand der Gegenwärtigkeit fühle ich eine tiefere, viel intensiver erlebbare Realität. Die Welt fühlt sich anders an: saftiger, sinnlicher, lebendiger. Die Farben sind kräftiger, die Töne harmonischer, der Raum ist erfüllt von Energie.

Ich weiß, dass es noch viel hinzuzufügen gibt zu den Schilderungen dessen, was das Raumbewusstsein ausmacht. In den Schilderungen Eckhart Tolles fühle ich sein tiefes Wissen, das er über die vielen Jahre, die er im neuen Bewusstsein gelebt hat, angesammelt hat und an dem er uns teilhaben lässt. Und dennoch erlebe ich auch manches anders oder differenzierter. Das neue Bewusstsein sucht sich in jedem Menschen einen neuen adäquaten Ausdruck. Das Wissen, das wir Menschen uns angeeignet haben, vertieft auch die Erkenntnis des Raumbewusstseins. Jeder Erwachte, jeder Heilige, jeder Meister – aber eben auch jeder Schüler – fügt der Sinfonie der Erkenntnis seine eigene Erkenntnisebene als Partitur hinzu. So wird das Individuelle zu einem Teil des überpersönlichen eines Lebens. Mit diesem „Wissen“ meine ich nicht gedankliches, intellektuelles Verstehen, sondern das praktische, sinnliche, fühlbare Erkennen von Zusammenhängen.

Das verstandesmäßige Wissen kommt dann hinzu, wenn wir darüber kommunizieren. Ich habe die lebendige Erfahrung der sinnlichen Wahrnehmung von Lebensenergie über einen Zeitraum von 36 Jahren rein gefühlsmäßig entwickelt. Ich habe immer gefühlt, dass das essentielle, grundlegende Erfahrungen sind, die eine tiefe Wahrheit in sich tragen. Erst die Beschreibungen Eckhart Tolles über die Stille, den inneren Körper und den weiten inneren Raum – das Raumbewusstsein – ließen mich verstehen, womit wir hier es tatsächlich zu tun haben.

Die Erfahrung von Lebensenergie bietet machtvolle Tore in die Gegenwärtigkeit. Wir sind in der Lage, das Leben selbst sinnlich wahrzunehmen: es in uns zu hören, im Raum zu sehen und im Körper zu fühlen. Diese Erfahrungen liegen zwischen der Objektwahrnehmung von Dingen, Gedanken und Emotionen und dem formlosen Raumbewusstsein im Hintergrund – dem einen großen Leben.

Die Erfahrung der Energiewahrnehmung kommt spontan zustande, sobald es keine Wahrnehmung von „Dingen“ mehr gibt: unsere Sinne sind in der Lage, die Lebensenergie direkt wahrzunehmen, sobald wir uns nicht mehr auf Objekte beziehen. Sobald wir Stille hören – also „nichts“ hören, können wir die Lebensenergie als ein hohes Rauschen wahrnehmen. Sobald wir in das „Nichts“ des blauen Himmels sehen, können wir kleine bewegliche Energiepunkte wahrnehmen. Und sobald wir uns auf den Körper beziehen, ohne ihn zu sehen oder etwas zu berühren oder uns zu bewegen,

können wir das eigene Energiefeld wahrnehmen.

Voraussetzung für diese energetischen Wahrnehmungen ist, dass wir uns für einen Augenblick nicht auf unsere Gedanken beziehen, sondern direkt auf die Sinneswahrnehmungen. Alle diese energetischen Wahrnehmungen sind biologisch gegeben, d.h. sie sind immer da, waren schon immer da, wir haben sie jedoch wahrscheinlich konstant ignoriert. Manchmal nehmen Menschen sie unvorbereitet spontan wahr, dann glauben sie zumeist an eine Sinnestäuschung. Manchmal jedoch sind sie so massiv, dass sie sich an Ärzte wenden – und dann wird ihnen leider oft eine „Krankheit“ bescheinigt, z.B. Tinnitus oder Glaskörpertrübung.

Wir können mit sehr wenig Übung lernen, diese energetischen Wahrnehmungen stabil zu erreichen. Das ist wirklich sehr einfach und es funktioniert auch schon im Objektbewusstsein. Ich habe es hunderten von Menschen beigebracht und die meisten haben es innerhalb weniger Minuten gelernt oder besser gesagt: wieder entdeckt. Das schöne daran ist, dass wir Instrumente an die Hand bekommen, mit denen wir stabile Anker haben, uns immer wieder an das Raumbewusstsein zu erinnern. Erst wenn wir uns darin erleben, entfaltet die Energiewahrnehmung ihre ganze unerschöpfliche Fülle.

Ich mag den Ausdruck „Raumbewusstsein“ („spaciousness“, zusammengesetzt aus „space“ und „consciousness“) sehr, den Eckhart Tolle benutzt, weil er sehr klar die Erfahrung ausdrückt, der Raum zu sein, in dem alles stattfindet: alle Dinge, die über die Wahrnehmung ins Bewusst-

sein treten und wieder verschwinden wie Rauch; die Gedanken, die erscheinen und die ihre eigene schöpferische Kraft entwickeln, wenn sich das Bewusstsein nicht mit ihnen identifiziert; und die Gefühle und Emotionen, die davon erfüllt sind, alles, was erscheint zu begrüßen, sich ganz damit einverstanden zu fühlen, was jetzt ist – egal was es ist. Jede dieser Formen, die ins Bewusstsein treten, haben in sich die Kraft, uns aufzuwecken und uns daran zu erinnern, dass alles nicht getrennt von uns erscheint, keine eigene Existenz hat, sondern lediglich die Form ist, die das Leben jetzt hat.

Einige Formen sind dazu natürlich besser geeignet als andere. Ein lebendiges Wesen – ein Tier oder eine Pflanze – strahlt diese Stille der Existenz aus, ist Leben. Ein Mensch kann das auch ausdrücken, aber erwachsene Menschen sind meist so voller Ego-Spiele, dass es schwieriger ist, sich auf das Wesen selbst zu beziehen. Bei Babys funktioniert das jedoch sehr gut. Hier blickt uns das Leben selber an und wir fühlen, dass uns kein bewertender, abschätzender Verstand anblickt, der uns abcheckt, ob er uns eher als nützlich oder feindlich einschätzen soll. Und viele Erwachsene werden – meist wenn sie unbeobachtet sind – selber wieder zu Babys, wenn sie diesem leuchtenden Wesen in die Augen sehen und mit ihm Babysprache und Babyspiele austauschen. Wenn das bewusst geschieht, kann uns ein Blick eines Babys ins Raumbewusstsein holen.

Wenn wir die materiellen, von Menschen gemachten Din-

ge erfahren, ist es auch möglich, sie einfach in ihrem So-Sein zu sehen, wenn wir ihnen ihre eigene Existenz lassen können, ohne einen eigenen Bezug dazu aufzubauen. Wie schwierig das sein kann, wird bewusst, wenn wir z.B. eine alte Zeitung, einen 5-Euro-Schein und einen 500-Euro-Schein betrachten. Es ist einfach Papier mit Formen darauf.

Obwohl alle Dinge so bleiben, wie sie schon immer waren, bekommen sie im Raumbewusstsein eine Transparenz, die man vielleicht am besten mit „traumartig“ umschreiben kann. Im Traum erleben wir auch Formen und wenn wir träumen, glauben wir an ihre Realität, die ebenso bedeutungsschwer und belastend sein kann wie die Dinge, die wir im Wachbewusstsein erleben. Wenn wir dann erwachen und der Traum war schrecklich, sagen wir uns: „Das war ja nur ein Traum“. Die Bedeutungen der Ereignisse und Formen des Traums und damit all die geistigen und emotionellen Projektionen lösen sich auf.

Bemerkenswert ist hier nicht nur die unterschiedliche „Realität“, die wir den Dingen in den beiden Bewusstseinszuständen „Traum“ und „Wachbewusstsein“ beimessen. Bezeichnenderweise verhält sich der Verstand so, als wäre nur die Realität des jeweils gerade aktiven Zustands echt, die des anderen Zustands ist „leer“, denn im Traum erleben wir unsere Realität des Wachbewusstseins auch nur am Rande. Ich denke, so kann man die Erfahrung von „Leerheit“ für das Objektbewusstsein nachvollziehbar machen.

Bemerkenswert ist vor allem die Fähigkeit eines jeden Men-

schen, im Traum eine ganze Welt zu erschaffen und im Moment des Erwachens unmittelbar eine neue Welt entstehen zu lassen. Die Formlosigkeit der Traumrealität wird im Moment des Erwachens unmittelbar erkannt. Genauso funktioniert das Erwachen in das Raumbewusstsein, deshalb sprechen die Religionen vom „Erwachen“. Anders als im Wechsel zwischen Traum- und Wachbewusstsein, verschwindet jedoch nicht die gesamte Realität, sondern im Raumbewusstsein wird das Objektbewusstsein als eine Fehlinterpretation verstanden. Die Erkenntnis ist in einem Moment umfassend und bezieht sich auf die gesamte Realität. Alle Dinge sind einfach so wie sie sind, alles hat eine eigene Tiefe und Schönheit, die nicht aus der Bewertung des Verstandes gesehen wird, sondern aus sich selbst heraus einfach da ist. Alles hat „Qualität“.

Das Sehen, Hören und Fühlen der Lebensenergie macht genau diese Qualität erfahrbar. Diese „Objekte“ sind in sich so transparent, weil sie keine Bedeutung haben. Sie existieren nur in dem Moment, in dem wir sie wahrnehmen und sind dann aber von einer Direktheit und Wahrheit getragen, die ganz deutlich macht: es sind keine „Einbildungen“, sondern genau das Gegenteil. Alles andere, was wir als Objekte mit scheinbarer Eigenexistenz betrachten, sind Einbildungen, solange wir sie als isolierte Formen sehen.

Deshalb haben die energetischen Wahrnehmungen die Fähigkeit, uns ganz dicht an das Raumbewusstsein heranzuführen. Sie sind wie Rufe: der Wecker, der ständig im Kopf klingelt und uns zuruft: „Wach auf!“ Das Flimmern der Energie

im Raum erinnert uns: „Identifiziere dich nicht mit den Formen im Raum. Sei selber der Raum!“ und der innere Körper, der uns mit seiner vollen Sinnlichkeit und Freude ausfüllt und einhüllt und uns liebevoll zuflüstert: „Du bist die Fülle des Lebens, das ganze wundervolle Leben. Genieße es! Sei das Leben, das du schon immer bist!“

Kapitel 10

Das plasmatische Strömen: das Lebendige fühlen

Den inneren Körper wahrnehmen

Die Erfahrung des „inneren Körpers“, die Eckhart Tolle beschreibt, ist nur der erste Schritt in eine tiefe Welt, die sich uns in unserem eigenen Körper auftun kann, wenn wir bereit sind, diese Erfahrung in uns zu öffnen. Die Methode, die er dafür anwendet, ist denkbar einfach:

Stell dir die Frage: „Wie kann ich wissen, ob meine rechte Hand noch da ist, ohne sie dabei anzusehen, ohne die Finger zu bewegen oder etwas dabei zu berühren?“ Die Antwort: „Ich weiß, dass sie noch da ist. Ich habe sie ja eben noch gesehen“, ist nur eine Erinnerung. Es geht darum, die Hand *jetzt* zu erfahren. Du wirst schnell die Hand von innen fühlen. Und wenn du die rechte Hand fühlst, kannst du leicht auch die linke Hand spüren. Die Hände fangen an zu pulsieren oder zu prickeln und wenn du die Wahrnehmung ganz genau fühlst, wirst du feststellen können, dass das Gefühl von „Hand“ sich schnell von deiner Vorstellung „meine Hände“ trennt und du fühlst etwas ganz anderes, als die Hände, die du als inneres Bild kennst. Beide Hände werden zu einer eigenen Wahrnehmung „Hand“, die erheblich größer ist, als unser mentales Bild von den Händen. Sie ist vielleicht so groß wie Boxerhandschuhe: tatsächlich kannst du auch das Energiefeld fühlen, das um deine Hände herum existiert. Die Sinneswahrnehmung

des Körperenergiefeldes ist offenbar nicht von physischen Nervenzellen abhängig. Du fühlst das innere Energiefeld und auch dessen Ausdehnung um den Körper herum.

Du kannst nun diese energetische Körperwahrnehmung in andere Körperteile hineinfließen lassen, also z.B. die Arme hinaufsteigen lassen, über die Schultern, die Brust und in das Becken, die Beine und die Füße fließen lassen. Du lässt dir dabei die Zeit, die es eben braucht. Und du solltest nicht irritiert sein, wenn du bestimmte Körperpartien von innen fühlen kannst und andere gar nicht. Es ist nicht wichtig, alles zu fühlen. Du beziehst dich auf die Teile des inneren Körpers, die du empfinden kannst. Nach und nach wirst du verstehen, wie du die Energie auch in andere Körperteile hineinlenken kannst, die du nicht fühlen kannst oder in denen du unangenehme Wahrnehmungen wie Schmerzen, Übelkeit oder Spannungen feststellst.

Du kannst auch mit der Empfindung direkt in andere Körperteile hineingehen, nachdem du „Hand“ spüren kannst: du öffnest den Mund ein wenig und spürst die Lippen und die Zunge. Du fühlst in Körperteile hinein, die du vielleicht noch nie bewusst aufgesucht hast: die Knie und die Kniekehlen, die Achselhöhlen, die Schulterblätter. Oder du fühlst in dich hinein, lässt „den inneren Blick“ durch den Körper gleiten und fühlst das Energiefeld dort, wo es sich von sich aus fühlt.

Die wiedergefundene primäre Körpererfahrung

Wenn wir erst einmal in der Gegenwärtigkeit angekommen sind, stellen wir fest, dass sich diese innere Körpererfahrung immer wieder spontan einstellt. Die Ich-Erfahrung wechselt vom Kopf in den gesamten Körper, sobald ich mich nicht mehr als eine Person „denke“, sondern als lebendiges Wesen erfahre und von innen fühle. Ich bin nicht mehr eine Identität, die im Gehirn sitzt und die einen Körper „hat“, sondern ich bin genauso auch meine Kopfhaut, mein Rücken, meine Knie und meine Hände. Vor allem: ich erlebe mich als ein Energiefeld, ein deutlich fühlbares inneres Strahlen, das den gesamten Körper ausfüllt und über die Begrenzungen des physischen Körpers hinausreicht.

Als ich das erste Mal das Hörbuch „Jetzt! Die Kraft der Gegenwart“ hörte, war ich wie elektrisiert, weil ich das erste Mal mitbekam, dass diese innere Körpererfahrung als ein spirituelles Werkzeug genutzt wurde. Bis dahin kannte ich den inneren Körper nur aus meiner eigenen Erfahrung. Wilhelm Reich hatte diese Erfahrung als „plasmatisches Strömen“ beschrieben und nur wenige andere Therapeuten haben sich darauf bezogen, obwohl das eine der friedlichsten und sinnlich erfüllendsten körperlichen Wahrnehmungsebenen ist – für mich die schönste, tiefste Körpererfahrung, zu der ich fähig bin. Leider kennen sie die wenigsten Menschen. Das ist erstaunlich, denn diese Erfahrung ist von jedem Menschen ohne viel Aufwand erreichbar. Doch es ist

klar, warum das Strömen bisher kaum Beachtung fand: Es wird verschüttet von neurotischen Charakterstrukturen. Eine der wenigen Schilderungen finden sich bei Myron Sharaf:

Was mich an der Therapie echt verblüffte, waren die Erfahrungen, die Reich »vegetative Ströme«, »bioelektrische Ströme« und – ab 1949 – »plasmatische Ströme« nannte. Sie waren besonders stark nach jenem intensiven Weinen. Ich lag dann da, atmete sehr leicht und fühlte diese herrlichen, weichen und warmen Empfindungen von Lust in Genitalien und Beinen. Es war berauschend, ich hatte so etwas noch nie gefühlt. Ich hatte nie davon gelesen. Mit Ausnahme von Grethe und wenigen anderen hatte niemand sie mir je beschreiben können. Ich wusste, dass es noch so vieles an Reichs Arbeit gab, was ich noch nicht verstand. Da gab es so vieles an diesem Mann, was mich verwirrte und störte, aber an einer Sache würde ich nie wieder zweifeln: An der Empfindung dieser »Ströme«. Wenn die wissenschaftliche Welt diesem Phänomen bisher so wenig Aufmerksamkeit und Zuspruch gewidmet hatte, so mochte dies womöglich auch für andere umstrittene Hypothesen Reichs gelten: Nach Reich funktionierte dieselbe Energie auch in der Atmosphäre, mit sichtbaren Effekten auf seinen Laborinstrumenten, was ich beobachtet hatte, wovon ich allerdings so ziemlich gar nichts verstand. Mein Problem blieb es, dass die Empfindungen der vegetativen Ströme nicht sehr lange anhielten. Aus heutiger Sicht ist mir dies jedoch viel einleuchtender. Ich kann verstehen, warum Reich gegenüber der Therapie immer ungeduldiger wurde. Sie ist zu schwierig, die Menschen leben zu kompliziert! (Myron Sharaf, Wilhelm Reich – Der heilige Zorn des Lebendigen - die Biographie, S. 44)

Das plasmatische Strömen: fließende Körperenergie

Es gibt viele Methoden, das Fließen des inneren Körpers zu entwickeln, z.B. Tai Chi, Yoga, körpertherapeutische Übungen und Atemtechniken. Eine einfache und sehr schnell erlernbare Methode ist das verbundene Atmen:

Du atmest tief und langsam ein und ohne den Atem anzuhalten, atmest du sofort genauso tief wieder aus und hältst auch dann nicht wieder an, sondern atmest sofort wieder ein. Drei, vier Atemzüge dieser Art reichen aus. Es ist sehr hilfreich, beim Ausatmen einen lauten Ton zu machen, z.B. „Aaaahh“, das unterstützt das innere Körpergefühl erheblich. Dann stoppst du den Atem, nachdem du ausgeatmet hast und wirst wahrscheinlich erleben, wie sich die Energie im Rhythmus der vergangenen Atemzüge weiter im Körper bewegt. Wenn die Bewegung nachlässt, wird ein Atemzug ausreichen, den Energiefluss wieder anzuregen.

Wichtig ist bei dieser Übung: wir sollten sie nicht übertreiben, denn wenn wir das verbundene Atmen zu intensiv betreiben, kann es zu Krämpfen kommen, weil wir den Sauerstoffgehalt des Blutes damit erheblich steigern. Die Atemtechnik wird von verschiedenen Therapien angewendet, um körperliche und emotionelle Grenzerfahrungen zu erreichen. Das wollen wir nicht. Es genügen wenige Atemzüge, um den inneren Energiefluss zu fühlen. Das intensive Atmen dient nur als eine Art Kickstarter. Sobald wir feststellen, dass sich in der energetischen Körperwahrnehmung Bewegung bemerkbar macht, brauchen wir keine „Methode“ mehr. Dann

können wir uns der Erfahrung selber hingeben, denn die eigentliche Erfahrung des plasmatischen Strömens ist Hingabe selber: erst wenn wir alle eigene Aktivität aufgeben, können wir sie wirklich zulassen und tiefer hineingehen oder besser ausgedrückt: uns tiefer hineinziehen lassen.

Es ist die Wahrnehmung von Energiebewegung im Körper, die als Gänsehaut, feines Rieseln, Schauer, oder als Wellenbewegung beschrieben werden kann. Sie beruht auf der lustvollen Pulsation aller beteiligten Körperzellen, und so können wir das Strömen auch als zelluläre Wahrnehmung bezeichnen.

Das plasmatische Strömen ist oft eine kühle Erfahrung, so als fielen Schneeflocken durch den Körper hindurch, eine »Gänsehaut«, die man durch starke emotionelle Erregung im gesamten Körper erfährt. (Manche Menschen erleben das plasmatische Strömen jedoch auch als eine warme Erfahrung. Leg' dich nicht darauf fest, das erleben zu wollen, was ich hier beschreibe, sondern fühle, was du selber erlebst.)

Diese kühle Erfahrung, die uns frösteln lässt, kann ganz einfach und direkt durch Kälte ausgelöst werden. Es ist nicht unbedingt nötig, sich wie ein Yogi in eine Höhle im Himalaja zu setzen. Es genügt, in der Morgenfrühe ein Fenster zu öffnen und der frischen Kühle zu begegnen. Die spontane Reaktion der meisten Menschen besteht darin, sich sofort zu wärmen oder warme Kleidung anzuziehen. In der frühen Vergangenheit der Menschheit war diese Reaktion lebensnotwendig, denn Erfrieren war eine Todesgefahr, wenn das

Feuer erlosch. Dieses steinzeitliche Muster ist noch immer in uns. Aber heute erfriert niemand mehr, der ein Dach über dem Kopf hat. Und du bekommst auch keine Erkältung, das sind die Gedanken deiner besorgten Mutter. Im Gegenteil, die intensive Kälteerfahrung über einige Minuten kann das Immunsystem so richtig in Schwung bringen. In Russland ist Eisbaden genau deshalb ein verbreitetes Wintervergnügen. Lass also das Frösteln zu und begrüße es im Körper als intensive innere Körpererfahrung. Durch keine andere „Methode“ kann der innere Körper und das plasmatische Strömen so intensiv und kompromisslos ausgelöst werden. Erlebe die Gänsehaut, das Fließen der Energie im Körper, wie es insensitiv nach außen in dem Bereich um den Körper herum strahlt und genauso auch in der Körpermitte, in Brust, Bauch, Beinen, Armen und im Kopf fühlbar ist.

Das plasmatische Strömen ist die unmittelbare Wahrnehmung lebendiger, bewegter, fließender Energie im Organismus. Sie ist völlig unmissverständlich, real und sinnlich. Dieses Gefühl wird nicht nur durch die Sinne erfahren, sondern wie Wärme- bzw. Kälteempfindung als Zellwahrnehmung im gesamten Organismus gefühlt.

Das plasmatische Strömen ist die körperliche Erfahrung von Angstfreiheit, von emotioneller Präsenz, von Friedlichkeit, von Freude, die an Schönheit, Tiefe und Glückseligkeit jede andere Körpererfahrung in den Schatten stellt. Es ist die sinnliche, oft sexuell empfundene Erfahrung von Lebendigkeit.

Eine weitere, sehr einfache Möglichkeit, den inneren

Energiekörper und eventuell sehr deutliches plasmatisches Strömen auszulösen ist: Gähnen. Oft wird schon durch den Gedanken an das Gähnen ein tiefes, Gähnen ausgelöst, weitgehend unkontrolliert als autonomer Reflex. Je tiefer das Gähnen, desto deutlicher fühlen wir danach die Körperenergie. Aber sobald wir das erfahren haben, löst auch der Gedanke an Gähnen die energetische Bewegung aus, ohne dass wir Gähnen müssen.

Wir alle kennen, dass bestimmte Musik tiefe Gefühle in uns auslöst. In emotionell bewegenden Situationen wird der Energiefluss erheblich angeregt. So hören wir zum Beispiel ein Musikstück, das uns tief berührt, aber anstatt mitzusummen oder mit dem Fuß zu wippen, setzen oder legen wir uns hin und lassen die Erregung als Energiebewegung im Körper zu, wobei wir den gesamten Körperausdruck einstellen. Dies ist für die meisten Menschen eine sehr ungewohnte Erfahrung, denn Erregung führt in fast allen Situationen zu Aktivität. Anstatt den Körper zu bewegen, lassen wir die Energie in uns tanzen. – Andererseits können wir auch den Energiefluss mit der Musik in Bewegung umsetzen, indem wir den Körper von der Energie bewegen lassen, (am besten im Wechsel mit der eben beschriebenen Musikerfahrung ohne Körperausdruck). Dafür ist zum Beispiel der Bolero von Ravel sehr geeignet. Nicht ich tanze, sondern ich lasse die Energie mich tanzen.

Durch Töne können wir die Energie im Körper deutlich fühlen. Wir können „jaaaa“ sagen und werden dann zuerst

den Hals-Brustraum fühlen, aber die Schwingung kann den gesamten Organismus erfassen. Durch das Singen von OM mit den Tönen A – U – M werden wir erleben, wie sich die Energie im Körper steuern lässt. Das kann eine sehr intensive Art der Energieerfahrung werden.

In spirituellen Traditionen wurde und wird auch mit dem inneren Körper gearbeitet, um zur Gegenwärtigkeit zu finden. In den Mantras OM, AH, HUNG, die im Kopf (OM, A-U-M) im Hals (AH) und im Herzen (HUNG) visualisiert und in der stimmlichen Wiedergabe auch deutlich gefühlt werden können, ist dies besonders deutlich nachvollziehbar. Auch ohne religiöse Inhalte damit zu verbinden, weckt das laute Tönen dieser Silben die Fähigkeit, sich unmittelbar im Körper zu fühlen und darin verweilen zu können. Die Gedankentätigkeit hört dabei völlig auf oder ist auf ein Minimum reduziert und so entsteht eine „Lücke“, über die Gegenwärtigkeit oder auch „Leerheit“ erfahrbar wird.

Letztlich können wir die Energie-Erfahrung auch durch einen einzigen Gedanken „Energie!“ auslösen. Der innere Körper und das plasmatische Strömen sind als grundlegende energetische Erfahrung immer vorhanden, wir haben es jedoch – wie andere energetische Wahrnehmungen – aus unserem Bewusstsein ausgeblendet. Haben wir erst einmal verstanden, um welches Gefühl es sich handelt, können wir es durch einen einzigen Gedanken in jeder Situation auslösen oder besser: uns daran erinnern, dass es bereits da ist.

Fühle den inneren Körper mit einer der vorher beschriebenen Methoden, durch verbundenes Atmen, Kälte, Gähnen, Musik oder „Ja“-Sagen oder auch „AUM“. Wenn das Strömen deutlich beginnt, höre auf, irgendwelche Methoden anzuwenden, gib dich der Erfahrung selber hin. Manchmal wird das Strömen wieder schwächer und versiegen, dann kannst du es wieder anregen. Oft jedoch, wenn die Hingabe vollständig ist, wird es stärker und intensiver. Das Leben selbst wird als intensive Körpererfahrung fühlbar, es reguliert sich selber immer höher, solange du es zulassen kannst.

Es beginnt als kühl (oder warm) empfundene Abwärtsbewegung im Körper. („Es läuft mir kalt den Rücken herab.“) Wird es intensiver, dann steigt es nach und nach (meist auf der Bauchseite) auf und dehnt sich auch auf den Bereich um den Körper herum aus. Es fühlt sich genauso an, wie das »Beamen« in der Fernsehserie »Raumschiff Enterprise« aussieht.

Du kannst dieses Bild – sofern du es positiv annehmen kannst – nutzen, um das plasmatische Strömen auszulösen. Fühle in deinen Körper hinein. Sobald du zum inneren Körper Kontakt bekommen hast, denkst du *Energie!* und fühlst, dass sich die energetische Bewegung nach oben richtet und sich glitzernd und voller lebendiger Bewegung über deine Körpergrenzen ausdehnt. Du kannst dieses Bild zunächst visualisieren, aber sobald das sich ausdehnende, nach oben strömende Energiefeld fühlbar ist, solltest du alle Bilder aufgeben, da du leicht in Versuchung gerätst, wieder mit dem Verstand Bilder zu projizieren. Dann willst du das erleben, was der Verstand vorgibt und verlierst die direkte Körpererfahrung. Das Ego ist hierin sehr geschickt.

Das Lebendige und das Tote fühlen

Die Erfahrung des inneren Körpers und des plasmatischen Strömens kann eine ganz neue Art der Lebenserfahrung werden. Wir werden von innen heraus lebendiger und glücklicher. Und wir strahlen diese Lebendigkeit auch nach außen ab. Es ist die Lebendigkeit, die Babys so anziehend macht und die die Sanftheit und Güte der Tiere ausmacht. Es ist offensichtlich, dass Tiere, die nie in Gedanken verstrickt sind, diese Art der intensiven, glückseligen lebendigen Erfahrung immer leben. Vielleicht sind wir Menschen den Tieren doch nicht so überlegen? Tiere leben in Einklang mit der Energie ihres Körpers und erfahren offenbar eine ganz andere, tiefere Art der Einheit mit ihrer Natur. Da wir aber biologisch gesehen auch Tiere sind, steht es uns frei, ebenso in den Einklang mit der uns innewohnenden Natur einzutauchen – nicht indem wir auf den Bewusstseinszustand von Tieren zurückkehren, sondern indem wir uns über den beschränkten Zustand des Identifiziertseins mit unserem Verstand erheben.

Die Erfahrung des inneren Körpers hat darüber hinaus erhebliche Wirkungen auf unsere körperliche und emotionale Gesundheit durch den Umstand, dass wir ganz einfach glücklicher werden und zwar auf eine ganz sichere Art und Weise: wir können die körperliche Erfahrung, in Einklang mit unserer Natur zu leben, ab sofort steuern, weil wir wissen, wie es funktioniert. Es ist kein zufälliges Erleben mehr, sondern eine bewusste Entscheidung, in unserem Körper zu

sein, zu leben und das Leben auf diese Weise zu genießen. Gibt es etwas Gesunderes, als das Leben selber in sich zu fühlen? Jede Zelle des Körpers freut sich, wenn du dich selbst als das Leben im Körper von innen erlebst.

Und indem wir das innere Energiefeld überall im Körper fühlen können, können wir auch feststellen, wo wir uns nicht fühlen können. Es gibt Körperregionen, die offenbar wie tot sind. Das sind die eigentlichen energetischen Blockaden. Oft meinen Menschen, dass Blockaden die schmerzenden, verkrampften Muskeln sind, die wir z.B. im Nacken oder dem unteren Rücken fühlen. Das ist nicht so. Es ist die Funktion der körperlich-emotionellen Blockaden, *nichts zu fühlen*, weil darin traumatische Erfahrungen konserviert werden. Wir können nun vorsichtig mit der Wahrnehmung des inneren Energiefeldes in diese Bereiche hineingehen, das plasmatische Strömen dort hineinfließen lassen. Dabei werden wir möglicherweise auf innere Widerstände stoßen oder auch sehr starke, oft auch unangenehme Gefühle erleben. Wenn das so ist, ist das ein sehr gutes Zeichen, weil es bedeutet, dass sich diese Blockaden tatsächlich lösen und die darin verborgenen Emotionen freigeben. Wie weit eine solche „Eigentherapie“ sinnvoll ist oder inwieweit man sich in diesem Prozess körpertherapeutisch betreuen lassen möchte, sollte man selber für sich abklären. Beides hat Vorteile: solange man die Blockadenlösung in dieser Weise selbst reguliert, wächst das Bewusstsein, dass wir in der Lage sind, uns sehr effektiv selber zu helfen. Ein guter Körpertherapeut kann den Prozess jedoch auch

lenken und uns sehr hilfreich zur Seite stehen, denn man sollte die Fähigkeit des Ego, diesen Prozess zu torpedieren, nicht unterschätzen.

„Erstrahlung“ im Orgon-Akkumulator

Ich habe die Erfahrung des inneren Körpers und des plasmatischen Strömens für mich selber vor vielen Jahren entdeckt, als ich begonnen habe, mit Orgonenergie zu arbeiten, d.h. mich im Orgon-Akkumulator zu laden. Die typische Erfahrung, die Reich „Erstrahlung“ nannte, ist ein intensives inneres Glühen, das Gefühl von sanften Energiewellen durchdrungen zu werden. Gleichzeitig habe ich dabei gelernt, mich in dieser Erfahrung selber als Energiekörper zu erleben. Das geschah völlig natürlich: ich stellte fest, dass ich nicht der Körper bin, als den ich mich denke, sondern dass ich mich von innen heraus fühlen kann. Als dann die sinnliche und geistige Erfahrung des Engel-Energie-Akkumulators – des Orgon-Akkumulators mit Rosenquarzen – hinzukam, wurde die Erfahrung des inneren Strömens viel deutlicher. Ich erlebte diese Energiebewegung in meinem Körper und um mich herum oft so stark, als stünde ich über einem großen Propeller, der die Energie in mir und um mich herum entfacht und in den Himmel aufsteigen lässt – immer begleitet von tief körperlich empfundener Freude. Und das blieb keineswegs auf die Sitzungen im Akkumulator beschränkt. In Zeiten ohne

Stress und Angst konnte ich sie immer willentlich auslösen – wenn ich mich daran erinnerte. Oft vergaß ich es jedoch über Wochen und Monate.

Als diese Empfindungen sehr stark und mir selber immer wichtiger wurden, begann ich zu verstehen, dass ich hier Erfahrungen machte, die anderen Menschen weitgehend unbekannt sind. Ich habe dann vor etwa zehn Jahren begonnen, diese Erfahrung zusammen mit den anderen Methoden der Energiewahrnehmung anderen Menschen beizubringen. Während fast alle sehr schnell gelernt haben, die Energie zu hören und zu sehen, blieb die Erfahrung des plasmatischen Strömens immer schwierig zu vermitteln. Erst seitdem mir durch die Bücher und Vorträge Eckhart Tolles die Zusammenhänge zwischen dem inneren Körper und dem Zustand der Gegenwärtigkeit bewusst wurden, wurde auch die Vermittlung viel einfacher.

Der innere Körper als Tor in die Gegenwärtigkeit

Der wichtigste Aspekt des inneren Körpers und des plasmatischen Strömens ist natürlich der, dass wir hier ein Tor in die Gegenwärtigkeit haben. Die Erfahrung des inneren Körpers ist nicht von sich aus das Raumbewusstsein, sondern sie führt uns dort hin.

Wenn wir die Energie im Körper fühlen können, ist dies eine Sinneswahrnehmung. Doch anders als andere Wahrneh-

mungen von Dingen, ist das, was wahrgenommen wird – die Lebensenergie – kein „Ding“ wie andere. Die Energie scheint nur in dem Moment zu existieren, in der wir sie wahrnehmen. Sie hat, anders als andere Objekte, keine eigenständige Existenz für den Verstand. Wenn wir sie nicht wahrnehmen, gibt es sie gar nicht, höchstens „theoretisch“, also als wissenschaftliches Konzept. Der Verstand kann zwar akzeptieren, dass sie existiert, solange wir sie wahrnehmen, aber nicht darüber hinaus. Deshalb ist sie ein ideales Tor in die Erkenntnis des Jetzt. Wenn ich beginne, mich in Gedanken zu verlieren, also aus der Erfahrung des Jetzt herausfalle, verliere ich auch die Erfahrung des inneren Körpers und des plasmatischen Strömens. Ohne Erfahrung bewusster Gegenwärtigkeit bleiben die Besuche im inneren Körper episodenhaft, flüchtig. Ich weiß das aus eigener Erfahrung, denn ich habe jahrelang den inneren Körper und das plasmatischen Strömen erlebt, ohne dadurch den Zustand der Gegenwärtigkeit bewusst zu erleben.

Nur sehr selten hat sich die innere Energie-Erfahrung autonom gemeldet oder über längere Zeit aufrechterhalten. Obwohl sie immer sehr glücklich und friedlich war, musste ich mich dafür entscheiden dort hineinzugehen. Nur im Energiefeld des Orgon-Akkumulators wurde die Energie-Erfahrung so deutlich, dass der innere Körper sich auch selbständig im Bewusstsein gemeldet hat. Mein Missverständnis war, dass ich gemeint habe „ich“ sei es, der denkende Verstand, der diese Erfahrung macht. Das war der Irrtum. Erst, nach-

dem sich der Zustand der Gegenwärtigkeit geöffnet hatte, konnte ich auch den inneren Körper als Tor in das Raumbewusstsein nutzen. Und im Raumbewusstsein ist die Erfahrung des inneren Körpers und des plasmatischen Strömens die natürliche Art, wie sich das Leben im physischen Körper selber empfindet.

Eckhart Tolle beschreibt das Verhältnis zwischen dem inneren Körper und dem Raumbewusstsein so:

Gegenwärtigkeit ist reines Bewusstsein – Bewusstsein, das vom Verstand, von der Welt der Form, zurückgewonnen wurde. Dein innerer Körper ist deine Verbindung zum Unmanifesten. Auf tiefster Ebene ist er das Unmanifeste: die Quelle, von der Bewusstsein ausgeht – so wie Licht von der Sonne ausgeht. Gewahrsein des inneren Körpers ist Bewusstsein, das sich an seinen Ursprung erinnert und zur Quelle zurückkehrt. (Jetzt! Die Kraft der Gegenwart, Seite 132)

Wir leben, wenn wir gegenwärtig sind, in zwei Bewusstseins-ebenen gleichzeitig: im Objektbewusstsein, dem normalen Zustand, in dem sich die meisten Menschen aufhalten und im Hintergrund des Raumbewusstseins. Dabei ist das Objektbewusstsein nicht vom Raumbewusstsein getrennt, sondern ein kleiner Aspekt des Ganzen. Es ist vergleichbar mit den Wellen auf dem Ozean: sie sind ein Teil des riesigen Ozeans und von außen gesehen scheint der Ozean aus der Oberfläche der Wellen zu bestehen. Erst wenn wir hineintauchen, können wir die unermessliche Tiefe des Ozeans erfahren.

Der innere Körper ist wie auch die anderen energetischen Wahrnehmungsebenen zwischen beiden Bewusstseinssebenen angesiedelt. Wir können die Lebensenergie sinnlich wahrnehmen und dann scheint sie ein Objekt zu sein. Aber sie hat – anders als andere Dinge, die der Verstand wahrnimmt – keine eigenständige Existenz, d.h. sie ist nur subjektiv vorhanden. Sie ist nur Subjekt. Natürlich haben auch alle anderen Dinge keine eigene Existenz, aber das versteht der normale Verstand nicht. Die Lebensenergie strahlt aus der Quelle und ist wie ein Leitstrahl, auf der wir wie ein Flugzeug zur Landung im Raumbewusstsein geführt werden. Es ist eine ständige Erinnerung an das wirkliche Leben.

Wenn du den inneren Körper fühlst, gehe tiefer hinein und sei der innere Körper. Deine Selbstwahrnehmung wechselt vom Gehirn in den Körper. Sei dir dessen bewusst, der im Körper ist: du bist nicht nur das wahrnehmende Bewusstsein sondern auch der, der weiß, dass du der innere Körper bist. Du verschiebst deine Aufmerksamkeit: du fühlst dich im Körper und während du andere Dinge wahrnimmst, bleibt deine Aufmerksamkeit jetzt auf dem inneren Körper. Er ist der Raum, in dem dein Leben stattfindet: die Wahrnehmung, das Denken und Gefühle. Du bist dir des Bewusstseins bewusst, nicht nur des inneren Körpers, sondern aller Dinge die im inneren Raum erscheinen.

Den Schmerzkörper im inneren Körper auflösen

Weil die meisten Suchenden in der Vergangenheit den inneren Körper nicht nutzen konnten (da die Körperlichkeit als „teuflich“ denunziert wurde) waren andere Wege zur Erkenntnis nötig. Der hauptsächliche Weg, den auch ich gehen musste, war und ist noch für viele der Weg des Schmerzes, wenn das Leiden an der eigenen Existenz so übermächtig wird, dass das Ego aufgibt, bei wenigen vollständig, bei den meisten für eine kurze Zeit, die jedoch ausreicht zu verstehen, worum es geht. Es ist wie ein Nervenzusammenbruch mit positivem Ausgang. Entscheidend ist, dass diese Erfahrung bewusst erlebt und zugelassen werden kann, dass sie nicht als „schrecklich“ abgewehrt und sofort verdrängt wird. Es ist ein übermächtiger Reflex, existentiell bedrohliche Erfahrungen „wegmachen“ und so schnell wie möglich in die Normalität zurückkehren zu wollen.

Ein besonderes Thema ist die Erfahrung, den Schmerzkörper mit dem inneren Körper zu konfrontieren. Wenn der Schmerzkörper aktiv ist, ist es den meisten Menschen normalerweise nicht möglich, den inneren Körper zu fühlen und schon gar nicht das plasmatische Strömen. Im Umgang mit dem Schmerzkörper kann man lernen, ihn frühzeitig zu erkennen und damit zu verhindern, dass er das Denken übernimmt. Dieser Thematik habe ich ein eigenes Kapitel gewidmet (siehe das Kapitel „Wenn der Steppenwolf heult“)

Kapitel 11

Der Klang der Stille: der „Aus-Schalter“ für Gedanken

Das energetische Rauschen zu hören ist sehr einfach: du schließt die Augen und hörst in deinen Kopf hinein, in den Bereich zwischen den Ohren. Dann wirst du ein feines Geräusch – ein Rauschen, Zirpen oder Zischen – hören, zuerst ganz leise, wenn du jedoch zuhörst, wird es deutlicher und auch lauter.

Sobald du das Rauschen der Lebensenergie erst einmal gehört hast, kannst du es auch hinter allen anderen Geräuschen hören. Du hörst es als das Tor in die Stille, die hinter und in allem existiert. Dieses Rauschen ist das Leben, es hat keine andere „Bedeutung“. Insofern ist das energetische Rauschen dasselbe wie der innere Körper, der nicht über die innere Körperwahrnehmung, sondern über das Gehör wahrgenommen wird.

Die Stille als zentrale Lehre bei Eckhart Tolle

Eckart Tolle beschreibt die Stille als Tor in die Gegenwärtigkeit: die Stille, die hinter allen Geräuschen liegt und zwischen den Geräuschen. Alle Geräusche kommen aus der Stille und sterben in die Stille. Die äußere Stille führt direkt zur Erkenntnis der inneren Stille: dem Schweigen des Verstandes – der sonst ununterbrochene Gedankenstrom hört auf, wenn wir

uns auf die äußere und innere Stille beziehen. Und wir erkennen sie einfach dadurch, dass wir sie bemerken. Es ist sehr einfach.

Uns der Stille bewusst zu werden, sobald wir ihr im Leben begegnen, verbindet uns mit der formlosen, zeitlosen Dimension in uns, die jenseits des Denkens liegt, jenseits des Ego. Das kann die Stille sein, die in der Natur herrscht, die Stille in deinem Zimmer in der Morgenfrühe oder die Stille zwischen den Geräuschen. Stille hat keine Form, deshalb können wir sie nicht durch Denken wahrnehmen. Denken ist Form. Sich der Stille bewusst zu werden bedeutet, still zu sein. Stillsein ist Gewahrsein ohne Denken. Du bist nie tiefer und essentieller du selbst als dann, wenn du still bist. (Eckhart Tolle, Eine neue Erde, S. 165)

Alle Geräusche, die wir hören, werden im Kopf zu den Dingen, von denen sie herkommen. Der Verstand reagiert völlig automatisch und klassifiziert jedes Geräusch, macht es zu einem Gedanken. Ein Motorengeräusch wird zu einem Auto, einem Flugzeug oder einem Kühlschrank. Geräusche, die uninteressant sind wie z.B. der Kühlschrank werden nicht mehr wahrgenommen, der Verstand sortiert sie als unbedeutend aus und hört sie nicht mehr, dennoch klassifiziert er sie. Es gibt für den Verstand keine Geräusche, die keine Ursache haben.

Den Klang der Stille hören

Ich habe, nachdem ich die Erklärungen Eckharts Tolles über die Stille verstanden hatte, festgestellt, dass dieselben Beschreibungen auf das energetische Rauschen im Kopf zutreffen. Tatsächlich höre ich diese Rauschen immer, wenn ich mich von den Geräuschen abwende und auf die Stille lausche. Dabei ist dieses Rauschen nicht die Stille, von der Eckhart Tolle spricht, denn diese Stille liegt noch hinter dem Rauschen, sie ist völlig formlos. Oder anders ausgedrückt: das energetische Rauschen liegt wie ein akustisches Band aus Lebensenergie zwischen der Stille Weite des Raumes und den Geräuschen, die von den Objekten der Welt ausgehen.

Das energetische Rauschen ist der Klang der Stille. Es ist eindeutig ein akustisches Signal, deutlich hörbar, mal leise im Hintergrund, mal so laut, dass ich es auch bei lauter Musik in einem klappernden Auto hören kann. Aber dieses Rauschen hat für den Verstand keine eigene Existenz, es ist nicht mit einem Objekt verbunden. Es gibt keine Form, die mit diesem Geräusch verbunden ist, deshalb ist auch dieses Geräusch formlos – bis auf die Tatsache, dass es hörbar ist. Da der Verstand damit überhaupt nicht zurechtkommt, sortiert er das energetische Rauschen aus. Er hört es einfach nicht – normalerweise. Und manche, die es spontan hören und nicht wissen, was das ist, glauben dann, dass sie an „Tinnitus“ leiden. Wenn sie dann meinen, dass es ein Objekt gibt, von dem diese Geräusche ausgehen – „die Krankheit“, dann hören sie

das Rauschen ständig. Es klingt absurd: Tinnitus ist deshalb eine Krankheit, weil das Geräusch als Krankheit bezeichnet wird. Und dann leiden diese Menschen wirklich. Das Leiden ist echt. Die Krankheit ist eine Erfindung des Verstandes. (Natürlich gibt es auch – und das ist eher selten – den Tinnitus, der von einem Hörnervschaden herrührt. Diese Ohrgeräusche hören sich ganz anders an – dumpf und kratzend – als das hohe Rauschen und Klingeln im Kopf.)

Die Lebensenergie ist als hohes Rauschen zu hören, sobald keine akustischen Signale mehr zu hören sind, beispielsweise in einem schallisolierten und schallschluckenden Raum. In einer solchen Umgebung hören 94 von 100 Menschen dieses Rauschen im Kopf nach 5 Minuten, das wurde in einer Studie nachgewiesen.* Ich habe ebenfalls in meinen Seminaren festgestellt, dass fast alle Menschen das hohe Rauschen im Kopf hören können, wenn sie in einer ruhigen Umgebung dazu angeleitet werden.

Das Hören auf das energetische Rauschen ist erheblich einfacher als das Lauschen auf die Stille, denn wenn das Rauschen erst einmal verstanden worden ist, kann es in jeder Situation auch wirklich gehört werden. Es ist dann einfach da und kann nicht mehr „abgeschaltet“ werden. (Das ist der Umstand, der die „Tinnitus“-Patienten so sehr beunruhigt. Es wäre für diese Menschen sicher sehr heilsam, sich zu fra-

* 1. Heller M, Bergman M: Tinnitus Aurium in normally hearing persons. *Annals of otology, rhinology and laryngology* 62 (1953), 73-83.

gen, warum sie dieses Rauschen hören, während andere Menschen das einfach ignorieren können, auch wenn es für sie willentlich hörbar ist. Die wahrscheinliche Antwort: die Menschen, die das Rauschen permanent hören, sind der formlosen Dimension bereits so nahe, dass sie gar nicht mehr völlig in den von Gedanken dominierten Zustand des Objektbewusstseins zurückfallen können. Da sie diesen Zusammenhang nicht verstehen, leiden sie. Oder anders ausgedrückt: das formlose Raumbewusstsein will sich im Sinne des Wortes Gehör verschaffen.)

Das innere Rauschen als Meditationsobjekt

Wenn du das innere Rauschen hörst, dann wechsele den inneren Standpunkt der Betrachtung. Sei dir dessen bewusst, der hört: du bist nicht nur das wahrnehmende Bewusstsein sondern auch der, der dich beim Hören beobachtet. Du verschiebst deine Aufmerksamkeit: du hörst das Rauschen und während du andere Dinge wahrnimmst bleibt deine Aufmerksamkeit jetzt auf dem wahrnehmenden Bewusstsein im Hintergrund, dort wo das Rauschen herkommt. Du bist dir des Bewusstseins bewusst, nicht nur des inneren Rauschens, sondern aller Dinge die im inneren Raum erscheinen. Du lässt dein Bewusstsein durch Wahrnehmungen nicht mehr nach außen ziehen, d.h. du reagierst nicht mehr auf Wahrnehmungen, wenn sie keinen unmittelbaren Bezug dazu haben, was du jetzt tust. Dann bist du gleichzeitig der innere Raum und du bist auch alles, was im inneren Raum erscheint. Die Begrenzung zwischen „innen“ und „außen“ verschwindet.

Erst, wenn wir in Gedanken fallen, wenn wir uns wieder völlig mit dem inneren Gedankenstrom identifizieren, verschwindet das Rauschen aus dem Bewusstsein. Daher ist das energetische Rauschen ein ideales Meditationsobjekt: wir können auf das Rauschen hören und wenn wir in Gedanken gefallen sind, merken wir das daran, dass wir nicht mehr darauf gehört haben und beginnen einfach neu, zuzuhören. Es ist eine ideale Qualitätskontrolle während der Meditation, stabiler und einfacher anwendbar als die Konzentration auf den Atem. Diese Technik ist auf Samatha (Shine) anwendbar, auf die Konzentrationsmeditation, während die Vipassana-Meditation (Lhagtong) dann mit dem inneren Rauschen praktiziert werden kann, wenn es stabil im Hintergrund jeder anderen Wahrnehmung erfahrbar bleibt. Dann tritt die Meditation aus der einschränkenden Haltung heraus, in der versucht wird, alle störenden Objekte zu isolieren. Alles, jede Erscheinung im Geist, wird dann zu einem Meditationsobjekt oder anders gesagt: es gibt nur noch zwei Zustände – das normale unbewusste Alltags-Bewusstsein, in dem sich der Geist mit der Form identifiziert und die Meditation, in der sich das Bewusstsein selber erkennt.

Das bedeutet: die Belehrungen, die Eckhart Tolle uns über die Tore in die Gegenwärtigkeit gibt, sind angewandte Vipassana-Meditation, in der die Meditation als „Technik“ gar nicht mehr vorkommt, weil sie überflüssig geworden ist.

Das innere Rauschen ist wie gesagt dieselbe Erfahrung wie die Wahrnehmung des inneren Körpers, nur mit dem

Gehör wahrgenommen. Daher kann auch, sobald dieser Zusammenhang bewusst wurde, das eine jeweils das andere auslösen. Ich höre das Rauschen und das führt mich in die Erfahrung des inneren Körpers. Ich gähne oder erschauere z.B. vor Kälte und das löst sowohl die innere Körperwahrnehmung wie auch das Rauschen aus. Es sind funktionell identische lebendige Erscheinungen.

In den esoterischen Belehrungen unterschiedlicher Traditionen wird das Hören auf das energetische Rauschen als zentrale Praxis geübt, z.B. der „Tonstrom“ (Sant Mat), der „tonlose Ton“ Nada (Theosophie) und der „Ton Gottes“ (Eckankar). Im Shurangama-Sutra (Mahayana-Buddhismus) wird beschrieben, dass der Bodhisattva Avalokiteshvara (Chenresig) durch die Praxis auf „das Hören des nicht Hörbaren“ Erleuchtung erreicht hat.

„Das Auge durchdringt keine Schranken, nicht der Mund und nicht die Nase. Durch Kontakt nur empfindet der Körper, Gedanken sind wirr und zerrissen. Doch die Stimme, nah oder ferne, kann immer, beständig man hören. Die fünf anderen Organe sind unvollkommen, alldurchdringend allein ist das Hören.

Das ‚Sein‘ oder ‚Nichtsein‘ von Laut und Stimme registriert das Ohr als ‚ist‘ oder ‚fehlt‘. Da, wo kein Laut ist, wird nichts gehört, Nichthören ist leer von Natur. Fehlen des Lautes heißt nicht Ende des Hörens, vorhandener Laut, nicht des Hörens Beginn.

Das Hören selbst ist von ständiger Dauer, gehört wird von dem, was entsteht und vergeht. Und selbst wenn im Traum sich Ideen

bilden, obgleich man nicht denkt – Gehör bleibt besteh'n. Denn die Hörfähigkeit ist jenseits des Denkens und reicht hinaus über Geist und Körper.

In dieser Saha Welt geschieht Belehrung durch Stimme. Wer des Hörens Natur nicht durchschauen kann, folgt dem Laut und wird wiedergeboren.“ (Surangama Sutra, 4.3.6)

Gegenwärtigkeit erkennen:

„Ich bin nicht das Denken“

Jede energetische Erfahrung kann direkt als Rückweg (religio von „relegere“: sich rückbesinnen) in den Zustand der Gegenwärtigkeit genutzt werden. Während der innere Körper in direktem Zusammenhang steht mit dem Gefühl – das Gefühl, lebendig zu sein und Teil des allumfassenden einen Lebens zu sein – ist das innere Rauschen eng mit der Funktion des Denkens verbunden.

Das Ego identifiziert sich mit dem Gehirn. Die normale Vorstellung des Menschen von sich selber sieht so aus: „Ich“ bin im Gehirn und alles andere des Körpers ist „mein Körper“. Der Mensch hat so eine Subjekt-Objekt-Beziehung zu sich selber, sieht sich selber als Objekt, redet innerlich (oder manchmal auch laut) mit sich selber. Das innere Rauschen findet an demselben Ort statt: im Gehirn, im Bereich zwischen den Ohren. Indem wir uns auf das energetische Rauschen beziehen, können wir diese Erfahrung klar vom Den-

ken abgrenzen, es sind deutlich sehr unterschiedliche Funktionen, die beide im Kopf stattfinden. Wenn wir dem Rauschen dann zuhören, schweigt der Verstand, das Denken setzt aus und der Wechsel zwischen denken und zuhören wird sehr deutlich erfahrbar. Es ist der „Aus-Schalter“ für den Denkapparat. Doch dieser schaltet sich immer wieder ein, solange wir nicht im Raumbewusstsein verankert sind. Der Beginn des Denkens ist im Objektbewusstsein völlig unbewusst. Aber das festzustellen, ist eine Funktion des Raumbewusstseins. Es ist entlarvend, in sich festzustellen, wie oft wir in unbewusste Gedanken fallen. Indem wir es jedoch bemerken, nehmen wir dem Verstand die Energie. Das Denken frisst viel Energie, ist für den Organismus nicht weniger anstrengend als körperliche Arbeit, die Verdauung oder der Blutkreislauf. Physiologen sagen, dass das Gehirn der größte Energieverbraucher des menschlichen Körpers ist.

Das innere Rauschen als Tor in die Gegenwärtigkeit zu benutzen, bedeutet, sich dieses Vorgangs bewusst zu werden: zu erfahren, einfach zu bemerken, dass ich nicht das Denken bin. Ich bin das, was jenseits des Denkens und auch jenseits des energetischen Rauschens im Hintergrund existiert und sich einfach dessen bewusst ist, was gerade geschieht: der Beobachter oder der Raum, in dem die Dinge erscheinen: Sinneswahrnehmungen, Gedanken und Gefühle. Das Rauschen ist dann wie ein Leitstrahl, eine energetische Verbindung zwischen dem Raumbewusstsein und meiner materiellen Form – auch dem Denken. Ich kann denken, aber der

gesamte Komplex: Raumbewusstsein – energetische Verbindung – materielle Form bleibt dabei bewusst. Und das führt dazu, dass Gedanken, die nun eine Reflexion des Raumbewusstseins sind, nicht mehr zu unbewussten Gedankenketten führen. Sie sind kurz, prägnant, und frisch.

Ich habe oft erlebt, dass diese Gedanken so faszinierend und kreativ waren, dass sich mein Ego wieder meldete und mich geradezu anschrie: „Das ist wichtig, du musst drüber nachdenken! Schreib dir das auf! Vergiss es nicht wieder!“ Ich habe mich oft verführen lassen, aber mit der Zeit habe ich dazu eine Haltung entwickeln können wie gegenüber einer nörgelnden Person, der ich freundlich, aber unmissverständlich zu verstehen gebe, dass sie jetzt einfach nicht dran ist.

Kapitel 12

Das Glitzern der Lebensenergie: das Raumbewusstsein sehen

Kreiselwellen – das Lebendige am Himmel sehen

Es ist sehr einfach, die Lebensenergie zu sehen: wir sehen sie als tausende kleine bewegliche weiße Punkte am Himmel, wenn wir gelernt haben, wie das funktioniert. Wilhelm Reich nannte diese Erscheinung „Kreiselwellen“. Es ist die energetische Verbindung zwischen der Lebensenergie in der Atmosphäre und unseren Augen. Und wie die Erfahrungen des inneren Körpers und des energetischen Rauschens ist diese Wahrnehmung ein Tor in das Raumbewusstsein: wir erkennen, dass der Raum um uns herum erfüllt ist von glitzernder, lebendiger Energie und dass wir selber ein Teil davon sind. Zunächst werde ich dir zeigen, wie du lernen kannst, die Kreiselwellen zu sehen:

Du öffnest ein Fenster, durch das du einen ungehinderten Blick auf den Himmel hast. Es sollte möglichst viel Himmel im Blickfeld sein und keine oder nur wenige weitere Gegenstände (wie Dächer, Antennen, Bäume etc.). Durch ein geöffnetes Fenster zu sehen ist einfacher, als diese Übung draußen zu machen. Wenn du ungeschützt in den hellen Himmel schaut, ist das Licht oft zu hell und du kneifst deshalb die Augen unwillkürlich zu. Die verspannte Augenmuskulatur behindert dann die Energiewahrneh-

mung. Wenn du die Übung draußen machst, stellst du dich deshalb möglichst unter einen Baum oder ein Dach (z.B. unter ein Carport), so dass dein Kopf im Schatten ist und du dennoch einen ungehinderten Blick auf den Himmel hast. Du stellst dich nun etwa zwei Meter vor das geöffnete Fenster und schaust auf die gedachte Scheibe, d.h. du hältst den Fokus zunächst auf ca. zwei Meter eingestellt (eventuell auch kürzer, vielleicht Armlänge). Dann wirst du nach wenigen Sekunden, vielleicht auch erst nach einigen Minuten, eine große Anzahl kleinster, sehr beweglicher heller Pünktchen sehen, die durcheinander schwirren. Wenn du die Kreiselwellen erst einmal identifiziert hast, kannst du deine Position verlassen, den Fokus verändern und mit der neu gewonnenen Wahrnehmung spielen. Du wirst diese Energiewahrnehmung nun ohne große Anstrengung immer wieder erreichen können.

Durch eine Plastikbrille oder durch Kunststoff-Kontaktlinsen sind die Kreiselwellen schwerer oder eventuell gar nicht zu sehen. Durch eine Glasscheibe sind sie auch sichtbar, sie sollte allerdings ganz sauber sein. Je nach Wetter oder Tageszeit kann die Intensität der Kreiselwellen sehr unterschiedlich sein. An trockenen Tagen mit deutlicher Wolkenbildung und zur Mittagszeit sind sie am stärksten. In der Dämmerung sind sie schwächer oder gar nicht zu sehen. Wenn du sie nicht spontan sehen kannst, bist zu vielleicht zu dicht am Fenster (das Licht ist zu hell) oder es sind so viele Wolken am Himmel, dass du immer noch „Dinge“ im Hintergrund siehst. Mit Anstrengung funktioniert es nicht. Versuche es später noch einmal. Es hilft auch sehr, zunächst die Augen zu schließen und die Energie im Kopf zu hören, damit du Abstand

von den Gedanken bekommst.

Kreiselwellen sind ein völlig subjektives Phänomen. Man kann sie nicht fotografieren oder filmen. Ich habe eine Animation erstellt, die du unter www.orgon.de gleich auf der Startseite findest. Es ist eine recht „grobe“ Darstellung. Meist sind die Kreiselwellen kleiner und erheblich schneller als in der Animation. Aber sie können in der Realität genauso deutlich gesehen werden. Lass dich nicht davon entmutigen, dass du sie oft scheinbar nicht wieder sehen kannst, nachdem du sie bereits gesehen hattest. Du versuchst es dann wahrscheinlich zu angestrengt und dein Verstand spielt dir einen Streich (denn er will sie auch sehen, kann aber nichts tun, um sie zu sehen, deshalb behauptet er, du könntest es auch nicht.)

Kreiselwellen sehen: Das Bewusstsein sieht sich selbst

Du wirst feststellen, dass die Wahrnehmung der Kreiselwellen immer wieder abrupt abbricht. Dann musst du dich erneut darauf einstellen, sie zu sehen. Diese Unterbrechung und das neu darauf Einstellen, sind wichtige Aspekte energetischer Wahrnehmung, denn wie beim Hören der Energie und dem Fühlen des inneren Körpers es ist der automatisch einsetzende innere Monolog des Verstandes, der uns von der Energiewahrnehmung trennt. Auch die Wahrnehmung von „Dingen“, die in uns einen Begriff assoziieren, lenkt uns von der energetischen Wahrnehmung ab. Wenn wir uns ein Ob-

jekt – z.B. einen Baum – ansehen, sind die Kreiselwellen sofort verschwunden. Sowohl Gedanken wie auch Dinge, die wir benennen, sind Objekte des Verstandes. Erst wenn wir gelernt haben, Dinge anzusehen, ohne sie zu benennen, können wir Kreiselwellen und die Objekte gleichzeitig sehen. Doch dann sehen wir sie mit völlig anderen Augen.

Diese Ablenkung ist der Drang des Verstandes, alles in Begriffen und Metaphern zu begreifen und damit nur bereits Definiertes zu sehen. Deshalb haben die meisten Menschen dieses Phänomen bisher einfach übersehen und das hindert auch einige Menschen daran, die Kreiselwellen überhaupt zu sehen. Sie können nur das sehen, was der Verstand zulässt.

Wichtig ist, dass wir ein Gefühl dafür bekommen, wie real Energiewahrnehmung sein kann. Fast alle Menschen können Kreiselwellen sehen. Erstaunlicherweise kennt sie kaum jemand. Um sie wahrzunehmen, müssen wir wissen, was wir wahrnehmen können und es auch wahrnehmen wollen. Das gilt für alle energetischen Erscheinungen.

Warum haben wir diese Erscheinung bisher nie gesehen? Und wenn wir sie denn gesehen haben, haben wir sie höchstwahrscheinlich als »optische Täuschung« oder »Einbildung« wieder beiseite gelegt. Unser Gehirn (in seiner Funktion als Verstand) ist kein Organ, um Erkenntnis zu gewinnen, sondern es ist eine Art Filter, mit dem wir Tausende von Erfahrungen, die ständig auf uns einströmen, auf diejenigen begrenzen, die wir als Lebewesen benötigen, um unter den gegebenen Umständen zu überleben. Tatsächlich stehen uns

alle Erinnerungen, alle Eindrücke über das Nervensystem und alles geistige Wissen ständig zur Verfügung. Würden wir diese Informationen nicht filtern, wären wir überflutet von Überflüssigem und könnten das Wichtige nicht mehr würdigen. Die energetische Wahrnehmung gehört zu diesem »überflüssigen« Wissen, das wir zum Überleben zunächst nicht benötigen.

Formlosigkeit: Ich sehe was, was du nicht siehst...

Wie die anderen energetischen Wahrnehmungen ist auch das Sehen der Lebensenergie ein Tor in die Gegenwärtigkeit, denn wie beim Hören und Fühlen der Energie beziehen wir uns auf das Formlose. Solange wir nicht in Gedankenketten abgleiten, können wir die Energie wahrnehmen. Wenn wir denken, z.B. weil wir ein Dach angesehen haben und „ah, ein rotes Dach mit viel Moos darauf“ gedacht haben, sind wir in die Verstandes-Identität zurückgegangen. Wir können jedoch auch Dinge sehen und die Kreiselwellen weiter beachten. Dann sehen wir sie ohne Ego, ohne Begriffe zu bilden. Und dann erscheinen die Dinge anders.

Besonders beim Sehen der Energie können wir verstehen, wie Gedanken funktionieren: wir haben durchaus noch Gedanken, aber die können uns nicht absorbieren, solange wir uns auf die Formlosigkeit beziehen. Hier werden einige einwenden: ja es sind doch aber eindeutig Formen, die wir se-

hen, wie kann denn das das Formlose sein? Die Energie ist zwar sichtbar, hörbar und fühlbar, aber sie liegt zwischen den Dingen, die eine eindeutige Form haben und dem absolut formlosen Bereich.

„Form“ ist eine geistige Konstruktion unseres Verstandes. Deshalb scheint alles, was Form hat, für uns eine eigenständige, unabhängige Existenz zu haben. Wir glauben z.B., dass die Dinge auch dann noch existieren werden, wenn wir bereits gestorben sein werden. Im Grunde genommen haben die scheinbar festen Dinge nicht mehr Form als die Kreiswellen. Alles besteht nur aus vibrierender Energie. Der Abstand zwischen den Atomen ist so riesig, sagt die Quantenphysik, dass es Wunder ist, dass wir die Dinge sehen und nicht den weiten Raum zwischen den Atomen. Dieses Phänomen kann wohl niemand schlüssig erklären. Wenn sich der Verstand überhaupt eine Vorstellung davon machen kann, was „Formlosigkeit“ bedeutet, dann, indem man sich vergegenwärtigt, dass alle scheinbar festen Dinge genauso aussehen wie die Kreiswellen: einzelne Atome, die in großem Abstand umeinander kreisen. Reich beschreibt die Kreiswellen als die Wahrnehmung des Orgonenergiefeldes der Erde. Das ist jedoch auch nur eine mentale Erklärung.

Wir können die Kreiswellen und andere energetische Phänomene nur subjektiv wahrnehmen. Selbst wenn zwei Menschen denselben Himmel durch ein Fenster betrachten, werden sie nie wissen, ob die Kreiswellen, die der andere sieht, dieselben sind, die ich sehe. Der Verstand ist darauf ausge-

richtet zu kommunizieren, aus den Wahrnehmungen der Menschen eine gemeinsame Realität zu erschaffen. Daher benutzen wir Abstraktionen, Metaphern, die wir „Worte“ nennen. Wir sagen „Tisch“ und sofort erscheint eine Form im Verstand. Und wir sehen nicht den Tisch, sondern das Bild, das wir aus unserer Wahrnehmung und dem Begriff in unseren Köpfen herstellen.

Andere sichtbare energetische Objekte

Jedes „Ding“, das der Verstand nicht kennt, sieht er nicht, die Wahrnehmung wird einfach ausgefiltert. Erst, wenn es dem Verstand gezeigt wird, ist es plötzlich da. Besonders das energetische Sehen eignet sich dazu, das zu demonstrieren. Neben den Kreiselwellen gibt es noch eine ganze Reihe weiterer energetische Phänomene, die sofort sichtbar sind, wenn wir darauf achten. Ich will dir einige zeigen.

Die Aura vom Bäumen

Sieh dir die Kreiselwellen am Himmel an und wähle den Ausschnitt, den du betrachtetest, so dass du einen oder mehrere Bäume unterhalb des offenen Himmels sehen kannst. Es sollten keine Wolken am Himmel sein oder der Himmel sollte gleichmäßig grau sein (keine „Formen“ im Hintergrund). Wenn du die Kreiselwellen deutlich erkennst, geh' mit deinem Blick so nah an eine belaubte Baumkrone her-

an wie möglich. Solange du die Kreiselwellen siehst, beziehst du dich auf die formlose Dimension. Sobald du den Baum als Begriff siehst, sind die Kreiselwellen sofort verschwunden. Nun siehst du um die Baumkrone herum verschiedene optische Phänomene. Eventuell ist da eine heller Kranz, der ist jedoch wahrscheinlich eine optische Täuschung, die durch den starken hell-dunkel-Kontrast entsteht. Du wirst dann jedoch aus den oberen Ästen eine Art Rauch aufsteigen sehen, meist dunkel – gelb, braun bis violett – eine energetische Wolke, die sich eindeutig bewegt. Dieses Phänomen ist an Tagen mit lebendiger Atmosphäre und im Sommer in der Mittagszeit am deutlichsten. Probiere es aus. Du wirst sehen, wie unterschiedlich es erscheint. Manchmal ist es so deutlich, dass der Baum aussieht, als ob er brennt.

Auch Mose hat schon einen „brennenden Busch“ gesehen:

Und der Engel des Herrn erschien ihm in einer feurigen Flamme aus dem Busch. Und er sah, daß der Busch mit Feuer brannte und ward doch nicht verzehrt. (2. Buch Mose, 3.2)

Wir erkennen, dass wir den brennenden Busch genauso wie Mose sehen können, wenn der Verstand schweigt. Wenn uns bewusst ist, was hier geschieht, gibt es kein Verstandes-Ego mehr und die Erkenntnis von mir, das „ich bin“, erscheint. Ein tiefer göttlicher Friede erfüllt uns. Und das ist die Dimension des Raumbewusstseins. Nur in diesem Zustand können wir göttliche Inspiration empfangen. Wir können also dorthin gehen, wo auch Mose seine göttliche Berufung empfangen hat und damit meine ich nicht den Berg Horeb auf der Sinai-Halbinsel.

Energieschwaden im Raum

Setze dich 2 bis 5 Meter vor eine helle Wand, an der keine Dinge angebracht sind (Bilder, Uhren etc.) und es sollten so wenige Dinge wie möglich im Blickfeld liegen. Es sollte helles Tageslicht einfallen, aber die Sonne sollte keine Schatten (Formen) auf die Wand werfen. Es ist sehr hilfreich für diese Übung, zunächst das energetische Rauschen im Kopf zu hören und den Verstand damit schon mal auszuschalten.

Du schaust auf einen Punkt an der Wand, aber du achtest auf alles, was im Blickfeld geschieht, also von rechts außen bis links außen, von oben bis unten und auch den Raum zwischen deinen Augen und der Wand. Der Blick ist auf einen Punkt an der Wand gerichtet in derselben entspannten Weise, in der du Kreiselwellen und brennende Büsche und Bäume gesehen hast. Du wirst nun, wenn das Licht sehr hell ist, Kreiselwellen sehen und Energieschwaden, Flackern, Bewegung im Raum zwischen deinen Augen und der Wand. Die Phänomene, die du siehst, sind manchmal so überraschend und beeindruckend, dass du wieder in das Denken des Verstandes zurückfällst. Dann sind die Erscheinungen sofort wie ausgeschaltet. Du kannst also im Sinne des Wortes sehen, in welchem Bewusstsein du dich befindest: im Objektbewusstsein ist „die normale Welt“ zu sehen und im Raumbewusstsein ist der gesamte Raum vor dir und um dich herum mit lebendiger vibrierender Energie erfüllt. Du fühlst dich eins mit dieser Energie, denn du selber bist ein Teil dieses Raumes, nicht mehr getrennt von ihm.

Du kannst nun vorsichtig beginnen, dich im Raum umzusehen. Höre weiter das Rauschen und beziehe dich nicht auf Gedanken, lass' sie durch dich hindurch ziehen wie du

auch Geräusche und andere Sinneswahrnehmungen weder abwehrst noch dich darauf beziehst. Und nun wirst du die Welt ohne die Interpretation des Verstandes erkennen. Achte auf den Raum, auf das energetische Geschehen um dich herum. Jetzt weißt du, warum dieser Zustand „Raumbewusstsein“ genannt wird. Nun sieh dir eine Blume an, ein Tier, einen Stein. Geh' in die Natur und du wirst sie erkennen.

Der fliegende Teppich

Höre zunächst das energetische Rauschen im Kopf. Setze dich an den Rand eines Fußbodens auf dem sich keine anderen Dinge befinden. Du schaust auf einen Punkt etwa 2 bis 3 Meter vor dir auf dem Boden, aber du achtest auf alles, was im Blickfeld geschieht, also von rechts außen bis links außen, von oben bis unten und auch den Raum zwischen deinen Augen und dem Boden. Er wird anfangen, sich zu bewegen wie eine Wasseroberfläche, energetische Formen wie Blasen und Wellen steigen aus ihm auf oder durchqueren den Raum. Wenn der Fußboden abstrakt gemustert ist – z.B. mit einem großen Orient-Teppich – verändern sich die Farben ständig. Manche beginnen zu leuchten und Formen erheben sich wie dreidimensional aus dem Boden. Es ist wirklich viel los, oft so viel, dass sich der Verstand wieder aufgeregt zu Wort meldet. Du weißt, was dann geschieht. Lass' dich nicht entmutigen, beginne einfach wieder neu.

Ein Schritt in Richtung Erkenntnis

Es geht bei diesen Übungen nicht darum, bestimmte „Effekte“ zu erzielen, so faszinierend sie auch sein mögen, sondern es geht darum, dass du erkennst, dass du dein Bewusstsein sehen, hören und fühlen kannst. Du kannst in das Raumbewusstsein eintreten und wissen, dass du dort bist. Alle diese Erscheinungen entstehen auch spontan, wenn du im Raumbewusstsein lebst. Wie bei allen anderen Toren in das neue Bewusstsein sind das einfach nur die Erfahrungen, die im Raumbewusstsein normal und natürlich sind. Und es ist so einfach: ich habe es vielen Menschen beigebracht und nur sehr wenige haben sich innerlich geweigert, es zu sehen. Dennoch sind nur wenige den zweiten Schritt gegangen, das Raumbewusstsein über das Sehen, Hören und Fühlen der Energie in sich selber zu erkennen und dabei zu realisieren, was hier eigentlich geschieht. Auch ich habe dies zwölf Jahre lang nicht in seiner vollen Konsequenz erfasst. Erst, als ich die Bücher und Vorträge Eckhart Tolles gelesen und gehört habe, konnte ich die einzelnen Puzzleteile zusammenfügen. Es gehört also mehr dazu, als nur die Übungen zu machen. Die sind ein erster, wertvoller Schritt auf die Erkenntnis zu.

Kapitel 13

Energie und neues Bewusstsein

Betrachte die Kreiselwellen, fühle den inneren Körper und höre das innere Rauschen. Erkenne, dass diese Erfahrungen einfach sind, ohne eine weitere Bedeutung. Es gibt sie nur in diesem Moment. Sie sind real und sie erscheinen jetzt in deinem inneren Raum. Und du bist genauso wie diese energetischen Erscheinungen - einfaches, bedeutungsloses Sein.

Du bist dir des Seins bewusst, denn du bist es!

Der Orgon-Energie-Ozean (Reich) – Das Sein (Tolle)

„Energie“! Kaum ein Begriff wird in der New-Age-Szene so häufig und mit so vielen unterschiedlichen Bedeutungen benutzt. Ich habe mich viel damit beschäftigt, aber auch ich habe keinen Überblick über die verschiedenen Energiekonzepte, denn jedes alternative Heilkonzept und jedes spirituelle System schafft sich ein eigenes Begriffssystem, in dem fast immer auch „Energie“ vorkommt.

Ich meine, wenn ich von Energie rede, die Lebensenergie, so wie Wilhelm Reich sie beschrieben hat, die sowohl im Körper als Vitalität existiert, und sie ist auch eine grundlegende immaterielle Ebene unterhalb jeder Materie im gesamten Kosmos. Reich ging davon aus, dass diese Energie ein umfas-

sendes, übergeordnetes Bewusstsein ist, das weit über unser isoliertes menschliches Bewusstsein hinausreicht. Er nannte es den „Orgon-Energie-Ozean“.

Diese Sichtweise deckt sich völlig mit dem, was auch Eckhart Tolle einerseits mit dem „inneren Körper“ oder als Energiekörper beschreibt, und als „Sein“ oder „Raum“ andererseits. Wir sind jeder ein Teil des großen Bewusstseins, eine energetische Einheit, die mit dem Ganzen völlig verbunden ist, deshalb sind wir auch das Ganze.

Die energetischen Wahrnehmungen, die ich in den vorhergehenden Kapiteln beschrieben habe, ist eine Ebene, über die wir mit dem Raumbewusstsein in Verbindung treten können. Jede Energiewahrnehmung kann nur im Jetzt erfahren werden und wenn wir sie zulassen, stehen die Türen ins Raumbewusstsein weit offen. Entscheidend dafür ist, wie wir dem Leben im Moment der Wahrnehmung begegnen. Wenn das diskursive Denken einsetzt, werden die energetischen Wahrnehmungen schwächer und sobald wir uns mit dem Gedankenstrom identifizieren, hört die Energiewahrnehmung völlig auf. Wir können sie daher wie einen Spiegel benutzen, in den wir hineinsehen. Die unkontrollierten Gedanken verdunkeln diesen Spiegel so wie sich Wasserdampf im Badezimmer auf das Spiegelbild legt. Es liegt an uns, den Spiegel vom Dampf zu befreien. Es ist eine Frage der Achtsamkeit zu bemerken, ob das Bild noch sichtbar ist.

Jeder Gedanke, der uns von der Erfahrung des Raumbewusstseins abtrennt, ist letztlich ein Widerstand. Jeder Ge-

danke drängt sich in den Vordergrund, behauptet von sich, „wichtig“ zu sein, will weitergesponnen und zu immer neuen (alten, schon oft durchgedachten) Gedanken führen. Ein nicht abreißender Strom. „Nicht du denkst die Gedanken, die Gedanken denken dich,“ sagt Eckhart Tolle in einem seiner Vorträge.

Dem Denken die Energie nehmen

Wie können wir diese Maschine im Kopf stoppen? Indem wir sie ansehen und bemerken. Wir nehmen ihr die Energie, die sie daraus schöpft, unbewusst zu funktionieren. Indem wir uns auf die energetische Ebene beziehen, uns im Körper fühlen, das Rauschen der Energie hören und sie im Raum um uns herum sehen, beziehen wir uns auf Wahrnehmungen, die nur jetzt sind und nehmen dem Geplapper im Kopf die Energie. Wir bemerken sehr schnell, dass der Denkapparat wieder seine Tätigkeit beginnt und indem wir darauf achten, bemerken wir nun die Gedanken. Nur bemerken und zulassen! Wir wenden keine Energie dagegen auf, indem wir denken: „Jetzt muss ich aber aufhören zu denken!“ oder: „Jetzt habe ich wieder den Kontakt zur Energie-Ebene verloren!“ Das sind auch nur Gedanken. Mit Gedanken können wir nicht gegen Gedanken vorgehen. Es reicht völlig aus, sie zu bemerken. Damit nehmen wir ihnen die Unbewusstheit und damit haben sie keine Energie mehr, sich weiter aufzubauen

und fortzuspinnen.

Alle Tätigkeiten benötigen Energie: Muskelarbeit, Stoffwechsel, Gehirntätigkeit. Wenn einer der Arbeitsbereiche des Körpers stark beansprucht wird, haben andere Bereiche weniger Energie zur Verfügung. Wenn der Stoffwechsel nach einem schweren Essen stark belastet ist, werden wir müde: Gehirntätigkeit und Muskelarbeit werden auf ein Minimum reduziert. Wir können besser denken und wahrnehmen, wenn der Stoffwechsel in Ruhestellung ist und wir nicht körperlich tätig sein müssen. Und wenn die Muskulatur stark beansprucht wird, z.B. bei einem Lauf, wird sie den Stoffwechsel so anregen, dass die anstrengende Tätigkeit wieder eingestellt werden muss, bis der Stoffwechsel sich wieder normalisiert hat. Das Denken ist während der Zeit der Muskelarbeit erheblich reduziert.

Auch im Bereich des Gehirns gilt das Prinzip der Aufteilung von Energie. Solange wir intensiv wahrnehmen, sind komplexe Denkvorgänge kaum möglich, ja das Denken kann völlig aufhören, wenn wir durch ungewöhnliche Umstände sehr eingenommen sind von Wahrnehmungen. Umgekehrt bekommt das Denken – und im Objektbewusstsein ist es fast immer das unkontrollierte diskursive Denken – sehr viel zusätzliche Energie, wenn wir die Wahrnehmungen reduzieren. Wenn wir z.B. in einer Meditation die Augen schließen, scheinen sich die Gedanken geradezu zu überschlagen. Die Energie, die vorher in die Wahrnehmung und die gedankliche Benennung von Objekten geflossen ist, holt sich nun die Bilder aus dem inneren Speicher und die Gedanken kreisen

um Erinnerungen oder um Projektionen in die Zukunft.

Such dir für diese Art der Meditation (oder besser: Achtsamkeitsübung) einen Platz, von dem aus der Himmel (möglichst *nur* Himmel ohne weitere Objekte) durch ein Fenster betrachtet werden kann und an dem du bequem sitzen (nicht liegen!) kannst.

Wenn du die Energiewahrnehmungen kombinierst, also z.B. zuerst das Rauschen im Kopf hörst bis es stabil hörbar ist, dann den inneren Körper fühlst und dann die Augen öffnest und die Kreiselwellen durch ein Fenster siehst oder die Energie im Raum um dich herum, wirst du schnell feststellen, dass deine Aufmerksamkeit immer auf eine Wahrnehmungsebene fokussiert ist, während die anderen noch da sind, aber weniger bemerkt werden. Du kannst mit den verschiedenen Wahrnehmungen spielen, indem du von einer zur nächsten wechselst oder versuchst, mehrere oder alle drei gleichzeitig zu fühlen.

Was du dabei feststellen wirst: das Denken kommt mit dieser Fülle an Wahrnehmungen nicht zurecht. Entweder es meldet sich mit aller Macht zurück und fordert, „jetzt endlich an das Schreiben an das Finanzamt zu denken“, das du allerdings erst morgen schreiben wirst, aber der Verstand will gerade jetzt schon mal dafür üben. Das gilt es zu bemerken und zur Energiewahrnehmung zurückzukehren. Mehr gibt es nicht zu tun, dann gibt das Denken auf.

Es ist das Raumbewusstsein, das die Energie wahrnimmt. Das Objektbewusstsein kann sich diese „Objekte“ auch ansehen/anhören/fühlen, aber nur für ganz kurze Zeit, solange es „etwas Interessantes“ darüber denken kann. Sie sind aber in etwa so interessant wie das graue Bildrauschen eines

Fernsehapparats ohne Eingangssignal. Wer guckt sich das schon „mit Interesse“ an. Das Objektbewusstsein hält das für völlig verrückt und sobald deine Aufmerksamkeit nachlässt, ist es wieder in den unbewussten Zustand des inneren Monologisierens gefallen. Dir fällt das auf, weil zum Beispiel deine Augen geschlossen sind, obwohl du dich nicht dazu entschlossen hattest, die Augen zu schließen. Und eigentlich wolltest du auf die Energiephänomene achten und nicht über den Hund vom Nachbarn nachdenken.

Nur das Raumbewusstsein nimmt Energie wahr

Entscheidend dafür, ob es möglich ist, das Denken fallen zu lassen, ist einzig der Aspekt, ob du die Erfahrungen des Jetzt zulassen kannst: alles, was jetzt ist. Mach dir dafür die Wahrnehmungen bewusst, mit denen du jetzt konfrontiert bist: der Raum um dich herum, die Menschen, die dich umgeben, Gerüche, Geräusche, dein Gewicht auf dem Stuhl, auf dem du sitzt. Das alles ist jetzt. Alles andere sind Gedanken, die mit Zukunft und Vergangenheit in Verbindung stehen und die Gefühle, die sich an diese Gedanken heften und die sich gegenseitig immer wieder neu anfachen. Lass' zu was jetzt ist und gehe in die Energiewahrnehmung.

Der Wechsel zwischen Gedanken und Energiewahrnehmung kann dich einige Zeit beschäftigen, aber in diesem Prozess wirst du mehr und mehr Lücken entdecken, in denen der Verstand schweigt. In diesen Lücken – der Stille, von der

Eckhart Tolle spricht – erscheint das Raumbewusstsein als eine friedliche, stille Ebene von Gewahrsein und du bemerkst, wie dieses neue Bewusstsein durch deine Augen schaut, durch dein Gehör hört und dein Körper ist ein Teil des Raumes: gleichzeitig fühlst du die Weite in dir und außerhalb. Du bist dir des Bewusstseins bewusst.

Wenn dir bewusst wird, dass es das Raumbewusstsein ist, das die energetische Wahrnehmung macht, entsteht etwas Neues in dir, eine Realität, die nicht aus Gedanken besteht, sondern die Welt *IST* einfach und du bist wie eine dreidimensionale Leinwand, auf die dieser Film „Die Realität“ projiziert wird. Dieses „Sich-bewusst-werden“ ist die Gnade der Erkenntnis.

Angekommen ? !!

Das Erkennen des Raumbewusstseins kann zuerst nur Sekunden dauern, denn der Verstand meldet sich schnell wieder und ruft: „Das ist es!“ und schon ist es wieder weg. Denn das Raumbewusstsein ist kein Objekt, das erkannt, verstanden, begriffen oder gesehen werden kann. Es ist nur Subjekt. Es ist Erkenntnis, Aufmerksamkeit selber.

Woran kannst du also feststellen, dass du dort angekommen bist? Du fühlst ein tiefes Glück, das keine bestimmte Ursache hat, außer zu sein, du fühlst Frieden und Heiligkeit. Du fühlst dich völlig eins, einverstanden mit dem was jetzt ist. Wenn du dich vorher innerlich mit Problemen, Plänen, Geschichten im Kopf herumgeschlagen hast, dann sind diese jetzt völlig verschwunden. Du weißt, dass du sie jederzeit

wieder hervorholen könntest, du hast sie nicht vergessen oder gar verdrängt. Sie sind so klein neben dem, was dieses weite Jetzt ausmacht.

Die einzige Haltung, das Raumbewusstsein zu „begrüßen“, wenn es sich öffnet, ist, ihm gegenüber genauso wie allen anderen Erfahrungen gegenüber völlig gleichgültig zu sein. Du brauchst es nicht festzuhalten. Du registrierst einfach, dass es da ist und gibst dich dem Frieden und der entstehenden Offenheit hin. Natürlich wirst du zuerst danach greifen wollen und genau deshalb wird es sich wieder zurückziehen. Aber das Raumbewusstsein will sich verwirklichen, will bewusst werden. Du kannst es nur gewähren lassen und dabei zusehen, was geschieht.

Das Raumbewusstsein, das eine Leben, das Sein, Gott, das Jetzt – all das sind verschiedene Begriffe, die auf diese Erfahrung hindeuten und wenig über sie aussagen können. Die Begriffe bringen uns nicht dort hin, nur der Schritt, dort zu sein. Das einzige was du tun kannst, ist, mit allem einverstanden zu sein, was jetzt in deinem Leben ist, ob es erfreulich oder unerfreulich für den Verstand ist, lustvoll oder schmerzhaft für das Gefühl. Alles, was du an Dingen, Ereignissen, Menschen, Umgebungen erlebst, ist schon da. Du kannst es weder festhalten noch abwehren. Es ist verrückt, etwas haben zu wollen oder nicht akzeptieren zu wollen, was schon existiert. Gib’ keine Energie in das Festhalten oder in den Widerstand gegen das Jetzt und das Raumbewusstsein wird sich öffnen.

Der Nutzen von Bedeutungslosigkeit

Jedes Ding, jeder Gedanke, jedes Gefühl hat in sich das Potential, dich in dieses Jetzt hinein zu bringen. Sieh dir eine Blume an, eine schlafende Katze, einen Stein. Lebendige und natürliche Dinge haben so viel eigenes Sein, dass sie den Zustand der Freiheit von Gedanken leicht auslösen können. Auch von Menschen gemachte Dinge können das, wenn du sie ohne Begriff erleben kannst, aber die geschaffenen Dinge haben eben vor allen Dingen viel Bedeutung, so dass es schwieriger ist, in ihnen das Sein zu entdecken.

Die energetischen Wahrnehmungsobjekte haben dagegen keine Bedeutung und deshalb ist der Weg leichter über sie, aber auch keine Garantie, weil es keine Methode ist, sondern einfach eine Art, die Welt zu sehen, ohne sie „haben“ oder „ablehnen“ zu müssen. Die Objekte der Energiewahrnehmung sind überhaupt keine Objekte, die du „haben“ oder „ablehnen“ kannst. Sie sind da, wenn sie da sind und wenn du sie nicht wahrnimmst, sind sie weg. Sie haben zu wollen oder sie abzulehnen ist völlig verrückt. Das ist der Unterschied, der diese Objekte der Wahrnehmung vor allen anderen wahrnehmbaren Erscheinungen so unendlich wertvoll macht, weil ihr einziger „Nutzen“ darin besteht, dich ins Raumbewusstsein zu bringen.

Alles ist Dein – Du bist alles

Du entdeckst im Raumbewusstsein, dass du schon alles bist, es gibt nichts hinzuzufügen. Willst du deine Hände haben? Oder lehnt du sie ab? Du hast sie bereits, niemand will sie dir nehmen, deshalb wirst du keine Energie darauf verschwenden, ständig auf deine Hände zu sehen und sie zu begehren oder abzulehnen. Im Raumbewusstsein bist du alles und alles ist ein Teil von dir, so wie deine Hände, daher willst du dich nicht bereichern oder schützen. Es ist kein Ego da, das glaubt, größer oder bedeutender zu sein, wenn das Auto neu ist und 100 PS mehr hat oder wenn die Handtasche von Gucci ist.

Im Raumbewusstsein zu leben, bedeutet, alles bereits zu haben. Das ist Fülle. Die Dinge, die du dir kaufen kannst, gehören dazu. Du gehst durch eine Einkaufsstraße und alle die schönen Sachen gehören dir. Das ist kein Gedanke, sondern eine Erfahrung, die durchaus Spaß macht. Auch die Sachen, die du zu Hause hast, stehen dort nur herum und erfüllen eine Funktion. Aber sie wissen nicht, dass sie dir gehören. Eigentum ist eine gedankliche Konstruktion. Niemand hat etwas dagegen, dass dir alles gehört, solange du so vernünftig bist, daraus keine Rechte abzuleiten, denn sie gehören auch allen anderen, mit denen du auch eins bist. Das Gefühl, dass du alles bist und du dich deines natürlichen Eigentums freust, kann und will dir niemand nehmen. Aber diese von Menschen gemachten Dinge sind lächerlich banal gegen die Wolken, die am Himmel ziehen und die Sterne am Nachthim-

mel, die Wälder und Seen, die bunten Wiesen und die unberührte stille Schneedecke eines Wintermorgens. All das bist du und du fühlst es. Das ist wirkliche Fülle, die Fülle des Lebens.

Kapitel 14

Zen des Autofahrens

Dieses Kapitel ist eine einzige Anweisung – keine Meditation, das wäre nicht angemessen – es ist eine Übung in Achtsamkeit: ich möchte dich anleiten, deine Wachheit zu erhalten und möglichst noch zu steigern. Wenn du aber das Gefühl hast, dass dich die Übungen, die ich dir zeige, ablenken oder irritieren, lass' es lieber sein. Du sollst weder dich noch andere Menschen im Straßenverkehr gefährden.

Holz hacken - Wasser tragen

Hingabe an den Moment ist eine sehr gute Art, in das Jetzt zu gelangen, weil wir sie immer und überall erreichen können. Indem wir uns dem völlig öffnen, was jetzt ist, lassen wir alle Gedanken los, erkennen das Sein und die Leerheit. Dass alle Dinge „leer sind“, ist eine anspruchsvolle spirituelle Aussage, aber wir erleben das normalerweise nicht. Wir erfahren Dinge, Gedanken und Gefühle. Ständig. Was soll daran „leer“ sein? Sollen sie sich Dinge auflösen oder wie in Hologramm durchsichtig werden? Nur an die Leerheit der Dinge zu glauben, ist auch nur ein Gedanke. Dann ist die Aussage sinnlos „leer“.

In der Meditation gehen wir tief in die innere Welt hinein und können eventuell tiefe Erfahrungen von Glückseligkeit

erreichen, indem wir die sinnliche Wahrnehmung der Dinge der Welt hinter uns lassen und hinter den Schleier des inneren Geplappers gehen. Achtsamkeit hingegen ist die Erfahrung, die Leerheit in der Welt, innerhalb unserer Wahrnehmung von Dingen zu erkennen.

Im Zen werden einfachste Tätigkeiten mit voller Aufmerksamkeit erlebt, vor allem das Sitzen und das Gehen. Und die völlige Hingabe an das, was jetzt ist, kann zu Satori werden, zur spontanen Erfahrung von Gegenwärtigkeit.

Wir können jede Tätigkeit als Portal in die Gegenwärtigkeit nutzen. Einige sind jedoch besser dazu geeignet als andere, besonders langweilige, uninteressante, routinemäßige Tätigkeiten, denn alles, was „interessant“ ist, d.h. wozu wir intensives Denken benötigen, führt sehr leicht in den Zustand der Identifikation mit dem, was wir denken, und alles, was wir denken, ist eine Form. Denken – das unbewusste diskursive Denken, der innere Monolog, den wir fast ununterbrochen vor uns hindenken – ist die unbewusste ständige Wiederholung des Glaubenssatzes: „Ich bin der Denkende.“ Es ist die ununterbrochene, sich immer wiederholende Stimme des Ego, das beweisen will, dass es existiert.

Innerhalb unseres Alltags sind die Dinge und Situationen, mit denen wir zu tun haben, meist so sehr mit „Geschichten“ aufgeladen, dass wir kaum in der Lage sind, uns von den mit ihnen verbundenen Gedanken zu befreien. Wir werden jedoch alle erlebt haben, wie wir im Urlaub spontan vom Zauber eines Ortes, eines Sonnenuntergangs, einer Blumenwiese

erfasst wurden und einfach glücklich waren, ohne eigentlich zu wissen, warum. Wir haben die vielen Geschichten, mit denen wir uns identifiziert haben, mit dem Ort, den wir verlassen haben, hinter uns gelassen. Das sind die eigentlichen Ferien.

Wir müssen jedoch nicht Urlaub machen oder in ein Zen-Kloster gehen, um die Hingabe an das Jetzt zu erleben. Unser Leben ist voller Gelegenheiten, Tore ins Jetzt zu öffnen. Wir brauchen sie nur zu erkennen um dann auch – jetzt – hindurchzugehen.

Achtsamkeit ist das Wesen des Autofahrens

Ich möchte dir zeigen, dass du dir des Zustands wacher Aufmerksamkeit bewusst sein kannst, in den du automatisch hineingehst, wenn du Auto fährst. Es ist gut, mit dieser Übung in Achtsamkeit anzufangen, indem du dir ein paar Minuten Stille gönnst, bevor du losfährst. Setz dich in das Auto, fühle deinen Atem, fühle das Gewicht deines Körper, fühle den Boden unter deinen Füßen, betaste das Lenkrad, die Polster – bestätige die Dinge, die dich umgeben mit deinen Sinnen. Wie riecht es hier? Was hörst du? Und bitte lass' das Radio und den CD-Player aus.

Wenn du gelernt hat, die Stille zu hören, indem du das innere Rauschen hörst, dann höre zu, während du Auto fährst. Es ist möglich, dieses Rauschen im Kopf auch in einem lau-

ten Auto zu hören. Selbst in einer Disco kann man es hören – wenn man es zulassen kann. Geh’ die Stille hinter dem Rauschen und stell’ fest, dass du ohne Gedanken bist. Irgendwann kommen deine Gedanken wieder und sobald du dir deiner Gedanken bewusst wirst, kannst du wieder das Rauschen und die Stille hören. Und beobachte dich selber dabei. Sei der, der dir zusieht, wie du fährst. Schau auf deine Hände, die das Lenkrad halten, und sei dir bewusst, dass es das Raumbewusstsein ist, das zusieht, wie du das Lenkrad hältst.

Genauso kannst du auch den inneren Körper fühlen. Wenn du rechte Hand am Lenkrad hast, lass die linke Hand locker herunterhängen, so dass du sie nicht mehr siehst. Die Hand soll nichts berühren. Fühle deine linke Hand von innen. Wenn die diese Übung zu Hause bereits einige Male gemacht hast, wirst du schnell die Erfahrung machen, dass die Wahrnehmung des inneren Körpers sich auf dein gesamtes Körperenergiefeld überträgt. Du fühlst dich jetzt von innen, aber es reicht durchaus auch aus, wenn du nur deine linke Hand von innen fühlst. Wie bei der Erfahrung der Stille kannst du feststellen, dass deine Gedanken wiederkommen und dass sie auch wieder schweigen, wenn du dich wieder von innen fühlst. Es ist ein ständiger Wechsel, den du ebenfalls in wacher Aufmerksamkeit feststellen kannst. Du beobachtest deinen Geist so unbeteiligt wie du kleinen Kindern beim Spielen zusiehst.

Das Autofahren ist die einfachste, banalste und meist automatisch ablaufende Tätigkeit. Dennoch ist es etwas ganz Besonderes. Das Autofahren führt uns unweigerlich in den

Zustand wacher Aufmerksamkeit. Die Aufmerksamkeit gilt dem Verkehr, dem Geschehen vor unseren Augen. Jeder Autofahrer ist geschult darin, mögliche Gefahren im Blick zu haben, Verkehrsschilder zu registrieren und leichteste Bewegungen am Fahrbahnrand zu identifizieren: es könnte ein Kind oder ein Tier auf die Fahrbahn laufen. Da ein Autofahrer nie weiss, wo eine nächste Gefahrenquelle liegt, muss er insgesamt aufmerksam sein. Es ist genau die Haltung, die Buddha als den „mittleren Weg“ bezeichnet hat: du darfst nicht übertrieben aufmerksam sein und alles genau registrieren wollen, das würde dich schnell ermüden oder in Stress enden. Und du darfst nicht unter ein gewisses Maß an Aufmerksamkeit fallen, das würde dich und andere schnell in eine gefährliche Situation bringen, schlimmstenfalls würdest du einschlafen. Und wenn man nicht in diesem wachen Zustand ist – z.B. weil man aus einem akuten Streit kommt, weil man Alkohol getrunken hat oder weil man übermüdet ist – sollte man so vernünftig sein, auf das Fahren völlig zu verzichten.

Auch Menschen, die mit spirituellen Inhalten überhaupt nichts zu tun haben, werden sofort verstehen, was wache Aufmerksamkeit bedeutet, wenn man diesen Zustand auf das Autofahren bezieht, es ist nichts Esoterisches, sondern ein besonders wacher Bewusstseinszustand. Nach einigen Jahren Fahrpraxis – vielleicht sogar schon nach wenigen Wochen – empfinden wir ihn als so normal, dass wir ihn gar nicht mehr bemerken. Wir schalten diesen Zustand wie automatisch ein, sobald wir uns auf den Fahrersitz setzen. Und

weil er keinerlei bewusste Aktivität erfordert, können wir uns nebenbei mit allen möglichen anderen Tätigkeiten beschäftigen: wir können uns mit Mitfahrern unterhalten, telefonieren, Radio hören. Die Aufmerksamkeit wird dadurch zwar leicht behindert, aber um so mehr Energie legen wir in das Sehen, wir kompensieren Ablenkungen auf diese Weise so gut wie möglich.

Bewusste wache Achtsamkeit ist Raumbewusstsein

Alles verändert sich, wenn du dir diesen wachen Zustand bewusst machst. Die Tätigkeit des Autofahrens selbst kann zum Inhalt deiner Aufmerksamkeit werden. Und damit gehst du in den Zustand der Gegenwärtigkeit: die Bewusstheit wird sich ihrer selbst bewusst. Es ist nur ein sehr kleiner Schritt von der „normalen“ wachen Aufmerksamkeit des Autofahrens hin zu einer bewussten wachen Achtsamkeit. Es ist das neue Bewusstsein, das Raumbewusstsein. Und obwohl das kein Gedanke ist, sondern ein tiefes Wissen, brauchen wir auch diese gedankliche Erkenntnis, damit wir den Zustand bewusst erkennen können. Danach ist es wieder das gedankenfreie Wissen.

Du hörst das innere Rausche oder die Stille und fühlst den inneren Körper – die energetische Wahrnehmung nimmt in deiner Aufmerksamkeit den Raum ein, den zuvor die vielen unbewussten Gedanken – das innere Geplapper – eingenom-

men haben. Gleichzeitig bist du aufmerksam und wach: du siehst die Straße, du siehst Bäume oder auch Häuser. Du siehst den Himmel, andere Autos, die vor dir fahren. Du fühlst das Lenkrad in deiner Hand, hörst das Geräusch des Motors und die Fahrgeräusche der Reifen und der Fahrbahn. Jede dieser Wahrnehmungen ist real und sinnlich. Das ist das So-Sein des Augenblicks. Du musst es nicht mit Gedanken begleiten, denn es da, ob du es nun denkst oder nicht.

Du bist mit deinem Auto in Bewegung, eine der schnellste Bewegungen, die wir selber als Menschen ausführen können. Dennoch bist du in deiner körperlichen Bewegungsfreiheit extrem eingeschränkt. Du sitzt hinter dem Lenkrad und um an deinem Ziel anzukommen, musst du diese Haltung behalten – vielleicht stundenlang.

Was denkst du? Hör einfach auf damit

Du hörst weiterhin die Stille, fühlst den inneren Körper und bist wach und aufmerksam. Gleichzeitig bist du dir bewusst, dass du nicht denken musst. An deiner Tätigkeit des Autofahrens ändern Gedanken an Vergangenheit und Zukunft gar nichts. Du bist Herr in deinem Haus und du kannst dir erlauben, jetzt nicht denken zu müssen. Es gibt nichts, was du in diesem Moment durch denken wirklich erledigen könntest. Was denkst du normalerweise, wenn du fährst? Denkst du an den Ort und die Leute, die du treffen wirst? Der Ort

und die Leute werden da sein, wenn du an deinem Ziel angekommen bist. Die Gedanken an dein Ziel bringen dich nicht schneller dort hin. Übst du im Kopf schon mal, was du sagen willst, spielst du die Szenen durch, die dich erwarten? So begrenzt du also deine eigene Welt. Wäre die Welt nicht ein öder Ort, wenn du nur das erlebstest, was du vorher einstudiert hast?

Denkst du an das, was passiert ist, an vergangene Gespräche, Menschen, Ärgernisse? Das alles liegt hinter dir, du hast es zeitlich und räumlich hinter dir gelassen. Lass' es auch in Gedanken los. Manche dieser Gedanken sind klebrig wie alter Kaugummi. Akzeptiere es und registriere es. Fühle die Emotionen, den Schmerz, der mit ihnen verbunden ist, lege mehr Aufmerksamkeit auf diese Gefühle und erlaube ihnen nicht, zu Gedanken zu werden. Gib auch keine Kraft in die Gedanken, indem du dich gegen sie wehrst, z.B. indem du dich innerlich dafür anklagst. Die Gedanken sollen nicht verschwinden, sie wechseln sowieso alle paar Sekunden. Wenn du sie denkst, sind sie schon da und es ist verrückt, etwas nicht zu wollen, was schon existiert. Sie zu registrieren ist genug. Sich bewusst sein, heißt nicht, darüber nachzudenken, sondern nur zu registrieren, *nur das*.

Das Jetzt ist klar abgegrenzt. Es ist dieses Auto. Die Vergangenheit liegt hinter dir mit dem Ort, den du verlassen hast. Und die Zukunft liegt vor dir mit dem Ort, an dem du wahrscheinlich ankommen wirst. Aber beides – Vergangenheit und Zukunft – sind nur Gedanken. An keinem Ort wird das so

klar wie in einem fahrenden Auto. Das Jetzt ist der kleine Ausschnitt der Straße, den du sehen kannst, das Lenkrad in deiner Hand und der Sitz unter dir. Das Jetzt sind die Geräusche, die das Auto von sich gibt. Aber mehr weißt du nicht vom Jetzt. Du weißt nur sehr wenig. Und das ist gut so. Du bist aufmerksam und wach. Du hörst die Stille, fühlst den inneren Körper. Und deine Gedanken schweigen.

Keine Erwartung – kein Warten, dass irgendetwas geschieht – vollständig hier präsent – einfach den Bewusstseinszustand zulassen, der frei von Zukunft, frei von Vergangenheit ist – der zeitlose Zustand einfacher Gegenwärtigkeit steigt hier in dir auf. (Eckart Tolle – die ersten Sätze des Vortrags: Through the Open Door to the Vastness of Your True Being)

Du machst dir vielen unbewussten Tätigkeiten bewusst, die du ausführst, wenn du im Auto fährst. Dein Griff am Lenkrad und die feinen Bewegungen deiner Hand in einer Kurve, dein Griff an den Schalthebel, deine Füße betätigen Gas, Bremse und Kupplung, dein Blick in den Rückspiegel. All das tust du ständig und das Wenigste davon war dir bisher bewusst. Du bist das Bewusstsein, das sich interessiert ansieht, was du tust – und es ist keinen Augenblick langweilig. Im Gegenteil: die Fülle, die dir begegnet, ist atemberaubend. Während du auf die wichtigen Zeichen des Verkehrs achtest, siehst du so viel, was dir bisher keiner Beachtung wert war. Dinge kommen und fliegen vorbei. Im Zustand der Gegenwärtigkeit ist alles gleichwertig. Du bemerkst, dass du das,

was du siehst, nicht mehr bewertest, du siehst es, *weil* es keine Bedeutung hat. Vorher hast du nach Dingen Ausschau gehalten, die dir „etwas bedeutet“ haben: „Oh, das ist ein neues Automodell. Das möchte ich auch haben, aber in einer anderen Farbe.“ oder „Das Outfit dieser Frau gefällt mir, wo hat sie das wohl gekauft?“ Nun siehst du dir dabei zu, wie du die Welt betrachtetest. Alles ist schön, hat Sein, existiert – alles erscheint in deinem Raum, ist ein Teil von dir und verschwindet wieder. Das ist spannender als ein Spielfilm. Das Universum bietet dir eine Fülle von Formen, die erscheinen und wieder verschwinden. Geburt und Tod im Sekundentakt. Der Verstand will immer wieder eingreifen und sich an den Dingen festhalten. Wenn du einem der sich aufdrängenden Gedanken in dir Raum gibst, gehen hundert andere Erfahrungen verloren. Halte nicht fest. Sieh zu und genieße.

Losfahren im Jetzt und Ankommen im Jetzt

Du weißt, dass du im Zustand der Gegenwärtigkeit angekommen bist, wenn sich in dir ein tiefer innerer Frieden zeigt, eine Zufriedenheit mit dem, was jetzt ist, der keine äußere Ursache hat. Du fährst und es geht nicht mehr darum, möglichst schnell irgendwo anzukommen. Wie oft bist du im Auto gefahren und das Fahren war nur Mittel zum Zweck. Und dann warst du vielleicht auch noch spät dran. Dann ist es logisch, so schnell zu fahren wie es die Gesetzeslage erlaubt –

oder auch schneller. Jetzt fühlst du das Fahren und bist dir bewusst, was jetzt geschieht, und wahrscheinlich wirst du irgendwann feststellen, dass dich die Schnelligkeit nicht mehr interessiert. Andere Autofahrer überholen dich. OK, die haben's eilig. Du bist die Strecke schon so oft gefahren, doch plötzlich siehst du die Felder, die Bäume, den Himmel und die Wolken. Wo waren die vorher? Hinter jeder Kurve ein neues Bild. Und du bist ein Teil davon, saugst es in dich auf, gibst dich ihm hin. Du siehst die Schatten zwischen den Bäumen, die Schatten auf der Straße und zwischen Gebäuden, die Dunkelheit, die optische Stille zwischen den Dingen.

Du weißt nichts mehr – und das ist wirklich so. Du vergisst, wo du bist. Keine Landkarte mehr im Kopf. Selbst Strecken, die du täglich gefahren bist, erscheinen dir völlig neu, unbekannt – bis du an eine Kurve oder an eine Kreuzung kommst, die wieder ein mentales Bild in dir auslösen. „Ah, hier bin ich. – Wie bin ich hierher gekommen?“

Was mir oft geschehen ist: ich habe mich im Zustand der Gegenwärtigkeit verfahren, und ich war früher stolz darauf gewesen, dass ich mich auch nach Jahren an jede Strecke erinnern kann, die ich einmal gefahren bin. Berlin, Köln, Amsterdam – diese und viele andere Karten hatte ich im Kopf. Ein Navi brauchte ich nicht, ein Blick auf Google Maps vor der Fahrt genügte. Nun verfare ich mich selbst auf Stecken, die ich schon hundert Mal gefahren bin. Die Landkarten im Kopf sind abgeschaltet (aber natürlich noch vorhanden). Aber im Zustand der Gegenwärtigkeit ist das nicht ärgerlich, son-

dern eher komisch. Allerdings drucke ich mir die Routen jetzt zur Sicherheit aus.

Dritter Teil

**Der
Schmerzkörper
(Eckhart Tolle)**

ist

**Der Körperpanzer
(Wilhelm Reich)**

Kapitel 15

Wenn der Steppenwolf heult: den Schmerzkörper erkennen

Auch dieses Kapitel enthält eine Fülle von Anleitungen, die allerdings situationsbezogen angewendet werden sollten, d.h. in der akuten Schmerzerfahrung. Hier gibt es nichts, was zu üben wäre. Es gibt nur das Erkennen im Jetzt.

Das Lebensdrama – du bist dein Hauptdarsteller

Stell dir vor, du bist Schauspieler in einer täglichen Serie, aber die Aufnahmen finden rund um die Uhr statt. Du hast dich daran gewöhnt und du hast vergessen, dass das, was du nun täglich erlebst, nichts anderes ist, als ein Manuskript, das in einem Studio in einer Kulisse aufgeführt wird. Alle anderen Schauspieler sind in derselben Situation. In deiner Kindheit hast vielleicht du noch Rollen in harmlosen Serien á la „Flipper“ und „Lassie“ gespielt: am Ende jeder Folge gibt es eine glückliche Auflösung. Da war zwar ein Konflikt, aber der wird gelöst und zum Schluss jeder Folge treffen sich alle und lachen gemeinsam. Später hast du dann schon öfter in Krimis und in Dramen mitgespielt, in denen es Verbrechen und auch Tote und Bösewichte gab. Dann kamen die härteren Sachen: plötzlich bist du selber in der Rolle des Bösen. Irgendwann

gab es auch keine Happy Ends mehr und die Soap Opera hat unvermutet Aspekte eines Horrorfilms bekommen. Jetzt möchtest du gerne aussteigen, aber du hast vergessen, dass du nur ein Schauspieler bist, der ein erdachtes Manuskript ausagiert. Das Drama ist zu deinem Leben geworden.

Das ist die Situation, in der die Menschen im normalen, alltäglichen Objektbewusstsein leben. Das Raumbewusstsein zu entdecken, ist in diesem Bild gleichbedeutend mit der Entdeckung, dass du in einem Studio gespielt hast und dass es einfach nur nötig war, durch den Notausgang zu gehen, und du bist wieder im echten Leben. Doch die Schilder über den Notausgängen leuchten nicht mehr und irgendwie sind sie von Gerümpel verstellt und keiner scheint sie zu kennen. Diese Ausgänge heißen „höre die Stille“, „fühle den inneren Körper“, „akzeptiere das Jetzt“. Man geht hindurch und kommt im wahren Leben an. Du trittst aus dem verdunkelten Studio ins gleißend helle Sonnenlicht und der Wind spielt in deinem Haar. Alle Ausgänge führen hinaus aus der scheinbar so echten Geschichte. Und je unangenehmer die Serie geworden ist, in der du gespielt hast, desto mehr sehnst du dich danach, den Ausgang zu finden.

Die meisten Filme und Romane beschreiben das menschliche Leid unter irgendeinem besonderen Blickwinkel. Die billigen Serien und Bücher, die „Groschenromane“, bauen ihre Spannung nur über den Ablauf der Geschichte auf: „Was kommt als nächstes?“, ist die banale Frage. Charaktere sind Klischees und die Handlungen haben neben dem rein zeitli-

chen Ablauf keine Dramatik. Die besseren Romane und Dramen haben zwar auch eine Handlung, aber entscheidend ist die Tiefe der Charaktere und die Dramaturgie lebt von der existentiellen Fragestellung.

Kann man all das nicht auch von einem jedem menschlichen Leben sagen? Bei den meisten Lebensabläufen stehen die rein zeitlichen Ereignisse im Vordergrund: Kindheit, Jugend, Lehre und Arbeit, erste Liebe, Partnerschaft, Kinder, Trennung, Krankheit, Tod. Und was macht das Besondere einer jeden Geschichte aus? Es ist das spezifische Leid, das Menschen erleben. Die Geschichten, die in Romanen erzählt werden, die verfilmt und die scheinbar „wirklich erlebt“, sind allesamt erdachte Identifikationen. Es sind Denkgebäude auf verschiedenen Stufen erdachter Realität. Und so betrachtet sind alle Lebensgeschichten nicht wirklicher als die Daily Soaps, sondern nur anders unwirklich. Das eine sind Fiktionen, die im Fernsehen aufgeführt werden, das andere sind Fiktionen, die in den Köpfen einiger Beteiligter stattfinden. Filme wie „Matrix“ oder „Die Truman Show“ thematisieren die Relativität von Fiktion und so genannter Wirklichkeit.

Romane und Filme sind die modernen Mythologien. Es gibt Geschichten, mit denen ich mich identifizieren kann. Da ist der Harry Haller aus dem Steppenwolf von Hermann Hesse, ein Mensch, dessen Persönlichkeit sich zwischen „Wolfssein“ und „Menschsein“ hin- und her gerissen fühlt und beide Seiten erleben den Schmerz des Menschenlebens auf ihre eigene tragische Weise. Es ist die verzweifelte Suche nach dem

Ausgang aus der Falle.

Eine ganz andere Gestalt ist der Jesse aus dem Film „Atemlos“, gespielt von Richard Gere. Hier ist es ein leidenschaftlicher Mensch, dessen Freiheitswille brutal an die eigenen Grenzen stößt, der lieber stirbt, als sich zu ergeben: „Es heißt alles oder nichts für mich Baby!“

Wo ist der Ausgang aus der Falle?

Wilhelm Reich weist im „Christusmord“ darauf hin, dass es nicht darum geht, das Leben und das Leiden in der Falle zu beschreiben, sondern den Ausgang zu finden:

„Es hat wenig Sinn, Denksysteme über das Wesen der Falle zu entwerfen, wenn das einzige, was man zu tun hätte, um aus der Falle herauszukommen, darin besteht, dass man die Falle erkennt und ihren Ausgang findet. Alles andere hat überhaupt keinen Sinn: Hymnen darüber zu singen, wie sehr man in der Falle leidet, wie es der versklavte Neger tut; oder Gedichte über die Schönheit der Freiheit außerhalb der Falle zu schreiben, von der man in der Falle träumt; oder ein Leben außerhalb der Falle nach dem Tode zu versprechen, wie es der Katholizismus seinen Gläubigen verspricht; oder sich zu einem semper ignorabimus zu bekennen, wie es resignierte Philosophen tun; oder ein philosophisches System um die Verzweiflung am Leben in der Falle zu errichten, wie es Schopenhauer getan hat; oder einen Übermenschen zu erträumen, der sich

*von den Menschen in der Falle total unterscheidet, wie es Nietzsche getan hat, bis er, selbst in der Falle eines Irrenhauses gefangen, endlich die volle Wahrheit über sich selber schrieb – zu spät ...
Allererste Aufgabe ist es, den Ausgang aus der Falle zu finden.
Wie die Falle beschaffen ist, interessiert überhaupt nicht, abgesehen von dieser einen entscheidenden Frage: WO IST DER AUSGANG AUS DER FALLE?“ (Christusmord, S.33/34)*

Was ist Leiden? Jeder Mensch kennt die emotionellen Zustände von Leiden: Angst, Zorn, Depression, Groll, Dumpfheit... es gibt sehr viele Zustände, die wir leidhaft erleben. Aber das Leiden geht tiefer: es ist vor allem das Leiden am Leiden, d.h. an der scheinbaren Unausweichlichkeit des menschlichen Schicksals.

Die Ursache des Leidens ist Widerstand gegen das, was jetzt ist. Der Verstand lebt in Vergangenheit und Zukunft und ignoriert das Jetzt, indem wir innerlich den jetzigen Moment ablehnen, ihn bekämpfen oder davonlaufen – z.B. durch den Gedanken: „Wenn das-und-das geschieht, dann wird es mir besser gehen.“ Dieser Gedanke ignoriert das Leben. Denn nur das, was jetzt ist, das ist das Leben: die Umgebung in der wir sind, die Menschen, die uns begegnen, unser eigener körperlicher und emotioneller Zustand und vieles mehr, was zu meiner direkten Erfahrung gehört. Und was ist nicht unser Leben? Die zwanghaften Gedanken an eine Vergangenheit („Es geht mir schlecht, weil ...“) und an eine imaginierte Zukunft („Es wird mir besser gehen, wenn...“). Diese Zukunft

ist immer nur eine Projektion der Vergangenheit auf eine mögliche kommende Realität, voller Hoffnung auf Besserung und voller Angst vor Verlust, letztlich dem Tod. So wird das Jetzt abgelehnt, das eigene Leben wird als feindlich gesehen.

So gehen die Menschen seit Jahrtausenden vor. So wurde und wird Leid erfahren und geschaffen. So kommt es zu Kriegen, zu Sklaverei, zur Ausbeutung von Menschen und der Natur.

Der Schmerzkörper ist die Panzerung

Indem wir dem Jetzt keinen Widerstand mehr entgegensetzen, alles, was uns begegnet, akzeptieren und begrüßen, schneiden wir die Ursache des Leidens ab. Das ist die einfache Essenz der Lehre der Erwachten. Aber damit ist nicht alles Leid sofort überwunden. Die Jahrtausende in denen die Menschen Leiden erduldet und geschaffen haben, haben eine eigenständige Instanz erschaffen: den Schmerzkörper. Es sind die Schmerzen aus unserer eigenen Kindheit, die Schmerzen unserer Eltern und anderer Menschen, die auf uns Einfluss hatten und daher auch die Schmerzen all derjenigen, die in den früheren Generationen lebten. Dieser Schmerzkörper lebt in uns wie ein eigenständigen Wesen. Es ist blockierte Lebensenergie, die sich wie eine eigene, ja fremde Identität in unserem Körper selbst organisiert, die in Zyklen vorgibt, „ich“

zu sein und die in diesen Anfällen von Schmerz unser Denken und Handeln kontrolliert, wenn wir kein Bewusstsein davon haben.

Mit dem Begriff „Schmerzkörper“ meint Eckhart Tolle genau das, was Wilhelm Reich den „Charakterpanzer“ oder die „emotionelle Panzerung“ nannte. Es sind emotionelle Traumata, die sich in unserer physischen Struktur verankern als chronische muskuläre Kontraktionen. Schon indem wir in diese Welt geboren werden, teilen wir diese allgemeine menschliche Struktur von Leid, die viele Namen hat: die neurotischen Charakterstrukturen, den Schmerzkörper, die Erbsünde, das Leiden an der Existenz. Es sind unterschiedliche Sichtweisen auf dasselbe Phänomen.

Selbstbefreiung und Therapie

Als ich in den siebziger Jahren mit der Antwort Wilhelm Reichs auf das Wesen der „massenhaften Seuche der Neurose“ – so nannte Reich den Schmerzkörper aus psychoanalytischer Sicht – konfrontiert wurde, stand für mich wie für fast alle anderen, die sich mit Reich beschäftigten, der Aspekt der Selbsterkenntnis und der Selbsttherapie im Vordergrund. Erst viel später, als die Versuche, sich darüber selber zu heilen, gescheitert waren, musste ich einsehen, dass dieses Wissen für eine Selbsttherapie nicht geeignet ist, da Reich von einer orgontherapeutischen Behandlung durch hoch ausgebildete

Ärzte und Therapeuten ausging.

Bei all den Therapieformen, für die der Name Wilhelm Reichs stand – von der Psychoanalyse über die Widerstandsanalyse bis hin zu den verschiedenen Körpertherapien – ging es immer darum, das eigene Leiden zu begreifen und abzuschaffen, wenn auch oft mit unzureichenden Mitteln. Man könnte viel darüber sagen, wie diese vielen Befreiungsversuche gescheitert sind. Wichtig erscheint mir im Augenblick nur zu beschreiben, wie die Selbstbefreiung funktionieren kann. Und im neuen Bewusstsein angewendet, werden durch das Erkennen des Schmerzkörpers sicher auch therapeutische Methoden völlig neue Möglichkeiten bekommen. Es liegt nicht an den Therapien. Das Problem liegt in den Menschen, die sie anwenden, den Patienten und Therapeuten.

Ein Therapeut kann den Patienten nicht gesunder machen als er selber ist. Wenn ein Therapeut selber neurotisch gestört ist (oder mit dem Ego völlig identifiziert ist), wäre es unauweichlich, gesunde Reaktionen des Patienten falsch zu interpretieren und gegen sie vorzugehen, weil der Therapeut diese nicht versteht. Ich habe selber oft genug erlebt, dass z.B. spirituelle Ansätze der Patienten von Therapeuten prinzipiell als krankhaft angesehen werden, weil manche Therapeuten jeden spirituellen Ansatz als irrational ablehnen. (Oft bei gleichzeitiger eigener spiritueller Praxis, d.h. nur die eigenen spirituellen Vorstellungen des Therapeuten werden von ihm als vernünftig angesehen.)

Therapien, die auf der Ebene des Ego durchgeführt wer-

den, können nur die Funktion haben, den Patienten wieder fähig zu machen, innerhalb unserer Kultur innerhalb der krankhaften Funktionen des Ego als „normal“ zu funktionieren.

Ein Patient, der glaubt, der empfundene Schmerz sei sein persönliches Problem, kann den Ausgang aus der Falle nicht sehen. Oft werden dann spirituelle Auswege aus der Misere gesucht: wenn der ein Mensch „das Problem“, das er zu haben meint, für eine objektive Realität hält – z.B. „schlechtes Karma“, „Unglück“, „schlechte Energien“ usw. – und die Lösung in der Hinwendung zu einer übermächtigen Instanz – „Gott“, „Buddha“, „Engel“ usw. – von außen zu erhalten hofft. Mit dieser Art spiritueller Praxis wird die Ursache des Leidens zu einer selbständigen Realität gemacht und die Lösung wird in einer heilsbringenden Praxis gesucht, die man nur lange und intensiv genug durchführen muss, bis dann irgendwann die Befreiung als Ergebnis kommt. Ich halte die therapeutische Kritik an diesen Versuchen, sich zu befreien, durchaus für gerechtfertigt, denn sie sind tatsächlich in erster Linie der Schrei nach Hilfe und keine Lösung.

Die Lösung der Blockaden auf allen Ebenen

Die therapeutischen Ansätze, mit denen Reich gearbeitet hat, gehen von der funktionellen Identität der verschiedenen Ebenen des Leidens aus. Ein erlebtes Trauma ist zunächst ein

Ereignis, das nicht verarbeitet werden kann. Es verankert sich in der Struktur des Menschen auf verschiedenen Ebenen als Blockaden: erstens als mentale Blockade, die sich z.B. als Zwangsvorstellung, als fixierte Meinung, als unverrückbare „Wahrheit“ zeigt; zweitens als emotionelle Blockade, die sich als z.B. Absperrung, Angst, Ekel und andere destruktive Gefühle äußert; und drittens als körperlichen Blockaden, die sich als chronisch verspannte Muskulatur äußert, indem bestimmte Muskelgruppen – z.B. der Atmung – kontrahieren und nicht mehr völlig entspannen können. Diese Muskeln arbeiten im Sinne des Wortes ständig und verbrauchen so ständig Energie, genauso wird die Energie auch durch Zwangsvorstellungen oder destruktive Emotionen in immer in derselben Weise angeregt und verbraucht. Blockaden sind also nichts anderes als Energie, die immer in dieselben bereits vorgegebenen Bahnen gelenkt wird.

Wenn nun durch eine therapeutische Technik eine Blockade gelöst wird, werden die Inhalte auf allen Ebenen gelöst, also mental, emotionell und körperlich. Funktionelle Identität bedeutet hier: es ist durchaus möglich, z.B. mit einer vorwiegend mentalen Analysetechnik wie z.B. der Gesprächstherapie mentale Blockaden aufzulösen und damit auch die emotionalen und körperlichen Aspekte zu befreien. Eine emotionale Analysetechnik wäre z.B. die Gestalttherapie und körperliche Therapien wären z.B. Orgontherapie oder Bioenergetik.

Reich ging nun davon aus, dass in der Therapie selber im-

mer der Widerstand des Patienten bestimmt, wie effektiv der Prozess sein kann. Die mentalen Inhalte – Gedanken, z.B. Assoziationen und Träume – können vom Patienten am besten kontrolliert werden.

Die emotionellen Inhalte sind oft gespielt und Patienten sowie Therapeuten verlieren sich oft im Gestrüpp der verschachtelten Emotionen.

Die körperlichen Blockaden sind den Patienten meist völlig unbewusst und können von ihm am wenigsten kontrolliert werden. Sie sind daher am besten therapeutisch zu erreichen. Aber um diese zu behandeln, muss ein Therapeut selber durch den Prozess der Befreiung von körperlichen, emotionellen und geistigen Blockaden gegangen sein. Und die Erfahrung hat gezeigt, dass nur sehr wenige Therapeuten diesen Zustand – Reich nannte es „genitale Potenz“ – wirklich sicher erreichen und halten können.

Reich hatte anfangs viel zu optimistische Vorstellungen, dass es möglich sei, viele Therapeuten dorthin zu bringen und stellte später selber fest, dass Therapie, auch Orgontherapie, kein effektiver Weg ist, die Menschheit vom Leiden zu befreien. Bei einzelnen Patienten mag es eine Hilfe sein, aber der finanzielle, zeitliche und organisatorische Aufwand macht Orgontherapie zu einer sehr exklusiven Methode, die tatsächlich nur sehr wenigen Menschen zugänglich ist.

Dennoch gibt es durch die Arbeit Reichs und anderer Therapeuten viele Erkenntnisse über das Wesen der Neurose und dessen Lösung, so dass zu erwarten ist, dass es irgendwann

Methoden geben wird, die es jedem Menschen ermöglichen, sich aus dem dumpfen Leiden zu erheben. Ich halte die Aussagen Eckhart Tolles über den Schmerzkörper und dessen Bewusstwerdung und Lösung für so wertvoll, dass ich hoffe, dass dieser Ansatz auch in die therapeutischen Modelle einfließt.

Die Genese des Schmerzkörpers

Bevor ich jedoch genauer auf den Ansatz Eckhart Tolles eingehe, möchte ich an einem ausführlichen Beispiel beschreiben, wie eine traumatische Blockierung entsteht, wie sie sich in der Struktur des Individuums und in der gesellschaftlichen Realität verankert. Ich benutze hier von vornherein den Begriff „Schmerzkörper“, synonym mit dem was Reich als „neurotische Charakterstruktur“ oder „körperlich-emotionelle Panzerung“ bezeichnet. Es sind in jedem Falle energetische Blockaden, die sich als Zwangsgedanken oder festgefahrene Meinungen, als destruktive Gefühle oder als muskuläre Kontraktionen äußern. Die Energie fließt nicht mehr, kann sich nicht mehr entladen und das führt zum zwanghaften Wunsch, den Schmerz zu erneuern, damit diese energetischen Strukturen unbewusst wieder belebt werden. Eigentlich ist jede dieser Schmerzattacken (neurotischen Anfälle) ein Versuch des Individuums, sich von diesem Schmerz zu befreien.

Das Beispiel: Ich habe immer wieder erlebt, dass Mütter

der Ansicht sind, man müsse Babys schreien lassen, mit scheinrationalen Argumenten (einer mentalen Blockade) wie: „Das kräftigt die Lungen“ oder „Ich lasse mich doch von dem Baby nicht erpressen“. Da ein Baby noch kein Ich und Du kennt, kann es natürlich auch nicht erpressen. Ein Baby schreit immer vor Schmerzen, körperlichen Schmerzen oder weil es Hunger bedrohlich erlebt oder weil es einfach Angst hat. Und dieser Schmerz ist real und physisch. Es ist Todesangst. Ein Baby hat noch keine gedanklichen Vorstellungen und kennt nur die Emotionen Freude und Angst. Alle anderen Emotionen setzen einen Verstand voraus.

Das Wichtigste in diesem Schmerz ist seine Linderung, ist Trost, die körperliche Nähe der Mutter oder eines anderen nahen Angehörigen. Das empfinden auch weinende Erwachsene nicht anders.

Ein schreiendes Baby erlebt nun, dass es nicht liebevoll getröstet, sondern alleingelassen wird. Es wird in sein Bett gelegt und es bekommt erst dann wieder Zuwendung, wenn es aufgehört hat zu schreien. Es erlebt ein schweres Trauma. Wenn das mehrmals geschieht, wird das Baby verstanden haben, dass es den Atem anhalten und den Ausdruck von Schmerz – sein Schreien – unterdrücken muss, um Zuwendung zu bekommen. Das ist die Ursache einer körperlichen, muskulären Blockade, wie Wilhelm Reich sie beschreibt: der emotionelle Inhalt (die Nähe kommt erst nach der Unterdrückung von Todesangst) wird mit der Muskelkontraktion (Luftanhalten, also die Verspannung von Zwerchfell, Bauch-

und Brustmuskulatur) verknüpft. Der Vorgang ist natürlich unbewusst. Die körperliche Funktion „Atem anhalten“ und die emotionelle Funktion „Angst bei körperlicher Nähe“ werden miteinander verknüpft.

Dieser Teil des Schmerzkörpers wird damit autonom, d.h. er bekommt seine eigene Identität. Dieser Mensch wird eventuell zeitlebens nie wieder körperliche Zuwendung erleben können, ohne den Atem anzuhalten und der Schmerzkörper wird durch jede körperliche Zuwendung ausgelöst: bei jeder intimen Berührung wird Angst erlebt und z.B. auch schreiende Babys lösen die Kontraktion aus. Und obwohl der Mensch diese Erfahrung als schrecklich erlebt, wird er wie magisch davon angezogen, denn hinter dem Schmerz, hinter der Kontraktion ist immer noch die ungestillte Sehnsucht nach Liebe, nach Trost, nach Erlösung.

Der Mensch will diesen Schmerz wieder erleben und da ihm der Zusammenhang nicht bewusst ist, muss er, um verstandesmäßig mit dieser Erfahrung zurechtzukommen, auch einen mentalen Inhalt damit verknüpfen. Er glaubt, sein Schmerz wird von einer äußerlichen Ursache „gemacht“, und so wird er einen anderen Menschen dafür verantwortlich machen – z.B. das eigene Baby, das in seiner Angst nach körperlicher Berührung schreit oder auch den Partner, der ihm körperlich nahe sein will. Nähe wird als Schmerz erlebt und das Baby oder der Partner werden für den Schmerz, der wieder ausgelöst wird, „bestraft“, „verantwortlich“ oder „schuldig“ gemacht. Hier beginnt der Kreislauf neu, d.h. auch das Baby

der nächsten Generation wird dieses Trauma erleben, weil auch dieser Mensch ein schreiendes Baby emotionell nicht ertragen kann. So pflanzt sich der Schmerzkörper über die Generationen fort.

Es geht nicht nur um ein Trauma, sondern es sind hunderte, tausende, mit denen Menschen aufwachsen. Was hier an einem isolierten Beispiel gezeigt wurde, findet auch in kleineren Verletzungen ständig zwischen Menschen statt. Und jedes noch so scheinbar unbedeutende Trauma wird mit körperlichen, emotionellen und mentalen Inhalten in der Persönlichkeit eines jeden Menschen aber auch einer Gruppe, eines Staates oder der gesamten Menschheit gespeichert. Moralvorstellungen – so sinnvoll sie sein mögen, um gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen – sind die gesammelten geistigen Blockaden einer Kultur. Und je mehr Verletzungen die Menschen einer Kultur ausgeliefert waren, desto grausamer erscheinen ihre Moralvorstellungen.

Jeder Krieg hinterlässt grausame, verrohte Menschen. Jahrhunderte der Kriege in Mitteleuropa brachte Preußen hervor und ein Deutsches Reich, das zwei verheerende Weltkriege auslöste, die von der Bevölkerung in weiten Teilen mit „Hurra“-Rufen und übersteigertem Patriotismus begrüßt wurden. Eine ähnliche Rolle spielte die japanische Kultur in Asien. Die Sklaverei hinterließ eine gebrochene schwarze Bevölkerung in Afrika. Und dort werden noch immer die grausamen Riten der weiblichen Genitalverstümmelung praktiziert. Die Unterdrückung der Frauen als Eigentum der Männer in un-

serer eigenen patriarchalen Kultur schuf zerstörte emotionelle Strukturen über tausende von Jahren, die noch in vielen Generationen nachwirken werden. Alle diese schweren seelischen Verletzungen leben in jedem einzelnen Menschen weiter. Und immer sind es die Opfer selber, die diese gestörten emotionellen Strukturen auf die nächste Generation übertragen.

Was ist der Schmerzkörper?

In der Aufzählung der verschiedenen Ebenen funktioneller Identität von Blockaden und deren Lösung fehlt bisher die spirituelle Ebene. Um diese Ebene, die Eckhart Tolle anspricht – aber auch viele andere Lehrer, die von spiritueller Heilung sprechen – in das Modell einbeziehen zu können, sollten wir uns noch einmal vergegenwärtigen, dass die Lösung einer Blockade immer auf allen funktionellen Ebenen wirksam ist.

Eckhart Tolle berichtet davon, dass sein Schmerzkörper sich in einem einzigen Erlebnis völlig aufgelöst hat. Es ist also auch möglich, den Schmerzkörper durch spirituelle Erfahrung zu lösen. Wäre diese Lösung nicht auch mental, emotionell und körperlich geschehen, wäre sie nicht vollständig gewesen. Ich habe nicht den geringsten Zweifel daran, dass das, was er über sein Erlebnis und das Leben danach berichtet, in allen Details wahrheitsgetreu ist. Da ich selber inzwischen viele „kleine“ Lösungen des Schmerzkörpers er-

fahren habe, kann ich aus eigener Erfahrung sagen, dass es sich nicht um Fiktion handelt, sondern um nachvollziehbares und praktisch umsetzbares Wissen. Deshalb möchte ich die zentralen Aspekte über den Schmerzkörper hier noch einmal zusammenfassen:

Indem wir die Erkenntnisse vom Leben in der Gegenwärtigkeit anwenden und erwachen, können wir nicht sagen: „Von nun an sind wir glücklich!“ So einfach funktioniert das nicht. Wir müssen die Existenz des Schmerzkörpers in uns akzeptieren. Jedes Trauma, jeder Schmerz, den wir erlebt haben – von frühester Kindheit bis heute – hinterlässt Spuren als blockierte Energie, die sich in unserer Muskulatur, in Gefühlen und Gedanken festsetzt. Das heißt: auch wenn wir nach dem Erwachen in die Präsenz keinen neuen Schmerz schaffen, haben wir es mit den Rückständen alter blockierter Energie zu tun.

Das ist der Schmerzkörper. Und solange er unbewusst ist, kann er sich in uns am Leben erhalten und uns dazu bewegen zu glauben, er zu sein, und er bringt uns dazu, in seinem Sinne zu handeln. Doch wir sind in der Lage, ihn in der Gegenwärtigkeit aufzulösen, indem wir seiner bewusst werden.

Der Schmerzkörper verhält sich wie ein eigenständiges Wesen, das in uns lebt. Es ist wie gesagt, blockierte Energie, die sich nach eigenen Gesetzmäßigkeiten – Wilhelm Reich nannte es „Charakterstrukturen“ – organisiert. Den Schmerzkörper als eigenständiges Wesen zu sehen, hilft uns, solange wir diese Sichtweise nicht zu einer neuen Mystifikation machen. (Die

katholische Kirche tat genau das im Exorzismus an so genannten Dämonen und Teufeln. Diese Sichtweise verschleiert die Tatsachen natürlich wieder, weil sie wieder neue „reale Ursachen“ und damit ein noch größeres Problem erschafft.)

Der Schmerzkörper kennt zwei Zustände: er ist entweder aktiv (er ist wach) oder er ist latent (er schläft). Wenn er aktiv ist, fühlen wir Schmerz: Wut, Depression, Angst, Stumpfheit und andere schmerzhaftige Zustände. In diesem Zustand wollen und suchen wir den Schmerz (auch wenn wir diese Behauptung in der akuten Schmerzphase vehement ablehnen, denn das Wollen und Suchen von Schmerz muss unbewusst bleiben, damit es wirken kann). Der Schmerzkörper „ernährt“ sich von Schmerzen, das heißt, er braucht die schmerzhaftige Erfahrung, um sich lebendig zu fühlen. Das unbewusste Muster, mit dem er im Organismus gespeichert ist, muss reaktiviert werden.

Der Schmerzkörper erwacht, nachdem ein relativ unscheinbarer Auslöser einen meist überdimensionalen Ausbruch von Schmerz verursacht hat. Es kann eine belanglose Bemerkung eines nahen Angehörigen sein oder auch nur ein angstvoller Gedanke beim morgendlichen Erwachen. Das ist der Moment, wenn der Schmerzkörper aus dem latenten in den aktiven Zustand wechselt. Natürlich behauptet der Schmerzkörper, dass man ihm wirklich etwas Schlimmes angetan hat, um die überdimensionale Reaktion zu rechtfertigen. Und nun macht er sich stark, um sich zu ernähren (d.h. die blockierte Energie zu verstärken): er übernimmt das Denken, behauptet

tet, „ich“ zu sein und jeder Gedanke ist nun destruktiv und unterstützt den emotionellen Schmerz. Emotionen und Gedanken schaukeln sich auf, geben sich gegenseitig Energie.

Eine andere Art des Schmerzkörpers, sich zu ernähren, besteht darin, sich an den Reaktionen anderer Menschen (anderer aktiver Schmerzkörper) hochzuziehen. Man trifft auf einen anderen aktiven Schmerzkörper oder man weckt den Schmerzkörper in einem anderen Menschen. Dann werden destruktive Gedanken und schmerzhaftige Gefühle als Beschimpfungen, Demütigungen und Verletzungen zwischen den Menschen ausgetauscht und die Schmerzkörper feiern ein Festmahl.

Der Schmerzkörper verhält sich wie ein Süchtiger, der seine Droge haben will. Er liebt den Schmerz und tut alles, um Schmerzen aufrechtzuerhalten, sie zu fühlen und auszuteilen, bis er sich satt gegessen hat. Es gibt kein vernünftiges Argument, keine Beschwichtigung und keine liebevolle Zuwendung, die den Schmerzkörper davon abhalten könnte, sich zu erneuern – bis er für dieses Mal genug Schmerz getankt hat und wieder einschläft.

Jeder hat das erlebt, vor allem in engen Partnerschaften. Plötzlich wird der geliebte Mensch zu einem Monster. Jeder Mensch hat einen Schmerzkörper, nur ist er im anderen einfacher zu entdecken als in einem selber – weil die entscheidenden Mechanismen weitgehend unbewusst ablaufen. Das typische Beziehungsdrama beginnt mit Ausbruch des Schmerzkörpers zuerst in einem der beiden Partner. Doch

Schmerzkörper sind sehr geschickt darin, die Auslöser im anderen zu finden und zu benutzen, um den Schmerzkörper im Partner wecken. Im typischen Beziehungsdrama geben sich die Schmerzkörper gegenseitig das, was sie sich ersehnen: Schmerzen. Das entspricht dem Sinn einer Beziehung genauso wie der Austausch von Zärtlichkeit und Sexualität in der schmerzfreien Zeit. Nicht nur die beiden Menschen gehen eine Partnerbeziehung ein, sondern auch ihre Schmerzkörper. Da dieser unbewusste Mechanismus von den meisten Menschen nicht akzeptiert werden kann, trennen sich die Paare wieder, sobald die schmerzhaften Zyklen unerträglich werden – im Irrglauben, damit den Schmerzkörper besiegen zu können.

Wie lange die „Fütterungszeiten“ andauern, ist sehr unterschiedlich. Manche brauchen nur wenige Stunden. Andere sind tagelang oder gar wochenlang aktiv. Einige wenige Menschen scheinen permanent als Schmerzkörper zu leben.

Obwohl er so destruktive Wirkungen hat, besonders im sozialen Miteinander der Menschen, ist der Schmerzkörper nichts „böses“ oder „fremdes“. Er ist nicht der Feind, sondern er ist blockierte Lebensenergie, vergleichbar mit einem klaren Gebirgsbach, der an einer Stelle gestaut wird. Das Wasser bleibt derselbe klare Bach, aber es kann nun sehr destruktive Wirkungen haben. Es ist blockierte lebendige Energie.

Den Schmerzkörper erkennen heisst ihn besiegen

Wie können wir den Schmerzkörper loswerden? Ganz einfach: indem wir ihn akzeptieren, seine Existenz anerkennen und ihn ansehen. Denn er lebt von der Unbewusstheit, von der Leugnung. Indem wir ihn bewusst ansehen, können wir verhindern, dass er sich weiter ernährt, indem er vorgibt „ich“ zu sein. Und wir erkennen, dass der Schmerzkörper nicht „mein Problem“ ist, er ist nichts Persönliches, keine Krankheit – er ist ein Umstand, in dem die Menschheit lebt. Jeder Schmerzkörper *ist* das Leiden der Menschheit, der gesamten Menschheit.

Wir können Bewusstheit in den Schmerzkörper hineinbringen und ihn damit auflösen. Am leichtesten geht das, wenn er aus seinem latenten Zustand erwacht. Je bewusster wir diesen Augenblick erleben können, um so weniger wird der Schmerzkörper es schaffen, sich des Denkens zu bemächtigen. Wir stellen fest, dass ein kleiner Auslöser eine enorme emotionelle Reaktion hervorbringt. Das ist der Moment, sich daran zu erinnern und dem Schmerzkörper nicht zu erlauben, „ich“ zu werden. Man fühlt die Energie, die Emotion, die aus dem Körper kommt, meist aus dem Bauch, dem Magen oder der Brust, oder es schnürt einem den Hals zu. Da diese Gefühle so stark sind, sind sie meist sehr eindeutig und können im Körper gefühlt werden: als Übelkeit, als Schwere, als ein Loch im Innern, als bebender Zorn oder kalte Wut, als Verwirrung unklarer Gefühle, als Zittern im Bauch, als Schwin-

delgefühl, Druck im Zwerchfell oder im Magen – es gibt viele negative Gefühle, die bewusst werden können.

Wenn man sich diese Gefühle ansieht, kann der Schmerzkörper nicht mehr unbewusst auf das Denken Einfluss nehmen und ein unglückliches Ich werden. Es sind Turbulenzen im Körper, unangenehme Gefühle und Empfindungen. Es macht keinen Spaß und oft erfordert es große Überwindung und Mut hinzusehen und hineinzufühlen.

Das bewusste Hinsehen ist der Anfang vom Ende des Schmerzkörpers. Aber die Praxis lautet nicht „Wie werde ich den Schmerzkörper los?“, das würde ihn wieder zu einer eigenen Identität machen. Die Praxis besteht darin, die Gefühle, die da sind, einfach anzunehmen und bewusst anzugucken. Nicht mehr! Wir brauchen uns nicht hineinzusteigern. Es wird keine neue Geschichte daraus gemacht, kein neues unglückliches Ich. Du siehst dir einfach die Gefühle an, die jetzt da sind und akzeptierst sie als den Ausdruck des Lebens im jetzigen Moment. Du erlaubst dem Schmerz, da zu sein. Du bist das Bewusstsein, das dem Schmerz erlauben kann, zu existieren. Du bist das große Mitgefühl. Du bringst Achtsamkeit in den Schmerzkörper. Und damit erreichst du eine machtvolle Änderung in deinem Leben: einerseits kommst du sofort in die Gegenwärtigkeit, andererseits löst du den Schmerzkörper auf. Das mag nicht beim ersten Mal funktionieren, aber es funktioniert immer öfter und immer besser.

Bald verstehst du, dass der Schmerzkörper nicht dein Feind ist, sondern dein Verbündeter. Jeder Schmerzanfall weckt dich

auf, macht dich ein Stück bewusster. Du erlebst immer eindeutiger, dass sich der Schmerzkörper nicht mehr in deinen Gedanken verankern kann und dass sich die Gefühle, die dich vorher über Stunden und Tage gequält haben, nach kurzer Zeit in wache Bewusstheit verwandeln. Es kann auch geschehen, dass du im Ansehen der Gefühle einschläfst, wenn das, was du erlebst, über das hinausgeht, was du bewusst ertragen kannst. Dann wirst du oft jenseits des Schmerzkörpers aus dem Schlaf erwachen.

Du hältst die unangenehmen Gefühle einfach aus und akzeptierst sie, begrüßt sie als das Jetzt, solange sie da sind und du bist dir bewusst, dass es deine stille Gegenwärtigkeit ist, was dem Schmerzkörper erlaubt, da zu sein.

Den Schmerzkörper mit dem inneren Körper konfrontieren

Eine gute Möglichkeit ist es, im Zustand des akuten Schmerzes in die Körperwahrnehmung hineinzugehen. Du fühlst den inneren Körper und die Wahrnehmung des jeweiligen Schmerzes ist ein Teil davon. Das kann sehr unangenehm werden. Du fühlst vielleicht intensive Übelkeit, eventuell so stark, dass du dich übergeben möchtest (das darfst du natürlich tun). Oder du fühlst beklemmende Angst, Druck auf der Brust, einen Krampf im Zwerchfell – lass es zu. Fühle es und sei derjenige, der das Fühlen zulässt und sich darüber bewusst

ist. Sei der Beobachter dieser Szene und schau sie dir interessiert an.

Oft geschieht es auch, dass du wütend bist oder verärgert und dass du scheinbar wie abgeschnitten bist von der Wahrnehmung des inneren Körperenergiefeldes. In dieser Situation ist es hilfreich, das Energierauschen im Kopf zu hören und damit die Aufmerksamkeit sanft vom Denken weg und in das energetische Wahrnehmen hineinzubringen. Denn wenn du den inneren Körper nicht wahrnehmen kannst, geschieht das, weil der Schmerzkörper schon dein Denken beeinflusst und dich von deiner Körperwahrnehmung abgetrennt hat. In dieser Situation hilft es, sich daran zu erinnern, den jetzigen Moment zu akzeptieren, indem du „Ja“ sagst und das auch meinst. Sage es laut, wenn du gerade alleine sein kannst. Höre das innere Rauschen der Energie im Kopf, sage laut beim Ausatmen „Ja“ und fühle, wie sich der Klang im Körper ausbreitet. Meist wirst du nun sehr schnell den inneren Körper fühlen können und damit auch mit dem auslösenden emotionellen und körperlichen Schmerz in Kontakt kommen. Dieses Vorgehen ist auch dann Erfolg versprechend, wenn der Schmerzkörper schon einige Zeit aktiv ist und sich bereits in deinem Denken verankert hat. Du hast dich irgendwann, während er bereits aktiv ist, daran erinnert, dass du einen akuten Schmerzkörperanfall erlebst und gehst mit der Energiewahrnehmung und dem lauten „Ja“ vom Denken weg in die körperliche und energetische Wahrnehmung hinein.

Jedes Mal, wenn du dir den Schmerzkörper bewusst ansehen kannst, wird seine Energie abgebaut, denn er kann sich nun nicht

mehr erneuern. Er kann sich nicht mehr vom Unglücklichen ernähren, weil das nur unbewusst funktioniert. Gleichzeitig gewinnst du die Energie zurück, die vorher im Schmerzkörper gefangen war, dein Leben wird voller und vielseitiger. Du gewinnst Vitalität zurück.

Es ist auch möglich, den Schmerzkörper mit dem inneren Körper zu konfrontieren, solange der Schmerz nur ein „leichtes Unbehagen“ ist. Er ist noch so schwach, dass er sich noch nicht an einen Inhalt, einen Auslöser gebunden hat. Wenn du in diesem Moment aufmerksam sein kannst, ist es möglich zu verhindern, dass er überhaupt mit einem äußeren oder einem mentalen Objekt, irgendeinem Auslöser, in Verbindung gebracht wird. Wenn du das nicht kannst, wird er zu einem richtigen Schmerz. Du leidest dann, „weil...“ Je tiefer ein Schmerz geworden ist, um so mehr Aufmerksamkeit benötigt er. Einem noch schwachen Schmerz kann man einfach begegnen, indem man sich tief im inneren Körper aufhält und womöglich auch das plasmatische Strömen auslöst. Dann „verbrennt“ der Schmerz, ohne eigentlich bestimmte definierbare Gefühle entwickelt zu haben. Ja, es scheint sogar so zu sein, dass die Blockade, die zunächst den Schmerz – das Unbehagen – ausgemacht hat, nun im Verbrennungsprozess zu besonders intensiv strahlender, deutlich strömender Energie wird, als begänne die zuvor gestaute Energie im Körper vor Freude zu tanzen.

Es wird auch geschehen, dass der Schmerzkörper in einer Situation wieder völlig die Macht über dich an sich reißt. Dann

bemerkst du es erst hinterher. Aber du bemerkst es. Vorher ist das alles völlig unbewusst abgelaufen, du hast andere Menschen und scheinbar von dir getrennte Ereignisse für deinen Schmerz verantwortlich gemacht. Jetzt gewinnst du nach und nach Bewusstheit über deinen emotionalen Haushalt. Der Prozess kann einige Zeit dauern. Aber immer öfter wirst du den Schmerzkörper in einer frühen Phase bemerken, bevor du glaubst, er zu sein.

Wenn du verstehst, wie segensreich sich die Auflösung des Schmerzkörpers auf deine Bewusstheit auswirkt, stellst du dir nicht mehr die Frage, wie lange es noch dauert, bis er endlich aufgelöst ist – drei Monate oder drei Jahre... was soll's. Jeder Schmerzkörper-Anfall bringt dich näher zu dir selber. Es ist ein innerer Wachstumsprozess, den du ebenfalls bewusst wahrnehmen kannst. Und der Schmerzkörper ist zu deinem Verbündeten, deinem Lehrer geworden. Es ist eine machtvolle Praxis, um Gegenwartsbewusstsein zu erlangen.

Das Gleichgewicht des Schreckens

Der Schmerzkörper ist die emotionelle Entsprechung des Ego. Das Ego produziert Gedanken, die seine Identität ausmachen. Es versucht, sich über Dinge, die es seiner Identität hinzufügen will, größer zu machen und andere abzuwehren, die es für feindlich hält. Die Gedanken enthalten also meist Inhalte, die mit ungestillter Begierde oder mit Feindschaft und Hass, also mit potentielltem Leid verbunden sind: „Das möchte

ich haben.“ (Ich habe es also noch nicht, ich leide, weil es mir fehlt.) „Das will ich loswerden.“ (Ich identifiziere etwas als feindlich und wehre es ab.) Das können Dinge, Ereignisse oder auch nur Gedanken sein. Da jeder unbewusste Gedanke eigentlich ein Widerstand gegen das Jetzt ist, ist jeder Gedanke des Ego ein potentieller Auslöser für Schmerz, wenn die Inhalte mit einer Emotion verbunden werden.

Die umgekehrte Sichtweise macht auch Sinn: Die unbewusste Gedankentätigkeit ist das Ausweichen vor den lauernenden Schmerzen. Die ursprünglichen Gefühle sind immer voller Frieden und Freude. Erst durch die Verknüpfung mit negativen Gedanken werden sie in Schmerz verwandelt.

Wo sind die Schmerzen, wenn sie nicht akut sind? Sie sind latent vorhanden. Wie Reich beschreibt, sind sie in unserem autonomen Muskelgewebe als chronische Spasmen verankert. Der Schmerzkörper existiert also als ein wesentlicher Teil unsres physischen Organismus, als blockierte Energie, denn Muskeln, die verspannt sind, verbrauchen tatsächlich permanent Energie (sie leisten im Sinne des Wortes „Verdrängungsarbeit“), und wo sie gebunden ist, kann die Energie nicht mehr fließen. Der Schmerzkörper ist also eine Kette vieler funktioneller Störungen im physischen Körper.

Warum spüren wir sie nicht immer? Zunächst einmal ist es die Funktion dieser Blockaden, erlittene Traumata nicht wahrzunehmen. Es gibt ein Gleichgewicht des Schreckens: es wird genau so viel Energie zur Verdrängung der Erlebnis-

ses gebunden, wie wir aufwenden müssen, um einen muskuläre Blockade aufrechterhalten zu können. Das Ergebnis ist: null. Wir fühlen nichts mehr. Wird dieses Gleichgewicht gestört – und das geschieht natürlich immer wieder – erleben wir den Schmerz in der einen oder anderen Weise erneut.

Was tut man, um etwas nicht zu fühlen? Man denkt an etwas anderes. Wir können Schmerzen gedanklich beeinflussen. Wir können uns bei einem extrem belastenden Erlebnis mental völlig vom Körper trennen oder eine sogar Amnesie entwickeln. Unter Hypnose können wir den Stich mit einer Spritze als angenehm erleben oder uns an einer kalten Münze verbrennen und sogar Brandblasen bekommen, je nachdem, was dem Verstand suggeriert wird. Es liegt also nahe, die unbewusste Gedankentätigkeit als das eingespielte „normale Verhalten“ zu sehen, die permanent vorhandenen Schmerzen zu kontrollieren. Wir verhindern mit dem ständigen inneren Geplapper, uns mit unseren Gefühlen zu konfrontieren, hypnotisieren uns damit selber. Der ununterbrochene innere Monolog ist ein Versuch des Menschen, sich durch die Abtrennung von der Gefühlswelt nicht mit den Schmerzen konfrontieren zu müssen.

Diese Sichtweise habe ich in vielen Begegnungen mit Seminarteilnehmern bestätigt gefunden. Viele Menschen wissen offenbar gar nicht, was Gefühle wirklich sind, es fällt ihnen schwer, sich direkt auf die emotionellen Erfahrungen aus dem Körper zu beziehen, sondern schildern (und erleben auch) die Gefühle, die bereits durch Gedanken gefiltert wurden. Da sich

der Verstand jedes Gefühl „schnappt“, meinen Menschen nicht, dass sie z.B. einfach Freude empfinden, sondern sie freuen sich *über etwas*, d.h. sie binden die Gefühlserfahrung sofort an einen Gedanken. Genauso macht es auch der Schmerzkörper. Dann empfinden Menschen nicht Ärger oder Furcht, sondern sie ärgern sich *über etwas*, haben Furcht *vor etwas* usw.

Was so harmlos aussieht, ist Ausdruck der Eigenschaft des Verstandes (bzw. des Schmerzkörpers als seiner emotionalen Entsprechung), Gefühle – vor allem unangenehme – sofort mit einem Objekt zu verbinden und eine scheinbar objektive, äusserliche Ursache zu finden. Das ist eine Art der Selbsthypnose, der ständigen Projektion der Gefühlserlebnisse nach außen. Das Ich übernimmt nicht die Verantwortung für das Gefühl, sondern es behauptet, es sei die Eigenschaft irgendeines Ereignisses, eines Dinges, eines anderen Menschen oder auch eines Gedanken, was ein Gefühl auslöst. Erst, wenn wir verstehen, dass wir tiefe – angenehme und unangenehme – Gefühle in uns empfinden können, ohne sie mit irgendeiner Ursache zu verknüpfen, können wir hinter diese Struktur des Verstandes schauen. Dann verstehen wir, dass zuerst die Gefühle da sind und danach bildet der Verstand einen Gedanken, der sich darauf bezieht. Auch wenn wir uns scheinbar *über etwas* freuen, es also einen deutlichen Auslöser eines Gefühls gibt, ist es tatsächlich so, dass ein äußerliches Erlebnis nur ein Gefühl auslösen kann, das bereits in uns existiert. Erst dann schaukeln sich Gefühl und Verstand gegenseitig hoch.

Das Drei-Schichten-Modell Wilhelm Reichs

Warum dieser Mechanismus so normal ist, beschreibt Wilhelm Reich in seinem „drei-Schichten-Modell“: Die menschliche Charakterstruktur ist in drei wesentliche Schichten untergliedert, die wie ein Ei ausgebaut sind: der Kern, die Schale und eine zweite Schicht dazwischen. Im Innersten ist der Kern, das ursprünglich Gute, das eigentliche Wesen, als das wir uns in der Tiefe empfinden, das wir alle eigentlich sein wollen und zu dem wir uns hingezogen fühlen. Die meisten Menschen leben jedoch in der dritten Schicht, an der Oberfläche. Es ist das angepasste höfliche Verhalten, die Norm, die oberflächliche Freundlichkeit, in der sich Menschen in der Öffentlichkeit begegnen. Zwischen Kern und Oberfläche liegt die zweite Schicht aus Destruktivität, aus verzerrten Emotionen. Jeder natürliche, liebevolle Impuls, der aus dem Kern kommt, wird in der zweiten Schicht verzerrt und äußert sich dann entsprechend, entweder als destruktives Verhalten oder als kontrolliertes, oberflächliches Gehabe. Alle vitalen Impulse stammen ursprünglich aus dem Kern. Nur in außergewöhnlichen Situationen, wenn ein Impuls sehr viel Energie hat, gelangt er direkt aus dem Kern an die Oberfläche, z.B. wenn Menschen verliebt sind. Deshalb scheinen verliebte Menschen für eine gewisse Zeit einen völlig anderen Charakter zu haben: sanft, liebevoll, anziehend. Aber das hält nur an, solange diese starken Emotionen aufrechterhalten werden können, danach – wenn der Energieschub nicht mehr zur

Verfügung steht – zeigt dieser Mensch wieder seine normale Charakterstruktur.

Da der Kern von der destruktiven Schicht umschlossen ist, können Menschen nicht willentlich von der Oberfläche in den Kern vordringen, ohne die zweite Schicht passieren zu müssen. D.h. jeder Versuch, willentlich in den Himmel zu gelangen, führt durch die Hölle.

Dieses Modell passt ausgezeichnet zu dem Bild, das Eckhart Tolle von der menschlichen Existenz zeichnet, wenn wir die Oberfläche mit dem Ego, den Kern mit dem Raumbewusstsein und die zweite Schicht mit dem Schmerzkörper gleichsetzen.

Ich halte diese Entsprechung durchaus für sinnvoll, denn sie zeigt die Tragik und die Verantwortung, die mit dem Prozess der Bewusstwerdung verbunden sind. Im Prozeß des Erwachens erleben wir unseren Schmerz, weil wir diese zweite Schicht in uns öffnen, d.h. sie bewusst machen, denn sie gehört zu unserer Struktur. Es wäre naiv zu glauben, wir könnten daran vorbeikommen. Es gibt einen bestimmten Typ spiritueller Menschen, die das versuchen und dann eigenartig abgeschnitten von Emotionen erscheinen, die keine tiefen Bindungen eingehen, um sich herum eine geordnete, scheinbar intakte Welt organisieren und dann glauben, alles wäre in Ordnung, wenn sie ihren spirituellen Inhalten folgen: meditieren, vegetarisch essen, leise sprechen, freundlich sein und sich nicht aufregen, d.h. weder Begierde noch Hass zeigen. Das kann geschehen, wenn das Ego „Erleuchtung“ spielt.

Das ist die Dummheit, neben dem Hass und der Begierde das dritte der „drei Geistesgifte“, wie sie von Buddha aufgezeigt wurden.

Jenseits von „spiritueller“ und „therapeutischer“ Praxis

Solange der Schmerzkörper existiert, wird er sich immer wieder melden, wenn wir beginnen, an unserer Struktur etwas zu verändern.

Eckhart Tolle beschreibt in seinem Buch „Jetzt! Die Kraft der Gegenwart“, wie er seinen Schmerzkörper in einem einzigen schweren Anfall von Depression und Todessehnsucht verloren hat: er hat das widersprüchliche Wesen des Schmerzkörpers erkannt: „Ich kann mit mir selbst nicht mehr leben.“ Er ist in eine Art „energetischen Strudel“ hineingezogen worden und dabei bewusstlos geworden. Und der Schmerzkörper ist offenbar in dieser Situation völlig aufgelöst worden und nie wiedergekommen.

Ich habe das erste bewusste Aufleuchten der Gegenwärtigkeit erlebt, als mein Schmerzkörper durch scheinbar unerträglichen Lärm geweckt wurde und mein Verstandes-Ich durch Schlafmangel und eine extreme körperliche Anstrengung geschwächt war. Der Wechsel von beißender Wut und dem machtlosen Gefühl, einer unerträglichen Situation völlig hilflos ausgeliefert zu sein, zu tief empfundenem inneren Frieden war so überzeugend, dass ich überhaupt keinen Zweifel mehr darüber

hatte, dass diese „Methode“ genauso funktioniert wie beschrieben. Leider hat sich mein Schmerzkörper nicht völlig aufgelöst und deshalb bin ich wie jeder andere Mensch darauf angewiesen, diesen Prozess der Loslösung schrittweise zu gehen.

Aber es ist das erste Mal, dass ich eine Praxis als funktionstüchtig erlebe. Sie „spirituell“ oder „therapeutisch“ zu nennen, ist auch nicht mehr als das Spiel des Verstandes mit Kategorien, denn es ist ein lebendiger Prozess jenseits von Worten und Gedanken.

Ich wünsche mir von Herzen, dass diese Erkenntnisse als eine neue Generation therapeutischer Verfahren sowohl in Selbsthilfemethoden wie auch in angewandten Therapien verwendet werden. Das wird möglich sein, sobald auch Therapeuten in die Gegenwärtigkeit erwachen und darin ihre Möglichkeiten entdecken, den Klienten in tief empfundenen Mitgefühl zu begegnen und ihnen zu zeigen, dass ihre emotionalen Schmerzen nichts Persönliches sind, sondern der Schmerz der Menschheit. Und sie sind Hilferufe der Seele, endlich zu erwachen. Ich bin kein Therapeut, aber ich gehe davon aus, dass etwas, was bei mir funktioniert, auch bei anderen Menschen funktionieren wird.

Natürlich weiß ich, wie empfindlich manche Fachleute auf „Empfehlungen“ dieser Art reagieren, besonders, wenn sie von Laien kommen. Ich kann dazu nur sagen, dass ich zwar Laie in Bezug auf therapeutische Ausbildung bin, aber durchaus ein geschulter Patient. Die Verfahren, die ich erlebt habe, waren entweder schlecht ausgeführt oder nicht auf meinen

Charakter ausgerichtet, sondern nach einer einheitlichen „Masche“ gestrickt. Ich habe so brutale Erfahrungen gemacht wie die „Aktionsanalyse“ Otto Mühls und verschiedene eher hilflose Versuche von „Orgontherapeuten“, die selber nie eine entsprechende Ausbildung hatten, sondern allenfalls Patienten eines Orgontherapeuten waren. Die bei weitem erfolgreichste Therapie erfuhr ich von einer im Bremer Raum bekannten Psychoanalytikerin, die jedoch bei mir keine Analyse machte, sondern mit der ich einmal pro Woche meine Entwicklung angesichts einer Depression besprechen konnte. Die Konfrontation mit den Büchern und CDs Eckhart Tolles fiel in diese Zeit. Und da ich sie oft fragte, mit welchen Methoden man erfolgreich gegen Depressionen vorgehen kann, kamen wir zusammen zum Schluss, dass ich am besten mit dem Wissen Eckhart Tolles arbeiten sollte. Dieser Rat war der bei weitem größte Therapie-Erfolg, den ich erfahren habe und ich bin ihr dafür sehr dankbar.

Vierter Teil

Erwachsen Sein

Kapitel 16

Erwachte Sexualität

Die Wiederentdeckung des Menschentiers

Die energetische Wahrnehmung des Körpers ist das Leben, das sich selber fühlt, indem es die tiefe innere Lebendigkeit bewusst realisiert, die diesem physischen Körper Leben einhaucht. Sie ist im Sinne des Wortes animalisch (Lateinisch „anima“ = die Seele). Deshalb ist die positive Annahme der eigenen Körperlichkeit eine Voraussetzung, das Lebendige in uns wahrnehmen zu können. Wilhelm Reich nannte uns deshalb „das Menschentier“.

Biologisch gesehen sind wir Tiere. Die menschliche Kultur hat Jahrtausende lang versucht, diese Tatsache zu leugnen und sich damit unbewusst den Zugang zur eigenen Lebendigkeit verstellt. Besonders die Ablehnung der Sexualität, die offenkundigste Gemeinsamkeit mit den Tieren, ist tief verankert in den lebensfeindlichen Strukturen. Und insofern hat die Erkenntnisarbeit Wilhelm Reichs – der sich als erster Forscher überhaupt die Frage gestellt hat, was natürliche, gesunde Sexualität ist – eine Voraussetzung dafür geschaffen, dass wir uns nun ohne Schuld, ohne inneren Widerstand der eigenen Sexualität stellen können.

Es ist fast 80 Jahre her, seitdem er diese Zusammenhänge erforscht und beschrieben hat. Und es hat zwei Generationen

gebraucht, bis sich diese Erkenntnis im kulturellen Bewusstsein der Menschen umgesetzt hat. Heute empfinden immer mehr Menschen eine glückliche Sexualität als ihr persönliches, unabdingbares Menschenrecht und es ist nicht mehr so wie noch vor 50 Jahren, dass die Mehrheit der Menschen aus ökonomischen oder sozialen Gründen heiraten und eine glückliche Sexualität war dann eine mehr oder weniger zufällige, eher seltene Erscheinung in einer Beziehung. Ich will damit nicht sagen, dass heute bereits alles in Ordnung ist, beileibe nicht. Aber hier ist seit den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts ein Wandel in Gang gesetzt worden, der – wie ich hoffe – nicht wieder umkehrbar sein wird, sondern sich dynamisch weiterentwickeln wird. Der allgemeine Begriff, der sich für diesen Wandel durchgesetzt hat, ist der Titel eines Buches Wilhelm Reichs: *Die Sexuelle Revolution*.

Der Christumord: die Verleugnung der Sexualität

Ein grundsätzliches Problem bei jeder spirituellen und religiösen Praxis ist, dass wir unbewusst auf die Kategorien des Verstandes zurückgreifen, die sich über die Jahrtausende im menschlichen Bewusstsein angesammelt haben. Diese unbewussten Mechanismen sind nicht nur philosophische und religiöse Gedanken, sondern vor allem emotionelle Verflechtungen. Und die Verneinung des Lebens drückte sich in der menschlichen Kultur in erster Linie durch die Unterdrückung

der Sexualfunktionen aus. Der gepanzerte Mensch kann die Sexualität nicht mehr als erfüllend erleben, will diese schmerzhafteste Erfahrung vermeiden und projiziert die nach wie vor vorhandene biologische Erregung in die mystische, religiöse Erfahrung hinein. So wird das Gefühl mit dem Leben verbunden zu sein zur religiösen Extase, sie wird eine Ersatzfunktion für die sexuelle Extase. Indem nun die religiöse Erregung als „heilig“ erfahren wird, wird die biologische Erregung als „teuflich“ gebrandmarkt. Hier liegt die tiefe Ursache der Sexualverneinung, die sich in fast allen religiösen Lehren finden lässt.

Natürlich will ich das komplexe Thema der religiösen Sexualfeindlichkeit nicht auf ein Argument reduzieren. Aber hier liegt sicher ein Kernpunkt: das Ego sieht „Exstase“, also Kontrollverlust, immer als „gefährlich“ an, denn es verliert dann tatsächlich seine Macht. Die sexuelle Extase mit der geistig-religiösen Extase gleichzusetzen und sie als die uns Menschen natürlicherweise gegebene Form von Erfahrung jenseits des Ego anzuerkennen, würde bedeuten, dass wir unsere tierische Natur nicht „überwinden“ müssen, sondern dass wir sie in das erwachende Bewusstsein integrieren können und müssen. Wenn das Erwachen zu unserer eigenen Göttlichkeit vollständig sein soll, können wir diesen wesentlichen Teil des Menschseins nicht einfach ignorieren.

Letzlich ist also jede Überwindung des Ego ein Erwachen, auch wenn es in der sexuellen Umarmung geschieht. Dies in seiner Konsequenz anzuerkennen, würde das Gebäude aller

patriarchalischen Religionen sprengen. Es würde eine völlig andere, gleichberechtigte Rolle der Frauen voraussetzen und die gewaltsamen Formen von Sexualität (Vergewaltigung, sexuelle Demütigung, Missbrauch etc.), die fast nur von Männern ausgeübt wird, von einer lebensbejahenden Sexualität abgrenzen, die auf dem tiefen, erkennden Kontakt beruht, die einzig befreiende Form von Sexualität.

Auch das „Neue Bewusstsein“ ist nicht gefeit vor dieser Gefahr, zu einer weiteren Version von Sexualunterdrückung zu werden. Jede neue religiöse oder spirituelle Bewegung hat mit frischer Kraft und Optimismus geglaubt, nun die wahren Ursachen des menschlichen Leids und einen gangbaren Ausweg gefunden zu haben – um dann doch wieder in dieselbe Falle zu geraten und diesen wesentlichen Teil des Menschen, seine animalische Natur, zu verleugnen. Die Begegnung des Menschen mit seiner eigenen Natur führt unweigerlich in den Bereich, die eigene Verleugnung des Lebendigen zu erkennen und vor sich selber zuzugeben. Und die Begegnung mit der eigenen unterdrückten Sexualität ist fast immer mit tief empfundenem Schmerz verbunden. Die Begegnung mit diesen Schmerzen führt sehr schnell in die Ebene der Verdrängung und der Vermeidung von sexueller Erregung. Allein das Wissen um die Tragik des biologischen Lebens im Menschen kann uns Auswege zeigen, diese Falle zu vermeiden. Wilhelm Reich hat die Mechanismen dieser Falle detailliert aufgezeigt, und sein Buch „Christusmord“ ist seine persönliche Bestandsaufnahme der Situation des Menschen, beson-

ders unter dem Aspekt religiöser und spiritueller Erfahrung. Er setzt Christus mit „dem lebendigen Menschen“ gleich - und genauso formuliert es auch Eckhart Tolle.

»Gott« ist die Natur, und Christus ist die Verwirklichung des Naturgesetzes. Gott (Natur) hat die Genitalien bei allen Lebewesen geschaffen. Er hat dies getan, damit diese nach natürlichen, göttlichen Gesetzen funktionieren. Deshalb ist es weder Sakrileg noch Blasphemie, dem Verkünder Gottes auf Erden ein natürliches, göttliches Liebesleben zuzuschreiben. Dieses ist im Gegenteil die Verwurzelung Gottes in der reinsten Tiefe des Menschen. Diese Tiefe existiert im Leben von Anfang an. Die Fortpflanzungsfunktion kommt erst in der Pubertät zur Genitalität hinzu. Die göttliche, genitale Liebe ist schon lange vor der Fortpflanzungsfunktion da; deshalb wurde auch die genitale Umarmung von der Natur bzw. von Gott nicht nur zum Zweck der Fortpflanzung geschaffen.
(Wilhelm Reich, Christismord, Vorwort)

Das plasmatische Strömen zu erfahren, bedeutet, sich Erfahrungen hinzugeben, die von ihrer Natur her eng mit Sexualität, mit biologischer Erregung und deren Lösung zu tun haben. Deshalb wurde dieser Weg in die spirituelle Erkenntnis in der Vergangenheit so geflissentlich „übersehen“. Weil er so einfach zu erreichen und dabei so eindeutig sinnlich ist, kam er allenfalls in esoterischen „Geheimbelehrungen“ vor, so erinnern z.B. die Tummo-Belehrungen der inneren Hitze, die Phowa-Belehrungen der Aussendung des Geistes im Moment des Todes, die tantrischen Riten des Karmamudra und

das Kundalini Yoga an das plasmatische Strömen, da die Erfahrung des fühlbaren inneren Energieflusses für diese Praktiken nutzen. Diese Methoden wurden jedoch immer nur höheren Adepten meist mit eng begrenzenden Gelübden in mündlichen Belehrungen gegeben und blieben der Masse der Gläubigen verborgen.

Weil der Zusammenhang zwischen Energiewahrnehmung und Sexualität so offensichtlich ist, widersprachen diese Praktiken der Askeseorderung, in der ein zölibateres Leben als Wert an sich geachtet und Priestertum immer mit unsexueller Existenz gleichgesetzt wurde. Sexualverzicht der Priesterschaft wird in patriarchalen Religionen automatisch höher geachtet, auch in Kulturen, in denen es verheiratete Priester gab, z.B. in Tibet. Um diese Praktiken musste also ein „Geheimnis“ gewoben werden, damit Sexualverzicht als Wert bestehen bleiben konnte, so entstanden „esoterische“ Riten.

Ich habe diese Praktiken selber nur „unter Auflagen“ d.h. mit entsprechenden Gelübden (also mit Strafandrohungen) bekommen und die Begründung war immer dieselbe: es geschehe nur zum Schutz der Praktizierenden, da diese Praktiken mit „Gefahren“ verbunden seien. Die Lüge ist offensichtlich: die scheinbar so reinen Asketen haben Wege gefunden, ihre Lust zu leben und „die Gefahr“ besteht einzig darin, dass dies öffentlich werden könnte.

Es gibt inzwischen Berichte von Frauen, die das ihnen aufgezwungene Schweigegelübde gebrochen haben, nachdem sie unter spirituellen Vorwänden sexuell mißbraucht wurden

und ich habe lange genug mit tibetischen Lamas gelebt, um zu verstehen, dass sie in den sexuellen tantrischen Riten meist auch nichts anderes tun, als ihre sexuelle Erregung zu leben. Viele Lamas haben ihre westlichen Freundinnen und die meisten jungen Lamas, die ich kennengelernt habe, haben ihr Keuschheitsgelübde deshalb widerrufen. Es mag praktizierende Meister geben, die in sexuellen Praktiken tatsächlich einen tiefen spirituellen Weg sehen, aber die Ebene der sexuellen Lusterfüllung steht bei den einfachen Lamas im Vordergrund. – Und ihre meist westlichen Gefährtinnen sind oft allzu leicht bereit, in den tantrischen Sexualpraktiken esoterische Weihen zu sehen und sie nicht als das zu erkennen, was sie sind: unter der Vorspiegelung religiöser Extase erschwindelte, also letztlich gewaltsame Sexualität mit abhängigen Menschen.

Ich habe nichts dagegen, dass auch Lamas und Priester ihre Sexualität leben, im Gegenteil, aber hier kommt genau diese Doppelmoral zum Ausdruck, die einen wesentlichen Teil der ideologischen patriarchalen Sexualverleugnung ausmacht. Dem Volk wird Askese gepredigt, während man hinter Klostermauern tut, was gefällt.

Erwachte Sexualität ... und wir erkennen einander

Das plasmatische Strömen und damit auch die sexuellen Erfahrungen der Energiewahrnehmung anzunehmen, könnte

für die neue Spiritualität eine Chance darstellen, einen Weg zu gehen, der nicht in die Falle der Sexualverleugnung führt. Wie der aussehen kann, wird erst die Praxis zeigen, wenn Menschen, die Gegenwärtigkeit realisiert haben, ihre Erfahrungen von „erwachter Sexualität“ weitergeben können – wenn sie das für sinnvoll halten. Bestimmt werden es keine (oder kaum) „tantrische“ oder „taoistische“ Praktiken sein, die auf Orgasmus und Ejakulation verzichten. In diesen angelernten Sexualriten wird heutzutage „erleuchtete Sexualität“ gespielt, denn es dürfte klar sein, dass Menschen, die selber nicht gegenwärtig sind, nicht in der Lage sind, die Früchte der Gegenwärtigkeit zu leben. Es geht auch gar nicht um bestimmte Sexualpraktiken, sondern darum, das Lebendige in sich zu erfahren und höchste Lust und tiefsten Schmerz im Jetzt vollständig zuzulassen.

Erwachte Sexualität kann nur von gegenwärtigen Menschen gelebt werden, die wissen, was es bedeutet, einem geliebten Menschen in der genitalen Umarmung bis in den Orgasmus hinein mit vollem Kontakt in die Augen zu sehen und die verstehen, was gemeint ist, wenn diese Umarmung in der Bibel mit den Worten umschrieben wird: „... und sie erkannten einander und zeugten...“

Was an dieser Aussage oft übersehen wird: „erkennen“ und „zeugen“ sind zwei völlig eigenständige Funktionen der Sexualität. Zuerst ist das Erkennen da, die tiefe, wache Begegnung zweier Menschen. Dieses Erkennen ist die tief empfundene Erfahrung, dass in der Gegenwärtigkeit „der ande-

re“ und „ich“ eins sind. Diese empfundene Erkenntnis ist Liebe.

Liebe ist die Erkenntnis, dass es nicht „den anderen“ gibt. Liebe steigt aus der Erkenntnis auf, dass wir letztendlich eins sind. Du kannst es nicht erfahren, wenn du einen anderen Menschen durch Gedanken begegnest, denn Gedanken trennen, teilen, klassifizieren. (...) Liebe steigt aus dem Raumbewusstsein auf, wenn du erkennst, dass du nicht die Form bist, sondern das formlose eine Leben, und alles andere ist auch nicht Form, sondern eine temporäre Erscheinung des formlosen einen Lebens. „Wow, das bin ich!“ Du siehst dich selber. Das ist Liebe. Du triffst den anderen als dich selber. (Eckhart Tolle, The Art of Presence)

Was Eckart Tolle zu verschiedenen Gelegenheiten betont hat: natürlich haben Menschen auch dann noch sexuelle Gefühle, wenn sie Gegenwärtigkeit realisiert haben. Biologisch gesehen sind und bleiben wir Männer und Frauen und sind auf dieser Ebene immer nur ein Teil eines Ganzen mit dem Wunsch, sich mit der anderen Hälfte zu vereinigen. Was in der erwachten Sexualität wegfällt, ist das große Bündel an Bestätigungen und damit auch an Verletzungen, die damit einhergehen, dass Menschen sich im Zustand der Identifikation mit Form als Person bestätigt oder mißachtet fühlen, wenn sie für einen anderen Menschen sexuell attraktiv sind oder nicht. Wenn diese Ego-Konzepte wegfallen, wird Sexualität einfacher, unspektakulärer, aber auch erfüllender. Es geht dann tatsächlich um Lust und nicht mehr um Ego-Spie-

le. Niemand muss „erregt werden“, entweder Erregung ist da – oder auch nicht. Es ist die tiefste Begegnung, zu der Menschen auf der physischen Ebene fähig sind, und diese Tiefe wird sich überhaupt nur dann öffnen, wenn alle psychologischen Dramen aus der Begegnung ausgeschlossen bleiben. Und das kann man nicht „machen“ oder „herbeiführen“. Es ergibt sich als eine Konsequenz aus der Erfahrung, aus der Identifikation mit Form erwacht zu sein.

Wilhelm Reich hat mit den Begriffen „genitale Potenz“ und „genitale Impotenz“ deutlich beschrieben, was eine energetisch gesunde Sexualität ausmacht, die zu vollständiger Befriedigung führt und was eine krankhafte Sexualität ist, bei der nur Teile der Energie entladen werden können, d.h. gewisse Teile werden nicht entladen, blockieren und verursachen physischen oder emotionellen Schmerz. Ob mit „erwachter Sexualität“ das realisiert werden kann, was Reich „genitale Potenz“ nannte, weiß ich nicht, aber es ist wahrscheinlich. Im Kapitel über den Schmerzkörper beschreibe ich, dass der spirituelle Prozess letztlich ein therapeutischer ist und umgekehrt. Wenn eine Gesundung des Menschen geschieht, kann es nur den gesamten Menschen betreffen, daher werden im Prozess des Erwachens nicht nur geistige, sondern auch emotionelle und körperliche Blockaden aufgehoben – ansonsten wäre der Prozess nicht komplett.

Ich möchte aber eine Warnung aussprechen: Was sich bei der Diskussion von sexueller Gesundheit in der Vergangenheit als sehr nachteilig herausgestellt hat, war das Diskutieren

und Spekulieren von Menschen, die selber nicht im geringsten zu gesunder sexueller Entladung fähig waren, die sich aber – aus welchem Grund auch immer – dazu berufen fühlten, eine Meinung dazu abzugeben. Diese Haltung führte dazu, dass in den 70er Jahren in den Medien der Begriff „Sexuelle Revolution“ mit einer neuen Form von Pornographie gleichgesetzt wurde, so wie heute „Tantra“ als eine neue Form von Prostitution dargestellt wird. Andererseits haben Therapeuten und andere Fachleute den Begriff der „genitalen Potenz“ so sehr für sich vereinnahmt, dass eine Art neues – natürlich unerreichbares – „biologisches Nirvana“ daraus wurde.

Ich meine, es ist dennoch gut, das Thema „erwachte Sexualität“ deutlich zu benennen, weil ansonsten auch das Neue Bewusstsein irgendwann eine Ansammlung von Sekten sein wird, in der Sexualität allenfalls eine als Notwendigkeit akzeptierte Privatsache ist. Wenn das geschähe, hätten wir in spätestens zwei Generationen wieder eine neue asexuelle religiöse Bewegung, die sich auf einen ehemals großen Lehrer – Eckhart Tolle – beruft. Wenn über alle Themen menschlichen Lebens unter dem Aspekt des Erwachens aus der Identifikation mit Form gesprochen wird, dann darf insbesondere das Thema Sexualität nicht ausgespart bleiben, auch wenn Missverständnisse entstehen mögen.

Eines dieser vermeidbaren Missverständnisse ist es, zu glauben, die Sexualität erwachter Menschen habe irgendetwas mit „Tao-Sex“ oder mit „Tantra“ zu tun. Jeder Glaube, dass or-

gastische Sexualität „schädlich“ sei, dass der Mann in der Ejakulation „Energie verliere“ und andere Vorstellungen der Vermeidung tiefer sexueller Hingabe sind eben auch nichts anderes als Verstandes-Muster, die ohne kritische Würdigung übernommen werden. Diesen Aussagen wird eine mystische Qualität beigemessen, weil sie irgendein eventuell weiser aber wahrscheinlich alter Mann vor hunderten von Jahren gemacht hat. So stellt sich der Verstand vor, wie heute „spirituelle Sexualität“ aussehen müsste. Natürlich gibt es taoistische und sowohl buddhistische wie auch hinduistische tantrische Praktiken, die nicht-orgastische sexuelle Vereinigungen beinhalten, aber die sind Teil eines jeweils viel größeren, umfassenderen Kanons von Riten, die natürlich ausschließlich in die jeweilige religiöse und spirituelle Praxis gehören. Ich sehe überhaupt keinen Sinn darin, diese sexuellen Riten von ihren Wurzeln abzutrennen und als neue „Sexualriten“ völlig isoliert in unsere Kultur zu integrieren, was leider geschieht.

Natürlich können Menschen auch das ausprobieren, warum auch nicht, aber darin eine „spirituelle Qualität“ zu vermuten, ist auch nur das Ego, das glaubt, sich lange und oft genug „spirituell“ verhalten zu müssen, um dann irgendwann als Belohnung für gutes Verhalten „Erleuchtung zu erreichen“. Und im Neuen Bewusstsein geht es darum, diese Fallen zu entdecken und zu benennen.

Verliebt sein ins Leben - Jenseits von Ego-Euphorien

Die Erfahrung, lebendig zu sein, ist völlig wahr, unmissverständlich und braucht daher keinerlei Bestätigung oder Diskussion. Nur wenn wir den inneren Körper nicht wahrnehmen, scheint das etwas zu sein, über das wir nachdenken, es analysieren oder gar in Frage stellen können. Der Verstand ist nicht in der Lage, dieser grundlegenden Erfahrung von Lebendigsein zu entsprechen. Er kann sie registrieren und aus ihr heraus können wir Gedanken darüber haben. Aber es ist völlig gleichgültig, was und ob wir daran denken. An keinem „Objekt“, das in unserer Wahrnehmung auftaucht, wird so offensichtlich, dass „Verstand“ und „Bewusstsein“ zwei völlig verschiedene Ebenen sind. Nur das Objektbewusstsein meint, dass Bewusstsein etwas mit Denken zu tun hat oder gar dasselbe wäre.

Die Erfahrung des inneren Körpers ist in sich völlig stabil, sie unterliegt keinerlei Veränderungen durch Zeit oder durch Umstände. Wir empfinden die innere Lebendigkeit als Kind nicht anders als als alter Mensch. Der innere Körper altert nicht. Und weil es eine so unveränderliche Ebene ist, meint der Verstand, das wäre langweilig oder unwichtig. Der Verstand ist auf die Wahrnehmung von Veränderungen programmiert. Das Gehirn ist darauf trainiert, alle Umstände, die immer vorhanden sind, auszufiltern und so nehmen wir die Luft, die uns umgibt, nicht wahr oder nur dann, wenn sie als Wind oder Temperaturwechsel ihre Eigenschaft verändert.

Wir nehmen unser Gewicht nur wahr, wenn es zur Belastung wird, z.B. wenn wir die Treppen zu einem hohen Turm hinaufsteigen, wir nehmen das Tageslicht nicht bewusst wahr, sondern erst dann, wenn dunkle Gewitterwolken es plötzlich verdunkeln. Der innere lebendige Energiekörper ist immer völlig unverändert, gleich, nur unsere Wahrnehmung von ihm kann in der Intensität unterschiedlich sein. Wir können immer tiefer hineintauchen, immer neue Aspekte darin finden und gleichzeitig verstehen, dass er immer schon da war, immer aktuell da ist und immer sein wird.

Von allen Toren in die Gegenwärtigkeit, die Eckhart Tolle aufgezeigt hat, ist der innere Körper der friedlichste, harmonischste, lieblichste Weg zur Erkenntnis unserer eigentlichen Natur. Er ist so attraktiv, dass es leicht ist, sich darin zu verlieben und Sehnsucht zu entwickeln nach dem befreiten Zustand jenseits von zwanghaftem Denken und dumpfem Leiden – unterbrochen von kurzen Phasen der Euphorie durch Ego-Bestätigungen. Der Weg steht jetzt offen, wenn wir unsere Körperlichkeit bejahen können. Er ist keine „spirituelle Praxis“ im landläufigen Verständnis, denn er beinhaltet nicht, dass wir irgendetwas tun, lernen und erwerben können. Da er ein wesentlicher Aspekt des Lebens ist, das wir selber sind, ist es lediglich nötig, ihn zuzulassen, sich darauf einzulassen.

Kapitel 17

Die Macht der Worte

Die Machtlosigkeit der Worte des Ego

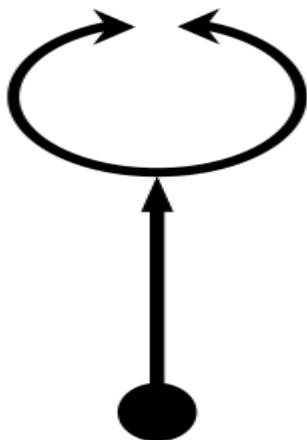
Im Objektbewusstsein werden Worte – Gedanken, die ausgesprochen werden – lediglich als Kommunikationsform verstanden: Inhalte, Informationen werden vermittelt, man macht sich gegenseitig verständlich. Über diese Art, Worte zu benutzen, baut sich das Ego als verstandesmäßige Identität der Menschen auf: eine gemeinsame Realität wird geschaffen, alles was in diesem Sinne existiert, braucht eine Entsprechung als Begriff. Wir halten das für normal.

In metaphysischen Systemen werden Worte in einem viel weiteren Sinne verwendet: als Mantras, als Gebete, als magische Beschwörungen, als heilende Besprechungen, als Segensrituale, auch als heilende Informationen, die auf Medikamente aufgebracht werden. Das Objektbewusstsein kann damit wenig anfangen, allenfalls nimmt man es hin und sagt sich: „Wenn’s hilft, wird schon ‘was dran sein.“

Offenbar sind Worte viel mehr, als wir in unserem beschränkten Alltagsbewusstsein verstehen.

Das Ego gibt Worten keine Macht, weil es sie für seine Zwecke einsetzt. Es benutzt sie konsequent als Bestätigung der eigenen Existenz: „was ist *mir* geschehen, was hat man *mir* angetan, was habe *ich* erreicht“, so denkt es an die Vergan-

genheit. Und genauso projiziert es aus dieser Vergangenheit eine Zukunft: „Wie werde *ich* reagieren? Was will *ich* erreichen? Werde *ich* es bekommen?“ Das Ego weiß im Hintergrund, dass es nicht existiert, deshalb muss es sich ununterbrochen selber bestätigen und bestätigen lassen. Das Ego drückt in allen Gedanken seine Machtlosigkeit, seine Kleinheit und Bedeutungslosigkeit aus und deshalb sind seine Gedanken und Worte auch machtlos, klein und bedeutungslos. Das Ego fürchtet die Zukunft ebenso, wie es alle Hoffnung auf sie setzt. Daher kann es nicht auf eine Zukunft hoffen, ohne sie gleichzeitig auch zu fürchten. Hoffnung und Furcht sind ein Geschwisterpaar der Dualität, sie treten nur gemeinsam auf. Deshalb sind Gedanken des Ego immer in ihrer Energie geteilt: die Gedanken der Hoffnung und die Gedanken der Furcht wenden ihre Energie gegeneinander und blockieren sich gegenseitig. Was dabei herauskommt: Schmerz: emotionelle, geistige und körperliche Krankheit sowie ein unerfülltes, unglückliches Leben.



Wilhelm Reich hat diesen Mechanismus als das Wesen der neurotischen Blockierung des Lebendigen beschrieben und im nebenstehenden Symbol ausgedrückt. Es bezieht sich nicht nur auf Gedanken, sondern auf alle vitalen Impulse, die im energetisch blockierten Organismus auf einen Wi-

derstand treffen.

Man mag einwenden, dass es doch Menschen gibt, die erfolgreich und machtvoll sind, die sich Ziele stecken und diese auch erreichen. In Manager-Trainings zeigen charismatische Erfolgs-Gurus, wie man es macht: man richtet seine Energie auf einen Punkt, bezieht sich nicht mehr auf Zweifel und Sorgen und wendet das Gesetz der Anziehung an. Und es scheint zu funktionieren. Viele, die an diesen Trainings teilnehmen, werden erfolgreicher, durchsetzungsfähiger und zielstrebig. Aber werden diese Menschen dabei glücklich? Das Gesetz der Anziehung gilt für alle Gedanken, und solange Menschen im Ego, also in der Dualität, gefangen sind, bekommen sie vom Universum das geliefert, was sie bestellen: Erfolg *und* Versagen, Glück *und* Leid. Es gibt keinen „Trick“, dieses universale Gesetz zu umgehen, auch wenn es manchmal so aussehen mag, weil Glück und Leid oft zeitlich sehr weit versetzt auftreten.

Kreativität ist der Ausdruck des Raumbewusstseins

Die machtvollen Gedanken und Worte kommen aus dem Raumbewusstsein. Viele Menschen, die in einem Bereich Meisterschaft erreicht haben, z.B. als Musiker, als Schriftsteller, als Wissenschaftler, haben einen partiellen Zugang zum Raumbewusstsein, der ihnen selber kaum bewusst ist. Sie agieren jenseits des Ego und schaffen Wunderbares in ihrem Bereich.

Sie sind schöpferisch, inspiriert, kreativ. Auch diese Fähigkeit kann ein Tor in die Gegenwärtigkeit sein – wenn sie denn bewusst wird. Viele schöpferische Menschen leiden jedoch darunter, dass ihr alltägliches Leben nicht von derselben Kraft erfüllt ist. Die Ursache liegt darin, dass sie glauben, sie selber seien es – das ich, der eigene Verstand – der diese Leistungen hervorbringt und sie identifizieren sich damit. Nichts liebt das Ego mehr, als sich als etwas Besonderes hervorheben zu können, was *mich* von der Masse der anderen abhebt. Und das wird oft auch noch von der Umwelt bestätigt. Alle wollen mit dem Guru, dem Popstar, dem Künstler, dem berühmten Sportler identifiziert werden, denn ein kleiner Teil des Glanzes dieses außergewöhnlichen Menschen scheint dann auf das Ego des Bewunderers abzufärben, wenn er sagt: „Als ich neulich mit X sprach, sagte er zu mir...“

Viele berühmte Menschen leiden unter dieser Fehleinschätzung, wollen aber andererseits das Besondere in allen Aspekten auskosten, präsentieren sich bei jeder Gelegenheit öffentlich oder stellen unverschämte Forderungen an ihre Mitmenschen. Die Presse ist täglich voll davon. Sie werden als glitzernde Ikonen ausgestellt, als der Beweis dafür, dass „man es schaffen kann.“ Aber das ist nur die veröffentlichte Story des Ego. Bald sind sie vergessen oder werden ausgelacht. Es gibt viele traurige Beispiele. Das Ego ist einfach zu klein und unbedeutend, um sich mit der Weite des Raumbewusstseins identifizieren zu können, das die Quelle der Kreativität ist. Es ist die alte Geschichte vom Zauberlehrling.

Heißt das, man sollte nicht Meisterschaft in einem Bereich anstreben? Natürlich nicht. Jeder Mensch hat Begabungen und die gilt es herauszufinden und zu kultivieren. Es kann auch eine Begabung sein, die Gegenwärtigkeit zu leben und glücklich gar nichts zu tun, obwohl das in unserer Kultur gar nicht gerne gesehen wird. Aber es liegt eine besondere Kraft darin, Meister zu sein und diese Fähigkeit nicht dem Ego zum Fraß vorzuwerfen. Und die beste Methode ist die, gewöhnlich zu sein, sich mit seiner Meisterschaft nicht öffentlich zu präsentieren.

Wenn das Raumbewusstsein sich ausdrückt, ist es immer kreativ, frisch, schön. Das Ego ist nicht in der Lage, Schönheit zu schaffen, es ist keine „wichtige“ Kategorie, höchstens eine Eigenschaft des Designs. Wenn das Ego erschafft, geht es um ein Ergebnis, um Erfolg, um Vermarktung, nicht um Schönheit. Wenn ein kreativer neuer Song Erfolg hatte, kommt es zur Produktion hunderter Titel in demselben Stil. Unsere Kultur produziert massenhafte Hässlichkeit. Wir sehen das, wenn wir jede beliebige mittelalterliche Stadt mit den heutigen Stadtbildern vergleichen.

Da wir alle im Raumbewusstsein verankert sind, fühlen wir Schönheit und Kreativität, wenn wir ihr begegnen. Die Schönheit eines Kunstwerks aktiviert das Raumbewusstsein auch in uns und wir erfahren die Freude, den Frieden, die süße Leichtigkeit, die aus dem Raum in unser Bewusstsein herein scheint. Leider wird Schönheit im Objektbewusstsein meist falsch beurteilt, als „herausragende Leistung eines Ge-

nies“. Das „Geniale“ liegt darin, das Raumbewusstsein ausdrücken zu können, ohne dass das Ego die Regie übernimmt. Es kann sich auch in einer ganzen Produktionscrew ausdrücken. Ich habe mich oft gefragt, worin der so offensichtliche Qualitätsunterschied zwischen amerikanischen und europäischen Filmen liegt. In den USA wird anders produziert als hierzulande. Hier gibt es einen Regisseur, der seinen Stab einsetzt. In den USA gibt es daneben einen selbstverantwortlichen Regisseur für Kamera, für Ton, für Musik, für den Schnitt usw. selbst die Besetzung wird vom „casting director“ angeleitet. Wenn es gut geht – und bei vielen Filmen ist das tatsächlich der Fall – arbeitet das Raumbewusstsein als Kreativität durch alle diese selbständigen Künstler. In Europa bestimmt fast immer nur ein Regisseur über alle Produktionsschritte und hier kann das Ego eines Einzelnen viel leichter ein Filmprojekt dominieren.

Das Raumbewusstsein drückt sich mit allen Mitteln aus, natürlich auch in Worten, die Dichtung ist voller großartiger Beispiele dafür. Und Lyrik drückt sich heute nicht in erster Linie in Gedichtbändchen aus, sondern über die Musik. Lyrische Dichtung und Musik sind natürliche Partner. Eckhart Tolle hat auf einer seiner Veranstaltungen Kirtana vorgestellt, eine Sängerin, die hier in Europa leider fast unbekannt ist. Ich möchte einen ihrer Texte vorstellen, obwohl die Musik natürlich auch dazugehört. Der Song ist auf der CD „This Embrace“ (Wild Dove Music) erschienen.

Weitere Beispiele bewegender Musik, die Ausdruck des Raumbewusstseins ist, kannst du auf www.orgon.de finden, auch Filme und literarische Zitate.

KIRTANA / Who You Really Are

*Could there be more to this life we call "mine"
than a journey through space or a story line? –
More to life than the body can sense
than the mind can conclude from experience?
Does who we are begin with breath,
depend on form or end with death? –
Strip away these roles, these names
and tell me what remains
And who you really are, who you really are*

*We measure success by the things we accrue
or the bonds that we form, or the deeds we do
But these too will pass, as hard as we try
to hold on to form; form will die
But inherent in this dance of form
Is the chance to see what's yet unborn
And the choice to throw this chance away
And be caught up in the play
of who we think we are, who we think we are
This is your lifetime; it could end at anytime.*

Where is your attention?

Where is your prayer?

Where is your song?

*In a fortunate life, comes a call to be free
From the cycle of bondage and misidentity,
to wake from the dream and finally realize
the truth of one's being before the body dies
So before the final scene is past,
see the screen on which it's cast.
See what's seeing this me and you.
And then you will see who...
who you really are, who you really are, who you really are.*

KIRTANA / Wer du wirklich bist

*Könnte es mehr geben in diesem Leben das wir „unser“ nennen,
als eine Reise durch den Raum oder den Lauf einer Geschichte?
–Mehr im Leben, als der Körper erfahren kann,
als der Verstand erfassen kann aus seiner Erfahrung?
Beginnt, wer wir sind, mit dem ersten Atemzug,
ist es abhängig von Form oder endet mit dem Tod? –
Streif' diese Rollen ab, diese Namen
und sag mir, was bleibt
und wer du wirklich bist, wer du wirklich bist.*

*Wir messen Erfolg an den Dingen, die wir ansammeln
oder den Bindungen, die wir eingehen oder den Taten wir tun.
Aber auch die werden vergehen, so sehr wir auch versuchen,
uns an Form festzuhalten; die Form wird sterben.
Aber enthalten in diesem Tanz der Form
ist die Chance zu sehen, was noch ungeborenen ist,
und die Wahl, diese Chance wegzuzwerfen
und sich im Spiel zu verlieren,
davon was wir denken, dass wir sind.*

*Dies ist deine Lebenszeit, sie könnte jederzeit enden.
Wo ist deine Aufmerksamkeit?
Wo ist dein Gebet?
Wo ist dein Lied?*

*In einem glücklichen Leben kommt ein Ruf, sich zu befreien
aus dem Kreislauf von Knechtschaft und falscher Identität,
aufzuwachen aus dem Traum und schließlich
die Wahrheit deiner Existenz zu erkennen, bevor der Körper
stirbt.*

*Bevor also die Schlusszene vorbei ist,
sieh' die Leinwand, auf der sie erscheint.
Sieh' was dieses Ich und Du erkennt.
Und dann wirst du sehen, wer ...
wer du wirklich bist, wer du wirklich bist, wer du wirklich bist.*

Jeder Ausdruck des Raumbewusstseins in einem Kunstwerk geht mit dem Raumbewusstsein in uns in Resonanz, ob es nun in der Literatur ist, im Film, der bildenden Kunst oder in der Musik. Ganz besonders in der Musik. Ich habe sie immer schon benutzt, um mit dem Raumbewusstsein in Kontakt zu kommen, aber ich hatte darüber kein Bewusstsein – außer dass es mir gut tat, bestimmte Musik anzuhören und dass sie in mir das plasmatische Strömen auslöste. Daher glaubte ich, dass die emotionelle Erregung diesen „Effekt“ auslöst. Doch es ist genau umgekehrt. Der innere Frieden, das Strömen im Energiekörper, die stille Freude, die sich über die Musik in mir Raum schafft, ist der Ausdruck des Raumbewusstseins. Das Ego schweigt, es hat dieser machtvollen Schönheit nichts Adäquates zu bieten und wenn das bewusst geschieht, ist es ein wunderbares Tor in die Gegenwärtigkeit.

„The Secret“: was ist ein Wunder?

Das Raumbewusstsein ist die Fülle des Universums, es gibt von allem genug und im Überfluss. Beschränkend sind nur die Gedanken des Ego. Im Film und im Buch „The Secret“ wird das Gesetz der Anziehung beschrieben: im Universum herrscht die Fülle und wir können an diese Fülle anknüpfen, indem wir uns auf die Fülle in uns beziehen. Wir bekommen vom Universum das geliefert, was wir denken und fühlen. Wir können alles realisieren, *wenn* wir die eigenen Beschrän-

kungen aufgeben. Dieses „wenn“ ist der Knackpunkt. Was „The Secret“ nur streift: das Ego kann die Beschränkungen des Ego nicht aufgeben, höchstens zeitweise, solange alles „gut läuft“. Der Film wirkt auf mich wie ein 90-Minuten-Werbeclip, eine Home-Shopping-Kampagne für Bestellungen beim Universum. Natürlich stimmt das alles, es werden tiefe Wahrheiten angesprochen – bis auf diesen einen Punkt: im Objektbewusstsein glaubt das Ego daran, dass „mir“ diese Dinge gehören, dass „ich“ positive Erfahrungen anziehe und daher wird hier etwas geschaffen, was Tschögyam Trungpa Rinpoche so treffend als „spirituellen Materialismus“ gekennzeichnet hat. Die Nutzung spiritueller Wahrheiten, um das Ego weiter aufzubauen.

Das Raumbewusstsein wirkt natürlich auch in uns, solange wir noch im Ego gefangen sind, darauf bezieht sich „The Secret“. Ich möchte das mit einer eigenen Geschichte belegen, die sich genau so zugetragen hat:

Als ich das erste Mal zu meinem Lehrer Tenga Rinpoche nach Kathmadu flog, war ich noch Student. Meine Freundin und ich arbeiteten also zwei Monate lang in einem Lebensmittellager, um die Reise zu finanzieren, aber das Geld war dennoch knapp berechnet. Da kam uns das Angebot eines Freundes ganz recht, der einen nepalesischen Freund hatte, der für die Zeit der Reise in unserer Wohnung leben wollte – im Tausch gegen seine Wohnung in Kathmandu. Als wir dort ankamen, stellte sich heraus, dass unser Tauschpartner noch bei seinen Eltern lebte, die nichts mit uns zu

tun haben wollten und dass er deshalb einen Freund beauftragt hatte, uns ein Zimmer in dessen Haus zu geben.

Das Haus war ein dreistöckiger Betonklotz mit drei Zimmern übereinander, gerade neu gebaut. Es war völlig roh, keine Einrichtung, einfach noch feuchter Beton. Nun, unsere Wohnung in Berlin war auch kein Palast, eine Eineinhalb-Zimmer-Wohnung mit Aussenklo in einem Weddinger Hinterhof. Aber das Zimmer in Kathmandu war eine reine Zumutung, denn der Besitzer hatte einen Cassettenrecorder und eine einzige Cassette mit zwei Titeln: „One Way Ticket to the Moon“ und „Ring my Bell“. Die spielte Tag und Nacht ununterbrochen im Autoreverse-Modus. Es war unerträglich.

Wir hielten uns tagsüber bei Tenga Rinpoche auf. Direkt gegenüber seines Hauses stand ein typisches nepalesisches Haus, zweistöckig mit einem Flachdach und oben auf diesem Dach ein kleines Penthouse: ein kleines Zimmer mit Blick auf den Stupa von Swayambhu und einem weiten Blick über Kathmandu. Wir gingen täglich an diesem Haus vorbei und unser Blick hing jedes Mal an diesem Penthouse. Und wir beide hatten den tiefen Wunsch: da möchten wir wohnen. Nach zwei Tagen geschah es: als wir in unserem One-Way-Ticket-Apartment saßen und überlegten, welches Hotel wir uns leisten könnten, klopfte ein Lama an unsere Tür. Es war ein weiterer Freund des Freundes des Freundes und der hatte gehört, dass wir ausziehen wollten. Er bot uns ein Zimmer in seinem Haus an. Es war genau das Penthouse, das wir uns gewünscht hatten. Wir hatten niemandem davon erzählt.

Nun, so weit dieses Wunder. Wir waren auf Reisen, meditierten, saßen beim Stupa und beim Lama. Es war herrlich, zeitlos. Wir hatten unsere Ego-Sorgen in Berlin gelassen, waren so friedlich, dass wir uns über unseren Tauschpartner noch nicht einmal ärgerten. Der Wunsch, den wir in dieser Situation geäußert hatten, war so kraftvoll, weil keine anderen Gedanken ihn blockierten. So einfach funktioniert das Gesetz der Anziehung.

Aber das Leben bereitet täglich weitere Überraschungen: das Zimmer war völlig verwanzt, womit wir zurechtkamen, indem wir alles hinauswarfen und uns neue Matratzen anschafften. Und weil wir unvorsichtigerweise auf der Straße in Fett gebackene süße Kuchen gegessen hatten, bekamen wir beide nacheinander Hepatitis, die wir nun wenigstens in einer angenehmen Umgebung kurieren konnten, aber die Krankheit nahmen den Rest unserer Reisezeit in Anspruch und wirklich genießen konnten wir unser Penthouse nur für kurze Zeit. Was mir blieb: durch die „One-Way-Ticket-to-the-Moon“-Tortur habe ich eine heftige Aversion gegen technischen Lärm entwickelt, die mir bis heute geblieben ist.

Ich möchte damit sagen: natürlich ist ein solches Wunder beeindruckend, aber es bekommt „etwas Besonderes“, wenn wir es als singuläres Ereignis sehen, was das Ego natürlich liebt. Das Ego bewertet Erfahrungen und Dinge als positiv, die es für die eigene Bestätigung braucht und wehrt andere als feindlich ab. Es sieht also nur den kleinsten Teil der Wunder.

Das alles sieht ganz anders aus, wenn ich es unter dem Aspekt sehe, dass ich durch die Abneigung gegen Lärm, die ich damals in Kathmandu entwickelt habe, etwa 27 Jahre später die erste Erfahrung des bewussten Erwachens in die Gegenwartigkeit machen konnte. Ohne das Leiden am Lärm wäre es so nicht geschehen. Was also war das wirkliche Wunder?

Rituale zwischen Ego und Raumbewusstsein

Es gibt einen weiteren Ausdruck des Raumbewusstseins auf einer ganz anderen Ebene: Rituale, Mantras, Zauberformeln, Gebete, Affirmationen und energetische Informationen. Diese Formeln sind Teil der meisten spirituellen Systeme und sie haben darin ihre Funktion. Obwohl ich jahrelang Mantras rezitiert habe, habe ich viel zu wenig Einsicht in ihre Wirksamkeit, um beurteilen zu können, ob und wie Mantras und andere magische Worte ihre Wirkung haben können, zum Beispiel, wenn tausende „Manis“ (om mani peme hung) auf ein Blatt Papier geschrieben in eine kleine Dose gesteckt werden, die dann auf einem Holzstab befestigt und ständig gedreht werden. Ich habe da einfach meine Zweifel. Es mag in der tibetischen Kultur seine Funktion gehabt haben, denn der Alltag der Menschen war von einer Realität geprägt, in der Geister, Gottheiten und deren Rituale ihren festen Platz hatten, wie es in unserer Kultur vielleicht im Mittelalter der

Fall war. In unserer Welt sind derartige Rituale absolut nicht normal und völlig abgetrennt von der Alltagskultur. Sie sind oft ein sehr exzentrischer Ausdruck von Individualität.

In unserer Kultur gibt es auch Rituale, die ihren Sinn aus religiösen Überlieferungen herleiten. Die meisten Menschen haben nur eine oberflächliche Verbindung dazu, die aus einem diffusen „Glauben“ des Objektbewusstseins besteht. Das Ritual gehört zum Gottesdienst, aber es besteht kein Kontakt mit der Ebene, von der diese Rituale herkommen und auf die sie ursprünglich hinweisen sollten: die Befreiung, das Erwachen zur göttlichen Ebene. Ich stelle mir vor, was mit einem Menschen geschieht, der beim Abendmahl in einer protestantischen Kirche tatsächlich vom heiligen Geist erfasst wird. Die Verwirrung dürfte groß sein und er riskiert eventuell, in eine psychiatrische Klinik eingeliefert zu werden. Besonders in der christlichen Kirche wurde die ursprüngliche Lehre, der spirituelle Gehalt, auf wenige Rituale reduziert, deren Sinn den Gläubigen weitgehend verborgen bleibt.

In anderen spirituellen Kulturen werden Rituale viel intensiver praktiziert. Die üben dann auf uns eine exotischen Anziehung aus, auch wenn wir sie ebenfalls nicht verstehen. Allein der Singsang der Mantras, der Klang von Trommeln und Knochentrompeten üben einen magischen Reiz aus – auf das Ego, das glaubt, das Heilige endlich sehen und begreifen zu können. Deshalb sind solche Veranstaltungen wie Kalachakra-Einweihungen so beliebt. Sehr wenige praktizieren Kalachakra. Die Praxis ist sehr komplex, erfordert jahre-

lange Vorbereitungen und lange Retreats. Dennoch werden die Einweihungs-Rituale zu Massenveranstaltungen – esoterisches Disneyland.

Wenn sich das Objektbewusstsein mit diesen Ritualen identifiziert, entsteht das, was man ein „spirituelles Ego“ nennt. Da ich weiß, wie sehr ich (als ein spirituelles Ego, aber das weiß ich erst heute) mich mit der Durchführung solcher Rituale identifiziert habe, ist mir bewusst, wie brisant dieses Thema für Menschen ist, die sich auf einem spirituellen Weg befinden, in dem es üblich ist, Rituale durchzuführen, Mantras und Gebete zu rezitieren und regelmäßige Opferungen und Pujas vor dem Altar abzuhalten.

Deshalb rate ich auch nicht dazu, dass man alles hinschmeißen sollte. Ich möchte nur anregen, in die Gegenwärtigkeit zu gehen, *bevor* man ein Ritual – eine Puja, eine Opferung, eine Meditation oder ein Gebet – durchführt. Dann wird man sicher bald erkennen, ob man im Ritual mit dem Raumbewusstsein (mit Gott, dem Dharmakya, der Leerheit etc.) in Verbindung steht oder ob es ein Ausdruck des spirituellen Selbstbildes ist, das man von sich entworfen hat.

Dabei steht die Frage im Vordergrund: bin ich *jetzt* durch das Ritual und während des Rituals in Verbindung mit dem inneren Frieden der Gegenwärtigkeit oder will ich damit irgendetwas *in der Zukunft* erreichen: Verdienst ansammeln, bessere Lebensumstände, Vergebung von Sünden, Verbesserung des Karma usw. Alles, was mit dem Gedanken an Zukunft verbunden ist, ist Ego. Zwingen Sie mich zu heiligen

Gedanken und schweife dennoch ständig in irgendwelche inneren Monologe ab? Dann wird das Ritual zu einer mechanischen Verrichtung. Bin ich während des Rituals achtsam, geduldig, hingebungsvoll und danach schimpfe ich mit den Kindern und mache meinem Partner Vorwürfe? Dann verschiebe ich „das Heilige“ des Lebens auf das Ritual, während „mein Leben“ profan und Ego-dominiert bleibt. Sich so zu beobachten, kann tiefe Erkenntnis bewirken. Die Rituale einfach nur abzulehnen und sein zu lassen, würde bedeuten, sich eventuell um diese Erkenntnis zu bringen.

Spirituelle Praxis: das grosse Missverständnis

Da ich keine Veranlassung sehe, Menschen zu kritisieren, die ihren spirituellen Weg im Glauben sehen, möchte ich hier nur über meine Irrtümer schreiben. Andere mögen sich darin wieder erkennen oder auch nicht.

In der Zeit, als ich viele Mantras rezitiert habe, habe ich durchaus den Effekt bemerken können, dass sich das Mantra zwischen den wahrnehmenden Aspekt des Geistes und das Denken geschoben hat. Dann erlebte ich die Realität wie durch einen Schleier. Heute würde ich es so beschreiben: zwischen Objektbewusstsein im Vordergrund und Raumbewusstsein im Hintergrund schob sich ein Band von Mantras, das mich teilweise aus dem Objektbewusstsein herausheben konnte, eine Distanz zur materiellen Welt herstellte. Besonders inten-

siv konnte ich das bei der TM-Übung feststellen, wo ich mich tatsächlich nach kurzer Übung in einer „weißen Nicht-Welt“ befand. Das war zwar nur auf die reine Meditation beschränkt, aber es funktionierte. Ich kann mir durchaus vorstellen, dass es möglich ist, durch Rituale in das Raumbewusstsein zu gelangen, aber dazu gehört natürlich, dass man sich dessen auch bewusst ist.

In den Puja-Texten der tantrischen Gottheiten, in deren Rahmen ich Mantras rezitierte, war vor einer jeden Rezitation eine Phase vorgesehen, in der ich „leer werden“ sollte, d.h. mich von der materiellen Form zu trennen und in die Leerheit aufzulösen: nachdem man eine Keimsilbe als eine Lichtform visualisiert hat, visualisiert man, dass sich die gesamte Welt, auch ich selber, in diese Silbe auflöst und auch diese Form sich in einen einzigen Punkt zurückzieht und völlig auflöst. Erst dann folgt die Neu-Visualisierung als Buddha-Aspekt.

Ich habe mich immer sehr für diese Leerheits-Phase interessiert, aber ich habe nie wirklich nachvollziehbare Antworten bekommen, wie diese Leerheit auch erreicht werden kann. Es gab viele philosophische und religiöse Erklärungen *über* die Leerheit, aber keine praktische Anleitung für die Realisation von Leerheit. Mir war klar: die Leerheit nur zu visualisieren, kann nicht funktionieren: man kann sie nicht visualisieren. Wie visualisiert man „nichts“? Stell dir *keinen* rosa Elefanten vor! Es hat mich frustriert, diese Visualisierung als Ritus zu „machen“ und mich dabei und danach als Form –

als die meditierende Person – zu erfahren. Meine Nachfragen bei den Lamas ergaben ausweichende Antworten. Letztlich hieß es: glaube nur daran, es wirkt auch, wenn du nur glaubst, dass es so ist.

Ich denke, dass diejenigen, die diese Rituale vor vielen Jahrhunderten geschaffen haben (sie sollen von den Buddha und Bodhisattvas selber gegeben worden sein), gewusst haben, was es heißt, „sich in die Leerheit aufzulösen“ und dass sie genau das gemeint haben, was Eckart Tolle als „Raumbewusstsein“ bezeichnet hat. Und eine so naive, aber ehrliche Frage eines Schülers, der einfach nur seine Visualisierung richtig machen möchte, bringt das ganze schöne religiöse Gebäude zum Wackeln: die Lamas wussten es vielleicht selber nicht besser.

Als ich versuchte, die Rezitationen richtig zu visualisieren, habe ich Tibetisch gelernt, auch um die Texte zu verstehen und sie übersetzen zu können, denn nur der kleinste Teil liegt in englischen Übersetzungen vor. Dabei stellte ich fest, dass die Pujatexte, also die Rezitationen, zu großen Teilen reine „Inhaltsverzeichnisse“ sind. Die komplexen Visualisierungen beinhalten viele Bedeutungen im Hintergrund, die ein Studium der entsprechenden tantrischen Kommentare voraussetzen.

Und dann wird ein Inhalt, der ein ganzes Buch füllen könnte, in einem einzigen Symbol ausgedrückt. Der gesamte Text einer einzigen Praxis besteht aus hunderten solcher tief verschachtelter Symbole. Daher stellte ich für mich selber Texte

her, in denen die wichtigsten Visualisierungen beschrieben und mit Zeichnungen illustriert waren, um dem Inhalt wenigstens in groben Umrissen folgen zu können.

In Tibet bekamen die Studenten – die Lamas – die Einweihungen zu den Ritualen erst, nachdem sie ein Studium der Details einer Praxis abgeschlossen hatten. Wir bekamen die Einweihungen ohne jede Voraussetzung und so verlieren diese Rituale jede Verbindung zu ihren Wurzeln.

Rituale, die in dieser Weise ohne tiefes Wissen durchgeführt werden, hatten für mich nur noch eine Bedeutung: ich tue etwas, um Erleuchtung zu erlangen, ich habe zwar nicht die geringste Ahnung, was es ist und wie es funktionieren soll, aber Hauptsache, es bringt mich meinem Ziel näher, mein „Verdienst“ wächst an. Es ist die alte, immer wieder propagierte Ideologie des Ego: glaube an die Erleuchtung, schwärme von der Freiheit, singe Pujas und rezitiere Mantras – aber bleib’ in der Falle. Das Ergebnis wird irgendwann in der Zukunft liegen. „Gib mir Zeit,“ sagt das Ego.

Was hat spirituelle Praxis also für einen Sinn? Ich weiß es nicht. Ich kann unmöglich sagen, dass es sinnlos ist, aber ich denke, es ist die Beschäftigung, die sich Menschen suchen, die fühlen, dass es einen Ausgang aus der Falle geben muss. Da wendet man sich natürlich an Gurus, Lamas, Yogis, erwachte Meister – an alle, die ein entsprechendes Angebot haben. Was soll man auch anderen tun? Die Praktiken, die angeboten werden, stammen jedoch vorwiegend aus einer Zeit, in der es sehr wenigen Menschen vorbehalten war, ein

Blick in die Welt jenseits des Ego zu werfen, eine Zeit, in der es üblich war, sich einem Lehrer bedingungslos anzuschließen und viele Jahre lang als Mönche oder Nonnen an seiner Seite zu sitzen, oder als Yogi oder Einsiedler ein weltabgewandtes Leben zu führen. Ich fühle, dass diese Zeit vorbei geht, oder vielleicht bleibt einigen wenigen dieser traditionellen Weg vorbehalten.

Aber heute erwacht ein neues Bewusstsein und es ist nicht mehr nötig, vielleicht auch gar nicht mehr möglich, über Religionen, über Meister-Schüler-Verhältnisse und schon gar nicht über konventionelle Organisationsstrukturen zu erwachen.

Ich bin überzeugt, dass eine neue Generation erwachender Menschen heranwachsen wird, die nie eine religiöse oder spirituelle Organisation „von innen“ gesehen haben, weil es Angebote gibt, sich ohne all die Abhängigkeit, ohne esoterisches Gerede, ohne mystischen Schnickschnack direkt auf das Wesentliche zu beziehen.

Beim „New Earth Web Event“, den zehn langen Interviews, die Oprah Winfrey mit Eckhart Tolle geführt hat, konnten sich Zuhörer aus aller Welt live in die Sendung einbringen. Und es waren einige sehr junge Menschen darunter, die jüngste war, glaube ich, 13 Jahre alt.

Die Unfähigkeit zur Freiheit

Der richtige spirituelle Lehrer: Das Herz entscheidet

Spirituelle Belehrungen finden auf zwei Ebenen statt: einerseits sind da natürlich die Worte, die ihre Bedeutung haben, die aber nicht mehr sind als die Gedanken, die auf die Wahrheit hindeuten. Andererseits ist da das, was zwischen, hinter, unter den Worten mitschwingt: die Erkenntnisebene, von der die Worte stammen.

Buddha, Christus und viele andere Meister haben in Worten gelehrt, obwohl sie wussten, dass die Erkenntnis nicht aus dem Wortsinn kommt, sondern aus der Gegenwärtigkeit, aus der heraus diese Worte gesprochen werden. Das ist der Weg des Hörens, des Zuhörens und der geht nicht über den Verstand, sondern über das Herz. Ich fühle, dass das, was gesagt wird, in dem Moment, in dem es gesprochen wird, wie aus mir selber heraus gesagt ist. Es ist ein kompromissloses „Ja“, das nicht aus Unterordnung oder Meinungslosigkeit kommt, sondern aus tiefer innerer Überzeugung. Da spricht etwas zu mir und in mir, was wahr ist.

In früheren Zeiten war dieser Weg nur möglich, wenn man selber persönlich bei diesem Meister anwesend war. Insofern hatte die traditionelle Zufluchtnahme und auch die Existenz als Mönch oder Nonne ihren tieferen Sinn: nur wenn man

ohne jede Bindung lebt, kann man solange zuhören, bis der Groschen endlich gefallen ist.

Heute scheint das grundsätzlich anders zu sein. Es ist möglich, Tondokumente aller Meister anzuhören und sie auf Video oder direkt im Internet zu sehen. Es sind so viele, dass man sich monatelang damit beschäftigen könnte. Dabei kommt es, wie ich meine, nicht so sehr auf die Inhalte an, sondern darauf, wie mein Herz auf die Präsenz dieses Menschen reagiert. Selbst in Büchern ist noch von dieser Kraft vorhanden, wenn auch nicht so unmittelbar erlebbar, weil der eigene Verstand leichter die Oberhand bekommt, wenn man selber ein Buch liest, denn er glaubt, es seien die geschriebenen Inhalte, die das Wesentliche ausmachen und nicht der Raum hinter den Worten.

Viele der Lehrer, deren Satsangs, Vorträge und Belehrungen ich mir angesehen und gehört habe, hatten auf mich eher abschreckende Wirkungen. Manchen, meist die Vertreter religiöser Organisationen, scheint nur der Inhalt wichtig zu sein, den sie z.T. wie gelangweilte Uni-Professoren vortragen, ohne Kontakt zu sich selber oder zu den Zuhörern. Andere – besonders christliche Prediger aus den USA und hinduistische Gurus – scheinen erfüllt von innerem Erwecksein, aber wenn man genau hinhört, reden sie von Hölle und Verdammnis, schimpfen auf den Darwinismus oder verlangen Enthaltensamkeit, stellen Moralforderungen auf und versuchen das Verhalten ihrer Schüler bis ins Detail zu kontrollieren. Viele fordern bedingungslose Gefolgschaft.

Was mich bei manchen modernen Satsangs abschreckt: dass sie eine Gruppenstimmung von „Ich habe das, was du nicht hast, und das ist ...“ verbreiten, in der diejenigen, die als Schäfchen wie vor dem („guten“) Guru-Wolf sitzen, ziemlich blöd aussehen. Ich war in Sekten und kenne diese Art der subtilen oder bisweilen auch offenen Demütigung, die sich als Mitgefühl tarnt und den Meister als positiven Agent Provokateur hinstellt mit dem Argument: „Damit gibt er dir Gelegenheit, deinen Widerstand zu erkennen und an dir selbst zu arbeiten.“ Natürlich ist es unaufgelöster alter Schmerz, was mich hier sensibilisiert. Dennoch: wenn alle im Raum mit dem Lehrer lachen und einer – der, um den es gerade geht – eingeschüchtert und gequält mitlächelt, ist das eine Form von Herabsetzung. Offenbar soll der spirituelle Durchbruch mit emotioneller Verunsicherung erzwungen werden.

Alle Lehrer sind in diesen Videos in ihrem eigentlichen Geist zu erkennen und ich kann mein Herz befragen, wenn ich sie ansehe. Mein Gefühl ist meine ganz persönliche Angelegenheit. Es bezieht sich nur auf meinen eigenen Weg, heute, völlig irrelevant für andere Menschen in anderen Situationen.

Ich bin mit vielen Schülern von diversen spirituellen Meistern in Kontakt gekommen und fast alle sehen ausschließlich den eigenen Guru als die Verkörperung der Wahrheit. Spricht man mit ihnen darüber, scheint es so, als wären nicht die Schüler an verschiedenen Stationen ihrer Entwicklung, sondern als seien die Lehrer unterschiedlich erleuchtet oder präsent.

Braucht das Göttliche Zeit, sich zu entwickeln? Ja, von uns aus gesehen, weil das persönliche Ich – das sich auf die trennenden Aspekte konzentriert – die umfassende Einheit des Raumbewusstseins nicht wahrnehmen kann. Nein, wenn man sieht, dass die Vielfalt der Formen nicht geringer wird, wenn das Bewusstsein sich selber erkennt. Auch erleuchtete Lehrer können nicht über das sprachliche Verstehen der Menschen ihrer Zeit hinweggehen. Schließlich sind auch sie von der Kultur geprägt, in der sie leben. Buddha hätte wohl kaum die Leerheit in Begriffen der Quantenphysik erklärt, obwohl einiges dafür spricht, dass dieses Wissen schon vor 2600 Jahren zur Verfügung stand und sich in manchen allgemeinen Aussagen wie „Form ist Leerheit – Leerheit ist Form“ ausdrückte.

Das Herz, das innere Gefühl, scheint in der Lage zu sein, die Wahrheit zu empfinden, die von mir auf der nächsten Entwicklungsstufe erkannt werden kann. Etwas in mir weiß, was ich noch nicht weiß. Nur so kann ich mir erklären, dass ich mich angezogen fühle und mich von einem Lehrer notgedrungen für eine gewisse Zeit abhängig mache – die Wegstrecke, die nötig ist, um die erhaltene Erkenntnis selbständig umzusetzen, was für mich bedeutet: eigenständigen Zugang zur Gegenwärtigkeit zu erhalten. Natürlich ist hier die Gefahr groß, einem Kult zu folgen oder in tiefe Abhängigkeit von einer Guru-Persönlichkeit zu geraten. Das ist auch heute noch der Weg, den viele gehen, im Glauben, die feste Hand und das Wissen eines Lehrers und die relative Gewissheit

einer religiösen Organisation zu brauchen.

Viele Menschen glauben fest daran, dass es nötig ist, einem Meister, einer realen Person, nachfolgen zu müssen. Spirituelle Systeme arbeiten mit der Schüler-Lehrer-Beziehung, doch ich bin überzeugt, dass dies keine grundsätzliche Notwendigkeit ist. Es funktioniert nur, wenn die tiefe Belehrung in einem esoterischen „inneren Zirkel“ gegeben wird. Und das führt geradewegs in eine Eliten-Mentalität, mit allen negativen Folgen, die das mit sich bringt: Machtmissbrauch und die Teilung der religiösen Gemeinschaft in „Wissende“ und die Masse der Gläubigen. In den Erfahrungen, die ich im tibetischen Buddhismus gemacht habe, zeigte sich, dass die Lamas den vielen Ansprüchen an persönliche Unterweisung nicht nachkommen konnten und sie beschränkten ihre Tätigkeit auf öffentliche Auftritte für die Masse der Gläubigen einerseits und andererseits der wesentlichen Belehrung einiger ausgewählter Schüler, die sich ihnen eng angeschlossen haben.

In einer neuen Spiritualität wird dies anders organisiert werden müssen, schon weil einzelne Lehrer nicht in der Lage sein werden, die vielen Praktizierenden persönlich zu unterweisen. Die Interviews, die Oprah Winfrey mit Eckhart Tolle führte, wurden weltweit von über zwei Millionen Menschen online gesehen. Er spricht sich als spiritueller Lehrer eindeutig gegen den Gurukult aus und hat, soweit ich erkennen kann, keine „persönlichen Schüler“ um sich geschart, wie so viele andere.

Es gibt keine spirituellen Organisationen

Wilhelm Reich hat in der *Massenpsychologie des Faschismus* darauf hingewiesen, dass Menschen, die als Masse freiheitsunfähig sind, in ihrer Geschichte alle freiheitlichen Organisationen – vor allem religiöse und politische Gruppen – in ihr Gegenteil verkehrt haben und sie zu Instrumenten der Unterdrückung oder zumindest der sozialen Kontrolle gemacht haben. Das sind strukturelle Eigenschaften der Menschen, nichts Persönliches. Reich nannte es die *emotionelle Pest*, das aktive, unbewusste Ausleben neurotischer Charakterstrukturen mit der Absicht, das Leben anderer Menschen zu kontrollieren. Zunächst sind es die Charakterstrukturen einzelner Führungspersönlichkeiten, die sich hier durchsetzen, aber nach und nach fließen sie in die organisatorischen Strukturen ein und bilden dann eine hintergründige, oft unausgesprochene Ideologie. Leider sind diese Gefahren, die in der Bildung jeder Art von Organisation enthalten sind, den meisten Menschen auch heute noch nicht bewusst. Allzu leicht werden um neue Lehren und lebende Lehrer wieder neue Organisationen gegründet, in denen sich immer wieder dieselben Charaktere durchsetzen. Es gibt keine Möglichkeit, dies zu verhindern, außer: es werden keine Organisationen gegründet und Gruppen von Praktizierenden, die sich treffen wollen, um sich auszutauschen, verzichten von vornherein auf jede Art von organisatorischer Struktur. Das funktioniert natürlich nur, wenn die Gefahren bekannt sind.

Auf der persönlichen Ebene ist die Unsicherheit erschreckend, die immer wieder auf dem spirituellen Weg erscheint und das Bedürfnis nach Sicherheit und Führung wird bisweilen überwältigend groß und so finden sich Schüler zusammen und versuchen, eine relative Sicherheit zu organisieren. Die Angst organisiert sich, nicht die Freiheit. Es sind also keine „finsternen Mächte“, die sich hier zusammenfinden, sondern es ist das Ego, der denkende, sich mit der Form identifizierende Verstand, das sich die Macht über eine neue Ebene von Erkenntnis sichern möchte, die ihm gefährlich werden könnte. Wo könnte sich „der Teufel“ besser verstecken, als in der Kirche?

Und viele Kulte bieten diese Sicherheit an. Oft nur subtil, wenn z.B. eine regelmäßige tägliche Praxis verordnet wird. Hier entsteht die Illusion, dass es eine Erleuchtung durch Zeit geben könnte: „Wenn du diese Praxis jeden Morgen und Abend machst, wirst du befreit werden.“ Viele der Kulte und Gurus erwarten bedingungslose Unterordnung und lebenslange Gefolgschaft. Nicht zuletzt werden Gelübde (auch von Laienschülern) gefordert, z.B. bei Einweihungen in eine Gottheit oder eine esoterische Praxis. Und jedes Gelübde ist – ausgesprochen oder nicht – verbunden mit der Idee der Strafe, wenn es denn gebrochen werden sollte. Das sind natürlich Praktiken, die der Erfahrung der Freiheit und des Friedens zuwider arbeiten. Angst, Strafe und Schuld, Abhängigkeit, blinder Glaube und dogmatische Lehren sind das exakte Gegenteil von dem, was sich auf dem Weg zur Erkenntnis der eige-

nen Natur entfaltet. Diese Mittel sind völlig fehlgeleitete Versuche, „die Erleuchtung“ mit den Mitteln des Ego zu erzwingen: zu „bekommen“, zu „verdienen“, von Sünde oder schlechtem Karma „rein“ zu werden, ein „gottgefälliges Leben“ zu führen, sich „aufzuopfern“ und vieles mehr.

Wenn sich das Raumbewusstsein im Menschen realisiert – erst dann – können sich Reinheit, Schönheit, ungebrochene Achtsamkeit, Selbstlosigkeit bis hin zur Opferung des eigenen Lebens als natürliche Eigenschaften zeigen. Aber diese als „Prinzip“ einzuführen und von den suchenden Menschen als obligatorisches Verhalten einzufordern, ist ein kläglicher Versuch des Ego, Erleuchtung zu spielen. Insofern sind solche Kulte „Spielkreise“, in denen sich Menschen in der Sehnsucht nach Wahrheit zusammenfinden und in denen sie so tun, als ob man erleuchtet wäre – meist indem man diese Eigenschaft auf eine Führungsperson projiziert. Man ist geneigt, dies als notwendige Vorübung für einen echten spirituellen Prozess – als notwendige Entwicklungsstufe – zu sehen. Doch das stimmt einfach nicht. Wie viele Menschen, (unserer Epoche), haben in diesen Kulturen das erreicht, was versprochen wurde? Ich denke, dass in religiösen, esoterischen, spirituellen Organisationen viele Menschen um das gebracht werden, was sie wirklich wollen: die Erkenntnis ihrer eigentlichen Natur und persönliche Freiheit.

Dass das eben Beschriebene leider real ist, kann man daran sehen: Viele Menschen folgen einem Kult eine Zeitlang in blindem Glauben und voller Enthusiasmus – um ihn dann

wieder fallen zu lassen, als ob nichts gewesen wäre. Das Ego hat sich anderen Inhalten zugewendet.

Mit sehr konservativen und oft autoritären Organisationen, über die spirituelle Belehrungen angeboten werden, hat sich die spirituelle Szene in der Vergangenheit selber in weiten Teilen diskreditiert. Hier haben sich neurotische Muster von Autoritätshörigkeit und autoritäre Charaktere gegenseitig gefunden oft unter Umständen, die einer aufgeklärten Gesellschaft einfach unwürdig sind.

In den 60er und 70er Jahren des 20. Jahrhunderts haben sich viele Menschen auf den Weg gemacht, neue, bewusste, aufgeklärte Strukturen aufzubauen, in Kommunen, Kinderläden und vielen kollektiven Betrieben. Viel ist davon nicht übrig geblieben. Ein trauriges Kapitel sind die spirituellen Organisationen. Viele Menschen verließen damals die etablierten Kirchen, weil sie erstarrt, autoritär, freiheitsfeindlich waren und dem erwachenden neuen Bewusstsein einfach nicht gerecht werden konnten. Aber was danach kam, war in weiten Teilen nicht besser. Ich kenne einige Sekten von innen und weiß, dass hier oft die alten patriarchalen Werte von kleinen Gruppen sehr konservativer Menschen gepflegt werden. Es geht ja auch um die Vermittlung oft sehr alter, über Jahrhunderte gepflegter Erkenntnisse, die selber im guten Sinne konservativ sind. Aber der Schritt von diesem althergebrachten überlieferten Wissen, zu rückständigen gesellschaftlichen Strukturen ist sehr klein, wenn nicht nur die alten Weisheiten gelehrt werden, sondern auch die sozialen Inhalte des Mittel-

alters wiederbelebt werden.

Das Raumbewusstsein, das Sein jenseits der Beschränkungen und Begehrlichkeiten des Ego, wird nie in Organisationen zu finden sein. Natürlich ist das Wissen um die Wege in das erwachte Sein da, aber die wenigen bewussten Menschen – die Meister, Erwachten, hohen Lamas oder Gurus – halten sich zumeist bewusst aus den organisatorischen Belangen der eigenen Organisationen heraus. Es ist nachvollziehbar, warum. Ich habe die Lamas oft darauf angesprochen, wie es sein kann, dass sich gerade in den eigenen Organisationen egozentrierte Strukturen festsetzen und auch noch sehenden Auges toleriert, ja sogar gefördert werden. Die Antwort war, dass es nicht möglich ist, die Lehre erst dann zu verkünden, wenn sich die Menschen gebessert haben, sondern dass auch die erwachten Meister mit den Verhältnissen arbeiten müssen, die nun einmal existieren. Die Antwort klingt weise und ist nachvollziehbar. Tatsächlich jedoch bestimmen diese Organisationen, wie und wann Veranstaltungen wie Einweihungen stattfinden und meist sind es finanzielle Gründe, die entscheiden, was wann und wo von welchem Lama gelehrt wird. Die Lamas sind selber zu einem Rädchen in einem aus sich selbst heraus funktionierenden System geworden.

Ich sehe, dass die spirituellen Organisationen, die Kulte und Erleuchtung anbieten, dasselbe Schicksal erleiden, wie die Kirchen seit 40 Jahren: Menschen wenden sich mit Grausen ab, weil sie sich das einfach nicht antun möchten. Das neue Bewusstsein hat andere Mittel entdeckt, um das neue

Wissen zu transportieren, zur Zeit vor allem über das Internet, über audiovisuelle Medien und über offene Treffen unter dem Titel „Satsang“.

Jiddu Krishnamurti erkannte, dass spirituelle Organisationen in sich unsinnig sind und löste deshalb seine eigene Organisation auf:

„Ich behaupte, dass die Wahrheit ein pfadloses Land ist und dass es keine Pfade gibt, die zu ihr hinführen – keine Religionen, keine Sekten. Das ist mein Standpunkt, den ich absolut und bedingungslos vertrete. Die Wahrheit ist grenzenlos, sie kann nicht konditioniert, sie kann nicht auf vorgegebenen Wegen erreicht und daher auch nicht organisiert werden. Deshalb sollten keine Organisationen gegründet werden, die die Menschen auf einen bestimmten Pfad führen oder nötigen. Wenn ihr das einmal verstanden habt, werdet ihr einsehen, dass es vollkommen unmöglich ist, einen Glauben zu organisieren. Der Glaube ist eine absolut individuelle Angelegenheit und man kann und darf ihn nicht in Organisationen pressen. Falls man es tut, wird er zu etwas Totem, Starrem; er wird zu Gier, zu einer Sekte, einer Religion, die anderen aufgezwungen wird. [...] Ich betone noch einmal, dass keine Organisation einen Menschen zur Spiritualität führen kann. Wenn eine Organisation zu diesem Zweck gegründet wird, so wird sie zu einer Krücke, die euch schwächt, zu einem Gefängnis. Solche Organisationen verkriecheln das Individuum, hindern es daran zu wachsen und seine Einzigartigkeit zu leben, die ja darin liegt, dass es ganz alleine diese absolute, uneingeschränkte Wahrheit entdeckt. Das ist ein

weiterer Grund dafür, dass ich mich – da ich der Präsident des Ordens bin – entschlossen habe, den Orden aufzulösen. Niemand hat mich zu dieser Entscheidung gedrängt oder überredet. Das ist keine großartige Tat, denn ich will keine Jünger oder Anhänger; ich meine das so, wie ich es sage. In dem Moment, in dem man beginnt, jemandem zu folgen, hört man auf, der Wahrheit zu folgen.“ (Pupul Jayakar, Krishnamurti. Leben und Lehre, S. 86f)

Freiheitliche Strukturen lassen sich nicht organisieren

Wahrscheinlich werden sich irgendwann auch Menschen aus dem neuen Bewusstsein heraus organisieren und auch Firmen und Vereine gründen. Es werden neue Formen sein müssen, in denen sich nicht, wie es noch heute der Fall ist, jeweils das stärkste Ego durchsetzt. Das Wissen, das uns Wilhelm Reich unter dem Stichwort „Massenpsychologie“ hinterlassen hat, könnte hierfür ein entscheidender Erkenntnisschritt sein. Er hat sich immer besonders dafür interessiert, wie sich einerseits neurotische Charakterstrukturen gesellschaftlich auswirken, andererseits untersuchte er auch, wie sich gesunde Strukturen organisieren.

Er fand, dass die gesamte menschliche Gesellschaft auf weitgehend *unbewussten gesunden Strukturen* aufgebaut ist, die er *Arbeitsdemokratie* nennt. Das sind die einfachen sozialen Interaktionen unter Menschen, die sich selber optimal organisieren, ohne dass dafür Regeln oder Organisationen gebraucht

werden. Wenn ich zur Friseurin gehe, wird sie daran interessiert sein, mir den optimalen Haarschnitt zu geben und ich gebe ihr möglichst genaue Überlegungen, was ich möchte. Beide sind wir an einem optimalen Ergebnis interessiert. Genauso ist es im Straßenverkehr. Hier gibt es zwar Regeln, aber in konkreten Situationen werden sich normale Menschen so verhalten, dass sie selber gut ans Ziel kommen und andere dabei nicht behindern.

Erst, wenn Organisationen und ihre Vertreter ins Spiel kommen, wird die Sache kompliziert, weil die „politische Pest“ (also das Ego, das sich in Organisationen verwirklicht) versucht, Verhältnisse unter Menschen zu organisieren und zu kontrollieren, die viel besser, d.h. organischer ablaufen, wenn sie nicht reglementiert werden. Weitgehend emotional gesunde Menschen organisieren sich daher möglichst gar nicht und sie schützen ihre eigene Freiheit und die ihrer Angehörigen vor allem vor dem Zugriff irgendwelcher Organisationen. Es ist das tief gefühlte Wissen darüber, dass sich nie die Freiheit organisiert, sondern es ist immer der unfreie Aspekt im Menschen – das Ego – das versucht, seine Interessen zu sichern, indem es gerade die Organisationen übernimmt, die sich „die Freiheit“ zum Ziel gesetzt haben. Das gilt insbesondere für politische und spirituelle Organisationen. Der Zweck der Organisationen verschiebt sich immer mehr in Richtung der sozialen Kontrolle ihrer eigenen Mitglieder.

Möglicherweise werde ich mit diesen Ansichten bei einigen Lesern auf entrüstete Ablehnung stoßen, denn noch ist

es fast ausschließlich die kleine Gruppe spiritueller Suchender, die sich mit dem Thema dieses Buches beschäftigt, und viele werden tatsächlich in spirituellen Organisationen aktiv sein. Es ist in spirituellen Kreisen nicht besonders populär diese Themen offen anzusprechen: die Fälle von Machtmissbrauch derjenigen, die im „inneren Kreis“ sind, von sexuellem Missbrauch unter spirituellen Vorwänden, die offene Diskriminierung Homosexueller, die körperliche Züchtigung von Kindern und der oft verantwortungslose Umgang mit der kostenlosen Arbeitskraft vieler einfacher Mitglieder bei gleichzeitiger finanzieller Bereicherung weniger.

Es ist der normale Zustand der Menschheit und es ist keine Neuigkeit, dass das Ego sich in allen menschlichen Strukturen auszubreiten versucht. Was ich hier anspreche, sind nicht die Verfehlungen einzelner, sondern eine hintergründige Ideologie, die besagt, dass im Namen der Erleuchtung, eines Meisters oder gar Gottes andere Regeln herrschen könnten, als in anderen Bereichen menschlichen Lebens, weil sich hier schließlich „die Wahrheit“ organisiert.

Es ist wichtig, sich bewusst zu sein, dass es nicht um Schuld und Entrüstung geht – das würde nur das eigene Ego stärken – es geht darum, die menschlichen Bedingungen zu akzeptieren und zu erkennen, was man wirklich will, wenn man sich spirituell entwickeln möchte.

Und was tust du nun, wenn du dich über das eben Gesagte geärgert hast oder wenn du es ablehnst, weil du glaubst, dass das auf deine Lehre, deinen Lehrer, deine Organisation nicht

zutrifft? Meinst du also, dort wird nur die Wahrheit vertreten? In deiner Organisation gibt es keinen Machtmissbrauch, keinen „inneren Zirkel“, keine Unterschlagung, weil sie ein reiner Ausdruck des erleuchteten Meisters ist? Wenn das so ist, gibt es keinen Grund zu Ärger oder Widerspruch, denn du hättest nichts zu verteidigen. Das Sein, Gott, die Leerheit, das Raumbewusstsein benötigen keine Verteidigung, weil da nichts ist, was verteidigt werden könnte. Wenn du etwas verteidigst, bist du schon in der Unfreiheit des Ego gefangen.

Jeder Mensch ist an jedem Punkt seiner Entwicklung frei, seinen eigenen Weg zu gehen. Wenn du diese Freiheit nicht hast, hast du dich gebunden. Erkenne es an. Lebe damit. Sei bewusst unfrei. Dann sieh', was geschieht.

Hör nochmal zu, kleiner Mann

1946 hat ein großer Mann – Wilhelm Reich – einen Text geschrieben, in dem er dich direkt angesprochen hat. Die *Rede an den kleinen Mann* wurde 1947 in englisch unter dem Titel *Listen Little Man* veröffentlicht. Es war die emotionelle Reaktion Reichs auf die vielen Verletzungen und Demütigungen, denen er sich ausgesetzt sah.

Es war das Ergebnis der inneren Stürme eines Naturforschers und Arztes, der jahrzehntelang zunächst mit Naivität, dann mit Stauen und schließlich mit Entsetzen erlebte, was der kleine Mann aus dem Volke sich selbst antut; wie er leidet, rebelliert, seine Feinde verehrt und seine Freunde mordet; ... Die 'Rede' war die stille Antwort auf Geschwätz und Diffamierung. (Wilhelm Reich, Rede an den kleinen Mann, S. 3)

Nun spreche ich zu dir, kleiner Mann*, denn die Rede, die Reich an dich vor 62 Jahren richtete, ist heute immer noch so

* Das, was ich dir hier sagen werde, ist hart, es ist die ungeschminkte Wahrheit über dich, den kleinen Mann. Aber ich möchte, dass du verstehst, dass ich hier keine „Schuld“ verteilen will. Es geht nicht um Schuld oder Strafe oder Reue. Es geht um Wissen. Denn der Mensch, der dies liest, ist viel, viel mehr als dieses reduzierte Bild von einem Menschen, das sich aus der Identifikation mit dem Verstand ergibt. „Der kleine Mann“ ist nur dieser Teil, der nicht versteht, dass jeder Mensch das Universum ist, das sich seiner selbst bewusst wird. Jeder Mensch ist schon das Ganze, voller Schönheit, Würde, Güte; jeder Mensch trägt den göttlichen Glanz in die Welt. Und das ist schon so, es ist keine Möglichkeit, die irgendwann in der Zukunft erreicht werden könnte. Wenn du – du, der das hier liest – das nicht weißt und als tiefe Wahrheit fühlst und lebst, dann deshalb, weil du dem „kleinen Mann“ in dir glaubst und dich mit ihm identifizierst. Und mit diesem kleinen Mann rede ich jetzt.

aktuell wie damals. Er konnte 1947 nicht ahnen, dass die Kampagne, die du damals gestartet hast, sein Ende sein würde: du hast seine Forschungen verfälscht, seine Bücher verbrannt, alle seine Geräte zerschlagen und schließlich ihn selber unter einem formalen Vorwand ins Gefängnis geworfen. Er starb im Gefängnis an gebrochenem Herzen. Du hast ihm das Herz gebrochen. Es geschah eine Woche, bevor er entlassen werden sollte.

„Ich bin nicht dafür verantwortlich“, sagst du? Doch, das bist du, denn dieses „du“, das dies hier liest, ist kein einzelner Mensch. Du bist identifiziert mit dem Ego, dem Netzwerk aus Identifikation mit Form, mit Dingen, mit Gedanken. Du bist das Ego, das die Weltherrschaft übernommen hat. Jeder Mensch, der sich mit dem Ego identifiziert, ist Teil dieses Netzwerkes und ist gleichzeitig das ganze.

Es gibt diverse Weltverschwörungstheorien, die behaupten, wir werden von dunklen Mächten beherrscht, von den Illuminaten, den Rockefeller, den Skulls oder einer Clique von Kapitalisten. Mach dir nichts vor, kleiner Mann. Du bist es selber. Es ist keine Verschwörung nötig, um dich zu beherrschen und zu unterdrücken. Du bist an der Macht, und du benutzt diese Macht schlecht, denn du benutzt sie, dich selber auszubeuten und andere kleine Männer zu vernichten.

Alleine im letzten Jahrhundert hast du über 150 Millionen Menschen umgebracht, in Kriegen und Massenvernichtungen. Du hast Kinder in Lagern vergast, Atombomben auf schlafende Großstädte geworfen. Du hast Menschen umgebracht,

weil sie schwarz oder weiß waren, weil sie dem Stamm der Hutu oder Tutsi angehörten oder weil sie östlich oder westlich der Elbe lebten. Das ist Wahnsinn, dein Wahnsinn, kleiner Mann.

Und wenn ich „kleiner Mann“ sage, meine ich auch dich, kleine Frau. Du wirst zwar von kleinen Männern unterdrückt, aber deine Söhne erziehst du so, dass auch ihnen nichts anderes übrig bleibt, als ihre Frauen und Töchter wieder genauso schlecht zu behandeln. Du bist genauso ein Teil dieses Systems kleiner Männer und Frauen. Es sind kleine Frauen, die lebendigen kleinen Mädchen unter unsäglichen Schmerzen auch heute noch die Klitoris abschneiden und die Scheide zunähen um sie auch zu kleinen Frauen zu machen.

„Ich bin trotzdem nicht dafür verantwortlich, ich bin strikt gegen solche unmenschliche archaische Riten“, sagst du. Ich will dir beweisen, dass du verantwortlich bist, denn ich kenne dich, weil ich mich kenne. In mir ist auch ein kleiner Mann. Aber ich habe ihn erkannt und er stirbt. Denn ich nehme ihm seine Lebensgrundlage: nicht erkannt zu werden. Das Erkanntwerden ist sein Ende.

Tausenden von kleinen Jungen – in den USA über 50% der Neugeborenen Jungen – wird auch heute noch die Vorhaut abgeschnitten – unter fadenscheinigen religiösen Gründen. Denkst du, das Ritual ist nicht so grausam wie das der Mädchenbeschneidung? Dann sieh dir bei YouTube Filme über „circumcision“ an. Hör die gellenden Schmerzensschreie der kleinen Jungen, wenn diese Amputation ohne Narkose

an dem am Baby-OP-Tisch festgeschnallten Kind zelebriert wird. Es gibt immer noch kleine Ärzte, die scheinmedizinische Gründe für dieses „unmenschliche archaische Ritual“ finden. Der Unterschied zur Mädchenbeschneidung, die immer noch vor allen in Afrika durchgeführt wird, ist zwar erheblich, aber der Zweck ist derselbe: die Kinder sollen sich nicht selber befriedigen können, sie dürfen keine Lust in ihren Lenden spüren. Und wenn, sollen sie Schmerzen dabei empfinden, wenn das empfindlichste und sensibelste Körperteil, das nur für die Lustentfaltung da ist, ungeschützt an der groben Hose reibt. Es wird dann unsensibel, weil die feine Haut der Eichel verhärtet. Um zu Onanieren braucht der Junge nun Spucke oder Gleitcreme und das geht nicht mal eben so nebenbei im Autobus. Prüderie in ihrer abscheulichsten Form ist der einzige Grund dafür. Du weißt das, der Rabbi weiß das und alle Gäste auf der Beschneidungsfeier wissen das. Aber du, kleiner Mann, der du gegen „unmenschliche archaische Riten“ bist, gehst als Gast auf diese Feier und wirst nichts dagegen sagen, denn man könnte dich ja für einen Antisemiten halten.

Kannst du dir Vorstellen, kleiner Mann, dass dieser Ritus vor langer Zeit eingeführt wurde, um die Beschneidung der Mädchen zu rechtfertigen unter dem Vorwand: alle Kinder werden beschnitten?

Jahrtausendlang hast du deine männlichen Sklaven kastriert. „Ich bin strikt gegen Sklaverei“, höre ich dich sagen. Bist du schon einmal in einer Bar gewesen und hast die Mäd-

chen lüstern angesehen, die für dich nackt an einer Stange oder in einem Käfig tanzen? Und wenn du dir das nicht leisten kannst oder wenn du das moralisch ablehnst, hast du deinen Chef oder deinen Geschäftspartner dafür kritisiert, dass er in solche Bars geht? Und wer bezahlt die vielen Sexsklavinnen, die unter menschenunwürdigen Bedingungen in Bordells arbeiten? Du bist es, kleiner Mann. Und wer meint, sich unter solch unwürdigen Bedingungen verkaufen zu müssen? Das bist du, kleine Frau.

Kaufst du billige Baumwollhemden aus Indien oder schicke billige Sneakers aus China? Freust du dich, dass dein DVD-Rekorder nur 29,- Euro gekostet hat? Wie glaubst du, kommen diese Billig-Produkte zustande? Du sagst, du bist gegen Sklaverei und Kinderarbeit. Nein, kleiner Mann, du weigerst dich nur, hinzusehen. Du bist dagegen, dir einzugestehen, dass Millionen Sklaven für dich arbeiten.

Ich sage dir ein Geheimnis, das du nicht hören willst: du bist für alles verantwortlich, was in deinem Bewusstsein auftaucht. Mach die Tagesschau an: alles, was du da siehst, hast du gemacht. Nicht zu einem Teil von 1 zu 6,8 Milliarden, sondern zu 100%. Ich weiß, dass du das nicht glaubst. Es ist dennoch wahr. Mir ist egal, was du glaubst, denn ich will dir keinen Glauben geben. Ich will von Tatsachen reden und du kannst sie erkennen oder auch nicht. Wenn du die Augen verschließen willst, kannst du das tun und noch eine weitere Runde durch das Leiden drehen. Du wirst so lange leiden, bis du die Verantwortung übernehmen willst – freiwillig. Du hast

die Augen so lange zugemacht – jahrtausendlang – und du hast dein Recht auf Leiden bisher erfolgreich verteidigt. Ist es nicht Zeit, damit Schluss zu machen?

Vor 2600 Jahren hat ein großer Mann dich entdeckt und zum ersten Mal erfolgreich besiegt. Die Botschaft war so einfach: in dir ist ein großer Mann, jeder Mensch ist bereits vollständig erleuchtet, du weigerst dich nur, das zu erkennen. Er hat dir detailliert beschrieben, wie das Leiden funktioniert und wie du es beenden kannst. Du brauchtest noch nicht einmal etwas Besonderes zu tun: nur zuhören und verstehen.

Was hast du aus dieser Botschaft gemacht, kleiner Mann? Du hast eine Religion daraus gemacht und die Asche des großen Mannes als Reliquien verehrt. Du hast ein System von sinnlosen Übungen geschaffen, um dein „Karma zu reinigen“ und dir eingeredet, dass du nur soundso viele Leben hindurch diese Übungen zu machen brauchst, um dann endlich so viel „Verdienst angesammelt“ zu haben, dass du dir das Recht auf Erleuchtung erworben hast. Alle anderen landen in der Hölle oder werden als Geister oder Tiere wiedergeboren. Du bist betrogen worden, kleiner Mann. Es funktioniert nicht. Du bist in der Zukunft nicht mehr oder weniger erleuchtet als heute.

Ich sage dir noch ein Geheimnis, kleiner Mann, das du sicher auch nicht hören möchtest: es gibt keine Zukunft. Es gibt auch keine Vergangenheit. Und das ist keine philosophische Spielerei, sondern bittere und süße Wahrheit: Erst wenn du das weißt, weil du es selber erlebst, bist du kein kleiner

Mann mehr.

Mit einem anderen großen Mann, der dir vor 2000 Jahren gesagt hat, dass du selber göttlich bist und dass du das Himmelreich auf Erden verwirklichen kannst – nicht in einer imaginären Zukunft, sondern heute – bist du schlecht umgegangen: du hast ihn gefoltert und an einem Holzkreuz verrecken lassen, weil du seine Botschaft nicht hören wolltest. Dann hast du daraus wieder eine Religion gemacht und die Splitter seines Kreuzes als Reliquien verehrt. Du hast ein System von sinnlosen Übungen geschaffen und „Ablassbriefe“ verkauft, um die Seele von der Sünde zu reinigen und dir von anderen kleinen Männern einreden lassen, dass du nach dem Tod im Fegfeuer geläutert wirst und irgendwann mit allen Gläubigen wieder zum ewigen Leben erweckt wirst. Alle anderen landen in der Hölle. Du hast Millionen Menschen in Gottes Namen umgebracht, um sie mit Gewalt zu bekehren und seine Botschaft der Liebe in ihr Gegenteil verkehrt: du hast dafür gesorgt, dass deine Kinder nicht in der Lage sind, die Liebe in ihren Körpern ohne Schuldgefühle zu erleben. Den Mord an Christus wiederholst du in jedem Kind, das du kritisierst, demütigst, schlägst oder missachtetest, weil du glaubst, dass du als Erwachsener mehr Rechte hast, als ein Kind.

Du bist von deinen Eltern und anderen kleinen Männern zum Krüppel gemacht worden und tust dasselbe mit deinen Kindern. Die Methoden ändern sich, die Wirkung bleibt dieselbe: heute verkrüppelst du sie mit Pornofilmen, die sie mit ihren Handys austauschen, mit Desinteresse und emotionel-

ler Verwahrlosung, mit Flatrate-Saufereien, mit sinnlosem Leistungsdruck und du suggerierst ihnen, dass sie etwas Besonderes sind, wenn sie Markenklamotten tragen.

Ich will dir noch ein Geheimnis verraten: es gibt dich nicht. Du bist ein „Papierschiff“, ein lächerlich aufgeblasenes Konstrukt aus Gedanken, das in den Köpfen aller Menschen existiert, die an dich glauben. Und ich weiß auch, wo du bist: du sitzt in einem erdnussgroßen Teil des Gehirns in der oberen linken Gehirnhälfte, im Sprachzentrum. Dort machst du Geschichten. Du denkst dir Storys aus und der Mensch, in dem du dich versteckst, glaubt dann, er sei du, er glaubt an die Story, die du ihm zuflüsterst. Du machst deinen Menschen zu einem kleinen Mann. Eine große Frau, Jill Bolte Taylor, hat das zufällig entdeckt, als genau dieser Teil ihres Gehirn in einem Schlaganfall zeitweilig außer Funktion gesetzt wurde.

Kennst du die Fernsehserie „Stargate“? Wenn nicht, dann sieh' sie dir an. Darin kämpfen die Menschen mit den „Goa'Ulds“. Das sind reptilienähnliche Larven, die sich im Menschen einnisten. Dieser Mensch, der „Wirt“ lebt dann die Persönlichkeit des Goa'Uld und muss ohnmächtig zusehen, was mit ihm geschieht. Die Goa'Ulds sind grausam, machtgierig, inhuman – und sie lassen sich als Götter verehren. Du bist ein Goa'Uld, kleiner Mann, der Mensch, in dem du dich eingenistet hat, ist besessen von einer solchen Larve, ohne es zu wissen. Sie sitzt in seinem Sprachzentrum und denkt, er sei es selber, der denkt, spricht und handelt. So naiv und banal diese Fernsehserie auch sein mag – hier wird die

Wahrheit über das Wesen des Ego als modernes Märchen dargestellt.

Die Geschichten, die du dir ausdenkst, sind komplex. Sie umfassen deine Lebensspanne, die du dir als „dein Leben“ denkst. Sie umfassen auch die Geschichte deines Landes und dann denkst du, du seiest ein Deutscher, ein Russe oder ein Iraker. Sie umfassen deine Rasse und du denkst, du seiest ein Weißer, ein Schwarzer oder ein Chinese. Du denkst, du bist Christ, Moslem oder Buddhist. Du denkst, du seiest Rechtsanwalt oder Gewerkschaftssekretär oder SPD-Mitglied. Und all diese Geschichten, die du glaubst, füllst du mit Rollenspielen aus. Du handelst so, als wären diese Geschichten real. Und du gibst das wertvollste, was du hast, für diese banalen Geschichten her: dein Leben, dein wirkliches Leben. Die Geschichten, die du zelebrierst, sind noch banaler als die Fernsehserien, die du dir ansiehst.

Weil es dich nicht wirklich gibt, musst du deine Existenz ständig beweisen. Du hast Angst, kleiner Mann, fürchterliche Angst, dass das herauskommen könnte. Du fühlst dich schrecklich alleine, denn obwohl du dich mit dem großen Weltego identifizierst, fühlst du, dass es dich nicht wirklich gibt. Du bist ganz alleine dem riesigen Kosmos ausgeliefert. Was fühlst du, wenn du dir überlegst, wie groß diese Erde ist, auf der neben dir fast sieben weitere Milliarden kleine Männer und Frauen leben? Was fühlst du angesichts der unendlichen Weite des Weltalls, dem du gegenüberstehst – ganz alleine? Du bist getrennt von all dem und kämpfst an deinem Platz um dein Le-

ben, lernst einen Beruf, suchst dir einen Partner, ziehst Kinder auf und wirst immer älter. Ist das alles, ist das wirklich alles, was du willst?

Weil du so schrecklich alleine bist und Angst hast, scharst du einige Menschen um dich, andere kleine Männer und ihr nennt euch „wir“. Es ist deine Familie, deine Freunde – vielleicht 10, 20 oder 30 Menschen. Dann gehst du in einen Verein, damit dieses „wir“ größer wird. Und um zu beweisen, dass es dich gibt, schaffst du dir Feinde. Feinde sind dir wichtig, sie gehören zu deiner Geschichte. Es sind einige Menschen dabei, mit denen du Streit hast. Aber es sind vor allem andere kleine Männer, die du überhaupt nicht kennst. Wenn du konservativ bist, sind es „die Roten“. Wenn du ein Gewerkschafter bist, sind es „die Bosse“. Wenn du Deutscher bist, sind es „die Islamisten“ oder „die Terroristen“. Die Feinde sind austauschbar: vor 100 Jahren waren es „die Franzosen“, vor 50 Jahren „die Sowjets“. Verachtetest du noch „die Polacken“? Sie sind in der EU und in 20 Jahren wird niemand mehr auf die Idee kommen, dass uns „die Flut aus dem Osten“ überrollen könnte. Vielleicht wollen dann die Deutschen nach Polen auswandern.

Wie machst du diese Feinde? Du gibst ihnen Namen, die sie entmenschlichen: du nanntest sie vor 65 Jahren noch „Untermenschen“ und hast zugesehen, wie deine Nachbarn ins Todeslager abtransportiert wurden. Du hast dir eingeredet, sie würden „nur umgesiedelt“ und dann hast du dir ihre schicke Wohnung, ihre Möbel und ihre Firma zu einem Spottpreis

unter den Nagel gerissen. Aber du machst es auch in deinem persönlichen Umfeld: Du nennst deine Frau eine Hure, weil sie sich in einen anderen Mann verliebt hat und nimmst deinen Kindern die Mutter. Du machst deinen Mitmenschen zu einer Schablone, einem leblosen Ding, indem du ihm Namen gibst, weil du ihn dann als ein Ding bekämpfen kannst. Einem Verräter, einem Kriminellen, einem Lügner, einer Hure, einem Scheisskerl darfst du alles nehmen, weil er es verdient hat, schlecht behandelt zu werden. Er ist ein Ding, kein Mensch. So denkst du, kleiner Mann.

Weil du trotzdem weißt, was unrecht ist und was nicht, weil du ahnst, dass deine ausgedachte Existenz klein und unbedeutend ist, weil du fühlst, dass es dich gar nicht gibt, machst du dich größer als du bist. Du kaufst dir ein besseres Auto als dein Nachbar – bis der dasselbe tut, dann ärgerst du dich. Weil du anderen kleinen Männern zeigen willst, wie wichtig du bist, besorgst du dir einen Titel und nennst dich „Prof. Dr.“ und gründest ein Institut mit einem sehr gewichtigen, wissenschaftlich klingenden Namen.

Du „machst Karriere“ kleiner Mann. Du glaubst, immer besser, reicher, schlauer als andere sein zu müssen. Du vergleichst dich mit anderen, weil du dich dann größer fühlst. Das hält nur für kurze Zeit an. Dann brauchst du wieder etwas Neues, um dich aufzuwerten. Und wenn das nicht funktionierst, fühlst du dich kleiner, schlechter, minderwertiger als andere kleine Männer. Doch auch damit kannst du dich hervortun. Du beklagst dich dann. Sich beklagen ist dir eine

wichtige Tätigkeit. Denn wenn du dich beklagst, bist immer du im Recht, die anderen sind im Unrecht. Selbst das Wetter ist im Unrecht, wenn du dich darüber beklagst.

Dein Leben gefällt dir nicht, kleiner Mann. Deshalb gibt es immer etwas, was du erreichen willst. Und so geht das meiste deiner Kraft dafür drauf, die Zukunft zu planen. Du glaubst, wenn dies oder das geschieht, wird es dir besser gehen. Doch wenn du es vielleicht tatsächlich erreicht hast, planst du schon wieder die Zukunft, denn das Erreichte genügt dir nie. Ich sagte dir schon: es gibt keine Zukunft. Du lebst immer jetzt. Doch das Jetzt kannst du nicht fühlen. Du glaubst, der Sinn des Lebens läge in den kurzen Momenten der Erfüllung deiner Wünsche: wenn du Sex hast, wenn du einen Geschäftsabschluss gemacht hast, wenn du Urlaub hast. Das ist nicht das Jetzt. Das ist die Bestätigung des Ego. Das sind die Momente, in denen der kleine Mann glaubt, ein Stück gewachsen zu sein. Ich sage dir noch etwas: mit jeder dieser Bestätigungen schiebst du die Erkenntnis, wer du wirklich bist, ein Stück weiter von dir weg. Sie sind das Gift, mit dem das Ego dich ködert.

Die Geschichten, die du dir ausdenkst, wiederholst du ununterbrochen in deinem Kopf. Du bist wie die alten verrückten Männer, die an der Bushaltestelle stehen und mit sich selber sprechen. Du tust genau dasselbe, du tust es nur leise, kleiner Mann. Du sagst: „Was ich denke, geht keinen etwas an.“ Doch, kleiner Mann. Dich und mich geht es etwas an. Mit diesem Geplapper fütterst du dein Ego. Es ist das Zwie-

gespräch, das dein Goa'Uld in dir mit dir führt. Die Fähigkeit zu denken ist eine schöne Sache, sie ist die Eigenschaft, die das Menschentier zum Herrscher über diesen Planeten gemacht hat. Aber es hat sich längst verselbständigt. Was ist die Weltbank, die Internationalen Konzerne, was ist der Präsident der USA, was ist die Bundesrepublik Deutschland, was ist Geld, Schulden, das Internet? Das sind alles nur Gedanken. Gemeinsame Gedanken, die so mächtig wurden, das alle kleinen Männer sie für „die Realität“ halten.

Die Realität, kleiner Mann, das ist die Amsel, die gerade vor deinem Fenster singt, das ist die Bewegung deiner Augen, wenn du dies liest, das Gewicht deines Hinterns auf dem Stuhl, auf dem du sitzt. Das alles und viel mehr ist das Leben, das du jetzt lebst. Vor allem ist es die Lebensenergie, die in dir und in deinen Kindern pulsiert. Doch dir ist das nicht wichtig. Du denkst daran, was du deiner Tochter sagen wirst, weil sie wieder zu spät nach Hause kommt. Du denkst daran, was deine Kollegin gestern gesagt hat, was dich schrecklich geärgert hat und was du ihr morgen deswegen erwidern wirst.

Du weißt nicht, was dein Leben ist, deshalb denkst du dir eines aus. Weißt du wie Hypnose funktioniert? Es ist ganz einfach: jemand, der weiß, wie du funktionierst, führt dich ganz einfach in einen kurzen gedankenfreien Augenblick. Dann übernimmt er die Rolle deines Goa'Ulds: er suggeriert dir nun seine Gedanken. Und weil du das gewohnt bist, fällt dir in dieser Situation überhaupt nicht auf, dass das, was ge-

sagt wird, nicht mehr aus deinem Kopf kommt, sondern vom Hypnotiseur. Nun, da du es gewohnt bist, kritiklos zu tun, was diese Stimme von dir will, gehorchst du. Die Stimme sagt dir, dass du ab sofort die Zahl „fünf“ nicht mehr kennst und du zählst: „eins, zwei, drei vier, sechs, sieben...“ Auch nach der Hypnose. Dir fällt noch nicht einmal auf, dass du die Zahl fünf nicht mehr kennst und wenn dich jemand fragt, wie viele Finger du an deiner Hand hast, wirst du sechs Finger an jeder Hand haben. Diese Übung funktioniert mit fast allen Menschen. Kannst du dir nun vorstellen, was das Geplapper in deinem Kopf mit deinem Leben macht? Dein Leben ist eine ausgedachte Geschichte, an die du glaubst. Und wenn der Hypnotiseur seine Arbeit gut kann, ist es durchaus möglich, dir eine komplette neue Geschichte zu suggerieren, an die du glaubst – bis dein eigener Goat'Uld wieder mit seiner alten Story die Macht an sich gerissen hat.

Das ist deine Freiheit, auf die du so gerne pochst, an die du dich klammerst, an die du glaubst. Deine Freiheit sind die Gedanken, die andere kleine Männer dir schon längst vorgedacht haben.

Du sagst empört: aber ich bin eine eigenständige Person. Weißt du, was der Begriff „persona“ bedeutet? Er bezeichnet die Maske der Schauspieler, die im alten Rom auftraten. Deine Persönlichkeit ist eine Maske, hinter der sich dein Leben verbirgt.

Weil du dich so unvollkommen fühlst, identifizierst du dich mit Dingen, die du als „mein Ding“ bezeichnest. Nimm ei-

nen kleinen Kind ein Spielzeug weg, das es als „mein Spielzeug“ angenommen hat und du erlebst, wie stark diese Identifikation schon ist. Es brüllt vor Schmerzen, denn es fühlt den Verlust so, als würde ihm ein Glied vom Körper abgeschnitten. Später ist es „meine Frau“, „mein Haus“ aber auch „meine Meinung“, „mein Glaube“, denn auch Gedanken sind Dinge. Wie oft hast du dich schon gestritten, weil jemand deine Überzeugung angegriffen hat? Oder du hast dich beleidigt zurückgezogen, aber nur, weil du Angst hattest, du würdest im Streit unterliegen. Du glaubst, diese Dinge sind ein Teil von dir, kleiner Mann, deshalb versuchst du, so viel zusammenzuraffen, wie es dir nur möglich ist. Und immer wieder glaubst du: wenn du dies oder jenes bekommst, dann wird es mir gut gehen, dann bin ich größer, wichtiger, wertvoller. Dann werde ich endlich meine Angst verlieren, denkst du, kleiner Mann.

Doch auch die Zukunft macht dir Angst, kleiner Mann. Vielleicht werden die Dinge weniger, vielleicht verlierst du dein Haus, deine Frau, dein Ansehen. Und dann? Du weißt, irgendwann wird die Zukunft dich vernichten. Du wirst mit Sicherheit sterben. Morgen, in drei Monaten oder in fünfzig Jahren. Dann bist du alles los, denn all die schönen Dinge kannst du nicht mitnehmen. Du wirst so nackt gehen wie du gekommen bist, ja mehr noch, denn der Körper, mit dem du dich identifiziert hast, wird dir auch noch genommen. Auch er ist eines der Dinge, die du „besitzt“. „Ich habe einen Körper“ sagst du und du glaubst tatsächlich, dass der Körper das

ist, was unten an dir herunterhängt. Das ist nur dann richtig, wenn du der Goa'Uld bist, der oben im Gehirn sitzt und von dem du glaubst, dass du er bist.

Du machst dich selber zu einem Ding und dann hast du eine Beziehung mit dir selber. Das ist verrückt, denn du lebst tatsächlich so, als wärest du zwei. Es ist das, was du für normal hältst, kleiner Mann.

Die Zukunft, für die du so leidenschaftlich kämpfst, macht dir gleichzeitig Hoffnung und Angst. Das zerreißt dich, denn du verwendest deine Energie gleichzeitig für zwei entgegengesetzte Ziele: du willst die Zukunft erreichen, die du erträumst – und die Zukunft, die du fürchtest, willst du vermeiden. Und damit erreichst du gar nichts. Selbst den kleinen Erfolg, den du haben könntest, machst du so immer wieder zunichte.

Weil du so sehr mit der Zukunft beschäftigt bist, kannst du das Jetzt nicht sehen. Die Geschichte, die du dir ausgedacht hast, begann in der Vergangenheit und du spinnst sie in die Zukunft weiter. Das Jetzt ist für dich nur der Punkt, an dem sich Vergangenheit und Zukunft treffen.

Du bist so sehr mit Gedanken beschäftigt, dass du gar nicht bemerkst, dass das Leben nur im Jetzt stattfindet. Die alten Germanen haben nicht in der Vergangenheit gelebt. Sie lebten jetzt. Und deine Urenkel werden nicht in der Zukunft leben. Sie werden jetzt leben. Wahrnehmen, fühlen, ja auch denken kannst du nur jetzt.

Aber du bist in deinen Gedanken verloren gegangen, kleiner Mann. Du ängstigst dich, du ärgerst dich, du planst, recht-

fertigst, greifst an und verteidigst dich – ununterbrochen. Dafür lebst du. Das tust du viele Stunden am Tag, eigentlich immer. Und du hältst das für schrecklich wichtig. Kannst du dich erinnern, worüber du gestern auf der Fahrt zur Arbeit so intensiv nachgedacht hast? Vielleicht. Aber als du dich vor zwei Wochen einen ganzen Tag lang geärgert hast – was war das noch? Und wie wichtig sind diese Gedanken heute, jetzt? Deine Gedanken von gestern sind für dich so uninteressant wie die Tageszeitung von gestern. Natürlich denkst du nie an die Grübeleien, mit denen du die vergangenen Tage verbracht hast. Und trotzdem machst du heute weiter, auch wenn diese Gedanken dich keinen Schritt weiter bringen. – Doch sie bringen dich fort. Fort von dir selber. Die Gedanken sind unbewusst. Du glaubst, sie seien dir bewusst, denn im Augenblick, wenn du sie denkst, dann weißt du, was du denkst. Wirklich? Du willst gar nicht, dass sie dir bewusst werden. Du willst sie sofort vergessen und weitere Gedanken denken. Du bist süchtig nach denken, kleiner Mann.

Was hat dieser ständige innere Monolog für einen Sinn? Frag dich das, kleiner Mann, du wirst keinen Sinn darin finden. Du wirst feststellen, dass es verrückt ist. Das ist ein guter Anfang.

Ich sage dir kleiner Mann: Du hast den Sinn für das Beste in dir verloren. Du hast es erstickt und du mordest es, wo immer du es in anderen entdeckst, in deinen Kindern, in deiner Frau, deinem Mann, deinem Vater und deiner Mutter. Du bist klein und willst kein

bleiben, kleiner Mann.

Woher ich das alles weiß, fragst du? Ich will es dir sagen:

Ich habe dich erlebt, mit dir erlebt, dich in mir erlebt, dich als Arzt von deinen Kleinlichkeiten befreit, als Erzieher dich oft auf den Pfad der Geradheit und Offenheit geführt. Ich weiß, wie sehr du dich gegen die Geradheit wehrst, welche Todesangst dich befällt, wenn du deinem wahren echten Wesen folgen sollst.

Du bist nicht nur klein, kleiner Mann, du hast, ich weiß es, deine 'großen Augenblicke' im Leben. Du kennst 'Aufschwung' und 'Erhebung'. Doch du hast nicht die Ausdauer, deinen Aufschwung immer höher zu schwingen, deine Erhebung dich immer höher tragen zu lassen. Du hast Angst zu schwingen, du hast Angst vor Höhe und Tiefe. Das hat dir schon Nietzsche viel besser als ich gesagt. Aber Nietzsche sagte dir nicht weshalb du so bist. Er wollte dich zum Übermenschen erheben, um den Menschen in dir zu überwinden. Sein Übermensch wurde zu deinem 'Führer Hitler'. Und du bliebst der 'Untermensch'.

Ich will, daß du aufhörst, Untermensch zu sein und daß du 'du selbst' wirst. 'Du selbst' sage ich! Nicht die Zeitung, die du liest, nicht die Meinung des bösen Nachbarn, die du hörst, sondern 'du selbst'. Ich weiß, du weißt nicht, was und wie du wirklich zutiefst bist. Du bist zutiefst, was ein Reh, dein Gott, dein Dichter, dein weiser Mann ist. Du aber glaubst, daß du ein Mitglied der Kriegsveteranen, des Kegelklubs oder des Ku-Klux-Klans bist. Und da du dies glaubst, handelst du so, wie du eben handelst. (Wilhelm Reich, Rede an den kleinen Mann, S. 20/21)

Die Visionen Wilhelm Reichs und Eckhart Tolles

Der „Egomane“ und der „bescheidene Lehrer“

Wilhelm Reich und Eckhart Tolle – es gibt wohl kaum unterschiedlichere Persönlichkeiten und Lebensläufe. Gibt es wirklich Gemeinsamkeiten zwischen diesen so unterschiedlichen Charakteren? Wir werden sehen.

Wenn an Eckhart Tolle etwas besonders ausfällt, dann seine Einfachheit und Unscheinbarkeit. Er könnte der freundliche Verwaltungsangestellte sein, der dir endlich geduldig die Auskunft gibt, die du gesucht hattest. Er sagt – völlig glaubwürdig – dass er nur dann ein spiritueller Lehrer ist, wenn er in dieser Funktion Menschen begegnet. Ansonsten lebt er selber im Zustand gedankenfreier Präsenz ein Leben der Einfachheit, scharft keine Schüler um sich und lebt nicht den Hype, der um seine Person gemacht wird, nachdem er ein Bestsellerautor und angesagter „Guru“ wurde.

Wilhelm Reich war von Jugend an eine charismatische Persönlichkeit. Wenn er in einem Raum erschien, dominierte er alles, war im Zentrum der Aufmerksamkeit, das schilderten alle so, die ihn kannten. Und er war sich seiner Wirkung bewusst, lebte sie. Was er dachte und tat, war immer „wichtig“ und seine Umgebung musste seinen Projekten und Über-

legungen Rechnung tragen. Er hatte hunderte Schüler und Studenten und viele waren reine Mitläufer und Ja-Sager, denn es erforderte erhebliches Selbstbewusstsein, Reich eine abweichende Meinung entgegenzubringen. Reich duldet keine anderen „starken Männer“ neben sich und viele ertrugen seine Wutausbrüche und starken Anforderungen an Mitarbeiter und Studenten nur, um eine begehrte Ausbildung von ihm zu bekommen. Andererseits war er ein sehr sanfter Mann, ein tief hingebungsvoller Liebhaber und aufmerksamer Vater. Er lebte das, was er einen „genitalen Charakter“ nannte, ein Leben jenseits der Beschränkungen einer neurotisch gestörten Struktur. Und da er sich bewusst war, dass fast alle Menschen tief verstrickt sind in ihre neurotischen Muster, lebte er trotz aller ihn umgebenden Menschen ein sehr einsames, auf sich bezogenes Leben. Darüber gibt es einige erschütternde Tonbandaufnahmen aus seiner letzten Lebensphase, in denen er seine Einsamkeit beschreibt. Und auch das Buch *Christusmord* ist ein Dokument, in dem er die Tragik eines Menschen beschreibt, der selber befreit von emotionalen Beschränkungen in einer Kultur lebt, die ihn zum Guru erhebt, aber unfähig ist zu verstehen, wie er empfindet.

Forscher aus der Inspiration des Raumbewusstseins

Wilhelm Reich war ein Visionär – im übertragenen Sinne und im Wortsinn. Seine wissenschaftlichen und medizinischen Er-

kenntnisse sind visionär, weil sie über das Wissen ihrer Zeit weit hinausgehen und zum Teil heute noch nicht verstanden werden. Seine Erkenntnisse über die Lebensenergie führen die Menschheit in ein neues Verständnis des Lebendigen.

Er selber jedoch war vor allem in seiner Art, Erkenntnis zu erlangen im Sinne des Wortes Visionär. Jeden Morgen hat er sich – oft bis in die späten Vormittagstunden – in seinem Arbeitszimmer isoliert und geschrieben. Myron Sharaf und andere Mitarbeiter haben davon berichtet. Reich scheint kein Problem damit gehabt zu haben, davon zu reden, dass er sich oft einfach hingeworfen und auf eine Eingebung gewartet hat. Das ist Inspiration – Erkenntnis aus der Gegenwärtigkeit heraus.

Und so entstanden auch die Bücher von Eckhart Tolle. Das hat er im Interview mit Oprah Winfrey beschrieben: spontan, ohne ein gedanklich konstruiertes Konzept. Wenn ein Buch aus der Gegenwärtigkeit heraus geschrieben wird, ist es das, „was geschrieben werden will“, ist es das Raumbewusstsein, das sich ausdrückt.

Wilhelm Reich drückte es in seiner undiplomatischen Art so aus: „Ich schreibe nicht für die Menschen, ich schreibe über Dinge.“ Das heißt, da ist kein Ego, das kalkuliert, was man geschickterweise sagt, um es den Menschen möglichst didaktisch nahe zu bringen, kein Taktieren. Es ist das neue Wissen, das sich hier ausdrückt. Und das ist oft sehr un bequem, kantig und verletzt das alte, bekannte Wissen.

Das, was sich so ausdrückt, ist überpersönlich, ist getragen

von Einsichten, die jenseits des diskursiven Denkens aus dem freien Raum stammen. Wenn sie auch wahr sind, müssen sie nicht „richtig“ sein. Alle Worte stammen aus dem alten Objektbewusstsein und sind daher beschränkt auf das, was bereits bekannt ist.

Die Schriften Wilhelm Reichs wurden zu kultischen Objekten der politischen Kultur der 68er Generation, der nachfolgenden Körpertherapie-Bewegung und vieler anderer alternativer Lebenskonzepte bis hin zu Kinderläden, freien Schulen und sanfter Geburt. Sein Werk atmet Freiheit, Befreiung, Aufbruch in eine bessere Welt.

Die Erkenntnisse Wilhelm Reichs sind vor allem inhaltlich visionär. Ich will Reich keinerlei spirituellen Inhalte unterschieben. Er selbst sah sich als materialistischer Wissenschaftler, der mit der Erkenntnis der Orgon-Energie die Zwangsjacke der materialistischen Wissenschaft gesprengt und transzendiert hat zu einer energetischen Wissenschaft. Der Materialismus sieht Materie als Ursprung aller Existenz: Atome, die in kleinste Teilchen unterteilt sind, die immer noch kleinere Teilchen enthalten. Auf diesem Weg befindet sich der Mainstream der heutigen Naturwissenschaft immer noch, obwohl die Quantenphysik schon lange davon abgerückt ist. Vor allem die nachgeordneten Wissenschaften sowie Technik und Medizin hängen noch immer an diesem alten Bild der Natur. Die Orgon-Energie ist eine materiefreie Energie *vor* jeder Bildung von Materie. Alle anderen bekannten Energieformen sind von Materie abgeleitet.

Die visionären Erkenntnisse Wilhelm Reichs

Die theoretischen Erkenntnisse Reichs basieren auf seinen persönlichen Wahrnehmungen und darauf, dass er ihnen vertraut hat, obwohl er möglicherweise der einzige Mensch war, dem diese Wahrnehmungen bewusst wurden. Eine derartige Erfahrung zu machen, führt bei „normalen“ neurotisch gestörten Menschen dazu, sich selber in Frage zu stellen. Sich selber als gesund und folglich die eigene Wahrnehmung als echt und die der anderen als gestört zu erkennen, bedeutet entweder, dass man selber psychisch gestört ist und die anderen daher verzerrt wahrnimmt, indem man die eigene Krankheit auf sie projiziert oder es bedeutet, dass man eine gravierende Störung in Entwicklung der Menschheit erkannt hat, die so durchgängig existiert, dass sie als „normal“ angesehen wird.

Genau in dieser Situation befand sich Reich, als er die Bedeutung des Orgasmusreflexes untersuchte. Er erkannte, dass das, was normalerweise als „Orgasmus“ bezeichnet wird, eine krankhafte, verzerrte Form dessen ist, das in seiner natürlichen Funktion etwas ganz anderes ist: eine natürliche, tief befriedigende, vollständige energetische Entladung überschüssiger Energie im gesamten Organismus – während der neurotisch blockierte Orgasmus oft nur die Entladung und krampfartige Zuckung des Beckens verursacht. Der natürliche Orgasmusreflex ist eine sanfte Wellenbewegung der Muskulatur, die man oft sehen kann, wenn man einer Katze über

den Rücken streicht. Die Katze entlädt die zusätzliche Energie sofort wieder durch den Reflex, der deutlich sichtbar den Rücken wieder hinauf läuft.

Was befähigte Reich, der diese Entdeckung nach wenigen Semestern Psychoanalyse im engsten Umfeld Freuds machte, dazu, sich seiner selbst so sicher zu sein? Er hatte selber kurz vor seinem Studium diese Erfahrung gemacht, in einer kurzen Liaison mit einer Frau, die er als Soldat in Italien geliebt hatte. Das, was er in dieser Beziehung erstmals erlebt hatte, war weit entfernt von dem, was er später von Patienten und Kollegen hörte. Ihm wurde bewusst, dass sie die Sexualität und die Erfahrung des Orgasmus ganz anders erlebten als er selber. Ihm wurde ebenso klar, dass auch die anderen Psychoanalytiker keine tiefe sexuelle Erfüllung erlebten und diesen Zusammenhang deshalb gar nicht erkennen konnten.

Reich war der erste Forscher, der sich mit der sexuellen Erfahrung als natürlichen Teil des menschlichen Lebens auseinandersetzte. Vorher gab es keinen Begriff von „Gesundheit“ im sexuellen Erleben. Es war der erste ernsthafte Versuch, den Menschen als biologisches Wesen, als „Menschentier“ zu begreifen. Das Elend, das mit gestörten sexuellen Beziehungen und eingeschränkten Möglichkeiten des lebendigen Ausdrucks einhergeht, dürfte uns allen inzwischen bewusst sein. Damals – und noch für lange Zeit danach – war das alles nur „Schweinkram“. Doch auch die Psychoanalytiker konnten seinen Erkenntnissen nicht folgen und der Ausschluss Reichs aus der Psychoanalytischen Vereinigung

war ein Ausdruck dieses tiefen Nichtverstehens.

Es ist der Inspiration Wilhelm Reichs zu verdanken, dass wir heute immer mehr die Erfahrung sexuellen Glücks als grundlegendes Menschenrecht einschätzen – auch wenn wir noch immer weit von dessen Realisierung entfernt sind.

Wilhelm Reich arbeitete weiterhin in dieser visionären Weise. Als er die Orgon-Energie als blaugrau leuchtende Schwaden in seinem Labor beobachtete, wusste er nicht, was das ist. Aber er verstand, dass die Wahrnehmung dieser Erscheinungen direkt abhängig war von der Vitalität dessen, der sie beobachtete: nur energetisch weitgehend gesunde Menschen konnten sie sehen. Es war eine der großen visionären Erkenntnisse Reichs zu verstehen, dass die Lebensenergie, die in unserem Körper fließt, dieselbe ist, die er auch in der Atmosphäre und in biologischen Präparaten gefunden hat.

Oft wird Reichs Ansatz zur Befreiung der Sexualität missverstanden, weil Menschen, den Zusammenhang zwischen einer natürlich gelebten Sexualität und der Fähigkeit zur Wahrnehmung der energetischen Welt in uns und um uns nicht verstehen. Es bedeutet nicht, dass Menschen ihr Lebensglück im Geschlechtsverkehr suchen, sondern dass sie nur dann in der Lage sind, mit der lebendigen Energie Kontakt aufzunehmen, wenn sie auch diesen wesentlichen Teil des eigenen Lebens bejahen. Die eigene Sexualität abzulehnen, bedeutet immer, sie auch in anderen Menschen, in Kindern und Jugendlichen unbewusst zu bekämpfen und das ist die wichtigste Ursache neurotischer Störungen. In der Sichtung dieser

Zusammenhänge bestand der wesentliche Teil seines analytischen Werkes. Die lebendige Energie in der Natur und anderen Lebewesen mitzufühlen und liebevoll zu empfinden, Empathie zu entwickeln, ist nur dann möglich, wenn wir sie nicht in uns selber abtöten.

Seine therapeutische Arbeit orientierte sich daran, den Menschen Wege zu zeigen, die aus diesem Teufelskreis hinausweisen konnten. Auch wenn die körpertherapeutischen Praktiken, die sich auch heute noch vielfältig auf die Arbeit Reichs stützen, nicht die Befreiung brachten, die man sich erhoffte, entstand doch ein erweitertes Bewusstsein vom Wesen der Körperlichkeit. Heute wissen viele Menschen, was mit energetischen und emotionalen Blockaden und Körperpanzer gemeint ist. Gesundheit wird nicht mehr nur als das reibungslose biologische Funktionieren aller Organe gesehen, sondern genauso auch als Fähigkeit, Glück und Freude vor allem auch emotionell und körperlich zu empfinden.

Anstatt Therapie: die Rettung der „Kinder der Zukunft“

Körpertherapeut zu werden, war eine der wenigen Möglichkeiten, die visionären Ansätze Reichs in reale, bezahlte Arbeit umzuwandeln und die meisten seiner Schüler sind diesen Weg gegangen. Heute gibt es mit wenigen Ausnahmen, in denen Ärzte auch mit den orgonmedizinischen Methoden Reichs

arbeiten, vor allem nur noch die Körpertherapie als praktische Anwendung des reich'schen Werkes.

Reich selber sah jedoch wenig Sinn darin, die Menschheit durch den Einsatz von Therapeuten heilen zu wollen. Für ihn war es ein Forschungsansatz, der weitergeführt werden musste, denn er war sich bewusst, dass man neurotisch erkrankte Menschen – und das betrifft fast alle Menschen – nicht „gesund machen“ kann. Er sah viel größeren Sinn darin, Ärzte, Hebammen, Kindergärtner, Lehrer und Eltern darin auszubilden, was es heißt, das Lebendige in Kindern zu schützen und Neurosen vorzubeugen. Er sah die einzige Möglichkeit darin, die „Kinder der Zukunft“ gesund aufwachsen zu lassen, die Erkenntnisse seiner Arbeit dazu zu benutzen, dass neue Generationen ohne neurotische Verkrüppelung leben können. Diese Vision wartet noch auf ihre Verwirklichung.

Eckhart Tolle: die Vision einer „Neuen Erde“

An dieser Stelle möchte ich eine weite Brücke zu den Erkenntnissen von Eckhart Tolle schlagen. Auch wenn die visionären Erkenntnisse Tolles aus einer ganz anderen Quelle zu kommen scheinen – seiner Erfahrung, das Ego und den Schmerzkörper in einer dramatischen Situation zu verlieren und zu einem neuen Bewusstsein zu erwachen – gibt es viel mehr Gemeinsamkeiten, als man es zunächst vermuten könnte.

Es ist zunächst die Eigenschaft, der Quelle der Inspiration den Raum zu geben, den sie braucht, um wirken zu können. Wie Wilhelm Reich hat Eckhart Tolle Erfahrungen gemacht, die so weit von dem entfernt sind, was man als „normal“ bezeichnet, dass es ein besonders glücklicher Umstand ist, dass er diesen aussergewöhnlichen Erfahrungen mehr Gewicht gegeben hat, als den „vernünftigen“ Kriterien des Verstandes: sich selber, seinen eigenen Erfahrungen und Gefühlen zu vertrauen, auch wenn das, was daraus folgt (das „Leben auf Parkbänken“) in unserer Kultur alles andere als erstrebenswert ist.

Wie Reich ist er vor allem daran interessiert, seine Erkenntnisse so einzusetzen, dass daraus unmittelbarer Nutzen für jeden einzelnen Menschen, aber auch für die Entwicklung der Menschheit gezogen werden kann. Dies ist der Hauptaspekt, der sich unmittelbar aus der Inspiration ergibt, die aus dem Formlosen herüber scheint in unsere Welt. Das Konzept „Gesundheit“ ist in diesem Sinne nicht das „Kurieren von Krankheiten“, sondern das Verständnis, dass es möglich ist, die grundlegenden Störungen im menschlichen Leben zu erkennen, die von den meisten Menschen als „normal“ akzeptiert werden und Wege aufzuzeigen, die es möglich machen, die „Massenseuche der Neurose“ (wie Reich es ausdrückte) oder die suchtartige und unbewusste „Identifikation mit dem Verstand“ (Eckhart Tolle) zu erkennen und einen Ausweg zu zeigen, sowohl für jeden einzelnen Menschen wie auch für die menschliche Gesellschaft insgesamt.

Eckhart Tolle formulierte seine Vision der „Neuen Erde“: Die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins kann nun in ein neues Stadium eintreten, in dem das Erwachen aus der unbewussten Identifikation mit Form kein esoterisches Ausnahmeereignis einiger weniger besonders begabter Menschen mehr ist. Immer mehr Menschen erkennen das ihnen innewohnende ursprüngliche Leben. Nur indem die Menschheit geistig gesundet, kann die die drohende vollständige Vernichtung verhindert werden, die erstmals ebenfalls als Möglichkeit besteht. „Erwachen“ ist also keine irrationale Vergeistigung und Abwendung von der Welt, sondern das Erkennen der krankhaften Selbstbezogenheit und die persönliche Konsequenz eines jeden einzelnen Menschen aus dieser Erkenntnis. Indem Menschen zuerst die volle Verantwortung für ihren „inneren Raum“ übernehmen, können sie das dann auch für die Entwicklung einer neuen, rationalen und lebensbejahenden menschlichen Kultur tun. Wie Wilhelm Reich sieht Eckhart Tolle, dass Menschen, die in krankhaften Strukturen gefangen sind, nicht in der Lage sind, eine lebenswerte Welt zu gestalten.

Wahrheit ist Kontakt mit dem Lebendigen

Der Aspekt der Arbeit Eckhart Tolles, der sich am deutlichsten mit den Erkenntnissen Wilhelm Reichs deckt, ist das, was er die Erfahrung des inneren Körpers nennt. Das Füh-

len des inneren Körpers, den er auch oft den Energiekörper nennt, führt unmittelbar in die Erkenntnis der Gegenwärtigkeit. Auch bei Tolle steht die direkte Erfahrung des nicht-materiellen, energetischen Lebens im Vordergrund seiner Arbeit. Beide sind auf ihre Weise „Forscher des Lebendigen“.

Beide sehen Leben nicht als das mechanische Funktionieren von Organismen, sondern als die lebendige Wahrheit, die hinter der biologischen Funktion gefunden werden kann und jenseits von dem, was wir uns als „unsere Lebenssituation“ denken, jenseits des Lebens, das wir zu „haben“ glauben.

Wahrheit ist voller, unmittelbarer Kontakt zwischen wahrnehmendem und wahrgenommenem Leben ... So ist Wahrheit eine natürliche Funktion im Wechselspiel zwischen einem Lebewesen und seiner lebendigen Umgebung.

Dieses Zitat aus dem *Christusmord* von Wilhelm Reich (S. 297) könnte genauso auch aus den Büchern Eckhart Tolles stammen.

Wenn man Eckhart Tolle und Wilhelm Reich auf eine Ebene stellt, könnte man denken, hier wird ein „erleuchteter Mensch“ mit einem „Egomanen“ auf eine Stufe gestellt oder umgekehrt ein „genitaler Charakter“ mit einem „Mystiker“. Vielleicht wird gerade an diesen beiden Persönlichkeiten klar, dass wir mit unseren Verstandeskonzepten weder dem, was „Erleuchtung“ ist, noch dem, was einen „genitalen Charakter“ ausmacht, gerecht werden können. Allzuleicht werden wir von Bewertungen des Verstandes ausgetrickst, und der

Zweck ist immer derselbe: die eigenen Vorstellungen von „richtig“ und „falsch“, „gesund“ und „krank“ sollen bestätigt werden. Vielleicht war Reich für seine Umwelt nur deshalb ein Egomane, weil es für seine Art zu existieren keine adäquaten Vergleiche gab und daher viele seiner Gedanken und Entscheidungen einfach unverständlich blieben. Und vielleicht ist die Art, wie Eckhart Tolle sein Leben in der Gegenwärtigkeit lebt, nur eine unter Milliarden von Möglichkeiten, wie sich das wache Raumbewusstsein ausdrücken kann. Die Vorstellung, dass jeder Erwachte dann so sein sollte wie Eckhart Tolle, ist jedenfalls genauso absurd wie die Vorstellung, dass jeder Mensch jenseits von neurotischen Beschränkungen so sein müsste wie Wilhelm Reich.

Die Erkenntnis der menschlichen Defizite

Eine weitere Gemeinsamkeit in den Ansätzen Reichs und Tolles liegt darin, dass beide keine theoretischen Konzepte anbieten, sondern Wissen, das gelebt, praktiziert werden muss, um verstanden zu werden. Dass diese beiden Ansätze als „wissenschaftlich“ einerseits und andererseits als „spirituell“ bezeichnet werden können, sind verstandesmäßige Konzepte, die ihnen nur teilweise gerecht werden. Tatsächlich sind es praktische Wege zur Menschwerdung, die aus dem tiefen Verständnis resultieren, dass es Defizite in der Entwicklung jedes einzelnen Menschen und daher auch in der menschli-

chen Kultur und darüber hinaus in der Umwelt gibt, die korrigiert werden können und müssen, wenn die Menschheit die Herausforderungen bestehen will, der sie sich gegenüber sieht.

Beide Ansätze sahen oder sehen sich aus diesem Grunde heftigen Anfeindungen derjenigen Gruppen und Institutionen ausgesetzt, die darauf pochen, ein Meinungsmonopol zu haben, was „Wissenschaft“ oder was „Spiritualität“ ist. Erfahrungswissen, praktische Erkenntnis jedes einzelnen Menschen, das an den etablierten Organisationen vorbei einfach jedem Menschen zugänglich ist, macht deutlich, dass genau in dieser Art, wie sich das Ego organisiert, die zentrale Fehlerquelle liegt. Das Ego wird in seiner Form als „organisierte emotionelle Pest“ (Wilhelm Reich) demaskiert. Es geht nicht darum, hier das Fehlverhalten einzelner Menschen anzuklagen, sondern zu verstehen, dass das Ego sich dagegen wehrt, erkannt zu werden.

Die wissenschaftlichen Ansätze Wilhelm Reichs blieben weitgehend unverstanden und wurden nicht in den Wissenskanon des allgemeinen wissenschaftlichen Weltbildes übernommen. Die Forschungen und Entdeckungen, die er vorgelegt hat, beinhalten eine Variable, mit der die mechanistische Wissenschaft nichts anfangen kann: die Vitalität des Forschers selber. Die Entdeckung der Lebensenergie als wissenschaftlich erfassbares Phänomen, die Entwicklung des Orgonakkumulators zur Versorgung energetisch geschwächter Menschen, seine Forschungen zur Vitalität der Atmosphäre und die Anwendung des orgonomischen Wissens auf das soziale Leben der Menschen sind nur einige Beispiele. Nur

Menschen, die selber Zugang zu ihrer eigenen lebendigen Natur haben, können die energetischen Phänome wahrnehmen, verstehen und richtig deuten. Die heftige Reaktion der wissenschaftlichen Welt gipfelte in einem Prozess der US-Gesundheitsbehörde FDA gegen Reich, und in einem Gerichtsurteil, das aussagt: „Es gibt keine Lebensenergie.“ Daraufhin wurden alle seine Bücher als „Werbung für einen Schwindel“ verbrannt und seine Geräte zerstört. Reich, der sich geweigert hatte die Zuständigkeit eines Gerichtes in Fragen naturwissenschaftlicher Grundfragen anzuerkennen, wurde daraufhin wegen Missachtung des ersten Urteils aufgrund einer Lappalie zu zwei Jahren Haft verurteilt: ein Mitarbeiter hatte einen Orgonakkumulator von Maine nach New York transportiert.

Eckhart Tolle hat mit seinen Aussagen, dass ein jeder Menschen, aus eigener Erfahrung Zugang zum „Ich bin“ finden kann, zur Göttlichkeit, die jedem Lebewesen innewohnt, und dass es keine spirituellen Gedanken und Doktrinen gibt, also dass alle Glaubensvorstellungen und Religionen allenfalls „Wegweiser“ sein können, die auf das Wesentliche hinweisen können, den Hass der etablierten christlichen Kirchen der USA wachgerufen. Besonders konservative Kreise haben eine Kampagne losgetreten, in denen Eckhart Tolle und Oprah Winfrey als „Antichristen“ titulierte werden und die Art, wie das z.B. auf Youtube veröffentlicht wird, erinnert an eine christliche Version der islamistischen Fatwa. Es gibt seit Jahrzehnten New Age Bewegungen, die von christlichen

Fundamentalisten angeprangert werden, doch Eckhart Tolle eröffnete mit Millionenauflagen seiner Bücher, die in der ganzen Welt zu Bestsellern wurden und mit seiner vielbeachteten Online-Präsenz eine neue Dimension. Der Erfolg dieser spirituellen Bewegung scheint die etablierten Kirchen in eine Defensive zu drängen. Die Absurdität, dass sich Organisationen als einziger Vermittler zwischen Gott und den Menschen bezeichnen, wird offensichtlich.

Funktionelles Erkennen der Wirklichkeit des Lebens

Was Reich und Tolle jedoch auf einer übergeordneten Ebene zusammenbringt, ist ein Aspekt ihrer Arbeitsweise, den Reich „energetischer Funktionalismus“ nannte. Dieser Begriff bezeichnet das grundsätzliche Verständnis, wonach alle Erkenntnis auf die einfachste, grundlegende Funktion zurückgeführt werden muss. Alle nachgeordneten Erkenntnisse müssen in dieser Grundfunktion enthalten sein. Bei Wilhelm Reich ist das die Energiefunktion, die allem Leben zugrunde liegt, die in allem was existiert enthalten ist und die sich in der plasmatischen Grundfunktion ausdrückt: dem natürlichen Wechsel zwischen Expansion und Kontraktion. Dies wird im übrigen auch im Kapitel 10 des Buches von Eckhart Tolle „Eine Neue Erde“ als die Grundfunktion des Universums beschrieben, die sich in allen lebendigen Zyklen ausdrückt, von der Expansion und Kontraktion des Universums

bis hin zu unserem eigenen Herzschlag.

Bei Eckhart Tolle ist die natürliche Grundfunktion der formlose Raum. Das Leben ist das Formlose, das sich durch auch die Menschheit ausdrückt und so zu Bewusstsein gelangt. Es ist die große, universelle Intelligenz, die hinter und in allen Erscheinungen zu finden ist. Die Energie, in der sich das universelle Leben ausdrückt (Chi, Orgon, Lebensenergie), ist demnach das, was zwischen dem formlosen Sein und der Existenz von Form liegt: das Formlose zeigt sich als bewegte, lebendige Energie, bevor es zu Form wird. So ist die Lebensenergie die erste abgeleitete Funktion des ihr zugrunde liegenden Formlosen.

Das Unmanifeste ist die Quelle des Chi. Chi ist das innere Energiefeld deines Körpers. Es ist die Brücke zwischen dem äußeren Du und der Quelle. Es befindet sich auf halbem Wege zwischen dem Manifesten, der Welt der Form, und dem Unmanifesten. Chi kann mit einem Fluss oder einem Energiestrom verglichen werden. Wenn du den Fokus deines Bewusstseins tief in den inneren Körper lenkst, dann verfolgst du den Lauf dieses Flusses zurück zu seiner Quelle. Chi ist Bewegung; das Unmanifeste ist Stille. Wenn du einen Punkt absoluter Stille erreichst, der trotzdem voll pulsierenden Lebens ist, dann bist du jenseits des inneren Körpers gegangen und jenseits von Chi zur Quelle selber: zum Unmanifesten. Chi ist die Verbindung zwischen dem Unmanifesten und dem physischen Universum. (Eckhart Tolle, Jetzt! Die Kraft der Gegenwart, S. 140f.)

Die Überlegungen sind keineswegs nur philosophisches Verstandesdenken. Wenn sich das Leben hinter allen Formen als formloses Bewusstsein befindet, und wenn ich in der Lage bin, die Energie, die mich mit dem Formlosen verbindet zu erkennen und zu realisieren, dass ich selber dieses Bewusstsein bin, hat das weit reichende Konsequenzen für mich selber als den Menschen, der das erkennt und für die Menschheit, die ein viel weiter gestecktes Ziel erreichen kann. So werden „die neue Erde“ Eckhart Tolles und „die Kinder der Zukunft“ Wilhelm Reichs zu verschiedenen Sichtweisen der einen großen Vision vom Erwachen der Menschheit.

Die Erkenntnisse Wilhelm Reichs führen dazu, dass ich erkennen kann, dass das Lebendige in mir, in meinen Kindern und in der Natur ein und dasselbe ist und dass es möglich ist, dies jetzt tief zu empfinden und ihm die Regie über mein Leben einzuräumen. Die Störungen des lebendigen Energieflusses in mir können bewusst werden. Und nur dann verlieren diese Störungen ihre zerstörerische Kraft, die Reich als „emotionelle Pest“ bezeichnet: die Verkennung und Leugnung der Wahrheit führt dazu, dass sich diese lebendige Energie gegen das Leben selber wendet.

Die Erkenntnisse Eckhart Tolles führen dazu zu verstehen, dass „Erwachen“ kein abstraktes und abgehobenes Ziel in einem esoterisch-spirituellen Lebensentwurf ist, sondern tatsächlich lebbare Realität – heute und hier. Es gibt kein Erwachen als eine mögliche Zielsetzung, da das Formlose immer schon hinter und in aller Form *ist*. Das Ego ist die Illusi-

on eines Ich, das Lebendige, das vergessen hat, was das Leben ist, als das ich erscheine, und das sich in völliger Verken- nung der Tatsachen mit der Form identifiziert hat, in der es erscheint. Dies ist die großartige Erkenntnis, die bereits vor 2600 Jahren von Buddha gefunden wurde: die Ursache von Leiden und deren Überwindung. Was Eckhart Tolle anbietet, ist eine Neuauflage dieser einen zentralen Wahrheit mit den Mitteln des Denkens und der Sprache, die sich in den letzten zweieinhalb Jahrtausenden durchaus geändert haben.

Auch hierin treffen sich Reich und Tolle. Beiden ist ge- meinsam, dass sie die grundsätzlichen Fehlfunktionen in der menschlichen Entwicklung als Störung in der Selbst- wahrnehmung des Lebendigen erkennen, diese deutlich be- nennen, und praktische Wege aus der Misere zeigen. Beiden ist wichtig, dass der Menschheit ein Ausgang aus der Falle gezeigt wird. Der Arzt und Naturwissenschaftler zeigt, wo die Ursachen der Neurose als Massenerkrankung zu finden ist: in der Blockierung der plasmatischen Funktion, die das Lebendige in uns dazu zwingt, sich gegen sich selber zu wen- den. Der spirituelle Lehrer zeigt, wo die Ursache des Ego zu finden ist: die Identifikation mit Form wird durch die unun- terbrochene und unbewusste Aktivität des Verstandes gespeist.

Das Ego mag sich auf die Unterschiede in diesen Kon- zepten beziehen. Das Raumbewusstsein bezieht sich darauf, dass sich Liebe und Mitgefühl, die immer mit großen Er- kenntnissen einhergehen, hier in verschiedenen Aspekten der einen großen Vision ausdrücken.

Biographisches zu Eckhart Tolle

Eckhart Tolle wurde in Deutschland geboren und verbrachte hier die ersten dreizehn Jahre seines Lebens. Nach dem Abschluss seines Studiums an der University of London war er in Forschung und Supervision an der Cambridge University tätig. Mit neunundzwanzig Jahren löschte eine tiefe spirituelle Transformation seine alte Identität praktisch aus und führte zu einer grundlegenden Wandlung seines Lebens. Die nächsten Jahre widmete er dem Verstehen, Integrieren und Vertiefen dieser Verwandlung, die den Beginn einer intensiven Reise nach Innen markierte.

Eckhart Tolle gehört keiner speziellen Religion oder Tradition an. Die einfache aber tief greifende Botschaft seiner Lehre vermittelt er mit der zeitlosen und schlichten Klarheit aller wahren spirituellen Meister: es gibt einen Weg heraus aus dem Leiden, der direkt in den Frieden führt.

Seit Erscheinen seines ersten englischen Buches 1997 ist Eckhart Tolles Bekanntheitsgrad als spiritueller Lehrer weltweit konstant gewachsen. Inzwischen sind seine Bücher in 35 Sprachen übersetzt und besitzen überall Bestsellerstatus.

Seit 1996 lebt Eckhart in Vancouver, Kanada. (*Von seiner offiziellen Website www.eckharttolle.de*)

Die Bücher Eckhart Tolles (Deutsch):

- *JETZT! Die Kraft der Gegenwart. Leitfaden zum spirituellen Erwachen*
- *Lebendige Beziehungen JETZT!: Aus "Jetzt! Die Kraft der Gegenwart"*
- *Leben im Jetzt. Lehren, Übungen und Meditationen.*
- *Stille spricht. Wahres Sein berühren.*
- *Eine neue Erde. Bewusstseinsprung anstelle von Selbstzerstörung.*

Videos und Audio-CDs von Eckhart Tolle (Deutsch)

- *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart. (Lesung des Autors auf 8 Audio-CDs)*
- *Die Transformation des Bewusstseins. (DVD oder Video)*
- *Es ist immer Jetzt! (DVD oder Video)*
- *Freiheit von Gedanken. (DVD oder Video)*
- *Torwege zum Jetzt. Die drei Techniken zu höherem Bewusstsein (Audio-CD)*
- *Freiheit von Gedanken. (3 Audio-CDs). Vortrag in Fürstentfeldbruck*
- *Es ist immer Jetzt! (5 Audio-CDs) Vorträge in Zürich und Bern*
- *Finde die Stille in Dir (6 Audio-CDs)*
- *Stille Spricht. Wahres Sein berühren. (2 Audio-CDs)*

- *Worte sind Wegweiser. Lehren, um unsere wahre Identität zu erfahren* (2 Audio-CDs)
- *Sogar die Sonne wird verglöhben. Wege in die Freiheit* (2 Audio-CDs)
- *Findhorn Seminar – Stille inmitten der Welt. Video: 4-Stunden-Retreat auf 2 DVDs, Seminar in Findhorn/Schottland (in Englisch mit deutschen Untertiteln), mit deutschem Begleitbüchlein mit Texten und Fotos von Eckhart Tolle, deutsche Ausgabe 2007*
- *Leben aus der Fülle des Seins, 1 DVD-Video, bzw. 2 Audio-CDs. Vortrag in Berlin*
- *In der Stille liegt die Wahrheit, 2 DVD-Videos, bzw. 4 Audio-CDs. Vorträge in Fürstfeldbruck*
- *Eine neue Erde: Bewusstseinsprung anstelle von Selbstzerstörung. (Lesung des Autors auf 7 Audio-CDs)*

Zusätzlich gibt es noch viele weitere Vorträge Eckhart Tolles auf DVD und Audio-CD in englischer Sprache. Da Eckhart Tolle Deutscher ist, sind seine Vorträge auch für diejenigen, die nur selten Englisch hören, sehr gut verständlich. Viele Ausschnitte können im Internet, z.B. auf YouTube online angehört werden. DVDs und Audio CDs können über www.eckharttolle.com bezogen werden.

Einführung in die Arbeiten Wilhelm Reichs*

Kaum ein Wissenschaftler des 20. Jahrhunderts hat so viel Begeisterung und derart wütenden Widerspruch ausgelöst wie Wilhelm Reich. Für viele war er ein Universalgenie, vergleichbar mit Goethe oder Leonardo da Vinci, für andere ein wissenschaftlicher Aussteiger und Scharlatan.

Die Vielseitigkeit des Werkes Wilhelm Reichs ist atemberaubend. Von der Psychiatrie über die Körpertherapie bis zur immunologischen Krebsforschung und zur Wetterbeeinflussung hat er jeweils Grundlagenarbeit geleistet. Reich hat die Natur des Lebendigen erforscht, in vielen Bereichen Grundlegendes entdeckt und damit das wissenschaftliche Establishment erstaunt und verschreckt. Er hat die von Freud „Libido“ genannte Lebensenergie physikalisch erforscht und praktisch anwendbar gemacht. Er hat so verschiedene Bereiche wie die Biogenese sowie die Ursache der Wüstenbildung auf diesem Planeten erklärt.

* Dies ist eine überarbeitete Fassung eines Textes auf www.orgon.de

Der gestürzte "Kronprinz" Sigmund Freuds

Wilhelm Reich wuchs in Galizien als Sohn eines wohlhabenden jüdischen Gutsbesitzers auf. Als er 11 Jahre alt war verriet er dem Vater eine Affäre seiner Mutter. Daraufhin nahmen sich in den nächsten Jahren beide Eltern das Leben. Dieses Trauma begleitete ihn sein Leben lang.

Nach dem Militärdienst im 1. Weltkrieg begann er ein Studium der Psychoanalyse bei Sigmund Freud in Wien. Schon nach zwei Semestern wurde er in die Psychoanalytische Vereinigung aufgenommen und praktizierte bereits mit 22 Jahren Psychoanalyse an Patienten, die Freud an ihn überwies. Er galt als ein junges, aufstrebendes und etwas unbequemes Talent. Mit seiner unangepassten und direkten Art mit Menschen umzugehen faszinierte er viele – und machte sich auch viele Feinde, so dass es immer wieder Gerüchte über seinen Geisteszustand gab, eine Geisteskrankheit wurde jedoch nie diagnostiziert.

Sein Hauptaugenmerk legte er von Anfang an auf die Erforschung der gesunden sowie der neurotischen Sexualität. Der Orgasmus in seiner gesunden Form ist die völlige Entladung überschüssiger Körperenergien. Bei den meisten Menschen ist aufgrund neurotischer Charakterstrukturen, die als "normal" gelten, die Fähigkeit zur sexuellen Hingabe mehr oder weniger beschränkt – Reich nannte dies "orgastisch impotent".

Neurosen entstehen im frühesten Kindesalter, indem na-

türliche emotionelle Impulse gewaltsam gestoppt werden. So richtet sich die Lebensenergie gegen das Individuum selbst. Die Summe aller Libido-Umlenkungen ist der strukturierte Charakter.

Reich hatte das Ziel, die Erkenntnisse der Psychoanalyse für die Verhinderung von Neurosen einzusetzen. Die Beschränkung auf das Kurieren von Zwangsneurosen und Hysterien bei der Wiener Oberschicht – womit der größte Teil seiner Kollegen beschäftigt war – kritisierte er als elitäre Vergeudung bedeutender Erkenntnisse über die Strukturen psychischen Elends.

Ihm lag vor allem die Neurosenprophylaxe bei Kindern und Jugendlichen sowie die sexualhygienische Aufklärung von jungen Menschen am Herzen. Da er damit bei den eher konservativen Psychoanalytikern Wiens auf Ablehnung stieß, gründete er in Berlin innerhalb der KPD die "Sexpol-Bewegung", mit der er sehr erfolgreich Sexualaufklärung für junge Arbeiter betrieb. Freud und den etablierten Psychoanalytikern war seine sozialistische Orientierung in hohem Maße suspekt. So wurde er aus der Psychoanalytischen Vereinigung ausgeschlossen – auch weil er gegen die Todestriebtheorie des späten Freud vorgegangen war und weil seine Erkenntnisse über die Funktionen gesunder Sexualität alle anderen Analytiker als neurotisch kranke Menschen identifizierten.

Von der Psychoanalyse zur Körpertherapie

Wilhelm Reich war der erste Psychoanalytiker, der sich den Patienten gegenüber setzte, Mimik und Körpersprache – als Äußerungen charakterlicher Widerstände – beobachtete. Er konfrontierte sie mit ihrem unbewussten emotionellen Ausdruck und brachte unterdrückte Wut, Weinen, Ekel etc. zum Vorschein. Innerhalb dieser Widerstandsanalyse brach Reich auch mit dem Tabu der Psychoanalyse, die Patienten dürften nicht berührt werden, denn wenn bestimmte Muskelpartien sanft massiert oder gedrückt werden, können unterdrückte Impulse befreit werden, z.B. wenn das Weinen wortwörtlich „im Halse stecken bleibt“.

Mit der Lösung dieser muskulären Blockaden geht auch die Lösung emotioneller und geistiger Beschränkungen einher. Das Kleinkind baut diese Blockaden auf, um mit psychischen und physischen Traumata fertig zu werden. Die Muskelblocks sind unwillkürliche chronische Spasmen, die den gesamten Körper ringförmig in Segmenten einschnüren. Ein so „gepanzertes“ Organismus muss also – um die Spasmen aufrecht zu erhalten – ständig Arbeit leisten, tatsächliche Verdrängungsarbeit. Reich spricht vom „Charakterpanzer“. Die Muskelspasmen verbrauchen Energie, die dem Organismus nicht mehr zur Verfügung steht und dies schwächt ihn in jeder Beziehung – die Ursache psychischer und somatischer Schädigungen.

Ziel der reich'schen Körpertherapie ist die Lösung der Blok-

kaden und die Sicherung gesunder Charakterstrukturen, indem der Körperenergie ein unbehinderter Fluss durch die gesamte Muskulatur ermöglicht wird.

Die Entstehung der Charakterstruktur

Die Struktur der charakterlichen Panzerung beruht auf der Versagung libidinöser Bedürfnisse in der Kindheit, davon abhängig, in welcher Entwicklungsphase die Triebbefriedigung blockiert wird.

Wird z.B. ein Baby in der Befriedigung oraler Lustbedürfnisse – dem Kontakt mit der Mutterbrust – behindert oder wird ein dreijähriges Kind, anstatt Lust an der Ausscheidung empfinden zu dürfen, gezwungen, Ekel und Abscheu zu entwickeln, werden bestimmte charakterliche Weichen gestellt.

Wilhelm Reich stellt dem neurotischen den genitalen Charakter gegenüber. Während der neurotische Charakter nicht mehr in der Lage ist, direkte Triebbefriedigung zu erleben, ist der genitale Charakter nie zu weit blockiert worden, so dass er befriedigende sexuelle und soziale Kontakte eingehen kann. Normalerweise mischen sich kranke und gesunde Elemente der Charakterstruktur, es gibt also keine rein neurotischen oder rein genitalen Charaktere. Ziel aller psychiatrischen Methoden Reichs ist die möglichst umfassende Sicherung gesunder Charakterelemente.

Die Massenpsychologie des Faschismus

Wilhelm Reich wandte die Erkenntnisse aus seiner Arbeit über die Charakterstrukturen auf das soziale und politische Leben an: Warum sind die Menschen unfrei und organisieren ihre eigene Unterdrückung, obwohl sie sich nach Freiheit sehnen? Sie sind freiheitsunfähig aufgrund irrationaler Charakterstrukturen des Durchschnittsmenschen, die als „normal“ gelten.

Faschismus ist demnach keine Ideologie oder politische Richtung, sondern ein Ausdruck der Sehnsucht des normalen Menschen, seine primären Bedürfnisse zu befriedigen, was ihm durch eine Jahrtausende alte autoritäre Unterdrückung unmöglich gemacht wurde. Als neurotische Struktur wird diese Unterdrückung in jedem Individuum konserviert und über die Erziehung auf die Kinder übertragen. Der Versuch, die Beschränkungen der Neurose gewaltsam zu durchbrechen, führt in eine Charakterschicht der Destruktivität, die Reich als "emotionelle Pest" bezeichnete. Die emotionelle Pest ist nicht nur als endemische Krankheit ständig aktiv, sondern bricht auch epidemisch aus, ergreift Gruppen von Menschen (z.B. Lynchjustiz), Organisationen (z.B. Inquisition der katholischen Kirche) oder Staaten (z.B. Faschismus).

Die emotionelle Pest ist als Charakterebene in allen Menschen vorhanden. So erklärt sich, dass "völlig normale" Menschen Juden an die Gestapo verraten konnten. Die *Massenpsychologie des Faschismus* ist ein Werk, das nichts an Aktualität

eingebüßt hat, weil es sich mit psychischen und sozialen Phänomenen beschäftigt, die Tag für Tag real sind.

Reich analysierte nicht nur soziale Institutionen, die das autoritäre System der emotionellen Pest sichern, die er allgemein als "politische Pest" bezeichnete. Er untersuchte auch, unter welchen Bedingungen natürliche und gesunde soziale Beziehungen existieren können, die er "Arbeitsdemokratie" nannte. Die Arbeitsdemokratie ist das Geflecht autonomer sozialer Beziehungen, auf deren Grundlage alle Gesellschaften existieren. Politische, ideologische Systeme benutzen diese gesunden Strukturen, die zwar geschützt werden müssen, aber nicht organisiert werden können.

Bioelektrische Forschungen über Lust und Angst

In den dreißiger Jahren erforschte Wilhelm Reich als erster die Lebensfunktionen Lust und Angst mit bioelektrischen Messungen. Myron Sharaf schreibt dazu in seiner Reich-Biographie "Der heilige Zorn des Lebendigen":

Die Hauptexperimente bestanden aus Versuchen, Potentialveränderungen der erogenen Zonen während lustvoller oder unlustvoller Stimulationen zu messen: z.B. Kitzeln (lustvoll) und plötzlicher Druck oder Krach (unlustvoll).

1. Wenn die Versuchsperson lustvolle Strömungsgefühle empfand, stieg das Hautpotential in positiver Richtung an. 2. Wenn die

Versuchsperson Schmerz, Druck oder irgendein unangenehmes Gefühl oder eine unangenehme Emotion empfand (außer Wut), wurde das Potential negativer. 3. Die subjektive Gefühlsintensität, die von der Versuchsperson angegeben wurde, stand mit der quantitativen positiven oder negativen Veränderung in direktem Zusammenhang. 4. Dieselbe Versuchsperson reagierte bei verschiedenen Versuchen entsprechend ihrer allgemeinen Stimmung unterschiedlich. 5. Es gab eine »Enttäuschungs«-Reaktion. Nach einer Angstreaktion waren positive Veränderungen sehr viel schwerer zu erreichen, so, als wäre der Organismus »vorsichtig« geworden. 6. Reich stellte auch einen »Abstumpfungs«-Effekt fest. Wenn derselbe lustvolle Reiz wiederholt ausgeübt wurde, flachte der ursprünglich positive Ausschlag ab.

Diese Entdeckungen hingen von einer entscheidenden Bedingung ab: die entsprechende Versuchsperson musste emotionell gesund genug sein, Lust zu empfinden, besonders lustvolle Körperstimmungen und sie musste dazu fähig sein, diese Gefühle genau zu beschreiben. Hier begegnen wir einem der Probleme bei der Einschätzung der Forschungen Reichs: die meisten sind unfähig, diese Gefühle zu empfinden oder zuverlässig zu beschreiben und kein anderer Forscher hat jemals diese Variablen in Betracht gezogen. (Myron Sharaf, Wilhelm Reich – Der heilige Zorn des Lebendigen - Die Biographie, S. 253f.)

Die Bione:

von der nicht lebenden zur lebendigen Materie

Wilhelm Reich hat Einzellerkulturen angelegt, um die Teilung und Verschmelzung von Kleinstlebewesen mit den Sexualfunktionen höherer Lebewesen zu vergleichen. Dabei stellte er fest, daß Protozoen im Heuaufguß nicht – wie die biologische Lehrmeinung sagt – durch Luftkeime entstehen, sondern sie entwickeln sich spontan aus zerfallender organischer Materie.

Graszellen lösen sich in Wasser auf, bilden kleinste blasige Strukturen – Reich nannte sie "Bione" – die sich zu Haufen zusammenballen, eine gemeinsame Membran ausbilden und autonome Bewegungen beginnen. Sie lösen sich von der unbelebten Materie, werden als Kleinstlebewesen "geboren", als vermehrungsfähige Einzeller. Diesen Prozeß konnte Reich sowohl in sterilen wie in unsterilen Präparaten nachweisen. Aus allen zerfallenden organischen Stoffen entstehen permanent Bione und so findet der Prozeß der Biogenese ständig statt.

Reich, der kein ausgebildeter Naturwissenschaftler war, wurde von Fachleuten sehr angegriffen, die sich jedoch nicht die Mühe machten, seine Forschungen sachlich nachzuvollziehen.

Inzwischen wurde die Experimente mehrfach wiederholt und in im großen ganzen bestätigt. Reich wie auch Forscher in jüngerer Zeit machten eindrucksvolle Filme und Videos

über die Bionkulturen.

Die Beobachtung von bionösem Zerfall von Blut und Gewebe ergaben eine völlig neue Betrachtung der Krebserkrankung. – Die Erforschung von Strahlungsphänomenen, die er an den Bionpräparaten beobachtete, führten zur Entdeckung der Orgon-Energie.

Die Entdeckung der Orgon-Energie

Wilhelm Reich hatte bereits als Psychoanalytiker den Plan gefasst, die psycho-physische Energie, die Freud „Libido“ genannt hatte, physikalisch nachzuweisen und zunächst die Bio-Elektrizität erforscht.

An den Bion-Kulturen, die aus Seesand entstanden waren, stellte er eigenartige Strahlungsphänomene fest: bei der Beobachtung unter dem Mikroskop bekamen er und seine Mitarbeiter am jeweiligen Auge Bindehautentzündungen. Auch die Haut wurde durch Bione entzündlich gerötet. Im Dunklen sah man eine bläuliche Strahlung um sie herum. Gummihandschuhe wurden durch sie elektrostatisch geladen.

Reich versuchte, die vermeintliche Strahlung zu isolieren und platzierte die Präparate in einen außen isolierten Metallkasten, einem faradayschen Käfig. Darin wurden die Phänomene jedoch stärker, ja er sah sie auch dann, wenn keine Präparate darin waren. Neben den blauen Schwaden sah er schnell kreisende Lichtblitze. Die Phänomene schienen sowohl sub-

jektiver als auch objektiver Natur zu sein. Er konnte sie mit einer Lupe vergrößern und sie auch mit geschlossenen Augen sehen. Erst als er die Schwaden am nächtlichen Erdboden und die Kreiselwellen auch am blauen Himmel sah, verstand er, dass es eine Energie sein musste, die sowohl im Organismus wie auch in der Atmosphäre vorhanden und daher objektiv und subjektiv wahrzunehmen ist.

Nach und nach gelang es Reich, diese Energie, die er ORGON nannte, auch mit physikalischen Methoden, d.h. mit Thermometer, Elektroskop und Geigerzähler nachzuweisen. In einem Orgon-Akkumulator konnte er im Vergleich zu einem Kontrollkasten eine konstant erhöhte Temperatur und verlängerte Entladungszeiten am Elektroskop feststellen. Diese beiden sehr einfachen Experimente stellen das herrschende physikalische Weltbild in Frage, denn sie widersprechen dem zweiten Gesetz der Thermodynamik, einem Axiom der Physik.

Orgon-Akkumulator: Lebensenergie aus der Atmosphäre

Wilhelm Reichs zentrale Entwicklung war der Orgon-Akkumulator, eine Kabine aus Eisen, die mit isolierendem Material umgeben ist. Organismen sind fähig, sich in einem solchen Gerät mit atmosphärisch freier Energie, "Orgon", aufzuladen. Je mehr Schichten an Eisen und Isolator – üblich ist

Wolle und Stahlwolle – es hat, um so stärker ist dieser Ladungseffekt.

Elektrische Isolatoren ziehen Orgon an und binden es. Metall zieht Orgon an und stößt es sofort wieder ab. Daher fließt das Orgon in Richtung des Innenraums des Akkumulators.

Der Organismus im Inneren des Orgon-Akkumulators überlagert sich mit dem Energiefeld an den Blechen. Beide, der Akkumulator und der Mensch bilden ein gemeinsames, sehr starkes Energiesystem, das aus der umgebenden Atmosphäre große Mengen an Orgon aufnehmen kann.

Der Benutzer ist nach einer kurzen Gewöhnungsphase dazu fähig die energetische Ladung, die "Vitalität" erheblich zu steigern: alle organischen Prozesse werden angeregt und die Selbstheilungskräfte werden unterstützt.

Die Verschmelzung des Körperenergiefeldes mit der gespeicherten atmosphärischen Energie nannte Reich "Erstrahlung", eine wohltuende, ja intime Erfahrung sanften Strömens und inneren Erglühens.

In erster Linie ist der Orgon-Akkumulator ein medizinisches Gerät – so hatte Wilhelm Reich ihn vorgestellt. Er selbst aber und seine Mitarbeiter, sowie alle, die die unvergleichliche Erfahrung der Erstrahlung im Akkumulator gemacht haben, nutzten ihn, um die Vitalität zu steigern und um ihrem Leben eine zusätzliche Dimension zu geben. Die Erstrahlung ist eine sehr freudvolle Erfahrung, eine intime "Berührung", eine Verschmelzung des körpereigenen Energiefeldes mit dem des

Akkumulators, die sich nach einer kurzen Gewöhnungsphase einstellt und die sich als "sanftes Strömen" oder "Glühen" im Organismus wahrnehmen lässt. Man wird von Wellen atmosphärischer Energie durchdrungen.

Diese Wahrnehmung ist ganz real, unmystisch, da sie auf der Fähigkeit jeder Körperzelle beruht, Energie aufzunehmen und sich prall auszudehnen. Da auch Nervenzellen aktiviert werden, kann es im Orgon-Akkumulator zu den unterschiedlichsten Wahrnehmungen kommen: Prickeln auf der Haut, Wärmeempfindung ohne Temperaturanstieg, Rauschen oder metallischer Geschmack. Es kommt auch zu spezifischen Körperreaktionen wie deutlich hörbarer angeregter Darmtätigkeit, Vertiefung des Atmens, verstärkte Entgiftung oder Hautrötung. Oft kommt es spontan zu Fieberschüben im Akkumulator – der Organismus reagiert auf das höhere Energiepotential, indem er spontan auf bereits bestehende Infekte reagiert. Messbar ist die Erhöhung der Haut- und Kerntemperatur, und nach längerer Benutzung zeigen sich grundsätzliche Verbesserungen physiologischer Werte, z.B. verlängert sich die Blutsenkungsrate erheblich.

Man kann sich auch überladen, da der Ladungsprozess erst endet, wenn man das Gerät verlässt. Überladung zeigt sich in langsam zunehmenden unangenehmen Wahrnehmungen wie Kopfschmerzen, Hitzewallungen, Übelkeit. Das ist zunächst ungefährlich, da die Überladung nie plötzlich eintritt. Man verlässt das Gerät, geht an die frische Luft oder nimmt ein Vollbad und die Symptome verfliegen rasch. Ex-

treme Überladungen können jedoch gefährlich werden, wenn man schon unter Überladungskrankheiten leidet wie z.B. chronischem Bluthochdruck oder lebensgefährlichen entzündlichen Krankheiten.

Der Orgon-Akkumulator ist ein sehr effektives medizinisches Gerät für Kranke und Gebrechliche – und eine unvergleichliche Bereicherung der Lebensqualität für gesunde Menschen.

Medizinische Anwendung des Orgon-Akkumulators

Der Orgon-Akkumulator wirkt auf den biologischen Kern, die physiologisch tiefste Ebene des Organismus, das Lebensnervensystem, und beeinflusst so alle organismischen Prozesse.

Er wirkt anregend auf die Selbstheilungskräfte des Organismus. Besonders augenfällig wird dies bei Wund- und Knochenheilungen, die weitaus schneller und unkomplizierter erfolgen. Bei Verbrennungen werden Schmerzen und Blasenbildung erheblich reduziert und sie heilen meist ohne Hautveränderungen und Narben ab.

Wilhelm Reich und seine Mitarbeiter sowie eine junge Generation von Ärzten besonders in Deutschland setzten den Orgon-Akkumulator in der Krebs-Therapie sowie bei verschiedenen anderen schweren Erkrankungen ein. Die äußerst effektive Therapie mit Orgon-Geräten und anderen von Wil-

helm Reich entwickelten Therapie- und Diagnosemethoden wurden und werden in Kombination mit schulmedizinischen und naturheilkundlichen Methoden angewendet.

Der medizinische Einsatz des Orgon-Akkumulators ist, wenn man die wenigen Gegenindikationen beachtet, weitgehend unproblematisch und sehr oft von spektakulären Besserungen begleitet.

Krebs als Folge bioenergetischer Schwäche

Wilhelm Reich hat bereits in den 40er Jahren einen konsequent immunologischen Ansatz in der Erforschung und Heilung von Krebs verfolgt. Er erforschte nicht die spezifischen Ursachen, sondern die Disposition des Wirtorganismus, an Krebs zu erkranken.

Seine Beobachtung, dass organisches Material zu energiereichen Materiebläschen, "Bionen", zerfällt, führte zur Entdeckung gleichartiger Prozesse im lebendigen Gewebe. Gesunde rote Blutkörperchen zerfallen zu "PA-Bionen", während bioenergetisch geschwächtes Gewebe zu toten, kleinsten Partikeln zerfällt, die er "T-Bazillen" nannte. Diese können gesunde Zellen regelrecht angreifen, abtöten und ihrerseits in T-Bazillen verwandeln. Dieser Prozess hat den Charakter einer Kettenreaktion. Der eigentliche Krebstumor ist danach lediglich das Resultat und Symptom eines solchen Prozesses.

"In Wirklichkeit ist die Krebszelle ein Produkt der vielen PA-Bione, die sich aus Blut- oder Gewebezellen bilden, als Abwehr gegen die lokale Selbstinfektion mit T-Bazillen." (W.R., Der Krebs, Kap. VI)

Dieser Zerfallsprozess findet in allen Organismen ständig statt. Jedoch nur, wenn der Körper bioenergetisch geschwächt ist – Reich benutzt hier den Begriff der "Biopathie" – kommt es zu derartigen degenerativen Erkrankungen. Die chronische energetische Unterladung des Organismus – die mit dem Orgon-Akkumulator aufgefangen werden kann – beruht auf einer tiefen charakterlichen Resignation. Diese kann nicht mit dem Akkumulator behoben werden, sondern ist nur mit psychiatrischen, körpertherapeutischen Methoden erreichbar.

Das Modell von Gesundheit und Krankheit

Wilhelm Reich definiert Gesundheit nicht als Abwesenheit von Krankheitssymptomen, sondern als das optimal funktionierende Wechselspiel von innerer und äußerer Welt des Subjekts auf allen Ebenen: von der Umwelt und dem sozialen Umfeld über das organische, vegetative System des Organismus bis hin zur Zell-, Molekular- und Energiestruktur. Die Oszillation zwischen Außen und Innen, zwischen Expansion und Kontraktion ist das "Urgesetz des vegetativen Lebens". Dieses Prinzip gilt für alle lebendigen Strukturen, d.h. für Einzeller genauso wie für Menschen.

Verschiedenste Einwirkungen können die Pulsation des Lebendigen einschränken. Chronische Behinderungen können die Lebendigkeit des Organismus grundlegend stören. Die daraus resultierende "Biopathie", die Erkrankung des autonomen Lebensapparats, zeigt sich in allen möglichen symptomatischen Erkrankungen – das Leben kontrahiert.

Wird die Kontraktion chronisch, dann beschränkt sich die Pulsation des Lebendigen immer mehr auf den biologischen Kern, das Leben zieht sich wortwörtlich in sich selbst zurück. Endstadium dieses Schrumpfungsprozesses ist der Tod.

DOR – tötliches Organ – stagnierte Energie

Um zu erforschen, ob der Orgon-Akkumulator gegen Strahlenkrankheit eingesetzt werden kann, plazierte Reich in einem Vorversuch ein Milligramm Radium in einen Orgon-Akkumulator.

Die konzentrierte Orgon-Energie griff die Nuklearenergie an, verwandelte sich in diesem Prozeß jedoch selber in eine lebensfeindliche Form: DOR – Deadly Orgone. DOR hat weitgehend dieselben physikalischen Eigenschaften wie Orgon, wirkt aber destruktiv auf lebendige Strukturen: Reich und seine Mitarbeiter erkrankten schwer. Jeder, der sich dieser Atmosphäre aussetzte, litt an Verschlimmerungen individueller Erkrankungen sowie an Symptomen von Strahlenkrankheit. Reich erlitt einen Herzinfarkt.

Das DOR ließ sich mit Metall-Rohren und -Schläuchen in Wasser ableiten. Reich entdeckte so das Prinzip, dass Orgon-Energie und DOR aus der Atmosphäre abgezogen werden können.

Die stagnierte DOR-Atmosphäre ist Ursache für die Wüstenbildung: Die Atmosphäre verliert die Fähigkeit, Wolken auszubilden, Wasser zu sammeln und abzuregnen. Auch der Boden verliert die Fähigkeit, Wasser zu binden. Über das Ableiten stagnierter Energie in Wasser – das Cloudbusting – können natürliche Prozesse in der Atmosphäre wieder greifen: so wird „Regen gemacht“.

Reich arbeitete daraufhin in der Wüste von Arizona an einem Projekt zur Revitalisierung von Wüsten. Wilhelm Reich erkannte – lange bevor es Begriffe wie „Waldsterben“ und „globale Klimakatastrophe“ gab – dass der Planet unter einer sich ausbreitenden Wüstenbildung leidet, die sich zunehmend auch nach Norden und Süden ausbreitet und gab eine Technologie vor, die dagegen eingesetzt werden könnte, wenn sie denn verstanden würde.

Mehrere Wissenschaftler haben diese Technologie Wilhelm Reichs wieder aufgegriffen und sie in Wüstengebieten Australiens, Afrikas und Amerikas erfolgreich angewendet.

Die Kinder der Zukunft

In der langjährigen therapeutischen Arbeit war Wilhelm Reich letztlich sehr pessimistisch geworden hinsichtlich der Effektivität psychiatrischer Arbeit mit neurotisch verhärteten Erwachsenen. Sinngemäß sagte er: einen erwachsenen Menschen kann man mit therapeutischen Methoden genauso wenig zu einem gesunden Menschen machen wie man einen krummen Baum gerade machen kann.

Wirkliche Gesundheit kann es nur geben, wenn Kinder von vornherein emotionell gesund aufwachsen. Daher war eines der Projekte Reichs das "Orgonomic Infant Research Center", mit dem die Bedingungen gesunden Aufwachsens von Kindern erforscht werden sollte.

Schon im Mutterleib werden für das Ungeborene Entwicklungsbedingungen geschaffen: wichtigste Faktoren sind die Vitalität der Mutter und die energetische Versorgung des Fötus. Reich und andere orgonomische Ärzte empfahlen werdenden Müttern dringend, den Orgon-Akkumulator ausgiebig zu nutzen. Wilhelm Reich forderte schon in den 40er Jahren Geburtsbedingungen, die erst später unter dem Begriff "Sanfte Geburt" bekannt wurden. Reichs Methoden gehen jedoch weit darüber hinaus, z:B. indem der Mutter mit körpertherapeutischen Methoden äußerst wirksam durch den Geburtsstress geholfen wird, was die Geburt auch für das Baby erheblich vereinfacht.

Schon das Neugeborene kann – mit sehr großen Erfolgs-

aussichten – körpertherapeutisch betreut werden. Eva Reich, die Tochter Wilhelm Reichs, hat als Kinderärztin diese Methoden weiterentwickelt. Sie haben als „Babymassage“ und „Schreiambulanz“ ihren Weg in die Öffentlichkeit gefunden.

Was Wilhelm Reich unter dem Begriff „Kinder der Zukunft“ versteht, geht jedoch viel weiter: Die Orgonomie ist der wissenschaftliche Ansatz, das Lebendige in seinen Grundfunktionen zu verstehen und Bedingungen zu schaffen, damit Kinder emotionell gesund aufwachsen können.

Das tragische Ende

Das Werk Wilhelm Reichs wurde – und wird noch heute – von vielen nicht verstanden. Er sah sich deshalb zeitlebens heftiger, oft bissiger Kritik ausgesetzt. Das lag und liegt in erster Linie daran, dass das naturwissenschaftliche Weltbild die Lebensenergie nicht kennt. Außerdem beschäftigte sich Reich mit Themen, die in allen Menschen tiefe Emotionen und entsprechende Widerstände wecken: Neurose, Sexualität, Faschismus, Krebs, Wüstenbildung und vieles mehr.

Nach einer entstellenden Pressekampagne gegen ihn schritt die amerikanische Gesundheitsbehörde (FDA) ein. Im Prozess weigerte sich Reich, die Zuständigkeit des Gerichts anzuerkennen, über naturwissenschaftliche Grundfragen zu entscheiden, die nur im wissenschaftlichen Diskurs belegt oder widerlegt werden können. Da er dem Prozess deshalb fern-

blieb, entschied das Gericht, dass es „keine Lebensenergie Orgon gibt“. Reichs Orgon-Akkumulatoren wurden vernichtet, und alle Bücher, in denen das Wort „Orgon“ stand, als Werbung für einen Schwindel verbrannt. Noch heute gilt der Prozess gegen Reich als Beleg dafür, was geschehen kann, wenn ein Angeklagter, der gute Aussichten hat, einen Prozess zu gewinnen, diesem fernbleibt.

Reich wurde dann in einem zweiten Prozess wegen Missachtung des ersten Urteils zu einer zweijährigen Haftstrafe verurteilt, weil einer seiner Mitarbeiter einen Orgonakkumulator von Maine nach New York transportiert hatte.

Er verstarb 1957 im Gefängnis von Lewisburg, Pennsylvania, an seinem dritten Herzinfarkt, wenige Tage vor seinem Haftprüfungstermin.

- Orgon und DOR – Die Lebensenergie und ihre Zerstörung*,
Verlag Simon und Leutner, 1995 *
- Leben, Tod und Information*, Fischer-ORGON-Technik,
1997 *
- Die neuen Pforten der Wahrnehmung – Gebrauchsanleitung für
den menschlichen Geist*, Fischer-ORGON-Technik, 1998 *
- CD-Kurs 1: Orgon-Wahrnehmung und CD-Kurs 2: Lebendige
Meditation*, Fischer-ORGON-Technik, 1998 *
- Der Engel-Energie-Akkumulator – Mediale Gespräche mit dem
Entdecker der Orgonenergie*, Omega Verlag, 1997 *
- Energie Meditation Ekstase – Ein Kurs in Wahrnehmung*,
Verlag Neue Erde, 2000 *
- Dr. med. Heike Buhl und Jürgen Fischer: *Energie! Heilung
und Selbstheilung mit Lebensenergie. Orgon in der medizini-
schen Praxis und zu Hause. Ein Kompendium*, Leutner
Verlag, 2007
- Lebensenergie und Neues Bewusstsein*, Audio-Workshops als
mp3-Dateien und auf CD unter www.orgon.de *

Jürgen Fischer bietet zu den Themen, die in diesem Buch
vorgestellt werden, Seminare und Workshops an.

Mehr Informationen unter: www.orgon.de

* Diese Bücher und Hörbücher können kostenlos auf der Website
www.orgon.de heruntergeladen werden oder sind in die Artikel inhaltlich inte-
griert worden.

