

Dr. Joe Dispenza

Ein neues Ich

*Wie Sie Ihre gewohnte Persönlichkeit
in vier Wochen wandeln können*



Praxis-
buch

KOHA

Dr. Joe Dispenza

Ein neues Ich

*Wie Sie Ihre gewohnte Persönlichkeit
in vier Wochen wandeln können*



Praxis-
buch

KOHA

Dr. Joe Dispenza

Ein neues Ich

*Wie Sie Ihre gewohnte Persönlichkeit
in vier Wochen wandeln können*



Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Titel der Originalausgabe:
Breaking the Habit of Being Yourself.
How to Lose Your Mind and Create a New One.
Hay House, 2012
www.hayhouse.co.uk

Deutsche Ausgabe:
© [KOHA-Verlag GmbH](#) Burgrain
3. Auflage
Alle Rechte vorbehalten

Aus dem Englischen von Maria Müller-de Haën

Lektorat: Birgit-Inga Weber
Gesamtherstellung: Karin Schnellbach
E-Book-Umsetzung: Medialike GmbH, München
ISBN 978-3-86728-729-6

»Dr. Joe Dispenza möchte Ihnen helfen, negative Überzeugungen loszulassen und stattdessen positiv zu denken. Mit Hilfe dieses intelligenten, informativen und praxistauglichen Buches können Sie Ihr bestes, freiestes Selbst leben und so – mit den Worten von Dr. Dispenza – ›Ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen‹.«

Judith Orloff, M.D., Autorin von »Positive Energie. Wie Sie Stress und Angst in Vitalität und Liebe verwandeln«

•

»In seinem Buch »Ein neues Ich« erforscht Dr. Joe Dispenza die energetischen Aspekte der Realität anhand fundierter wissenschaftlicher Grundlagen. Die Leser lernen, wie sie ihr Leben zum Positiven verändern können. Jeder, der dieses Buch liest und die entsprechenden Schritte unternimmt, wird davon profitieren. Der hochaktuelle Inhalt wird in einfachen, verständlichen Worten erklärt, und so ist das Buch ein leicht zu handhabender Leitfaden für nachhaltigen Wandel von innen heraus.«

Rollin McCraty, Ph.D., Leiter der Forschungsabteilung, HeartMath Research Center

•

»Dr. Joe Dispenzas unterhaltsames und gut verständliches Handbuch für die ›Neuverkabelung‹ der mentalen und emotionalen Schaltkreise verkündet eine einfache, aber machtvolle Botschaft: Was Sie heute denken, entscheidet darüber, wie Sie morgen leben.«

Lynne McTaggart, Bestsellerautorin von »Das Nullpunktfeld. Auf der Suche nach der kosmischen Urenergie«, »Intention: Mit Gedankenkraft die Welt verändern. Globale Experimente mit fokussierter Energie«, »The Bond: Wie in unserer Quantenwelt alles mit allem verbunden ist«

•

»›Ein neues Ich‹ ist eine kraftvolle Mischung aus neuesten wissenschaftlichen Forschungen und praxisbezogenen Anleitungen, eingebunden in die perfekte Formel für unser tägliches Leben. Die Hierarchie wissenschaftlicher Erkenntnisse besagt, dass neue Entdeckungen, die unser Wissen über das Atom verändern, auch unser Wissen über uns und unser Gehirn verändern

müssen. In 14 prägnanten Kapiteln beschreibt Dr. Dispenza, aufbauend auf seiner lebenslangen Erfahrung, wie subtiles Umdenken der Quantenschlüssel für lebensbejahende Veränderungen auf der körperlichen und auf der Beziehungsebene sein kann. Dieses verantwortungsvolle, fundiert recherchierte und praxistaugliche Handbuch mit seinen einfach anzuwendenden, schrittweise erklärten Techniken will man immer bei der Hand haben; es gibt jedem die Chance, mit seinem persönlichen Quantenfeld zu experimentieren und herauszufinden, was persönlich am besten funktioniert.

Das Buch umfasst kraftvolle Übungen, in denen wir klar erkennen können, welche Gedanken uns in alten Überzeugungen feststecken lassen, aber auch einfache Praktiken, mit deren Hilfe wir über unsere einschränkenden Glaubensmuster hinauswachsen; damit stellt es einen Leitfaden für ein erfolgreiches Leben dar, wie wir ihn gerne schon in der ersten Klasse gehabt hätten. Wenn Sie schon immer gewusst haben, dass Biologie mehr ist als das, was Sie im Grundkurs gelernt haben, aber die technische Sprache der Wissenschaft Sie abgeschreckt hat, dann ist dies genau das wunderbare Buch, auf das Sie schon immer gewartet haben!«

Gregg Braden, »New York Times«-Bestsellerautor von »Im Einklang mit der göttlichen Matrix. Wie wir mit allem verbunden sind«, »Tiefe Wahrheiten. Ursprung, Geschichte, Schicksal und Bestimmung der Menschheit«

•

»Als halbpensionierter Psychologe, der sich seit Jahren über diese Themen Gedanken macht, muss ich zugeben, dass dieses Buch wohl ein paar lange vertretene Überzeugungen der Psychologen über den Haufen werfen wird. Dr. Dispenzas Schlussfolgerungen, die auf fundierten Erkenntnissen der Neurowissenschaften gründen, stellen unsere Vorstellungen davon, wer wir sind und was wir für möglich halten, infrage. Ein brillantes und ermutigendes Buch.«

Dr. Allan Botkin, klinischer Psychologe und Autor von »Zwischen Trauer und Versöhnung: IADC: Therapeutische Kommunikation mit Verstorbenen – Heilung von Schuld und Trauma«

•

»Wir befinden uns mitten in einer beispiellosen Ära persönlichen Wachstums, die neueste Erkenntnisse der Neurowissenschaften und uralte Meditationspraktiken produktiv miteinander verbindet. Dr. Joe Dispenzas neues Buch erklärt auf meisterhafte und klare Weise die ›harten wissenschaftlichen Fakten‹ der Funktionsweise von Gehirn und Körper. Diese werden dann im Rahmen eines vierwöchigen Programms in die Praxis umgesetzt, mit dem Ziel grundlegender persönlicher Veränderung. So können wir anhand eines strukturierten Meditationsprogramms bewusst unser neuronales Netzwerk neu ›verkabeln‹ und unser Leben mit mehr Kreativität und Freude bereichern.«

Dawson Church, Ph.D., Bestsellerautor von »Die neue Medizin des Bewusstseins: Wie Sie mit Gedanken und Gefühlen Ihre Gene positiv beeinflussen können«

•

»Dr. Joe Dispenzas Buch ist *das* Handbuch, das uns zu göttlichen Schöpfern macht! Er setzt die Hirnforschung in die Praxis um und zeigt uns, wie wir uns von den Fesseln unserer Emotionen befreien sowie uns ein glückliches, gesundes Leben im Überfluss und letztendlich die Welt, von der wir träumen, erschaffen können. Auf dieses Buch habe ich schon lange gewartet!«

Alberto Villoldo, Ph.D., Autor von »Das erleuchtete Gehirn: Mit Schamanismus und Neurowissenschaft das Geheimnis gesunder Zellen entdecken«, »Das geheime Wissen der Schamanen: Wie wir uns selbst und andere mit Energiemedizin heilen können«

Für Robi

Inhalt

[Vorwort](#)

[Einleitung](#)

[Unser gewohntes Ich ist die stärkste Gewohnheit, die wir aufgeben können](#)

[Teil I: Die Wissenschaft vom Ich](#)

[Kapitel 1: Das Quanten-Ich](#)

[Kapitel 2: Das persönliche Umfeld überwinden](#)

[Kapitel 3: Den Körper überwinden](#)

[Kapitel 4: Die Zeit überwinden](#)

[Kapitel 5: Überleben versus Schöpfung](#)

[Teil II: Gehirn und Meditation](#)

[Kapitel 6: Drei Gehirne: vom Denken übers Tun zum Sein](#)

[Kapitel 7: Die Lücke](#)

[Kapitel 8: Meditation, Entmystifizierung des Mystischen und Wellen der Zukunft](#)

[Teil III: Auf dem Weg zu Ihrer neuen Bestimmung](#)

[Kapitel 9: Der meditative Prozess: Einführung und Vorbereitung](#)

[Kapitel 10: Die Tür zum Schöpferzustand öffnen \(Erste Woche\)](#)

[• 1. Schritt: Induktion](#)

[Kapitel 11: Das alte Ich zurückbilden \(Zweite Woche\)](#)

[• 2. Schritt: Erkennen](#)

[• 3. Schritt: Eingestehen und Bekennen](#)

[• 4. Schritt: Hingeben](#)

[Kapitel 12: Erinnerungen an das alte Ich abbauen \(Dritte Woche\)](#)

[• 5. Schritt: Beobachten und Erinnern](#)

[• 6. Schritt: Neuausrichten](#)

[Kapitel 13: Einen neuen Geist für eine neue Zukunft erschaffen \(Vierte Woche\)](#)

• 7. Schritt: Erschaffen und Einüben

Kapitel 14: Den Wandel vorzeigen und transparent sein: die neue Realität leben

Nachwort – Im Selbst Wohnstatt nehmen

Erläuterung zu Anhang A–C

Anhang A: Körperteil-Induktion (Erste Woche)

Anhang B: Induktion des aufsteigenden Wassers (Erste Woche)

Anhang C: Geführte Meditation: Alles zusammenbringen (Zweite bis vierte Woche)

Anmerkungen

Danksagung

Der Autor

Vorwort

Ihr Gehirn mischt bei allem mit: wie und was Sie denken und fühlen, wie Sie handeln und wie gut Sie mit anderen Menschen auskommen. Es ist das Organ, das Ihre Persönlichkeit, Ihren Charakter und Ihre Intelligenz ausmacht und an allen Entscheidungen beteiligt ist. Durch die Brain-Imaging-Arbeit, die ich seit zwanzig Jahren mit Zehntausenden von Patienten aus aller Welt durchführe, ist mir eines ganz klar geworden: Wenn Ihr Gehirn richtig funktioniert, funktionieren auch Sie richtig; und hat Ihr Gehirn Probleme, haben höchstwahrscheinlich auch Sie Probleme im Leben.

Ein gesünderes Gehirn führt zu mehr Glück, physischer Gesundheit, Wohlstand und Weisheit. Es lässt Sie bessere Entscheidungen treffen, was Ihnen wiederum zu mehr Erfolg und einem längeren Leben verhilft. Ist das Gehirn aus irgendeinem Grund nicht gesund – beispielsweise aufgrund einer Kopfverletzung oder eines emotionalen Traumas aus der Vergangenheit –, sind die betroffenen Menschen trauriger, kränker und ärmer, weniger weise und weniger erfolgreich.

Dass ein Trauma Verletzungen im Gehirn bewirken kann, ist leicht einsichtig; doch wie wir aus der wissenschaftlichen Forschung wissen, können auch negatives Denken und eine schlechte Programmierung infolge vergangener Erfahrungen das Gehirn beeinträchtigen.

Ich hatte beispielsweise einen älteren Bruder, der mich liebend gerne herumschubste. Ich fürchtete mich vor ihm und war ständig angespannt; dadurch stieg mein Angstpegel, ich entwickelte angstbesetzte Denkmuster und war immerzu auf der Hut, wusste nie, wann wieder etwas Schlimmes passieren würde. Durch diese Furcht waren die Angstzentren in meinem Hirn über lange Zeit überaktiv, bis ich das alles schließlich verarbeiten konnte.

In »Ein neues Ich« leitet Sie mein Kollege Dr. Joe Dispenza dazu an, sowohl die »Hardware« als auch die »Software« des Gehirns zu optimieren und eine neue Geisteshaltung einzunehmen. Sein neues Buch ist wissenschaftlich fundiert und doch voller Freundlichkeit und Weisheit, wie es auch in dem preisgekrönten Film »What the BLEEP Do We (K)now!?!« und in seinem ersten Buch »Schöpfer der Wirklichkeit« zum Ausdruck kommt.

Ich stelle mir zwar das Gehirn wie einen Computer mit Hardware und Software vor, doch die Hardware (das heißt die physischen Gehirnfunktionen) sind keineswegs von der Software getrennt, also dem beständigen Programmieren und Umformen, das zu unseren Lebzeiten stattfindet. Sie beeinflussen sich vielmehr gegenseitig sehr drastisch.

So gut wie jeder hat die eine oder andere Art Trauma erlitten und trägt die dabei entstandenen Narben mit sich herum. Das Gehirn von diesen Erfahrungen, die Teil seiner Struktur geworden sind, zu säubern, ist unglaublich heilsam. Natürlich ist es ganz wichtig, auch mit unseren Essgewohnheiten, mit Sport und bestimmten für das Gehirn wichtigen Nährstoffen unser Gehirn gesund zu erhalten. Doch daneben üben auch die ständig ablaufenden Gedanken einen äußerst heilsamen Effekt auf das Gehirn aus ... oder sie können es schädigen. Das gilt auch für Erfahrungen aus der Vergangenheit; sie können sich im Gehirn sozusagen ›verdrahten‹ und festsetzen.

An den Amen-Kliniken führen wir sogenannte »Brain SPECT Imaging«-Studien durch. SPECT steht für »Single Photon Emission Computed Tomography«; dabei handelt es sich um eine nuklearmedizinische Untersuchungsmethode des Blutkreislaufes und von Aktivitätsmustern. Anders als bei MRI-Verfahren oder der Computertomografie, die die Anatomie des Gehirns beleuchten, betrachtet SPECT die Funktionsweise des Gehirns. Unsere SPECT-Forschungen mit bislang über 70.000 Scans haben uns eine Menge wichtiger Lektionen über das Leben gelehrt, zum Beispiel:

- Gehirnverletzungen können das Leben der Betroffenen ruinieren.
- Alkohol ist kein gesundes Lebensmittel; auf SPECT-Scans sind oft erhebliche Schädigungen infolge von Alkohol erkennbar.
- Auch manche routinemäßig konsumierte Medikamente, beispielsweise manche gebräuchlichen angsthemmenden Mittel, sind für das Gehirn nicht gut.
- Krankheiten wie Alzheimer nehmen im Gehirn bereits Jahrzehnte vor den ersten Symptomen ihren Anfang.

Außerdem zeigen die SPECT-Scans, dass wir als Gesellschaft dem Gehirn viel mehr Liebe und Respekt entgegenbringen müssen und dass Kontaktsportarten wie Fußball und Hockey für unsere Kinder keine wirklich gute Idee sind.

Eine der aufregendsten Lektionen, die ich dabei gelernt habe, lautet: Die Menschen können durch Gewohnheiten, die für das Gehirn gesund sind, ihr Gehirn und damit ihr Leben buchstäblich umkrepeln. Dazu gehört zum Beispiel das Loslassen negativer Glaubensüberzeugungen, aber auch die regelmäßige Meditation, wie die von Dr. Dispenza vorgestellten Praktiken.

In einer von uns veröffentlichten Studienreihe zeigte sich, dass Meditation, wie sie Dr. Dispenza vorschlägt, den Blutfluss zum präfrontalen Kortex, dem Teil des menschlichen Gehirns, der am meisten denkt, ankurbelt. Nachdem die Studienteilnehmer acht Wochen lang jeden Tag meditiert hatten, war der präfrontale Kortex im Ruhezustand stärker und auch das Erinnerungsvermögen hatte sich verbessert. Es gibt viele Möglichkeiten, das Gehirn zu heilen und zu optimieren.

Ich hoffe, Sie entwickeln – so wie ich – eine Art »Gehirnneid« und wünschen sich ein besser funktionierendes Gehirn. Unsere Brain-Imaging-Arbeit hat in meinem Leben alles von Grund auf verändert. Kurz nachdem ich 1991 SPECT-Scans in Auftrag gegeben hatte, beschloss ich, mir einmal mein Gehirn anzuschauen. Zu diesem Zeitpunkt war ich 37 Jahre alt. Als ich sah, wie vergiftet und zerfurcht es aussah, war mir klar: Das konnte nicht gesund sein. Mein ganzes Leben lang habe ich nur selten Alkohol getrunken, ich habe auch nie geraucht oder verbotene Drogen eingenommen. Warum also sah mein Gehirn so schlimm aus? Bevor ich wirklich etwas von der Gesundheit des Gehirns verstand, hatte ich viele Gewohnheiten, die für das Gehirn schlecht waren: Ich stopfte mich mit Fastfood voll, trank Unmengen von Diätlimonade, schlief oft nur vier bis fünf Stunden und trug unerledigte Verletzungen aus der Vergangenheit mit mir herum. Ich machte keinen Sport, war ständig gestresst und hatte außerdem 14 Kilo Übergewicht. Mein Unwissen verletzte mich, und zwar nicht nur ein bisschen.

Auf meinem letzten Scan sieht mein Gehirn gesünder und viel jünger als vor 20 Jahren aus. Es hat sich buchstäblich verjüngt. Auch Ihr Gehirn lässt sich so stark verändern, wenn Sie sich gut darum kümmern. Als ich meinen ersten Scan sah, wollte ich ein besseres Gehirn. Mit Hilfe dieses Buches wird auch Ihr Gehirn besser. Ich hoffe, das Lesen bereitet Ihnen genauso viel Vergnügen wie mir!

Daniel G. Amen, M.D.

Autor von »Das glückliche Gehirn: Ängste, Aggressionen und Depressionen überwinden. So nehmen Sie Einfluss auf die Gesundheit Ihres Gehirns«

Einleitung

Unser gewohntes Ich ist die stärkste Gewohnheit, die wir aufgeben können

Bei einem Blick auf all die Bücher, die uns sagen, wie wir das Leben nach unseren Wünschen gestalten können, wird mir klar: Viele Menschen sind immer noch auf der Suche nach etwas wissenschaftlich Fundiertem, nach Methoden, die wirklich funktionieren. Doch wie neue Untersuchungen des Gehirns, des Körpers, des Verstands und des Bewusstseins – sowie der Quantensprung, den unser Physikverständnis gemacht hat – nahelegen, gibt es viel umfassendere Möglichkeiten, unser wahres Potenzial zu entfalten.

Als Chiropraktiker mit einer gut besuchten ganzheitlichen Praxis und als Ausbilder für die Bereiche Neurowissenschaften, Hirnfunktionen, Biologie und Gehirnc Chemie hatte ich das Privileg, bei einigen dieser Forschungsvorhaben in vorderster Reihe dabei zu sein. Ich konnte nicht nur die oben genannten Wissensgebiete erforschen, sondern hatte zudem die Chance, die Auswirkungen dieser neuen Wissenschaft auf ganz normale Menschen zu beobachten. Genau dann werden die Möglichkeiten dieser neuen Wissenschaft Realität.

Und so war ich Zeuge, wie sich die Gesundheit und Lebensqualität einiger dieser Menschen auf bemerkenswerte Weise veränderten – weil sie ihre Denkgewohnheiten umstellten. Im Lauf der letzten Jahre habe ich mit vielen Menschen gesprochen, die ernsthafte gesundheitliche Probleme überwunden haben, obwohl sie eigentlich als unheilbar krank galten. Gemäß der derzeit herrschenden Lehrmeinung der Medizin waren das »Spontanremissionen«.

Doch als ich mir ihre innere Reise genauer anschaute, wurde mir klar, dass bei diesen Heilungen auch der Geist eine große Rolle spielte – die physischen Veränderungen waren gar nicht so spontan. Das bewegte mich dazu, ein Ergänzungsstudium in Brain Imaging, Neuroplastizität, Epigenetik und Psychoneuroimmunologie aufzunehmen. Es musste einfach etwas im Gehirn

und Körper ablaufen, das man bestimmen und entsprechend replizieren konnte. Mit diesem Buch möchte ich einige meiner Erkenntnisse mit den Lesern teilen und aufzeigen, wie das Wissen um die Wechselbeziehungen zwischen Geist und Materie nicht nur auf den Körper, sondern auf alle Aspekte des Lebens angewandt werden kann.

Nicht nur wissen ..., sondern gewusst wie

Viele Leser meines ersten Buches »Schöpfer der Wirklichkeit. Der Mensch und sein Gehirn – Wunderwerk der Evolution« schickten mir nicht nur jede Menge positives Feedback, sondern traten auch mit ehrlichen, aus dem Herzen kommenden Bitten an mich heran. Einer der Leser schrieb: »Mir hat Ihr Buch wirklich gefallen; ich habe es zweimal gelesen. Es steckt voller wissenschaftlicher Erkenntnisse und ist sehr tiefgründig und inspirierend. Aber können Sie mir auch sagen, wie ich das machen soll? Wie kann ich mein Gehirn weiterentwickeln?«

Und so hielt ich eine Reihe von Seminaren über die praktischen Schritte, mit deren Hilfe jeder seinen Geist und seinen Körper nachhaltig verändern kann. Manche Menschen wurden daraufhin auf unerklärliche Weise geheilt, konnten alte mentale und emotionale Verletzungen loslassen, sogenannte unmögliche Schwierigkeiten lösen, sich neue Chancen aufbauen und sich eines wunderbaren Reichtums erfreuen – und das ist noch lange nicht alles. (Einige dieser Menschen kommen in diesem Buch vor.)

Um dieses Buch zu verstehen, müssen Sie nicht unbedingt mein erstes Buch gelesen haben. Doch denjenigen unter Ihnen, die es kennen, soll das vorliegende Buch als Praxisbuch zu »Schöpfer der Wirklichkeit« dienen. Es war mein Ziel, dieses neue Buch auf einfache, leicht verständliche Weise zu schreiben. An manchen Stellen muss ich allerdings etwas weiter ausholen und mit ein paar Brocken Wissen aufwarten, um den Weg für ein Konzept zu bereiten, das ich entwickeln will. So soll ein realistisches, funktionierendes Modell persönlicher Transformation aufgebaut werden, damit Sie verstehen, wie wir uns verändern können.

»Ein neues Ich« ist das Produkt einer meiner Leidenschaften – ein ernsthafter Versuch, das Mystische zu entmystifizieren, sodass jeder begreift,

dass uns alles Nötige in unserer Reichweite zur Verfügung steht, um unser Leben tiefgreifend zu verändern. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, wo wir nicht nur etwas »wissen« wollen, sondern auch wissen wollen »wie«. Wie können wir neuartige wissenschaftliche Konzepte und uralte Weisheit auf unser persönliches Leben anwenden und es bereichern? Wenn Sie und ich es schaffen, die Zusammenhänge zwischen den wissenschaftlichen Erkenntnissen über das Wesen der Wirklichkeit zu erkennen und diese Prinzipien im Alltag anzuwenden, werden wir alle zum Mystiker und Wissenschaftler unseres Lebens.

Ich möchte Sie also ermutigen, alles, was Sie in diesem Buch erfahren, auszuprobieren und die Resultate objektiv zu betrachten. Was meine ich damit? Nun, wenn Sie versuchen, Ihre innere Gedanken- und Gefühlswelt zu verändern, sollte sich auch im Außen eine Art Feedback einstellen, welches Ihnen zeigt, dass Ihr Geist tatsächlich einen Effekt auf Ihre Umwelt hat. Warum sonst sollten Sie das alles tun?

Wenn Sie intellektuell angelernte Informationen als Philosophie hernehmen und dieses Wissen so oft in Ihr Leben einfließen lassen, bis Sie es zur Meisterschaft bringen, dann entwickeln Sie sich vom Philosophen zum Wissenden und schließlich zum Meister. Bleiben Sie dran! Fundierte wissenschaftliche Beweise zeigen, dass es möglich ist.

Ich bitte Sie gleich zu Anfang, offen zu bleiben, damit wir die in diesem Buch vorgestellten Konzepte Schritt für Schritt ausbauen können. Sämtliche Informationen sind für Sie gedacht; Sie sollen sie wirklich nutzen, denn sonst wäre das Ganze nur so etwas wie ein belangloses Gespräch beim Abendessen, nicht wahr? Doch wenn Sie Ihren Geist dafür öffnen, wie die Dinge wirklich sind, und Ihre konditionierten Überzeugungen loslassen, die gewohnheitsmäßig den Rahmen Ihrer Realität bilden, dürften Sie die Früchte Ihrer Bemühungen ernten. Das wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen! Die Informationen in diesem Buch sollen Sie inspirieren und Sie von Ihrer göttlichen Schöpferkraft überzeugen.

Wir sollten niemals warten, bis uns die Wissenschaft die Erlaubnis erteilt, das Ungewöhnliche zu tun, denn sonst machen wir sie zu einer weiteren Religion. Haben Sie den Mut, Ihr Leben anzuschauen und das zu tun, was Sie für unkonventionell halten, und zwar immer wieder. Denn dann sind Sie auf dem Weg hin zu einer höheren Ebene persönlicher Kraft.

Wahre Kraft entsteht, wenn wir uns unsere Überzeugungen ganz genau anschauen. Ihre Wurzeln liegen womöglich in den Konditionierungen durch die Religion, Kultur oder Gesellschaft, sie sind anerzogen oder familiär bedingt oder werden durch die Medien oder sogar die Gene verursacht (Letzteres aufgrund von Sinneserfahrungen im jetzigen Leben, aber auch durch unzählige Generationen hindurch). Wir wägen diese alten Vorstellungen gegen neue Paradigmen ab, die uns vielleicht nützlicher sind.

Die Zeiten ändern sich. Einzelne Menschen erwachen für eine höhere Realität, und wir sind Teil eines viel größeren, grundlegenderen Wandels. Unsere derzeitigen Systeme und Modelle der Wirklichkeit brechen zusammen, und die Zeit ist reif für etwas Neues. Egal wo man hinschaut: Überall – in der Politik, in Wirtschaft, Religion, Wissenschaft, Bildung, Medizin und in unserem Beziehungsleben – sehen die Modelle heute anders aus als vor zehn Jahren.

Das Althergebrachte loslassen und sich auf Neues einlassen – das hört sich so einfach an. Doch wie ich schon in »Schöpfer der Wirklichkeit« geschrieben habe: Vieles von dem, was wir gelernt und erlebt haben, hat sich tief in unser biologisches »Ich« eingegraben, und wir tragen es wie ein Gewand. Aber wir wissen auch: Was heute wahr ist, ist morgen vielleicht nicht mehr wahr. So wie wir unsere Wahrnehmung der Atome als feste Materieteilchen infrage gestellt haben, entwickeln sich auch die Wirklichkeit und unsere Beziehung zu ihr aufgrund von Vorstellungen und Überzeugungen weiter. Außerdem wissen wir: Wenn wir das uns vertraute, gewohnte Leben aufgeben und in etwas Neues hineintanzten, ist das, wie wenn ein Lachs stromaufwärts schwimmt: Es ist anstrengend und, offen gesagt, unbequem. Und zu allem Überfluss werden wir auch noch von jenen, die an ihrem vermeintlichen Wissen festhalten, verspottet, ausgegrenzt, verleumdet und bekämpft.

Wer ist so unkonventionell und dazu bereit, solchem Widerstand im Namen eines Konzeptes die Stirn zu bieten, das er sinnlich nicht erfassen, aber lebendig im Geist erfahren kann? Wie oft haben sich in der Vergangenheit einzelne Menschen, die als Häretiker oder Narren verschrien sowie den Beschimpfungen und Schmähungen durch gewöhnliche Menschen ausgesetzt waren, als Genies, Heilige oder Meister erwiesen?

Haben Sie den Mut, ein Original zu sein?

Entscheidung für den Wandel anstatt Wandel als Reaktion

Gemäß seiner Veranlagung scheint der Mensch Veränderungen zu scheuen, bis die Lage so schlimm und unangenehm wird, dass er nicht einfach so weitermachen kann wie üblich. Das gilt sowohl für den Einzelnen als auch für die Gesellschaft als Ganzes. Erst wenn eine Krise, ein Trauma, ein schlimmer Verlust, eine Krankheit oder eine Tragödie drohen, sind wir endlich bereit, uns anzuschauen, wer wir wirklich sind, was wir da treiben, wie wir leben, was wir fühlen und was wir glauben oder wissen, und etwas zu verändern. Oft muss das Schlimmste passieren, damit wir Veränderungen einleiten, die gut für unsere Gesundheit, Beziehungen, Karriere, Familie und Zukunft sind. Meine Botschaft lautet: Wozu noch warten?

Wir können uns unter Schmerzen und Leiden verändern und dazulernen – oder uns voller Freude und Inspiration weiterentwickeln. Die meisten Menschen entscheiden sich für Ersteres. Für das Zweite müssen wir uns einfach klarmachen, dass Wandel wahrscheinlich ein bisschen unbequem ist, ein paar Unannehmlichkeiten mit sich bringt, eine vorhersehbare und verlässliche Routine durchbricht und wir eine Phase durchlaufen müssen, in der wir nichts wissen.

Wie unangenehm es zeitweilig ist, nichts zu wissen, ist uns wohl allen vertraut. Wir haben erste holprige Leseversuche unternommen, bis uns das Lesen zur zweiten Natur wurde. Bei den ersten Versuchen auf der Geige oder Trommel wünschten unsere Eltern, sie könnten uns in einen schalldichten Raum stecken. Ganz zu schweigen von all den armen, unglückseligen Patienten, denen ein Medizinstudent Blut abnimmt: Er hat zwar das erforderliche Wissen, aber noch lange nicht das Geschick, das nur mit der Übung kommt.

Wir nehmen Wissen in uns auf (*wissen*) und setzen dann das Gelernte in die Praxis um, bis es tief verwurzelt ist (*wissen wie*); auf diese Weise haben wir wohl fast alle Fähigkeiten erlernt, die sich jetzt wie ein Teil von uns anfühlen (*inneres Wissen*). Auch um zu lernen, wie man sein Leben verändern kann, braucht man Wissen und muss es umsetzen. Deshalb ist dieses Buch in drei Hauptabschnitte unterteilt.

In Teil I und Teil II werde ich Ideen aufeinander aufbauen und daraus ein größeres, umfassenderes Verständnismodell entwickeln, das Sie auf Ihre persönliche Situation übertragen können. Manche dieser Vorstellungen scheinen sich zu wiederholen; damit will ich Sie immer wieder an etwas erinnern, das Sie auf keinen Fall vergessen sollen. Wiederholung verstärkt die »Schaltungen« im Gehirn und bildet neue Nervenverbindungen aus, sodass Sie sich in Ihren schwachen Momenten nicht einreden, Sie wären eine Null und könnten nichts Großes erreichen. Und wenn Sie dann mit einer fundierten Wissensbasis ganz entspannt zu Teil III des Buches kommen, können Sie selbst erfahren, wie »wahr« das vorher Gelernte ist.

Teil I: Die Wissenschaft vom Ich

Wir beginnen mit einem Überblick über die philosophischen und wissenschaftlichen Paradigmen der neuesten Forschung hinsichtlich Themen wie »das Wesen der Wirklichkeit«, »wer bin ich«, »warum waren Veränderungen bislang für viele Menschen so schwierig«, »was ist für den Menschen möglich«. Teil I wird für Sie ganz leicht zu lesen sein – versprochen!

- In **Kapitel 1 – »Das Quanten-Ich«** – machen Sie sich ein wenig mit dem Thema Quantenphysik vertraut. Aber keine Angst: Ich fange damit an, weil Sie sich an das Konzept gewöhnen müssen, dass Ihr (subjektiver) Geist sich auf Ihre (objektive) Welt auswirkt. Wie der aus der Quantenphysik bekannte Beobachter-Effekt besagt, lenken wir unsere Energie genau dorthin, worauf wir zugleich unsere Aufmerksamkeit richten. Folglich haben Sie Einfluss auf die Welt der Materie (die im Übrigen hauptsächlich aus Energie besteht). Denken Sie einmal kurz über diese Vorstellung nach, dann konzentrieren Sie sich nämlich wahrscheinlich gleich auf das, was Sie sich wünschen, und nicht darauf, was Sie nicht möchten. Und womöglich denken Sie sogar: »Wenn ein Atom zu 99,99999 Prozent aus Energie und nur zu 0,00001 Prozent aus physischer Substanz besteht¹, dann bin ich eher nichts als etwas! Warum also richte ich meine Aufmerksamkeit auf diesen winzigen Bruchteil der physischen Welt, wenn ich doch eigentlich viel mehr bin? Besteht meine größte Einschränkung vielleicht darin, dass ich meine gegenwärtige Realität darüber definiere, was ich mit meinen Sinnen wahrnehme?«

In den Kapiteln 2 bis 4 erforschen wir, was Wandel bedeutet – wie wir über unsere Umwelt, den Körper und die Zeit hinauswachsen.

- Wahrscheinlich haben Sie schon darüber nachgedacht, dass Ihre Gedanken Ihr Leben erschaffen. Doch in **Kapitel 2 – »Das persönliche Umfeld überwinden«** – geht es darum, wie Ihr Umfeld, wenn Sie dieser Außenwelt die Kontrolle über Ihre Gedanken und Gefühle überlassen, in Ihrem Gehirn Schaltkreise mit Mustern ausbildet, sodass Ihr Denken analog zu Vertrautem abläuft. So schaffen Sie immer mehr vom Gleichen; Sie verschalten Ihr Gehirn so, dass es Ihre Probleme und persönlichen Umstände reflektiert. Um etwas zu verändern, müssen Sie also größer sein als alles Physische, das mit Ihrem Leben zu tun hat, und über dieses Physische hinauswachsen.
- **Kapitel 3:** Dieser Abschnitt ist mit **»Den Körper überwinden«** betitelt und beschäftigt sich damit, wie wir unser Leben unbewusst auf der Basis erinnelter und verinnerlichter Verhaltensweisen, Gedanken und emotionaler Reaktionen leben. All das läuft wie ein Computerprogramm hinter der »Bühne« unserer bewussten Wahrnehmung ab. Deshalb ist positives Denken alleine nicht genug; denn ein Großteil unserer Persönlichkeit sitzt unter Umständen in Form von Negativität im Unterbewusstsein. Wenn Sie dieses Buch durchgelesen haben, wissen Sie, wie Sie auf das Betriebssystem Ihres Unterbewusstseins zugreifen und in diesen Programmierungen dauerhafte Veränderungen vornehmen können.
- **Kapitel 4 – »Die Zeit überwinden«:** Hier schauen wir uns an, wie wir entweder in Erwartung zukünftiger Ereignisse leben oder immer wieder vergangene Erinnerungen aufrufen (oder beides), bis der Körper schließlich meint, er lebe nicht in der Gegenwart, sondern in einer anderen Zeit. Wie neueste Forschungen vermuten lassen, sind wir von Natur aus fähig, allein durch unsere Gedanken das Gehirn und den Körper zu verändern; biologisch sieht das dann aus, als wäre etwas Zukünftiges bereits geschehen. Wir können Gedanken realer machen als alles andere, und so können wir uns selbst von der Gehirnzelle bis hin zu den Genen verändern – vorausgesetzt, wir haben das richtige Verständnis. Wenn Sie lernen, mit Hilfe Ihrer Aufmerksamkeit auf die Gegenwart zuzugreifen, treten Sie ein in das Quantenfeld, wo alles als Potenzial existiert.
- **Kapitel 5 – »Überleben versus Schöpfung«** – zeigt den Unterschied zwischen einem Leben im Überlebensmodus und einem Leben im

Schöpfungsmodus auf. Der Überlebensmodus impliziert ein Leben voller Stress sowie eine materialistische Funktionsweise in dem Glauben, die Außenwelt sei realer als die Innenwelt. Wenn Sie unter Beschuss des Nervensystems stehen und mit einer neuronalen Kampf-oder-Flucht-Reaktion Ihr Überleben sichern wollen, berauscht von seinem chemischen Cocktail, sind Sie darauf programmiert, sich nur um Ihren eigenen Körper, um Menschen und Dinge in Ihrem Umfeld und um Ihre obsessive Fixierung auf die Zeit zu kümmern. Ihr Gehirn und Ihr Körper sind nicht im Gleichgewicht. Sie leben ein berechenbares, absehbares Leben. Doch wenn Sie sich wahrlich im eleganten Schöpfungsmodus befinden, sind Sie kein Körper, kein Ding, keine Zeit – Sie vergessen sich und werden zu reinem Bewusstsein, völlig befreit von den Fesseln der Identität, die sich anhand der äußeren Realität daran erinnern muss, wer sie vermeintlich ist.

Teil II: Gehirn und Meditation

- In **Kapitel 6 – »Drei Gehirne: vom Denken übers Tun zum Sein«** – geht es um das Konzept von den drei Gehirnen und um die Entwicklung vom Denken über das Tun zum Sein. Oder noch besser: Wenn Sie Ihre Umwelt, Ihren Körper und die Zeit vollkommen aus Ihrer Wahrnehmung ausschließen, können Sie direkt vom Denken zum Sein übergehen und müssen gar nichts tun. In diesem mentalen Zustand unterscheidet Ihr Gehirn nicht zwischen dem, was in der äußeren Realität passiert, und dem, was in Ihrer inneren mentalen Welt geschieht. »Proben« Sie also eine gewünschte Erfahrung nur mental, in Ihren Gedanken, dann erleben Sie die damit verbundenen Emotionen, noch bevor das eigentliche Ereignis sich physisch manifestiert hat. Jetzt begeben Sie sich in einen neuen Seinszustand, denn Ihr Geist und Ihr Körper arbeiten zusammen, ziehen »an einem Strang«. Und wenn Sie dann das Gefühl haben, eine potenzielle zukünftige Realität geschieht in dem Augenblick, wenn Sie sich darauf konzentrieren, überschreiben Sie Ihre automatischen Gewohnheiten, Einstellungen und andere unerwünschten, unterbewussten Programmierungen.

- **Kapitel 7 – »Die Lücke«**: In diesem Kapitel erforschen wir, wie wir uns von unseren erinnerten Emotionen, die zu unserer Persönlichkeit geworden sind, befreien und die Kluft zwischen unserem inneren, wahren Ich und dem,

was wir nach außen in unseren sozialen Kontakten zeigen, überbrücken können. Jeder gelangt an einen Punkt, an dem er nicht mehr weiterlernt, und erkennt, dass nichts und niemand aus der Außenwelt diese Gefühle aus der Vergangenheit wegnehmen kann. Wenn Sie für jede Erfahrung, die Sie im Leben machen, das damit verbundene Gefühl bereits im Voraus wissen, kann nichts Neues passieren, denn Sie betrachten Ihr Leben aus der Vergangenheit heraus und nicht mit Blick auf die Zukunft. Dies ist die Weggabelung, an der die Seele sich entweder freimacht oder dem Vergessen anheimfällt. Sie lernen, Ihre Energie in Form von Emotionen freizusetzen, und schmälern damit die Kluft zwischen Ihrem nach außen gezeigten »Außen-Ich« und Ihrem wahren inneren Ich. So werden Sie letztlich transparent und durchsichtig. Entspricht der Augenschein dann Ihrem wahren Ich, sind Sie wahrhaft frei.

- Das abschließende **Kapitel 8** von Teil II trägt den Titel »**Meditation, Entmystifizierung des Mystischen und Wellen der Zukunft**«. Hier möchte ich das »Mysterium« der Meditation entmystifizieren, damit Sie wissen, was Sie tun und warum Sie es tun. Dabei werden wir auch auf die sogenannte Brain-Wave- bzw. Gehirnwellen-Technologie zu sprechen kommen. In einfachen Worten erkläre ich Ihnen, wie sich das elektromagnetische Feld des Gehirns verändert, je nachdem ob Sie konzentriert oder aufgrund von Stressfaktoren in Ihrem Leben erregt sind. Sie lernen den wahren Sinn und Zweck der Meditation kennen: den analytischen Geist hinter sich zu lassen und ins Unterbewusstsein zu gelangen, um echte und dauerhafte Veränderungen zu bewirken. Falls Sie vom Meditieren aufstehen und immer noch dieselbe Person sind wie vorher, ist mit Ihnen auf keiner Ebene etwas passiert. Doch wenn Sie sich beim Meditieren mit etwas Höherem verbinden, können Sie Ihre Gedanken und Gefühle so miteinander zusammenbringen und diese Kohärenz verinnerlichen, dass nichts in der äußeren Wirklichkeit – nichts und niemand und auch keinerlei räumliche oder zeitliche Umstände – Sie von dieser Energieebene wieder wegbringen kann. Jetzt sind Sie Herrscher bzw. Herrscherin über Ihre Umwelt, Ihren Körper und die Zeit.

Teil III: Auf dem Weg zu Ihrer neuen Bestimmung

Die Informationen aus Teil I und II sollen Ihnen das nötige Wissen vermitteln, damit Sie in Teil III (dem »Wie es funktioniert«-Teil) das Gelernte anwenden und direkt erfahren. Nun geht es darum, sich in der Praxis zu üben – eine Achtsamkeits-Übung für den Alltag. Mit Hilfe des schrittweisen Meditationsprozesses sollen Sie die erlernten Theorien auch wirklich umsetzen.

Übrigens: Ist Ihr Geist bei der Erwähnung dieses mehrstufigen Prozesses ein bisschen zurückgeschreckt? Falls ja, dann ist es nicht so, wie Sie denken. Ja, Sie lernen zwar eine Abfolge von Schritten, aber schon bald werden Sie das Ganze als ein oder zwei einfache Schritte erleben, so wie Sie das auch bei anderen alltäglichen Handlungen tun. (Wenn Sie sich ins Auto setzen, stellen Sie erst einmal den Sitz richtig ein, schnallen sich an, prüfen die Stellung der Spiegel, starten den Motor, schalten die Lichter ein, legen den ersten oder den Rückwärtsgang ein, treten aufs Gaspedal etc. Diesen Ablauf haben Sie seit Ihren Fahrstunden immer wieder befolgt, und zwar ganz einfach und automatisch. Und ich verspreche Ihnen: Auch mit den einzelnen Schritten in Teil III wird das so sein.)

Vielleicht fragen Sie sich: »Warum brauche ich Teil I und II überhaupt? Ich fange direkt mit Teil III an.« Mir würde es wahrscheinlich genauso gehen. Aber ich wollte in den ersten beiden Teilen erst einmal das nötige Wissen vermitteln, damit im dritten Abschnitt nichts irgendwelchen Vermutungen, Spekulationen oder Glaubensgrundsätzen überlassen wird. Wenn Sie mit dem Meditieren beginnen, wissen Sie genau, was Sie da machen und warum. Hinter der praktischen Erfahrung des Umdenkens stehen dann mehr Kraft und bewusste Absicht.

Mit Hilfe der in Teil III vorgestellten Schritte fällt es Ihnen vielleicht leichter, die Ihnen angeborene Fähigkeit anzunehmen, das angeblich Unmögliche doch zu verändern und möglich zu machen. Vielleicht gestehen Sie sich sogar zu, potenzielle Realitäten in Betracht zu ziehen, an die Sie gar nicht gedacht haben, bevor Sie sich mit diesen neuen Konzepten beschäftigten. Wer weiß, vielleicht tun Sie dann das Ungewöhnliche?! Genau das ist mein Bestreben.

Ich verspreche Ihnen: Wenn Sie der Versuchung widerstehen, direkt mit Teil III anzufangen, bringt Ihnen das in Teil I und II Gelernte wirklich viel. Das habe ich auf den Workshops, die ich überall auf der Welt halte, immer

wieder erlebt. Hat jemand das richtige Wissen voll und ganz verstanden und setzt es dann mit Hilfe effektiver Anweisungen in die Praxis um, geschehen wie von Zauberhand Veränderungen im Leben, und die Bemühungen tragen Früchte.

In Teil III lernen Sie, durch Meditation auf körperlicher und mentaler Ebene etwas zu verändern und im Außen einen entsprechenden Effekt zu erzielen. Und sobald Sie einmal merken, was genau es war, das im Inneren ein äußeres Resultat erbracht hat, tun Sie es immer wieder. Wenn Sie im Leben eine neue Erfahrung machen, lassen Sie die Energie zu, die Sie als höhere Emotion – Kraft, Ehrfurcht, unendliche Dankbarkeit – verspüren. Und diese Energie lässt Sie das Ganze immer wieder tun. Jetzt sind Sie auf dem Weg hin zu wahrer Weiterentwicklung.

Jeder der in Teil III beschriebenen Meditationsschritte steht in Bezug zu einer der vorher vermittelten Informationseinheiten. Da Ihnen der Sinn Ihres Tuns klar ist, sollte es keinerlei Ungewissheiten geben, durch die Sie Ihre Vision aus dem Blick verlieren.

Wie bei vielem anderen müssen Sie sich anfangs wahrscheinlich ganz bewusst darauf konzentrieren, in der Meditation Ihr Gehirn zu entwickeln. Während des Prozesses dürfen Sie nicht in Ihre typischen Verhaltensweisen verfallen; Sie müssen Ihre Gedanken auf das richten, was Sie gerade tun, anstatt sie zu irgendwelchen äußeren Unwichtigkeiten abschweifen zu lassen. So wird Ihr Tun auf Ihre bewusste Absicht abgestimmt.

Es wird ähnlich sein wie mit anderen Fertigkeiten, die Sie neu erlernen, sei das nun die thailändische Kochkunst, Golfspielen, Salsatanzen oder ein Auto mit manueller Schaltung zu fahren: Weil alles neu für Sie ist, müssen Sie regelmäßig üben sowie Geist und Körper trainieren, um sich die einzelnen Schritte zu merken.

Fast alle Anweisungen sind gut verdaulich, damit Geist und Körper zusammenarbeiten können. Haben Sie es erst einmal »kapiert«, verschmelzen die einzelnen Schritte zu einem reibungslosen Prozess. Der methodische, lineare Ansatz geht nahtlos in eine ganzheitliche, mühelose Praxis über. Hier ist persönliches Einlassen gefragt. Das ist manchmal mühsam, doch wenn Sie dranbleiben und Ihren Willen und Ihre Energie einbringen, können Sie sich schon bald über die Ergebnisse freuen.

Wenn Sie erst einmal wissen, dass Sie das »Wie« kennen, sind Sie auf dem Weg zur Meisterschaft. Ich bin überglücklich, weil viele Menschen auf der ganzen Welt anhand des in diesem Buch vermittelten Wissens ihr Leben nachweislich verändern. Mögen auch Sie sich ein neues Ich erschaffen und damit das neue Leben, das Sie sich ersehnen! Das wünsche ich mir von ganzem Herzen.

Und jetzt geht's los ...

Teil I

Die Wissenschaft vom Ich

Kapitel 1

Das Quanten-Ich

In den Anfängen der Physik wurde die Welt in Materie und Gedanken aufgeteilt, später dann in Materie und Energie, die als jeweils gänzlich voneinander Getrenntes betrachtet wurden ... Was jedoch nicht stimmt! Dennoch hat diese Dualität von Geist/Materie unser frühes Weltbild geformt – ein Bild, in dem die Wirklichkeit im Wesentlichen vorherbestimmt war und der Mensch kaum in der Lage war, mit seinem Handeln, geschweige denn seinen Gedanken, etwas zu verändern.

Jetzt spulen wir vor zu unserem heutigen Physikverständnis, gemäß dem wir Teil eines gewaltigen, unsichtbaren Energiefeldes sind, in dem alle möglichen Realitäten enthalten sind und welches auf unsere Gedanken und Gefühle reagiert. Die moderne Wissenschaft untersucht die Beziehung zwischen Gedanken und Materie, und wir wollen ebendies auch im Hinblick auf unser eigenes Leben erforschen. Und so fragen wir uns: Kann ich mit Hilfe meines Geistes die Realität erschaffen? Und wenn ja, kann ich diese Fähigkeit erlernen und dazu nutzen, die Person zu werden, die ich gerne sein möchte, und mir das Leben zu erschaffen, das ich gerne leben möchte?

Seien wir einmal ehrlich: Niemand ist perfekt. Abgesehen davon, ob wir unser körperliches, emotionales oder spirituelles Ich verändern wollen, haben

wir doch alle denselben Wunsch: Wir wollen das Leben als die Idealversion unserer selbst leben, wie wir sie uns vorstellen. Sobald wir vor dem Spiegel stehen und unsere Fettpölsterchen betrachten, sehen wir nicht nur das etwas zu wabbelige Bild im Spiegel. Je nach Stimmung sehen wir auch eine schlankere, fittere Version von uns selbst – oder auch eine schwerere, stämmigere Version. Welches dieser Bilder entspricht nun der Realität?

Wenn wir nachts im Bett den Tag noch einmal Revue passieren lassen und unsere Versuche überdenken, toleranter und weniger reaktiv zu sein, sehen wir nicht nur den Elternteil, der den Kindern gegenüber handgreiflich wurde, weil sie keine Ruhe gaben und einer einfachen Bitte nicht schnell genug nachkamen. Wir stellen uns entweder ein engelhaftes Wesen vor, dessen Geduld wie die eines unschuldigen Opfers auf der Folterbank über Gebühr strapaziert wurde, oder ein schreckliches Ungeheuer, welches das Selbstwertgefühl eines Kindes zerstört. Welches dieser Bilder entspricht nun der Wirklichkeit?

Die Antwort lautet: Alle diese Bilder entsprechen der Wahrheit – nicht nur die extremen, sondern ein unendlich großes Bilderspektrum mit positiven wie negativen Bildern. Wie kann das sein? Damit Sie besser verstehen, warum keine dieser Versionen des Selbst* wirklicher oder weniger wirklich ist als andere, muss ich mit dem überholten Verständnis von der Grundnatur der Wirklichkeit aufräumen und es durch ein neues ersetzen. [* In der amerikanischen Originalausgabe dieses Buches wird auf eine eindeutige Definition und Unterscheidung von »Selbst«, »Ich« und »Ego« verzichtet. Daher bleibt das Verständnis dieser Begriffe auch in der deutschen Übersetzung relativ offen.]

Das hört sich nach einer großen Sache an, und irgendwie ist es das auch, aber ich weiß auch: Der wahrscheinlichste Grund für Ihr Interesse an diesem Buch ist wohl, dass Ihre früheren Versuche, Ihr Leben nachhaltig zu verändern – sei es nun auf der physischen, emotionalen oder spirituellen Ebene –, Ihren Idealvorstellungen von sich selbst nicht gerecht wurden. Die Gründe dafür liegen wiederum eher in Ihren Überzeugungen darüber, wie das Leben so ist, als an irgendetwas anderem wie fehlende Willensstärke, Zeitmangel, zu wenig Mut oder Vorstellungskraft.

Um uns zu verändern, müssen wir immer zu einem neuen Verständnis unserer selbst und der Welt gelangen; wir müssen neues Wissen in uns aufnehmen

und neue Erfahrungen machen können. Und genau dabei soll Ihnen dieses Buch helfen.

Was war nun die Grundursache für Ihren Misserfolg in der Vergangenheit? Sie haben etwas Wichtiges übersehen: Sie haben sich nicht auf ein Leben eingelassen, welches auf der Wahrheit basiert, dass Ihre Gedanken Konsequenzen haben und Ihre Realität erschaffen.

Wir alle sind gesegnete Wesen; wir alle können die Früchte unserer konstruktiven Bemühungen ernten. Wir müssen uns nicht mit unserer gegenwärtigen Realität abfinden; wir können eine neue erschaffen, wann immer wir wollen. Wir alle verfügen über diese Fähigkeit, denn unsere Gedanken beeinflussen unser Leben – im Guten wie im Schlechten.

Das haben Sie sicherlich alles schon einmal gehört, aber glauben Sie das auch »aus dem Bauch heraus«? Wenn wir wirklich davon überzeugt wären, dass unsere Gedanken in unserem Leben konkrete Auswirkungen haben, würden wir uns dann nicht sehr bemühen, nie etwas zu denken, das wir nicht erleben möchten? Und würden wir uns nicht darauf konzentrieren, was wir wollen, anstatt uns ständig obsessiv mit unseren Problemen zu beschäftigen?

Überlegen Sie einmal: Wenn Sie wirklich wüssten, dass dieses Prinzip der Wahrheit entspricht, würden Sie da auch nur einen Tag verstreichen lassen, ohne bewusst das von Ihnen angestrebte Schicksal zu erschaffen?

***Wollen Sie Ihr Leben verändern?
Dann ändern Sie Ihre Überzeugungen von der Natur
der Wirklichkeit!***

Ich hoffe, dieses Buch verändert Ihre Sicht von der Funktionsweise der Welt und überzeugt Sie, dass Sie viel mehr vermögen, als Ihnen bislang bewusst war; es soll Sie dazu inspirieren, Ihr Wissen um die tiefgreifenden Auswirkungen Ihrer Gedanken und Überzeugungen auf Ihre Umwelt auch in die Tat umzusetzen.

Solange Sie Ihre Sichtweise Ihrer gegenwärtigen Realität nicht aufgeben, werden alle Veränderungen nur willkürlich geschehen und vorübergehender Natur sein. Ihre Vorstellungen davon, warum etwas passiert, müssen

gründlich überholt werden, damit dauerhafte und erwünschte Ergebnisse erzielt werden können. Dazu müssen Sie sich einer neuen Interpretation von Realität und Wahrheit öffnen.

Um so zu denken und sich das Leben Ihrer Wahl zu erschaffen, möchte ich Ihnen als Hilfestellung ein bisschen Kosmologie vermitteln (die Lehre von der Struktur und Dynamik des Universums). Aber keine Sorge – es wird nur ein kleiner Grundkurs über das Wesen der Realität und die Entwicklung unserer Sichtweisen von der Vergangenheit bis in die Gegenwart. Das soll – kurz und einfach gefasst – erklären, wie Ihre Gedanken Ihr Schicksal formen können.

In diesem Kapitel steht vielleicht Ihre Bereitschaft auf dem Prüfstand, Vorstellungen, die Ihnen seit Jahren bewusst oder unterbewusst einprogrammiert worden sind, aufzugeben. Ihr neues Verständnis der Grundkräfte und Elemente, die die Realität ausmachen, stimmt nicht mehr mit der alten Vorstellung überein, wonach eine lineare Ordnung unsere Tage bestimmt. Stellen Sie sich darauf ein, dass Ihr bisheriges Verständnis grundlegend über den Haufen geworfen wird!

Wenn Sie sich diese neue Sichtweise zu eigen machen, wird sich sogar Ihre Grundverfassung als menschliches Wesen verändern. Ich wünsche mir, dass Sie danach nicht mehr derselbe Mensch wie am Anfang sind.

Sie sehen also, ich werde Sie vor Herausforderungen stellen, aber ich fühle mit Ihnen, denn auch ich musste meine Vorstellungen von dem, was wahr ist, aufgeben und den Sprung ins Unbekannte wagen. Um einen einfacheren Zugang zu dieser neuen Denkweise über das Wesen unserer Welt zu finden, wollen wir uns anschauen, wie sich unsere Weltsicht auf die frühe Überzeugung gründete, Geist und Materie seien zwei voneinander getrennte Phänomene.

Alles ist Materie, nichts ist Geist?

Alles ist Geist, nichts ist Materie?

Wissenschaftler und Philosophen gleichermaßen hatten schon immer ihre Schwierigkeiten damit, den Bogen zwischen der äußeren, physischen Welt und der inneren, mentalen Welt des Geistes zu schlagen und Zusammenhänge

herzustellen. Für viele Menschen scheint der Geist auch heute noch nur sehr geringen bzw. keinen messbaren Einfluss auf die Welt der Materie zu haben. Wahrscheinlich herrscht allgemeiner Konsens darüber, dass die materielle Welt mit ihren Konsequenzen sich auf den Geist auswirkt; doch wie kann der Geist umgekehrt die soliden, festen Bestandteile physisch verändern? Geist und Materie scheinen voneinander getrennt zu sein – allerdings nur, bis sich unser Verständnis von der Existenzweise des Physisch-Festen wandelt.

Ein solcher Wandel hat stattgefunden, und zwar vor noch nicht allzu langer Zeit. Das historisch als »die Moderne« bezeichnete Zeitalter war zum großen Teil von der Überzeugung geprägt, die Grundnatur des Universums unterliege einer gewissen Ordnung und sei somit vorhersehbar, berechenbar und erklärbar.

Man denke beispielsweise an den Mathematiker und Philosophen René Descartes: Er entwickelte im 17. Jahrhundert eine ganze Reihe von Konzepten, die bis in unsere heutige Zeit für die Mathematik und andere Wissensbereiche von großer Relevanz sind (»Ich denke, also bin ich« – na, klingt das nicht irgendwie bekannt?). Doch im Rückblick richtete eine seiner Theorien letztendlich mehr Schaden als Nutzen an. Descartes war ein Verfechter des mechanistischen Weltbilds – eines Modells, in dem das Universum berechenbaren Gesetzen unterliegt.

Im Hinblick auf das menschliche Denken stand Descartes vor einer echten Herausforderung: Der menschliche Geist mit seinen allzu vielen Variablen ließ sich nicht so einfach an irgendwelche Gesetzmäßigkeiten anpassen. Descartes schaffte es nicht, sein Verständnis der physischen Welt mit der Welt des Geistes in Einklang zu bringen, obwohl beides existierte, und so ersann er ein höchst elegantes Gedankenspiel: Da, so seine Überlegung, der Geist nicht den Gesetzmäßigkeiten der objektiven, physischen Welt unterworfen sei, sei es nicht möglich, ihn naturwissenschaftlich zu erforschen. Das Studium der Materie lag im Zuständigkeitsbereich der Naturwissenschaften (alles ist Materie, nichts ist Geist); der Geist wiederum war das Werkzeug Gottes, und dafür war die Religion zuständig (alles ist Geist, nichts ist Materie).

Descartes begründete im Wesentlichen ein Glaubenssystem, das von einer Dualität zwischen dem Konzept des Geistes und dem Konzept der Materie

ausging. Jahrhundertlang war diese Trennung die anerkannte Basis für das Verständnis des Wesens der Wirklichkeit.

Sir Isaac Newtons Experimente und Theorien taten ein Übriges, um die kartesischen Überzeugungen weiterzuführen. Der englische Mathematiker und Naturwissenschaftler untermauerte nicht nur das Konzept eines Universums, das wie eine Maschine funktionierte, sondern stellte auch eine Reihe von Gesetzmäßigkeiten auf, die besagten, der Mensch könne die Funktionsweise der Welt mit ihren geordneten Bahnen ganz genau bestimmen, berechnen und vorhersagen.

Gemäß der »klassischen« Newton'schen Physik war alles fest. Energie konnte man beispielsweise als Kraft verstehen, die Objekte in Bewegung versetzte oder den physischen Zustand von Materie veränderte. Doch wie wir noch sehen werden, ist Energie viel mehr als eine äußere, auf materielle Dinge angewandte Kraft. Energie ist das eigentliche Gewebe aller Materie und reagiert auf den Geist.

Somit führte die Arbeit von Descartes und Newton zu einem Denken der Vorbestimmtheit: Wenn die Wirklichkeit mechanistisch funktionierte, hatte der Mensch kaum Einfluss auf die Resultate. Die gesamte Wirklichkeit war von vornherein festgelegt.

Ist es angesichts dieser Weltsicht ein Wunder, dass der Mensch sich nur schwer vorstellen konnte, seine Handlungen, geschweige denn seine Gedanken bzw. der freie Wille spielten im großen Plan eine Rolle? Sogar heute noch wird der Mensch oft als »Opfer der Umstände« gesehen.

Diese Überzeugungen beherrschten jahrhundertlang das Denken der Menschen, und es bedurfte revolutionärer Denkansätze, um Descartes und Newton wirklich etwas entgegenzusetzen zu können.

Einstein hat nicht nur die Erde, sondern das Universum auf den Kopf gestellt

Etwa 200 Jahre nach Newton stellte Albert Einstein seine berühmte Gleichung $E = mc^2$ auf; ihr zufolge stehen Energie und Materie in einem so grundlegenden Zusammenhang, dass sie ein und dasselbe sind. Im

Wesentlichen wies seine Arbeit die vollkommene Austauschbarkeit von Materie und Energie nach – ein krasser Widerspruch zu Newton und Descartes, wodurch sich ein komplett neues Verständnis der Funktionsweise des Universums entwickelte.

Einstein hat nicht im Alleingang unser bis dahin geltendes Wirklichkeitsverständnis demontiert. Aber er untergrub die Grundlagen dieses Weltbildes, und das führte schließlich zum Niedergang einiger engstirniger, rigider Denkweisen. Seine Theorien setzten die Erforschung des verwirrenden Verhaltens von Licht in Gang. Wie Wissenschaftler beobachteten, verhält sich das Licht manchmal wie eine Welle (zum Beispiel wenn es um die Ecke »scheint«) und manchmal wie ein Teilchen. Wie kann Licht sowohl eine Welle als auch ein Teilchen sein? Nach Descartes und Newton war das nicht möglich – ein Phänomen musste entweder das eine oder das andere sein.

Schnell zeigte sich, dass das dualistische kartesische/Newton'sche Modell auf der grundlegendsten Ebene fehlerbehaftet war: auf der subatomaren Ebene (subatomar bezieht sich auf die Bestandteile von Atomen: Elektronen, Protonen, Neutronen etc.; sie sind die Bausteine aller physischen Materie). Die Grundbausteine unserer sogenannten physischen Welt sind, je nach Geisteshaltung des Beobachters, gleichzeitig Wellen (Energie) und Teilchen (physische Materie); darauf kommen wir noch zurück. Um die Funktionsweise der Welt zu verstehen, war ein Blick auf die aller kleinsten Bausteine erforderlich.

Aus diesen Experimenten entstand die neue Wissenschaft der Quantenphysik.

Den festen Boden, auf dem wir stehen ..., gibt es nicht

Aus diesem Wandel ergab sich ein komplett neues Bild der Welt, in der wir leben; uns wurde der sprichwörtliche Teppich unter den Füßen weggezogen – unter den Füßen, die, wie wir meinten, auf festem Boden standen. Wie das? Erinnern Sie sich an die alten Atommodelle, bestehend aus Zahnstocher und Styroporkugeln? Vor der Quantenphysik bestanden Atome nach landläufiger

Meinung aus einem relativ kleinen, festen Kern und kleineren, weniger substanzialen Objekten in diesem Kern bzw. um den Kern herum. Die Vorstellung, man könnte mit einem entsprechend leistungsstarken Instrument die subatomaren Partikel, die ein Atom ausmachen, messen (ihre Masse berechnen) und (ihre Menge) zählen, ließen sie so träge wie Kühe auf der Weide erscheinen. Atome bestanden allem Anschein nach aus fester Materie, oder etwa nicht?

Das klassische Atom

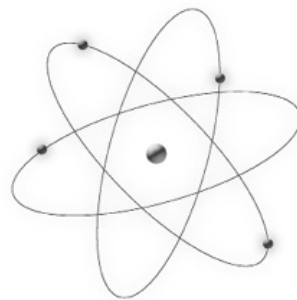


Abbildung 1A. Das »alte«, klassische Atommodell nach Newton. Hier geht es vor allem um das Stoffliche, also die Materie.

Wie das Quantenmodell gezeigt hat, könnte nichts weiter von der Wahrheit entfernt sein. Atome sind zum größten Teil leerer Raum, sie sind Energie. Man stelle sich vor: Alles Physische im Leben ist keineswegs feste Materie; es handelt sich vielmehr um Energiefelder bzw. Frequenzmuster mit Informationen. Alle Materie ist eher »nichts« (Energie) als »etwas« (Partikel).

Das Quanten-Atom

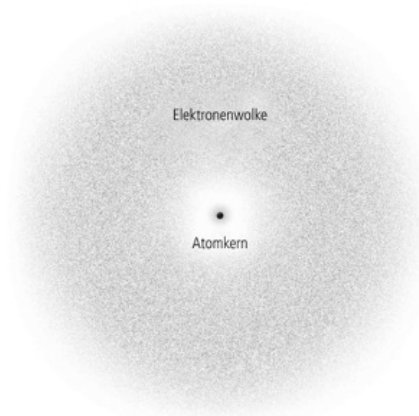


Abbildung 1B. Die »neue« Quantenversion des Atoms mit einer Elektronenwolke. Das Atom besteht zu 99,99999 Prozent aus Energie und zu 0,00001 Prozent aus Materie. Materiell betrachtet ist es praktisch nichts.

Das wirkliche Quanten-Atom

Abbildung 1C. Dieses Atommodell kommt der Wirklichkeit am nächsten: Materiell ist es »nichts«, aber potenziell ist es alles.

Noch ein Rätsel: Für subatomare Partikel und größere Objekte gelten unterschiedliche Regeln

Doch damit allein ließ sich das Wesen der Realität nicht erklären. Einstein und andere Forscher mussten ein Rätsel lösen: Materie verhielt sich anscheinend nicht immer gleich. Beim Beobachten und Messen der unendlich winzigen Welt des Atoms zeigte sich, dass die Grundbestandteile des Atoms auf der subatomaren Ebene nicht den Gesetzmäßigkeiten der klassischen Physik folgten wie die größeren Objekte.

Alles was im Zusammenhang mit Objekten aus der »großen« Welt passierte, war vorhersagbar, reproduzierbar und konstant. Als der legendäre Apfel vom Baum fiel und sich in Richtung auf den Mittelpunkt der Erde bewegte, bis er mit Newtons Kopf kollidierte, beschleunigte sich seine Masse mit einer konstanten Kraft. Doch das Verhalten von Elektronen als Partikel war ungewöhnlich und konnte nicht vorhergesagt werden. Wenn sie mit dem Atomkern interagierten und sich auf dessen Zentrum zubewegten, gewannen sie Energie hinzu bzw. verloren sie Energie, waren sichtbar und

verschwanden und tauchten scheinbar überall auf, ohne Beschränkung durch Zeit und Raum.

Funktionierte die Welt des Mikro- und die Welt des Makrokosmos etwa auf Basis komplett unterschiedlicher Regeln? Da subatomare Partikel wie Elektronen die Bausteine von allem in der Natur ausmachten – wie konnten sie dann nach bestimmten Regeln funktionieren und die Dinge, die aus diesen Partikeln bestanden, nach ganz anderen Regeln?

Von Materie zu Energie: Partikel ziehen die ultimative Verdünningsshow ab

Auf der Ebene der Elektronen kann man energieabhängige Merkmale wie die Wellenlänge, die elektrische Spannung und Ähnliches messen, doch die Masse dieser Partikel ist so unendlich klein und existiert nur für eine so winzige Zeitspanne, dass sie praktisch gar nicht existent ist.

Das macht die subatomare Welt so einzigartig. Sie besitzt nicht nur physische, sondern auch energetische Qualitäten. In Wahrheit existiert Materie auf der subatomaren Ebene nur als momentanes Phänomen. Sie ist so wenig greifbar, dass sie ständig auftaucht und wieder verschwindet: Sie erscheint in drei Dimensionen und entschwindet ins Nichts – ins Quantenfeld, in den Nicht-Raum, die Nicht-Zeit – und wird vom Partikel (Materie) zur Welle (Energie) transformiert und umgekehrt. Doch wohin verschwinden Partikel, wenn sie sich sozusagen in Luft auflösen?

Kollaps der Wellenfunktion

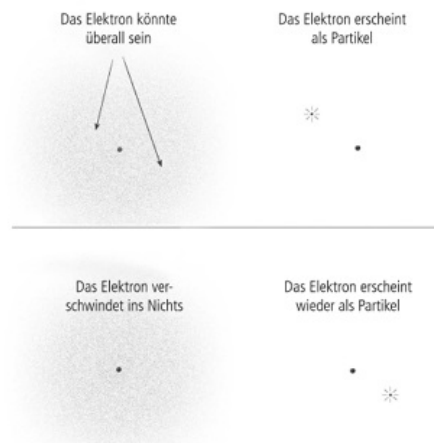


Abbildung 1D. Das Elektron existiert in einem Moment als Wahrscheinlichkeitswelle und zeigt sich im nächsten Moment als Festpartikel, verschwindet dann im Nichts und taucht woanders wieder auf.

Schöpfung der Wirklichkeit: Energie reagiert auf zielgerichtete geistige Aufmerksamkeit

Noch einmal zurück zum alten Zahnstocher- und Styroporkugel-Modell des Atomaufbaus. Legte dieses Modell nicht nahe, die Elektronen auf Kreisbahnen um den Atomkern kreisten wie die Planeten um die Sonne? Wenn das stimmte, müsste man ihre Position bestimmen können, nicht wahr? Ja, könnte man sagen, aber nicht aus dem Grund, den wir angenommen hatten.

Die Quantenphysiker beobachteten folgendes Phänomen: Wer die winzigen Partikelchen, die die Atome bilden, beobachtet (bzw. misst), beeinflusst das Verhalten von Energie und Materie. Wie Quantenexperimente zeigten, existieren Elektronen gleichzeitig in einer unendlichen Zahl von Möglichkeiten in einem unsichtbaren Energiefeld. Doch erst wenn ein Beobachter bzw. Betrachter seine Aufmerksamkeit auf irgendeine Position eines beliebigen Elektrons richtet, taucht dieses Elektron auf. Anders ausgedrückt: Ein Partikel kann sich in der Realität – also dem gewöhnlichen, uns bekannten Raum-Zeit-Gefüge – erst dann manifestieren, wenn es beobachtet wird.¹

Dieses Phänomen heißt in der Quantenphysik »Kollaps der Wellenfunktion« bzw. der »Beobachter-Effekt«. Wenn der Beobachter nach einem Elektron Ausschau hält, gibt es, wie wir inzwischen wissen, einen bestimmten Punkt in Zeit und Raum, an dem alle Möglichkeiten des Elektrons in einem physischen Ereignis kollabieren. Angesichts dieser Entdeckung kann man Geist und Materie nicht mehr als voneinander getrennte Phänomene betrachten; sie sind untrennbar miteinander verbunden, denn der subjektive Geist erzeugt messbare Veränderungen in der objektiven physischen Welt.

Wird Ihnen jetzt klar, warum dieses Kapitel die Überschrift »Das Quanten-Ich« trägt? Auf der subatomaren Ebene reagiert Energie auf den aufmerksam ausgerichteten Geist und wird zu Materie. Wie könnte sich Ihr Leben verändern, wenn Sie den Beobachter-Effekt gelenkt einsetzen könnten und unendlich viele Wahrscheinlichkeitswellen in die von Ihnen gewählte Realität kollabieren ließen? Könnten Sie sich dann zu einem besseren Beobachter des von Ihnen gewünschten Lebens mausern?

Unendlich viele mögliche Realitäten warten auf den Beobachter

Überlegen Sie einmal: Alles im physischen Universum besteht aus subatomaren Partikeln wie beispielsweise Elektronen. Solange diese Partikel als reines Potenzial existieren, sind sie ihrem Wesen nach im Zustand einer Welle und potenziell »alles« und »nichts«, bis sie beobachtet werden. Alles in unserer physischen Wirklichkeit existiert also als reines Potenzial.

Wenn subatomare Partikel an unendlich vielen Orten gleichzeitig existieren können, sind wir potenziell in der Lage, unendlich viele mögliche Realitäten in die Existenz kollabieren zu lassen. Anders gesagt: Wenn Sie sich irgendein zukünftiges Ereignis in Ihrem Leben entsprechend Ihren persönlichen Wünschen vorstellen können, existiert diese Realität als Möglichkeit im Quantenfeld und wartet darauf, von Ihnen beobachtet zu werden. Wenn Ihr Geist ein Elektron auftauchen lassen kann, kann er theoretisch alle Möglichkeiten erscheinen lassen.

Das Quantenfeld enthält also auch eine Realität, in der Sie gesund, wohlhabend und glücklich sind und über all die Eigenschaften und Fähigkeiten verfügen, die Sie Ihrem idealen Ich in Gedanken zuschreiben.

Bleiben Sie dabei, und Sie werden erkennen, dass Sie durch willentlich gerichtete Aufmerksamkeit, die ernsthafte Anwendung neuen Wissens und ständiges, tagtägliches mentales Wiederholen, also mit Ihrem Geist als Beobachter, Quantenpartikel kollabieren lassen und unendlich viele subatomare Wahrscheinlichkeitswellen in einem gewünschten physischen Ereignis, einer Erfahrung in Ihrem Leben, organisieren können.

Die Energie unendlicher Möglichkeiten wird vom Bewusstsein, Ihrem Geist, wie Ton geformt. Und wenn alle Materie aus Energie besteht, ist es sinnvoll, anzunehmen, dass Bewusstsein (der »Geist« im Sinne Newtons und Descartes') und Energie (»Materie« entsprechend dem Quantenmodell) so eng miteinander verbunden sind, dass sie eins sind. Geist und Materie sind komplett miteinander verwoben und – um es in der Quantensprache auszudrücken – »verschränkt«. Ihr Bewusstsein (der Geist bzw. Verstand) beeinflusst die Energie (Materie), weil Ihr Bewusstsein Energie ist und Energie Bewusstsein hat. Sie haben die Macht, Materie zu beeinflussen, weil Sie auf der grundlegendsten Ebene Energie mit Bewusstsein sind. Sie sind Materie mit einem aufmerksamen Geist.

Gemäß dem Quantenmodell ist das physische Universum ein immaterielles, zusammenhängendes, einheitliches Informationsfeld, das potenziell alles, physisch aber nichts ist. Das Quantenuniversum wartet einfach auf einen bewussten Beobachter (ich oder Sie), der durch seinen Geist und sein Bewusstsein (die selbst wiederum Energie sind) auf die Energie in Form potenzieller Materie Einfluss nimmt und Wellen energetischer Wahrscheinlichkeiten in physischer Materie zusammenbringt. So wie die Möglichkeitswelle des Elektrons sich als Partikel in einem bestimmten momentanen Ereignis manifestiert, bringen wir als Beobachter ein Partikel oder ganze Partikelgruppen dazu, physische Erfahrungen in Form von Ereignissen zu manifestieren.

Diese Zusammenhänge sind entscheidend, um zu verstehen, wie man in seinem Leben etwas bewirken oder verändern kann. Haben Sie erst einmal gelernt, genauer zu beobachten, um willentlich auf Ihr Schicksal Einfluss zu

nehmen, sind Sie auf dem besten Weg, zur Idealversion Ihrer selbst zu werden und Ihr ideales Leben zu leben.

Wir sind mit allem im Quantenfeld verbunden

Wie alles im Universum sind auch wir in gewissem Sinne mit einem Meer aus Informationen verbunden, das jenseits von physischem Raum und Zeit existiert. Auch wenn wir mit physischen Elementen im Quantenfeld gar nicht in Berührung oder in deren Nähe kommen, können wir sie beeinflussen und werden von ihnen beeinflusst. Der physische Körper besteht aus organisierten Energie- und Informationsmustern, vereint mit allem im Quantenfeld.

Sie und alle anderen Menschen senden ein ganz bestimmtes Energiemuster bzw. eine Signatur aus. Alles Materielle strahlt ständig spezifische Energiemuster aus, die Informationen tragen. Ihre schwankende mentale Verfassung verändert bewusst oder unbewusst diese Signatur von einem Moment zum anderen, denn Sie sind mehr als nur ein physischer Körper: Sie sind Bewusstsein, das über einen Körper und ein Gehirn unterschiedliche mentale Ebenen zum Ausdruck bringt.

Eine andere Sichtweise der gegenseitigen Verbundenheit zwischen Menschen und Quantenfeld ist das Konzept der Quantenverschränkung bzw. der nichtlokalen Quantenverbindung, welches im Wesentlichen besagt: Können zwei Partikel einmal irgendwie miteinander verbunden werden, dann stehen sie jenseits von Raum und Zeit immer miteinander in Verbindung. Alles, was einem dieser Partikel geschieht, geschieht auch dem anderen, selbst wenn sie räumlich voneinander getrennt sind. Da auch wir aus Partikeln bestehen, stehen wir also implizit alle jenseits von Raum und Zeit miteinander in Verbindung. Was wir anderen antun, tun wir auch uns selbst an.

Überlegen Sie einmal, welche Auswirkungen das hat! Wenn Sie dieses Konzept mit dem Verstand bzw. Geist begreifen, müssen Sie wohl auch annehmen, dass das »Ich«, das in einer wahrscheinlichen Zukunft existiert, bereits mit dem »Ich« im Hier und Jetzt in Verbindung steht – in einer Dimension jenseits von Raum und Zeit. Bleiben Sie dran! Nach der Lektüre dieses Buches kommt Ihnen diese Vorstellung ganz normal vor.

Verquere Wissenschaft: Können wir die Vergangenheit beeinflussen?

Da wir über Distanzen und die Zeit hinaus alle miteinander verbunden sind, könnte man doch annehmen, dass alle Gedanken und Gefühle Einfluss auf vergangene Ereignisse in unserem Leben und auf erwünschte Ereignisse in unserer Zukunft nehmen können, oder nicht?

Im Juli 2000 führte der israelische Arzt Leonard Leibovici eine randomisierte, kontrollierte Doppelblindstudie an 3.393 Klinikpatienten durch, die in eine Kontrollgruppe und eine Interventionsgruppe aufgeteilt wurden. Er wollte herausfinden, wie sich Gebete auf ihren Zustand auswirkten.²

Gebetsexperimente sind großartige Beispiele dafür, wie sich der Geist über Entfernungen hinweg auf Materie auswirken kann. Aber nicht immer ist alles so, wie es scheint. Lesen Sie also weiter.

Nach dem Zufallsprinzip teilte Leibovici die Hälfte der an Sepsis Leidenden einer Gruppe zu, für die Gebete aufgesagt wurden; für die andere Hälfte wurde nicht gebetet. Die Ergebnisse wurden anhand von drei Vergleichen kategorisiert: Wie lang hielt die Infektion an? Wie lang blieben die Patienten im Krankenhaus? Wie viele starben an den Folgen der Infektion?

Bei den Patienten, für die gebetet wurde, ging die Entzündung schneller zurück, und sie mussten weniger lang im Krankenhaus bleiben. Bei der Mortalitätsrate gab es zwischen den beiden Gruppen keine statistisch signifikanten Unterschiede, wenngleich sie bei den Patienten der »Gebetsgruppe« ein bisschen niedriger war.

Daran lässt sich deutlich die Kraft des Gebetes ablesen. Diese Experimente zeigen auch, wie wir durch Gedanken und Gefühle eine Intention ins Quantenfeld senden können.

Allerdings gehört zu dieser Geschichte noch etwas Bemerkenswertes dazu: Kommt es Ihnen nicht komisch vor, dass weit mehr als 3000 Patienten gleichzeitig an einer Infektion gelitten haben sollen? Haperte es etwa an der Sterilisation des Krankenhauses, oder grassierte gerade eine ansteckende Krankheit? Des Rätsels Lösung: Gebetet wurde nicht für Patienten, die sich

im Jahr 2000 infiziert hatten, sondern – ohne dass es die Betenden wussten – für Menschen, die auf einer Liste standen und zwischen 1990 und 1996 in diesem Krankenhaus stationär behandelt worden waren, also vier bis zehn Jahre vor dem Experiment! Der Zustand der Patienten, für die gebetet wurde, verbesserte sich bereits in den 1990er-Jahren aufgrund eines Experimentes, das Jahre später durchgeführt wurde. Oder anders ausgedrückt: Die Gesundheit der Patienten, für die im Jahr 2000 gebetet wurde, verbesserte sich nachweislich – allerdings traten diese Veränderungen schon Jahre vorher auf!

Wie eine statistische Analyse des Experiments nachwies, waren diese Effekte ganz und gar nicht zufallsbedingt. Und das zeigt, dass unsere willentliche Absicht, unsere Gedanken und Gefühle sowie unsere Gebete sich nicht nur auf die Gegenwart oder Zukunft auswirken, sondern sogar unsere Vergangenheit beeinflussen können.

Das führt uns zu der Frage: Wenn Sie um ein besseres Leben für sich selbst beten (bzw. sich auf eine entsprechende Absicht konzentrieren) würden, könnte das Auswirkungen auf Ihre Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft haben?

Das Quantengesetz besagt, dass alle Potenziale gleichzeitig existieren. Unser Denken und Fühlen wirkt sich auf alle Aspekte des Lebens aus, über Zeit und Raum hinaus.

Zustand des Seins oder Zustand des Geistes: Wenn Geist und Körper eins sind

Im Rahmen dieses Buches verwende ich die Begriffe »Seinszustand« und »Geisteszustand« bzw. »Geisteshaltung« austauschbar. Wir können beispielsweise sagen, Ihre Gedanken und Ihre Gefühle erzeugen einen Seinszustand. Wenn ich die Begriffe »Seinszustand« und »Geisteszustand« verwende, meine ich damit, dass Ihr physischer Körper Teil dieses Zustands ist. Wie wir später noch sehen werden, befinden sich viele Menschen in einem Zustand, in dem der Körper zum Geist »geworden« ist: Sie werden fast ausschließlich von ihrem Körper und seinen Empfindungen beherrscht. Wenn ich also vom Beobachter spreche, der Einfluss nimmt, geht es nicht nur um

das Gehirn, das die Materie »bearbeitet« und beeinflusst, sondern auch um den Körper. Ihr Seinszustand (wenn Körper und Geist eins sind) als Beobachter wirkt sich auf die Außenwelt aus.

Gedanken + Gefühle führen zu Ergebnissen im Reagenzglas

Wir kommunizieren mit dem Quantenfeld hauptsächlich über unsere Gedanken und Gefühle. Da unsere Gedanken selbst Energie sind – Sie wissen ja, die elektrischen Impulse, die das Gehirn generiert, können ganz einfach mit Methoden wie einem EEG gemessen werden –, sind sie eines der wichtigsten Mittel, um Signale ins Feld auszusenden.

Bevor ich hier ins Detail gehe, möchte ich Ihnen von einer bemerkenswerten Studie erzählen, die zeigt, wie sich Gedanken und Gefühle auf Materie auswirken.

Der Zellbiologe Glen Rein, Ph.D., testete in einer Versuchsreihe, inwieweit Heiler in der Lage sind, biologische Systeme zu beeinflussen. Da die DNA stabiler ist als beispielsweise Zellen oder Bakterienkulturen, ließ er die teilnehmenden Heiler Reagenzgläser mit DNA in der Hand halten.³ Die Studie wurde am HeartMath Research Center in Kalifornien durchgeführt. Dort fanden bereits ganz außerordentliche Forschungsprojekte über die Physiologie der Emotionen, die Interaktionen zwischen Herz und Gehirn und viele andere statt. Wie auch in anderen Untersuchungen wurde dabei im Wesentlichen eine spezielle Verbindung zwischen der emotionalen Verfassung und dem Herzrhythmus nachgewiesen. Negative Emotionen (beispielsweise Wut und Angst) führen zu einem unregelmäßigen, unorganisierten Herzrhythmus, positive Emotionen wie Liebe und Freude dagegen zu sehr geordneten, kohärenten Mustern, die von den HeartMath-Forschern als »Herzkohärenz« bezeichnet werden.

In Dr. Reins Experiment wurde zunächst eine Gruppe von zehn Personen untersucht, die sich mit am HeartMath-Institut gelehrt Techniken zum Aufbau der Herzkohärenz gut auskannten. Anhand dieser Techniken generierten sie starke, erhebende Gefühle wie Liebe und Wertschätzung und hielten dann zwei Minuten lang Glasröhren mit DNA-Proben in der Hand, die

in entionisiertem Wasser schwammen. Bei der Analyse dieser Proben zeigten sich keine statistisch signifikanten Veränderungen.

Derselbe Versuch wurde nun mit einer zweiten Gruppe durchgeführt, die aus ausgebildeten Teilnehmern bestand. Sie erzeugten nicht nur positive Emotionen (ein Gefühl) der Liebe und Wertschätzung, sondern gleichzeitig eine Absicht bzw. Intention (einen Gedanken), die darauf gerichtet war, die DNA-Stränge entweder ab- oder aufzuwickeln. Hier konnten statistisch signifikante Veränderungen in der Form der DNA-Proben festgestellt werden, in manchen Fällen um bis zu 25 Prozent!

Eine dritte Gruppe, bestehend aus ausgebildeten Teilnehmern, sollte eine klare Absicht darauf richten, die DNA zu verändern, aber ohne in einen positiven emotionalen Zustand zu gehen. Sie arbeiteten also nur mit Gedanken (Absicht), um die Materie zu beeinflussen. Das Ergebnis? Es änderte sich nichts an den DNA-Proben.

Der positive emotionale Zustand der ersten Gruppe alleine konnte die DNA nicht verändern. Die klaren, absichtsvollen Gedanken einer anderen Gruppe, ohne Emotionen, hatte ebenso keinerlei Auswirkungen. Erst als die Versuchspersonen erhebende Emotionen und klare Ziele aufeinander abstimmten, konnten sie die beabsichtigten Effekte produzieren.

Ein absichtsvoller Gedanke braucht einen Energiespender, einen Katalysator – und diese Energie ist eine erhebende Emotion. Herz und Geist arbeiten zusammen. Gefühle und Gedanken sind in einem Seinszustand vereint. Wenn ein Seinszustand DNA-Stränge innerhalb von zwei Minuten ab- und aufwickeln kann, was sagt das über unsere Fähigkeit aus, die Wirklichkeit zu erschaffen?

Wie das HeartMath-Experiment aufzeigt, reagiert das Quantenfeld nicht auf unsere Wünsche – unsere emotionalen Anforderungen – allein. Und es reagiert auch nicht auf bloße Ziele – unsere Gedanken. Es reagiert erst, wenn beides aufeinander abgestimmt bzw. kohärent ist, wenn also Gedanken und Emotionen dasselbe Signal aussenden. Kommen eine erhebende Emotion mit einem offenen Herzen und eine bewusste Intention mit einem klaren Gedanken zusammen, geben wir dem Feld das Signal, auf wundersame Weise zu reagieren.

Das Quantenfeld reagiert nicht auf das, was wir wollen; es reagiert auf das, was wir *sind*.

Gedanken und Gefühle senden unsere elektromagnetischen Signale ins Quantenfeld

Da jegliches Potenzial im Universum eine Wahrscheinlichkeitswelle mit einem elektromagnetischen Feld und natürlicherweise energetisch ist, dürften unsere Gedanken und Gefühle hier sinnvollerweise keine Ausnahme darstellen.

Ich finde es ganz hilfreich, sich Gedanken als die elektrische Ladung und Gefühle als die magnetische Ladung im Quantenfeld vorzustellen.⁴ Die Gedanken, die wir denken, senden ein elektrisches Signal ins Feld hinein. Die Gefühle, die wir erzeugen, ziehen Ereignisse wie ein Magnet zu uns. Gedanken und Gefühle zusammen führen zu einem Seinszustand, der eine elektromagnetische Signatur erzeugt, und diese beeinflusst jedes einzelne Atom in unserer Welt. Da sollten wir uns wirklich fragen: Was sende ich eigentlich tagtäglich (bewusst oder unbewusst) an Signalen aus?

Alle potenziellen Erfahrungen existieren als elektromagnetische Signaturen im Quantenfeld. Es gibt unzählige potenzielle elektromagnetische Signaturen: für Genialität, für Wohlstand, für Freiheit, für Gesundheit. Sie existieren bereits als energetisches Frequenzmuster. Wenn Sie nun Ihren Seinszustand verändern und dadurch ein elektromagnetisches Feld schaffen könnten, das zu diesem im Quantenfeld der Informationen vorhandenen Potenzial passt, könnte dann Ihr Körper womöglich von diesem Ereignis angezogen werden bzw. könnte dieses Ereignis Sie dann vielleicht finden?

Elektromagnetische Potenziale im Quantenfeld

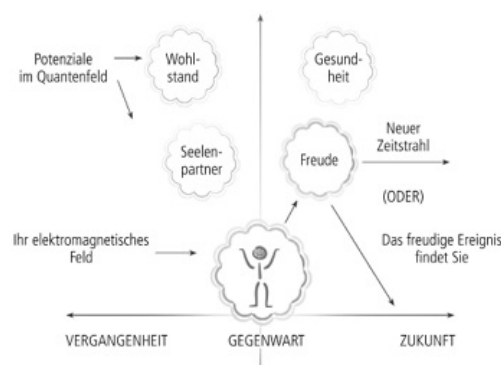


Abbildung 1E. Alle potenziellen Erfahrungen existieren im Quantenfeld als Meer unendlicher Möglichkeiten. Wenn Sie Ihre elektromagnetische

Signatur so verändern, dass sie zu einer bereits im Feld existierenden Signatur passt, wird Ihr Körper von diesem Ereignis angezogen, Sie wechseln in eine neue Zeitschiene hinein bzw. das Ereignis findet Sie in Ihrer neuen Realität.

Um Wandel zu erfahren, müssen wir ein neues Resultat mit einem neuen Geist betrachten

Unsere gewohnte Routine, vertraute Gedanken und Gefühle halten den immer gleichen Seinszustand aufrecht, der wiederum die immer selben Verhaltensweisen und die immer gleiche Realität erzeugt. Wenn wir also einen bestimmten Aspekt unserer Wirklichkeit verändern möchten, müssen wir neue Denk-, Fühl- und Handlungsweisen praktizieren. Wir müssen anders »sein«, was unsere Reaktionen auf Erfahrungen angeht. Wir müssen zu einer anderen Person »werden«. Wir müssen einen neuen Geisteszustand erschaffen ..., wir müssen ein neues Resultat in dieser neuen Geisteshaltung betrachten.

Aus Quantensicht müssen wir als Betrachter bzw. Beobachter einen anderen Seinszustand und eine neue elektromagnetische Signatur erzeugen. Dann passen wir zu einer potenziellen Realität im Feld, die nur als elektromagnetisches Potenzial existiert. Sobald das, was wir sind bzw. was wir aussenden, zum elektromagnetischen Potenzial im Feld passt, werden wir von dieser potenziellen Realität angezogen bzw. sie findet uns.

Oh ja, ich weiß, wie frustrierend es ist, wenn das Leben anscheinend immer wieder dieselben negativen Ergebnisse mit nur geringfügigen Veränderungen produziert. Doch solange Sie dieselbe Person mit derselben elektromagnetischen Signatur bleiben, können Sie gar kein neues Resultat erwarten! Sein Leben zu verändern heißt, seine Energie zu verändern – seinen Geist und seine Emotionen einem ganz grundlegenden Wandel zu unterziehen.

Sie wollen, dass etwas Neues herauskommt? Dann müssen Sie mit dem gewohnten Selbst brechen und sich selbst neu erfinden.

Wandel erfordert Kohärenz: Gedanken und Gefühle

aufeinander abstimmen

Was haben Ihr Seinszustand und ein Laser gemeinsam? Mit dieser Frage will ich noch etwas verdeutlichen, das Sie wissen müssen, um Ihr Leben verändern zu können.

Ein Laser stellt ein sehr kohärentes Signal dar. Das bedeutet in der Physik ein Signal, das aus »phasengleichen« Wellen besteht – die Wellentäler (tiefsten Punkte) und die Wellenkämme (höchsten Punkte) sind parallel. Solche kohärenten Wellen sind viel stärker.

Wellenmuster

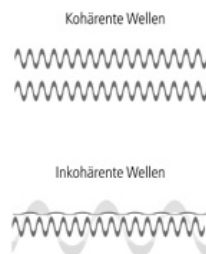


Abbildung 1F. Phasengleiche, rhythmische Wellen sind viel stärker als außerphasige Wellen.

Wellen in einem Signal sind entweder aufeinander abgestimmt oder nicht, kohärent oder nicht. Das Gleiche gilt für Gedanken und Gefühle. Wie oft haben Sie schon versucht, etwas zu kreieren, und das Endergebnis gedanklich im Kopf für möglich gehalten, gefühlsmäßig im Herzen aber nicht? Was war das Resultat dieses inkohärenten, außerphasigen Signals, das Sie ausgesendet haben? Warum hat sich nichts manifestiert? Wie wir am Beispiel der HeartMath-Studie gesehen haben, können wir im Quantenfeld nur dann etwas kreieren, wenn Gedanken und Gefühle aufeinander abgestimmt sind.

So wie Wellen in einem Signal viel stärker sind, wenn sie kohärent sind, sind auch Gedanken und Gefühle viel stärker, wenn sie aufeinander ausgerichtet sind. Werden klare, fokussierte Gedanken über den jeweiligen Zweck von leidenschaftlichen, engagierten Gefühlen begleitet, senden Sie ein viel stärkeres elektromagnetisches Signal aus: Es zieht Sie zu der potenziellen Realität, die dem entspricht, was Sie sich wünschen.

Den Teilnehmern meiner Seminare erzähle ich oft von meiner Großmutter, die ich sehr verehrt habe. Sie war eine Italienerin alten Schlages und von katholischen Schuldgefühlen ebenso durchdrungen, wie sie an der traditionellen Zubereitung von Tomatensauce für die Spaghetti festhielt. Sie betete ständig um bestimmte Dinge und sinnierte bewusst über ein neues Leben, doch wegen der Schuldgefühle, die man ihr in ihrer Kindheit eingepflichtet hatte, sandte sie ein widersprüchliches Signal aus. Und so manifestierte sie nur weitere Gründe für noch mehr Schuldgefühle.

Sollten auch Ihre Absichten und Wünsche bislang keine handgreiflichen Ergebnisse gezeitigt haben, haben wohl auch Sie eine inkohärente, widersprüchliche Botschaft ins Feld gesandt. Sie möchten vielleicht gerne wohlhabend sein. Mag sein, Sie haben auch »wohlhabende« Gedanken gedacht – aber arme Gefühle gehegt. Dann werden Sie keine finanziellen Reichtümer anziehen. Warum nicht? Weil Gedanken die Sprache des Gehirns sind und Gefühle die Sprache des Körpers. Sie denken das eine und fühlen das andere. Steht der Geist im Widerspruch zum Körper (oder umgekehrt), kann das Feld nicht konsistent und stimmig reagieren. Wenn dagegen Geist und Körper zusammenarbeiten, wenn die Gedanken und Gefühle aufeinander abgestimmt sind und wir uns in einem neuen Seinszustand befinden, dann senden wir auch ein kohärentes, stimmiges Signal über den unsichtbaren Äther.

Warum Quantenergebnisse eine Überraschung sein sollten

Jetzt wollen wir ein weiteres Puzzleteilchen an seinen Platz setzen: Damit sich unsere Realität verändert, müssen die Ergebnisse, die wir anziehen, für uns überraschend sein, ja uns in Erstaunen versetzen. Wir sollten nie voraussehen können, wie unsere Neuschöpfungen sich manifestieren; sie müssen uns sozusagen überrumpeln. Sie müssen uns aus dem Traum der Routine-Wirklichkeit, an die wir uns gewöhnt haben, aufwecken. Diese Manifestationen sollten uns ohne jeden Zweifel davon überzeugen, dass unser Bewusstsein mit dem Quantenfeld der Intelligenz in Kontakt getreten ist, damit wir das immer wieder tun. Das ist die Freude des schöpferischen Prozesses.

Warum sollten wir uns eine Quanten-Überraschung wünschen? Sobald man ein Ereignis vorhersagen kann, ist es nichts Neues, sondern etwas Routinemäßiges, Automatisches, und man hat es schon zigmal erlebt. Etwas Vorhersehbares und Abwägbares produziert auch immer wieder dasselbe bereits bekannte Ergebnis. Wenn Sie versuchen, die Kontrolle darüber zu haben, wie ein Ergebnis sich einstellt, sind Sie wieder in die traditionelle Newton'sche Physik verfallen, die Ereignisse vorherbestimmen will und bei der es immer um Ursache und Wirkung geht.

Was bedeutet dieses Verfallen in die Newton'sche Physik im Hinblick auf unsere Schöpferfähigkeit? Das äußere Umfeld kontrolliert dann das innere Umfeld (Gedanken/Gefühle). Das ist das Prinzip von Ursache und Wirkung.

Verändern Sie stattdessen Ihr inneres Umfeld – Ihre Art und Weise, zu denken und zu fühlen – und sehen Sie daraufhin, wie die äußere Umwelt sich dadurch verändert. Bemühen Sie sich, eine unbekannte, neue zukünftige Erfahrung zu schaffen. Und wenn dann ein unvorhergesehenes, für Sie günstiges Ereignis eintritt, werden Sie angenehm überrascht sein. Sie sind zum Quantenschöpfer geworden, haben den Schritt von »Ursache und Wirkung« hin zum »Verursachen einer Wirkung« getan.

Sie sollten eine klare Absicht Ihres Wunsches hegen, aber das ganze »Wie« dem unvorhersehbaren und unberechenbaren Quantenfeld überlassen. Lassen Sie zu, dass es in Ihrem Leben ein Ereignis in Szene setzt, so wie es für Sie passt. Wenn Sie überhaupt etwas erwarten, dann erwarten Sie das Unerwartete. Üben Sie sich in Hingabe und Vertrauen und lösen Sie sich von Ihrer Vorstellung, wie sich etwas Gewünschtes manifestieren sollte.

Für die meisten Menschen ist dies die größte Hürde, die es zu überwinden gilt, denn wir Menschen versuchen immer, eine zukünftige Realität so zu erschaffen, wie sie in der Vergangenheit stattgefunden hat, um dadurch die Kontrolle zu behalten.

Quantenschöpfung: Erst Dank sagen, dann empfangen

Wir haben davon gesprochen, wie Gedanken und Gefühle aufeinander abgestimmt werden müssen, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen ...,

ohne sich darum zu kümmern, wie das geschehen soll – ein Vertrauensvorschuss, der nötig ist, wenn wir ein Leben voller Eintönigkeit und vorhersehbarer Resultate gegen ein Leben voller Freude, neuer Erfahrungen und Quanten-Überraschungen eintauschen wollen.

Doch es erfordert einen weiteren Vertrauensvorschuss, um das Gewünschte real zu machen.

Wann sind wir normalerweise dankbar? Die Antwort auf diese Frage lautet vielleicht: »Ich bin dankbar für meine Familie, mein schönes Zuhause, meine Freunde, meinen Arbeitsplatz.« Und was hat das alles gemeinsam? Es existiert bereits in Ihrem Leben.

Wir sind also normalerweise dankbar für das, was bereits geschehen oder in unserem Leben gegenwärtig ist. Wir sind konditioniert worden, zu glauben, für Freude, Dankbarkeit oder die Erfahrung der Liebe müsse es einen Grund geben; wir verlassen uns also darauf, dass die äußere Realität für veränderte innere Gefühle sorgt. Damit sind wir wieder bei Newton ...

Das neue Realitätsmodell dagegen fordert uns (als Quantenschöpfer) dazu auf, etwas in uns selbst zu verändern – Geist und Körper, Gedanken und Gefühle –, und zwar bevor wir über unsere Sinne den physischen Beweis dafür wahrnehmen können.

Sind Sie in der Lage, Dank zu sagen und die erhebenden Emotionen, die mit einem gewünschten Ereignis einhergehen, bereits im Vorfeld zu fühlen? Können Sie sich diese Realität so umfassend vorstellen, dass Sie bereits jetzt in diesem zukünftigen Leben leben?

Hinsichtlich der Quantenschöpfung heißt das: Können Sie Dank sagen für etwas, das als Potenzial im Quantenfeld existiert, aber in Ihrer Wirklichkeit noch nicht geschehen ist? Falls ja, haben Sie den Schritt getan von Ursache und Wirkung (darauf warten, dass etwas Äußeres etwas in Ihrem Innern verändert) hin zum Verursachen einer Wirkung (etwas im Innern verändern, um einen Effekt im Außen zu erzielen).

Im Zustand der Dankbarkeit signalisieren Sie dem Feld, dass etwas bereits geschehen ist. Dankbarkeit ist mehr als ein intellektueller Gedankenprozess. Sie müssen das Gefühl haben, das Gewünschte sei bereits Teil Ihrer Realität. So müssen Sie Ihren Körper (der nur Gefühle versteht) davon überzeugen,

dass er emotional bereits jetzt an den Gefühlen des zukünftigen Ereignisses Anteil hat.

Die universelle Intelligenz und das Quantenfeld

Ich hoffe, Sie sind inzwischen von einigen Grundkonzepten des Quantenmodells überzeugt: Jegliche physische Realität ist in erster Linie Energie, die in einem unermesslich großen, über Raum und Zeit hinweg in Verbindung stehenden Netz existiert. Dieses Netz, das Quantenfeld, enthält sämtliche Wahrscheinlichkeiten, die durch unsere Gedanken (Bewusstsein), Beobachtungen, Gefühle und unseren Seinszustand Wirklichkeit werden können.

Doch besteht die Realität wirklich aus nichts als indifferenten elektromagnetischen Kräften, die aufeinander reagieren? Ist der belebende Geist in uns wirklich nur eine Funktion aus Biologie und Willkür? Ich habe mich mit Leuten unterhalten, die diese Ansicht vertreten. Letztlich führen solche Gespräche zu einem Dialog, der so ähnlich verläuft:

Woher kommt die Intelligenz, die unser Herz schlagen lässt?

Das ist ein Teil des autonomen Nervensystems.

Wo befindet sich dieses System?

Im Gehirn. Das limbische System des Gehirns ist Teil des autonomen Nervensystems.

Und gibt es im Gehirn bestimmte Gewebe, die für den Herzschlag zuständig sind?

Ja.

Woraus bestehen diese Gewebe?

Aus Zellen.

Und woraus bestehen diese Zellen?

Aus Molekülen.

Woraus bestehen diese Moleküle?

Aus Atomen.

Und woraus bestehen diese Atome?

Aus subatomaren Partikeln.

Und woraus bestehen diese subatomaren Partikel hauptsächlich?

Aus Energie.

Wenn wir also zu dem Schluss kommen, unser physiologisches Vehikel sei aus dem Stoff gemacht, aus dem auch der Rest des Universums besteht, und diese Leute darauf gestoßen werden, dass das, was den Körper belebt, eine Form von Energie ist – nämlich dieselben 99,99999 Prozent an »Nichts«, die das physische Universum darstellen –, zucken sie entweder mit den Schultern und wenden sich ab oder sie erkennen, dass an dieser Vorstellung von einem vereinenden Prinzip, das die gesamte physische Realität durchzieht, etwas dran sein muss.

Zeugt es dann nicht wirklich von großer Ironie, dass wir unsere gesamte Aufmerksamkeit auf die 0,00001 Prozent der Realität lenken, die physisch sind? Entgeht uns da etwas?

Wenn dieses Nichts aus Energiewellen besteht, die Informationen tragen, und diese Kraft die physischen Strukturen und ihre Funktionsweise organisiert, können wir das Quantenfeld durchaus als unsichtbare Intelligenz bezeichnen. Und da Energie die Grundlage jeder physischen Realität ist, hat sich diese Intelligenz, von der soeben die Rede war, selbst in Form von Materie organisiert.

Nehmen Sie den oben angeführten Dialog als eine Art Vorlage her, wie diese Intelligenz die Realität konstruiert hat. Das Quantenfeld ist unsichtbare potenzielle Energie, die sich selbst von Energie zu subatomaren Partikeln über Atome und Moleküle zu *allem* organisieren kann. Physiologisch betrachtet organisiert sie Moleküle zu Zellen und weiter zu Geweben, Organen, ganzen Systemen und schließlich zum Körper als Ganzem. Anders ausgedrückt, senkt sich diese potenzielle Energie in einer Frequenz von Wellenmustern immer weiter ab, bis sie schließlich fest erscheint.

Diese universelle Intelligenz schenkt dem Feld und allem, was darin ist, Leben – auch Ihnen und mir. Diese Kraft ist derselbe universelle Geist, der jeden Aspekt des materiellen Universums belebt. Diese Intelligenz lässt unser Herz schlagen und unseren Magen die aufgenommene Nahrung verdauen; sie überwacht in jeder Sekunde eine Unzahl an chemischen Reaktionen, die in

jeder Zelle ablaufen. Und dasselbe Bewusstsein bringt Bäume dazu, Früchte zu tragen, und lässt weit entfernte Galaxien entstehen und vergehen.

Diese Intelligenz existiert überall und zu jeder Zeit, sie wirkt in uns und um uns herum, und deshalb ist sie sowohl persönlicher als auch universeller Natur.

Wir können dieser Intelligenz nacheifern

Diese universelle Intelligenz verfügt über eben das Gewahrsein, das uns zu Individuen macht: Bewusstsein bzw. Achtsamkeit. Diese Kraft ist zwar universell und objektiv, besitzt aber ein Bewusstsein – ein Gewahrsein ihrer selbst und die Fähigkeit, sich im materiellen Universum zu bewegen und zu agieren.

Sie ist auf allen Ebenen bewusst; sie nimmt nicht nur sich selbst bewusst wahr, sondern auch Sie und mich. Da dieses Bewusstsein alles bemerkt, beobachtet es uns aufmerksam. Es nimmt unsere Träume, Verhaltensweisen und Wünsche wahr. Es bringt durch sein »Beobachten« alles in physische Form.

Was könnte ein solches Bewusstsein, das alles Leben erschaffen hat, das Energie und Willenskraft aufwendet, um alle unsere Körperfunktionen ständig zu regulieren und uns so am Leben zu erhalten, das sich so tief und beständig für uns interessiert, anderes sein als reine Liebe?

Wir haben von zwei Bewusstseinsaspekten gesprochen: vom objektiven Bewusstsein bzw. der Intelligenz des Feldes sowie vom subjektiven Bewusstsein, das ein sich seiner selbst bewusstes Individuum mit einem freien Willen ausmacht. Indem wir die Eigenschaften dieser Bewusstheit nachahmen und ihr nacheifern, werden wir zu Schöpfern. Fühlen wir uns in Resonanz mit dieser liebenden Intelligenz, dann werden wir so wie sie. Diese Intelligenz setzt ein Ereignis in Szene, eine energetische Antwort, die zu dem passt, was der subjektive Geist in das Quantenfeld schickt. Wenn unser Wille mit dem Willen dieser Intelligenz übereinstimmt, wenn unser Geist ihrem Geist entspricht, wenn unsere Liebe zum Leben auf ihre Liebe zum Leben abgestimmt ist, stellen wir dieses universelle Bewusstsein nach. Wir werden

zu dieser höheren Macht, welche die Vergangenheit transzendiert, die Gegenwart heilt und die Türen in die Zukunft öffnet.

Wir bekommen zurück, was wir aussenden

Und so funktioniert dieses »Nachstellen« oder Inszenieren von Ereignissen in unserem Leben: Wenn wir Leid erfahren haben und dieses Leid in unserem Geist und unserem Körper festhalten, ihm durch unsere Gedanken und Gefühle Ausdruck verleihen, schicken wir genau diese energetische Signatur ins Feld hinaus. Die universelle Intelligenz sendet daraufhin als Antwort ein weiteres Ereignis, das dieselbe intellektuelle und emotionale Reaktion erneut produziert.

Unsere Gedanken senden das Signal aus (»Ich leide«), und unsere Emotionen (»Ich leide«) ziehen ein Ereignis an, das zu dieser emotionalen Frequenz passt – also einen guten Grund, zu leiden. Auf sehr reale Weise fordern wir ständig einen Beweis dafür ein, dass es diese universelle Intelligenz gibt, und sie sendet uns durch unser äußeres Umfeld ständig Feedback zurück. So viel Macht haben wir!

Die Kernfrage dieses Buches lautet: Warum senden wir keine Signale aus, die ein für uns positives Ergebnis zeitigen? Wie können wir uns verändern, damit das ausgesandte Signal zu dem passt, was wir gerne in unserem Leben manifestieren möchten? Veränderung geschieht, wenn wir ganz und gar davon überzeugt sind, dass wir durch die Entscheidung für einen Gedanken/ein Signal, das wir dann aussenden, eine beobachtbare, unerwartete Wirkung erzielen.

Diese objektive Intelligenz bestraft uns nicht *für* unsere Sünden (also unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen), sondern *durch* sie. Ist es wirklich ein Wunder, wenn das Feld negativ reagiert? Es antwortet auf ein Signal, das auf den von einer unerwünschten Erfahrung in der Vergangenheit erzeugten Gedanken und Gefühlen (beispielsweise Leiden) beruht.

Wie oft haben auch Sie etwas Ähnliches gesagt: »Ich kann es einfach nicht glauben ..., warum geschieht ausgerechnet mir das immer wieder?«

Ihr neues Verständnis vom Wesen der Wirklichkeit zeigt Ihnen, dass solche Aussagen Ihre Akzeptanz des Newton'schen/kartesischen Modells widerspiegeln, in dem Sie das Opfer von Ursache und Wirkung sind, nicht wahr? Erkennen Sie nun, dass Sie die Fähigkeit besitzen, selbst eine Wirkung zu verursachen? Dass Sie, anstatt wie oben zu reagieren, sich stattdessen fragen könnten: Wie kann ich andere Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen annehmen, damit ich die gewünschte Wirkung/das gewünschte Ergebnis erreiche?

Unsere Aufgabe besteht also darin, willentlich in den Bewusstseinszustand zu gehen, in dem wir uns mit der universellen Intelligenz verbinden, in direkten Kontakt mit dem Feld der Möglichkeiten gelangen können und ein klares Signal aussenden mit der Botschaft: Wir wollen uns wirklich verändern und die gewünschten Resultate – als Feedback – in unserem Leben manifestieren.

Die Bitte um Quanten-Feedback

Wenn Sie sich willentlich als Schöpfer betätigen, sollten Sie vom Quantenbewusstsein, mit dem Sie Kontakt aufgenommen haben, auch ein Zeichen erbitten. Haben Sie den Mut, um Synchronizitäten zu bitten, die mit dem gewünschten Ergebnis zu tun haben! Denn damit bringen Sie auch den Mut auf, wissen zu wollen, dass dieses Bewusstsein real und sich Ihrer Bemühungen bewusst ist. Wenn Sie das erst einmal akzeptieren, können Sie sich voller Freude und Inspiration schöpferisch betätigen.

Dieses Prinzip verlangt von uns, jenes aufzugeben, was wir zu wissen meinen, uns voller Hingabe dem Unbekannten zu überlassen und dann zu beobachten, welche Auswirkungen sich als Feedback in unserem Leben zeigen. So lernen wir am besten. Durch positive Anzeichen (also positive Veränderungen der äußeren Bedingungen) wissen wir: Was wir innerlich getan haben, war das Richtige. Und natürlich erinnern wir uns daran, was wir da gemacht haben, und können es immer wieder tun.

Sobald sich in unserem Leben also eine solche Rückmeldung einstellt, können wir wie ein Forscher vorgehen. Warum nicht sämtliche Veränderungen überwachen, damit wir die positiven Reaktionen des

Universums auf unsere Bemühungen und einen Beweis unserer Macht erkennen?

Wie können wir nun mit diesem Bewusstseinszustand Verbindung aufnehmen?

Quantenphysik ist »Un-Sinn«

Gemäß der Newton'schen Physik gibt es immer linear abfolgende Interaktionen, die berechenbar und wiederholbar sind. Sie wissen schon: Wenn $A+B=C$, dann ist $C+D+E=F$.

Doch in der verrückten Welt der Quantenwirklichkeit kommuniziert alles und jedes mit einem höherdimensionalen Informationsfeld, das auf ganzheitliche Weise jenseits der uns bekannten Raum-Zeit-Dimension verschränkt ist. Wow!

Ein Grund für die so wenig greifbare Natur der Quantenphysik liegt in unserem sensorisch-basierten Denken. Sofern wir die Realität mit unseren Sinnen messen und immer wieder bestätigen lassen, stecken wir im Newton'schen Paradigma fest.

Das Quantenmodell dagegen erfordert ein Wirklichkeitsverständnis, das nicht auf unseren sinnlichen Wahrnehmungen beruht (Quantenphysik ist *Un-Sinn*). Wenn wir über das Quantenmodell eine zukünftige Wirklichkeit erschaffen, sollten unsere Sinne als Letzte erfahren, was der Geist erschaffen hat. Sensorisches Feedback ist das Allerletzte, was wir erfahren. Warum ist das so?

Das Quantum ist eine multidimensionale Realität, die jenseits unserer Sinne existiert, in einem Bereich, wo es nichts und niemanden und auch keine Zeit gibt. Wenn wir also diesen Bereich betreten und auf Grundlage dieses Paradigmas schöpferisch etwas erschaffen wollen, müssen wir unseren Körper erst einmal vergessen und auch für eine Weile unsere bewusste Wahrnehmung von der Außenwelt abziehen – also von allem, womit wir uns im Leben identifizieren. Ihre Ehefrau bzw. Ihr Ehemann, Ihre Kinder, Ihre Besitztümer und Ihre Probleme – all das gehört zu Ihrer Identität, und über all das identifizieren Sie sich mit der Außenwelt. Schließlich und endlich müssen

Sie auch die lineare Zeit vergessen. Das bedeutet: In dem Moment, in dem Sie willentlich eine potenzielle zukünftige Erfahrung beobachten, müssen Sie so präsent sein, dass Ihr Geist nicht mehr zwischen Erinnerungen aus der Vergangenheit und den Erwartungen einer »üblichen und gewohnten« Zukunft hin und her schwankt.

Es ist schon lustig: Um unsere Realität (Umwelt) zu beeinflussen, unseren Körper zu heilen und ein zukünftiges Ereignis unserer persönlichen Zukunft zu verändern (Zeit), müssen wir genau diese Außenwelt vollkommen loslassen (*nichts*), ebenso unsere bewusste Wahrnehmung unseres Körpers aufgeben (*niemand*) ... und die Zeit vergessen (*Zeitlosigkeit*) – wir müssen also zu reinem Bewusstsein werden.

Indem Sie das tun, sind Sie Herrscher über Ihre Umwelt, Ihren Körper und die Zeit (das nenne ich liebevoll »die Großen Drei«). Und da die Welt auf subatomarer Ebene aus reinem Bewusstsein besteht, können auch Sie nur durch reines Bewusstsein Zugang dazu finden. Sie können nicht als »jemand« die Tür zum Quantenfeld durchschreiten, sondern müssen es als »niemand« betreten.

Unser Gehirn hat von Natur aus die Fähigkeit, sich diese Fertigkeit zunutze zu machen. Verstehen Sie erst einmal, dass Sie über alles dafür Nötige verfügen, dann können Sie diese Welt hinter sich lassen und eine neue Wirklichkeit jenseits von Raum und Zeit betreten; Sie werden ganz natürlich dazu inspiriert, sie auf Ihr Leben anzuwenden.

Jenseits von Raum und Zeit

Jenseits von Raum und Zeit – was bedeutet das? Raum und Zeit sind vom Menschen geschaffene Konstrukte, um physische Phänomene über ihre Position und das Zeitgefühl erklären zu können. Wenn wir von einem Glas auf einem Tisch sprechen, setzen wir es zu seiner Position (Platz im Raum) und der Zeitspanne in Beziehung, in der es sich an diesem Platz befindet. Wir Menschen sind geradezu besessen von diesen beiden Vorstellungen: Wo wir sind und wie lange wir da schon sind; wie lange wir dort bleiben werden; wohin wir als Nächstes gehen. Obwohl wir Zeit nicht wirklich mit unseren Sinnen erfassen können, fühlen wir sie verstreichen, ähnlich wie wir unsere

Position im Raum erfüllen: Wir »spüren« die Sekunden, Minuten und Stunden vergehen, so wie wir spüren, wie unser Körper in den Sessel gedrückt wird und die Füße auf dem Boden stehen.

Die unendlichen Wahrscheinlichkeiten von zu materialisierenden Wirklichkeiten im Quantenfeld liegen jenseits von Zeit und Raum, denn ein Potenzial existiert noch nicht. Und etwas Nichtexistentes hat weder eine Position noch nimmt es zeitweilig eine solche Position ein. Alles was nicht materiell existiert – also seine Wahrscheinlichkeitswellen nicht als Partikel realisiert hat –, existiert jenseits von Raum und Zeit.

Das Quantenfeld ist nichts als immaterielle Wahrscheinlichkeit, und so steht es außerhalb von Raum und Zeit. Sobald wir eine dieser unendlich vielen Möglichkeiten beobachten und materiell realisieren, wird sie mit diesen beiden Merkmalen versehen.

Sie wollen ins Feld? Dann müssen Sie sich in einen ähnlichen Zustand versetzen!

Toll, wir haben also die Macht, uns eine Realität aus dem Quantenfeld auszusuchen und sie in die materielle Wirklichkeit zu bringen. Aber irgendwie müssen wir erst einmal in dieses Feld hineingelangen. Wir stehen zwar immer damit in Verbindung – aber wie schaffen wir es, vom Feld eine Antwort zu bekommen? Wenn wir ständig Informationen in das Feld schicken und aus dem Feld Informationen erhalten, wie können wir diese Kommunikation effektiver gestalten?

Im späteren Verlauf dieses Buches wird noch ausgiebig die Rede davon sein, wie man in das Feld hineingelangt. An dieser Stelle müssen Sie einfach Folgendes wissen: Um Zugang zum Feld zu erlangen, das jenseits von Zeit und Raum existiert, müssen Sie sich in einen ähnlichen Zustand versetzen.

Haben Sie schon einmal erlebt, wie Zeit und Raum zu verschwinden scheinen? Erinnern Sie sich doch einmal an die Augenblicke, wenn Sie beim Autofahren im Kopf irgendein Problem wälzen. Dann denken Sie nicht mehr an Ihren Körper (Sie spüren sich nicht mehr bewusst im Raum), Sie denken nicht mehr über Ihre Umwelt nach (die Außenwelt verschwindet), und Sie

vergessen die Zeit (Sie haben keine Ahnung, wie lange Sie in diesem tranceähnlichen Zustand waren).

In solchen Momenten stehen Sie an der Schwelle zur Tür, durch die Sie das Quantenfeld betreten und Zugang zur universellen Intelligenz erhalten können. Im Wesentlichen sind in solchen Augenblicken Ihre Gedanken realer als irgendetwas anderes.

In einem späteren Kapitel erkläre ich Ihnen, wie Sie regelmäßig in diesen Bewusstseinszustand gehen, Zugang zum Feld finden und direkter mit der alles belebenden universellen Energie kommunizieren können.

Neuer Geist – neues Leben

Im Lauf dieses Kapitels haben Sie die Vorstellung, Geist und Materie seien vollständig voneinander trennbar, aufgegeben und sich mit dem Quantenmodell vertraut gemacht, nach dem Geist und Materie untrennbar sind. Geist ist Materie, und Materie ist Geist.

Sooft Sie in der Vergangenheit also versucht haben, sich zu ändern, beruhte dies vielleicht auf einer grundsätzlichen Beschränkung. Wahrscheinlich waren es Ihrer Meinung nach immer die äußeren Umstände, die sich ändern mussten: »Hätte ich nicht so viele Verpflichtungen, könnte ich abnehmen, und dann wäre ich glücklich.« Diesen oder ähnliche Sätze haben wir alle schon einmal von uns gegeben. Wenn dies, dann das. Ursache und Wirkung.

Doch was wäre, wenn Sie Ihren Geist, Ihre Gedanken und Gefühle und Ihre Lebensweise, Ihr ganzes Sein außerhalb und jenseits zeitlicher und räumlicher Schranken verändern könnten? Wenn Sie damit der Zeit sozusagen voraus wären und die Auswirkungen dieser »inneren« Veränderungen in der »äußeren« Welt erkennen könnten?

Genau das können Sie! Ich und viele andere Menschen haben ihr Leben tiefgreifend und zum Positiven verändert, weil wir verstanden haben, dass ein veränderter, neuer Geist – und dadurch auch neue Erfahrungen und neue Erkenntnisse – einfach durch ein Brechen mit dem gewohnten Selbst, durch ein neues Ich, möglich ist. Wenn Sie Ihre Sinne überwinden und verstehen, dass Sie nicht von den Ketten der Vergangenheit gefesselt sind; wenn Sie ein

Leben führen, das viel mehr ist als Ihr Körper, Ihre Umwelt und die Zeit – dann ist alles möglich. Die universelle Intelligenz, die allen Dingen Leben einhaucht, wird Ihnen Überraschungen und sehr viel Freude bereiten. Sie wünscht sich nichts mehr, als Ihnen Zugang zu dem zu gewähren, was Sie sich wünschen.

Auf einen Nenner gebracht, heißt das: Ändern Sie Ihren Geist, dann verändern Sie auch Ihr Leben!

Und ein Kind wird sie führen

Bevor es weitergeht, möchte ich Ihnen eine Geschichte erzählen, die sehr schön veranschaulicht, wie machtvoll und effektiv sich Ihr Kontakt mit der höheren Intelligenz auf wesentliche Veränderungen in Ihrem Leben auswirken kann.

Meine Kinder – sie sind inzwischen junge Erwachsene – haben auf ähnliche Weise meditiert, wie in Teil III dieses Buches beschrieben, und das führte zu ein paar bemerkenswerten Abenteuern. Schon in ihrer Kindheit sollten sie daran arbeiten, materielle Dinge oder Ereignisse, die sie gerne haben bzw. erleben wollten, selbst zu kreieren. Es gibt dabei allerdings auch eine Regel: Ich mische mich nicht ein und helfe ihnen auch nicht dabei, das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Sie müssen die beabsichtigten Realitäten selbst erschaffen – mit Hilfe ihres Geistes und der Kommunikation mit dem Quantenfeld.

Meine Tochter ist in den Zwanzigern und studiert Kunst. Einmal im Frühling fragte ich sie, was sie denn in der bevorstehenden Sommerpause gerne manifestieren wolle. Und sie hatte eine lange Liste an Wünschen ... Sie wollte nicht etwa, wie eine typische College-Studentin, im Sommer ein bisschen jobben; stattdessen wollte sie in Italien arbeiten, Neues lernen und erleben, mindestens sechs italienische Städte kennenlernen und eine Woche bei Freunden in Florenz verbringen. Die ersten sechs Wochen der Sommerferien wollte sie für angemessenes Geld arbeiten und dann den Rest der Ferien zu Hause verbringen.

Ich lobte meine Tochter für ihre klare Vision ihrer Wünsche und erinnerte sie daran, dass die universelle Intelligenz schon irgendwie ihren

Traumsommer manifestieren würde. Sie sollte sich um das »Was« kümmern, und ein höheres Bewusstsein würde das »Wie« arrangieren.

Meine Tochter hat Übung darin, vorausschauend, bereits im Vorfeld der eigentlichen Erfahrung, zu denken und zu fühlen, und so sagte ich ihr nur, sie solle nicht nur täglich eine willentliche Absicht über diesen Sommer hegen – welche Leute sie sehen wollte, welche Ereignisse stattfinden würden, welche Plätze sie besuchen wollte –, sondern diese Erfahrungen auch fühlen und spüren. Sie sollte im Geist eine so klare und reale Vision erschaffen, dass der gedachte Gedanke zur Erfahrung würde und die Synapsen in ihrem Gehirn diese Informationen so verschalteten, als wären sie real.

Wenn sie nach wie vor die junge Frau »war«, die im Schlafsaal davon träumte, nach Italien zu gehen, dann war sie immer noch dieselbe Person, die in derselben Realität lebte. Es war zwar erst März, aber sie musste jetzt schon die junge Frau »sein«, die den halben Sommer in Italien verbracht hatte.

»Kein Problem«, sagte sie. Sie hatte bereits früher ähnliche Erfahrungen gemacht; da wollte sie in einem Musikvideo auftreten oder wünschte sich eine Einkaufsorgie. Beides manifestierte sich auf höchst elegante Weise.

Ich wies meine Tochter darauf hin, sie sei nachher nicht mehr dieselbe, wenn sie sich hinsetzte und diese Erfahrung auf der mentalen Ebene kreierte: »Du musst aufstehen, als hättest du gerade den besten Sommer deines Lebens verbracht.«

»Hab schon kapiert«, sagte sie.

Sie hatte verstanden, was ich ihr sagen wollte: Jeden Tag musste sie in einen neuen Seinszustand gehen. Und nach jedem mentalen Schöpfungsprozess sollte sie im Alltag voller Dankbarkeit sein – dem erhebenden Gefühl der Dankbarkeit über diese Erfahrung.

Ein paar Wochen später rief mich meine Tochter an: »Papa, die Uni bietet einen Sommerkurs in Geschichte in Italien an. Das Programm würde mich statt 7000 Dollar nur 4000 Dollar kosten. Kannst du mir da finanziell unter die Arme greifen?«

Nun, ich unterstütze meine Kinder gern, aber das war ja wohl nicht das, was sie als ursprüngliches Ziel genannt hatte. Sie versuchte, das Ergebnis dieses potenziellen Schicksals zu steuern, anstatt es dem Quantenfeld zu überlassen, die Ereignisse in die Wege zu leiten. Ich empfahl ihr, die Reise

nach Italien wirklich zu leben, »italienisch« zu denken, zu fühlen, zu sprechen und zu träumen, bis sie ganz und gar in dieser Erfahrung aufging.

Ein paar Wochen später rief sie wieder an und war spürbar aufgeregt. Sie war in der Bibliothek gewesen und mit ihrem Kunstgeschichte-Lehrer ins Gespräch gekommen; irgendwann unterhielten sie sich auf Italienisch, beide konnten die Sprache fließend sprechen. Und da sagte ihr Lehrer: »Gerade fällt mir ein, einer meiner Kollegen braucht jemanden, der ein paar amerikanischen Studenten Grundkenntnisse in Italienisch beibringt, weil sie in diesem Sommer in Italien studieren wollen.«

Natürlich wurde meine Tochter engagiert. Man stelle sich vor: Sie würde fürs Unterrichten nicht nur bezahlt werden (inklusive aller Reisekosten), sondern auch sechs Wochen in sechs verschiedenen italienischen Städten verbringen, die letzte Woche davon in Florenz, und könnte die zweite Hälfte der Sommerferien zu Hause sein. Sie hatte es geschafft, ihren Traumjob und sämtliche Aspekte ihrer ursprünglichen Vision zu manifestieren.

Das war keine junge Frau, die sich hartnäckig um eine Chance bemühte – im Internet suchen, ihren Professoren hinterherjagen etc. Anstatt sich an Ursache und Wirkung zu halten, veränderte meine Tochter ihren Seinszustand so, dass sie eine Wirkung verursachte. Sie lebte nach dem Quantengesetz. Sie verband sich auf elektromagnetischer Ebene mit einem beabsichtigten Schicksal, das im Quantenfeld existierte, und daraufhin zog das zukünftige Ereignis ihren Körper an. Sie wurde von der Erfahrung gefunden. Das Ergebnis war nicht vorhersehbar, es trat auf eine für sie unerwartete Weise ein. Es war synchronistisch und es war zweifellos das Resultat ihrer inneren Bemühungen.

Überlegen Sie einmal: Welche Chancen warten da draußen nur darauf, Sie zu finden? Wer sind Sie in diesem Augenblick ... und in jedem anderen Augenblick? Können Sie so, wie Sie sind, all das anziehen, was Sie sich wünschen?

Können Sie Ihren Seinszustand verändern? Und dann, wenn Sie sich einen neuen Geist zu eigen machen, Beobachter einer neuen Bestimmung sein? Um die Antworten auf diese Fragen geht es im Rest des Buches.

Kapitel 2

Das persönliche Umfeld überwinden

Inzwischen haben Sie wohl die Vorstellung akzeptiert, dass der subjektive Geist einen Einfluss auf die objektive Welt hat. Vielleicht hegen Sie auch wirklich die Überzeugung, ein Beobachter könne ein einzelnes Elektron einfach dazu bringen, sich von einer Energiewelle in ein Partikel zu verwandeln, und könne so Einfluss auf die subatomare Welt und ein bestimmtes Ereignis nehmen. Und auch die quantenmechanischen Experimente dürften für Sie stichhaltig sein; sie belegen, dass das Bewusstsein die winzig kleine Welt der Atome steuert, denn diese Elemente bestehen auf einer fundamentalen Ebene aus Bewusstsein und Energie. Das ist Quantenphysik in Aktion, nicht wahr?

Möglicherweise haben Sie aber auch mit dem Konzept eines Geistes, der reale, messbare Auswirkungen auf Ihr Leben hat, noch zu kämpfen und fragen sich: »Wie kann mein Geist größere Ereignisse beeinflussen und so mein Leben verändern? Wie kann ich Elektronen in ein bestimmtes Ereignis ›zusammenfallen‹ lassen und ›materialisieren‹ – in eine neue Erfahrung, die ich irgendwann in der Zukunft machen will?« Es wäre nicht verwunderlich, wenn Sie Ihre Fähigkeit, echte Lebenserfahrungen in der größeren Realität zu kreieren, durchaus erst einmal infrage stellen.

Ich möchte Ihnen auf praktische Weise ein Verständnis davon vermitteln, wie Sie anhand einer wissenschaftlichen Basis akzeptieren können, dass Ihre Gedanken die Schöpfer Ihrer Wirklichkeit sein können. Und die Zweifler unter Ihnen ziehen hoffentlich wenigstens die Möglichkeit in Betracht, dass Ihre Art zu denken sich unmittelbar auf Ihr Leben auswirkt.

Durch altvertraute Gedanken und Gefühle erschaffen Sie stets dieselbe altvertraute Wirklichkeit

Falls Sie dieses Paradigma als Möglichkeit in Betracht ziehen, müssten Sie auch folgende Aussage rein vernunftmäßig für möglich halten: Um etwas anderes als das Ihnen Altvertraute erschaffen zu können, müssen Sie Ihre routinemäßigen, altvertrauten Denkweisen und Gefühle verändern.

Denn mit den immer gleichen Gedanken und Gefühlen von gestern und vorgestern und vorvorgestern erschaffen Sie auch dauernd dieselben Lebensumstände, die in Ihnen beständig dieselben Emotionen hochkommen lassen, die wiederum entsprechende Gedanken erzeugen.

Jetzt lehne ich mich einmal ein bisschen aus dem Fenster und vergleiche diese Situation mit dem sprichwörtlichen Hamster im Laufrad. Indem Sie ständig (bewusst oder unbewusst) über Ihre Probleme nachdenken, schaffen Sie für sich immer wieder dieselben oder ähnliche Schwierigkeiten. Und vielleicht grübeln Sie so viel über Ihre Probleme nach, weil sie eben durch Ihre Gedanken überhaupt erst entstanden sind. Ihre Schwierigkeiten fühlen sich womöglich so real an, weil Sie immer wieder diese vertrauten Gefühle hegen, die das Problem in erster Linie erst erzeugt haben. Sofern Sie weiterhin entsprechend Ihren Lebensumständen denken und fühlen, bestätigen und verstärken Sie diese bestimmte Realität auch immer wieder.

In den nächsten Kapiteln geht es also darum, was Sie wissen und verstehen müssen, um sich verändern zu können.

Wachsen Sie über Ihr Umfeld, Ihren Körper und die Zeit hinaus, um sich zu verändern

Bei den meisten Menschen liegt der Fokus auf drei Dingen im Leben: auf ihrem Umfeld, ihrem Körper und der Zeit. Diese drei Elemente stehen bei ihnen nicht nur im Mittelpunkt, sondern sie denken auch analog.

Um aber Ihr gewohntes Ich aufzugeben und ein neues Ich zu erschaffen, müssen Sie über Ihre Lebensumstände hinausdenken, über die Gefühle, die Sie in Ihrem Körper verinnerlicht haben, hinauswachsen und in einer neuen »Zeitschiene« leben. Damit Sie sich verändern, müssen Sie in Ihren Gedanken ein ideales Bild von sich haben – ein Modell, dem Sie nacheifern können und das anders und besser ist als Ihr »heutiges« Ich in Ihrem spezifischen Umfeld, Ihrem Körper und der Zeit. Alle großen

Persönlichkeiten der Geschichte wussten, wie das funktioniert. Auch Sie können sich zu einer großen Persönlichkeit in Ihrem Leben entwickeln, wenn Sie erst einmal die nachfolgend vorgestellten Konzepte und Techniken gemeistert haben.

In diesem Kapitel geht es vor allem darum, wie man sein Umfeld überwinden kann. Außerdem leisten wir schon einmal ein bisschen Vorarbeit für die beiden nachfolgenden Kapitel, die das Überwinden des Körpers und der Zeit zum Thema haben.

Unsere Erinnerungen schaffen unser inneres Umfeld

Bevor wir jetzt darauf eingehen, wie man sein gewohntes Ich aufgeben und ein neues Ich erschaffen kann, wollen wir einmal überlegen: Wie kam es überhaupt zu dieser Gewohnheit, immer wieder dasselbe zu denken und zu fühlen?

Um diese Frage zu beantworten, muss ich über das Gehirn sprechen – wo alle Gedanken und Gefühle ihren Ausgang nehmen. Gemäß den Theorien der modernen Neurowissenschaft reflektiert das Gehirn alles, was wir über unser Umfeld wissen. Sämtliche Informationen, die wir im Lauf unseres Lebens aufgenommen haben, werden in den synaptischen Verbindungen des Gehirns gespeichert. Die Beziehungen zu guten Bekannten, all unsere vertrauten Besitztümer, unsere bisherigen Wohnorte und Orte, die wir besucht haben, die unzähligen Erfahrungen, die wir im Lauf der Jahre gesammelt haben – all das ist in den Gehirnstrukturen verankert. Auch die Unmengen an Handlungen und Verhaltensweisen, die wir uns eingeprägt und verinnerlicht haben und immer wieder ausführen, haben sich den verschlungenen Windungen der »grauen Zellen« eingeprägt.

Und so spiegeln sich all unsere persönlichen Erfahrungen mit Menschen und Dingen zu bestimmten Zeiten und an bestimmten Orten buchstäblich im Neuronennetzwerk des Gehirns wider.

Diese »Erinnerungen« an Menschen und Dinge an verschiedenen Orten und zu verschiedenen Zeiten nennen wir unser äußeres Umfeld. Das Gehirn eines Menschen entspricht in großen Teilen dessen Umfeld; in ihm ist unsere

persönliche Vergangenheit aufgezeichnet, es ist ein Spiegelbild unseres bisherigen Lebens.

Im Wachzustand, während wir routinemäßig auf bestimmte Anreize von außen reagieren, aktiviert unser äußeres Umfeld diverse Schaltkreise im Gehirn. Darauf reagieren wir praktisch automatisch und denken (und reagieren) analog zu unserem Umfeld; es werden vertraute neuronale Netzwerke aktiviert, die im Gehirn fest verschaltete Erfahrungen der Vergangenheit widerspiegeln. Wir denken im Wesentlichen also automatisch immer wieder auf die uns aus unseren Erinnerungen vertraute Art und Weise.

Wenn unsere Gedanken unsere Realität bestimmen und wir immer wieder dasselbe denken (ein Produkt und ein Spiegelbild unserer Umwelt), erzeugen wir auch tagtäglich immer wieder dieselbe Realität. Unsere inneren Gedanken und Gefühle passen also genau zu unserem äußeren Leben, da ebendiese äußere Realität mit all ihren Problemen, Umständen und Bedingungen sich auf unsere innere Gedanken- und Gefühlswelt auswirkt.

Vertraute Erinnerungen lassen uns immer wieder dieselben Erfahrungen reproduzieren

Tag für Tag sehen Sie dieselben Leute (zum Beispiel Ihren Chef, Ihren Partner oder Ihre Partnerin, Ihre Kinder), tun immer wieder das Gleiche (zur Arbeit fahren, Aufgaben erledigen, Gymnastikprogramm durchziehen), gehen zu denselben Orten (in Ihr Lieblingscafé, in den Lebensmittelladen um die Ecke, an Ihren Arbeitsplatz), sehen dieselben Objekte (Ihr Auto, Ihr Haus, Ihre Zahnbürste ... und auch Ihren Körper). Die vertrauten Erinnerungen aus dieser Ihnen bekannten Welt erinnern Sie auch daran, immer wieder dieselben Erfahrungen zu produzieren.

Man könnte sagen, die Umwelt steuert den Geist. Geist wird in der Neurowissenschaft als das Gehirn in Aktion definiert. Wenn Sie sich immer wieder geistig in Erinnerung rufen, wer Sie angeblich – in Bezug auf die Außenwelt – sind, erzeugen Sie auch immer wieder dieselbe Geisteshaltung. Ihre Identität wird durch all das Äußere definiert, da Sie sich ja mit all dem, was Ihre äußere Umwelt ausmacht, identifizieren. Sie beobachten also Ihre Realität mit einem Geist, der ihr entspricht, und »materialisieren« demnach

auch die unendlich vielen Wahrscheinlichkeitswellen des Quantenfelds in Geschehnisse, die genau das Gehirn widerspiegeln, mit dem Sie Ihr Leben erfahren. Sie erschaffen immer wieder dasselbe.

Sie glauben vielleicht nicht, dass Ihre Umwelt und Ihre Gedanken sich so stark ähneln und Ihre Realität sich so leicht reproduzieren lässt. Doch überlegen Sie einmal: In Ihrem Gehirn ist Ihre komplette Vergangenheit aufgezeichnet, und Ihr Geist ist das Produkt Ihres Bewusstseins. In gewissem Sinne denken Sie also immer in der Vergangenheit. Sie reagieren mit demselben physischen Gehirn, das Ihren Erinnerungen entspricht, und erzeugen dadurch eine Geisteshaltung, die Ihrer Vergangenheit entspricht, weil Ihr Gehirn ganz automatisch auf bestehende Schaltkreise zugreift und damit das schon Bekannte und bereits gemachte Erfahrungen, also Vorhersagbares abrufen. Gemäß dem Quantengesetz (das übrigens nach wie vor für Sie tätig ist) wird Ihre Vergangenheit nun zu Ihrer Zukunft.

Eine weitere Überlegung: Wenn Sie auf Basis vergangener Erinnerungen denken, können Sie auch nur vergangene Erfahrungen erzeugen. Durch all das Bekannte in Ihrem Leben denkt und fühlt das Gehirn in altvertrauten Bahnen und erschafft damit Ergebnisse, die man bereits kennt. Damit bekräftigen Sie immer wieder das Ihnen bereits bekannte Leben. Und da das Gehirn Ihrer Umwelt entspricht, docken sich Ihre Sinne jeden Morgen von Neuem an dieselbe Realität an und setzen jeden Morgen von Neuem denselben Bewusstseinsstrom in Gang.

All die Sinneseindrücke, die Ihr Gehirn aus der Außenwelt (also Sehen, Riechen, Hören, Tasten, Schmecken) aufnimmt und verarbeitet, bringen es dazu, entsprechend der bestens vertrauten Wirklichkeit zu denken. Sie machen die Augen auf und wissen, die Person, die da neben Ihnen im Bett liegt, ist Ihr Ehemann bzw. Ihre Ehefrau, eben weil Sie gemeinsame vergangene Erfahrungen miteinander teilen. Sie hören draußen vor der Tür den Hund bellen und wissen, das ist Ihr Hund, der Gassi gehen will. Und der Rücken, der Ihnen gerade einmal wieder wehtut? Das sind, wie Sie sich erinnern, dieselben Rückenschmerzen wie gestern. Sie assoziieren Ihre äußere, vertraute Welt mit Ihrem vermeintlichen Ich durch Ihre Erinnerungen an sich selbst in dieser bestimmten Raum-Zeit-Dimension.

Routine: Andocken an das Ich der Vergangenheit

Was machen die meisten Leute jeden Morgen, sobald sie sich über die Sinneswahrnehmungen, die sie daran erinnern, wer sie sind, wo sie sind etc., in ihre Realität »eingestöpselt« haben? Sie gehen unbewusst automatischen Verhaltensweisen und Routinen nach und bleiben mit diesem Ich der Vergangenheit verbunden.

Ein Beispiel: Wahrscheinlich wachen Sie immer auf derselben Seite Ihres Betts auf, ziehen wie gewohnt Ihren Bademantel an, schauen in den Spiegel und duschen wie immer, ganz automatisch. Dann machen Sie sich ein bisschen zurecht, damit Sie den Erwartungen entsprechen, und putzen sich die Zähne auf dieselbe Art wie immer. Sie trinken Ihren Kaffee aus Ihrer Lieblingstasse und essen wie gewohnt Ihr Müsli. Dann ziehen Sie die Jacke an, die Sie immer tragen, und machen den Reißverschluss zu, ganz unbewusst und ohne groß darüber nachzudenken.

Anschließend fahren Sie automatisch auf der gewohnten, für Sie günstigsten Route zur Arbeit. Dort machen Sie all das, was Sie aus der Erinnerung heraus so gut können. Sie treffen dieselben Leute, die auf dieselben emotionalen Knöpfe drücken, wodurch Sie über diese Leute, Ihre Arbeit und Ihr Leben immer wieder dasselbe denken.

Später eilen Sie nach Hause und essen schnell einen Happen, damit Sie schnell noch Ihre Lieblingssendung im Fernsehen anschauen können, um danach schnell ins Bett zu gehen, um schnell wieder von vorn zu beginnen. Hat sich Ihr Gehirn im Lauf des Tages überhaupt irgendwie verändert?

Wieso erwarten Sie eigentlich insgeheim, dass sich in Ihrem Leben irgendetwas Neues tut, obwohl Sie doch Tag für Tag dieselben Gedanken denken, dieselben Handlungen ausführen und dieselben Emotionen fühlen? Das hört sich doch nach völligem Unsinn – um nicht zu sagen: Wahnsinn – an, oder? Wir alle sind schon einmal Opfer dieser Art von beschränktem Leben geworden. Inzwischen müsste Ihnen klar sein, warum.

Auf das obige Beispiel angewandt, kann man sicherlich sagen, Sie reproduzieren Tag für Tag dieselbe Geisteshaltung. Und wenn, wie die Quantenwelt zeigt, die Umwelt eine Ausdehnung und Erweiterung Ihres Geistes ist (und Geist und Materie eins sind), ist klar: Solange Ihr Geist derselbe bleibt, verharrt auch Ihr Leben in seinem »Status quo«.

Wenn also Ihr Umfeld gleich bleibt und Sie durch die immer selben Gedanken darauf reagieren: Erzeugen Sie dadurch gemäß dem Quantenmodell nicht immer wieder dasselbe? Was eingebracht wird, bleibt gleich, also wird auch das, was dabei herauskommt, gleich bleiben. Wie sollen Sie da jemals etwas Neues erschaffen können?

Fest verankert in schlechten Zeiten

Indem Sie Ihr Leben Tag für Tag auf dieselbe Art und Weise leben und dieselben neuronalen Muster abspulen, passiert unter Umständen noch etwas: Sooft Sie in Reaktion auf die Ihnen vertraute Realität dieselbe Geisteshaltung reproduzieren (also dieselben Nervenzellen stimulieren, sodass Ihr Gehirn immer wieder gleich funktioniert), »verankern« Sie Ihr Gehirn fest mit den entsprechenden persönlichen Lebensumständen, ob sie nun gut oder schlecht sind.

Ein neurowissenschaftlicher Grundsatz namens *Hebb'sche Lernregel* besagt im Wesentlichen: Nervenzellen, die gleichzeitig aktiv sind, reagieren aufeinander und »verdrahten« sich (»What fires together, wires together«). Wenn Sie immer wieder dieselben Nervenzellen aktivieren, fällt es diesen Zellen mit jedem Mal leichter, gemeinsam zu reagieren, und sie entwickeln mit der Zeit eine nachhaltige Beziehung zueinander.¹

Mit dem Begriff »verankern« meine ich also: Neuronencluster wurden so oft immer wieder auf dieselbe Art und Weise aktiviert, dass sie sich zu dauerhaften Mustern zusammengefunden haben. Je aktiver diese Neuronennetzwerke sind, desto statischer werden ihre Aktivitätsverläufe. Und so wird mit der Zeit aus dem immer wieder gedachten Gedanken, aus dem Verhalten oder Gefühl eine automatische, unbewusste Gewohnheit. Wenn Ihre Umwelt Ihren Geist so stark beeinflusst, wird Ihr übliches Lebensumfeld zu Ihrer Gewohnheit.

Indem Sie also dieselben Gedanken, Handlungen und Gefühle ständig wiederholen, wird in Ihrem Gehirn mit der Zeit ein festes, begrenztes Muster verankert, das ein Spiegelbild Ihrer begrenzten Realität darstellt. Und so wird es für Sie immer natürlicher, dieselbe Geisteshaltung zu reproduzieren.

Aufgrund dieses unschuldigen Reaktionszyklus verstärkt Ihr Gehirn bzw. Ihr Geist die bestimmte Realität Ihrer Außenwelt immer mehr. Je öfter durch Reaktionen auf die äußeren Umstände dieselben Schaltkreise aktiviert werden, desto fester verankern Sie die entsprechende Geisteshaltung im Gehirn. Sie sind dann neurochemisch an Ihre Lebensumstände verhaftet und denken mit der Zeit entsprechend »beschränkt«, denn Ihr Gehirn aktiviert ja auch immer wieder eine begrenzte Anzahl an Schaltkreisen, die wiederum eine ganz spezifische mentale Signatur erzeugen: Ihre Persönlichkeit.

So gewöhnen Sie sich an Ihr vertrautes Ich

Diese neuronale Gewöhnung führt dazu, dass die beiden Realitäten des inneren Geistes und der äußeren Umwelt scheinbar nicht mehr voneinander getrennt werden können. Denken Sie beispielsweise ununterbrochen an Ihre Probleme, dann verschmelzen Ihr Geist und Ihr Leben miteinander. Die objektive Welt ist nun gefärbt von den Wahrnehmungen Ihres subjektiven Geistes, und damit passt sich die Realität ständig an. Sie verlieren sich in der Illusion des Traumes.

Auf solchen eingefahrenen Gleisen haben wir uns alle schon einmal bewegt, aber das Ganze geht noch weiter: Nicht nur Ihre Handlungen, sondern auch Ihre Einstellungen und Gefühle wiederholen sich. In gewissem Sinn sind Sie zum Sklaven Ihrer Umwelt geworden und haben ein »Gewohnheits-Ich« ausgebildet. Ihr Denken verläuft analog zu Ihren Lebensumständen, und so erzeugen Sie als Quantenbeobachter einen Geist, der lediglich die Umstände Ihrer speziellen Realität regelmäßig verstärkt. Sie reagieren nur noch auf Ihr äußeres, Ihnen wohlbekanntes, sich nie veränderndes Umfeld.

So sind Sie auf sehr reale Art und Weise eine Folge der äußeren Umstände geworden. Sie haben die Kontrolle über Ihre Bestimmung aufgegeben. Anders als die von Bill Murray verkörperte Figur in dem Film »Und täglich grüßt das Murmeltier« kämpfen Sie nicht einmal gegen die unaufhörliche Monotonie Ihres Lebens und Ihrer selbst an, und noch schlimmer: Sie sind kein Opfer einer mysteriösen und unsichtbaren Kraft, die Sie in diese Zeitschleife verbannt hat – Sie selbst haben die Schleife kreiert.

Die gute Nachricht lautet: Da Sie die Schleife ja geschaffen haben, können Sie sie auch wieder auflösen!

In der Quantenrealität erfordern Veränderungen im Leben einen grundlegenden Wandel unseres Denkens, Tuns und Fühlens. Wir müssen unseren Seinszustand verändern. Unsere Persönlichkeit wird im Wesentlichen von unseren Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen bestimmt, und so erzeugt unsere Persönlichkeit unsere persönliche Realität. Um eine neue persönliche Realität, ein neues Leben, zu erschaffen, müssen wir eine neue Persönlichkeit kreieren, wir müssen zu einer anderen Person werden.

Veränderung bedeutet also ein »größeres« Denken und Handeln über unsere derzeitigen Umstände und unser gegenwärtiges Umfeld hinaus.

Größe ist, an einem Traum festzuhalten – ungeachtet der äußeren Umstände

Bevor wir nachforschen, wie wir über unsere Umwelt hinausdenken und damit unser gewohntes Ich hinter uns lassen können, möchte ich noch einmal betonen: Es ist tatsächlich möglich, über unsere derzeitige Realität hinauszudenken. Die Geschichtsbücher sind voll von Menschen, die genau das getan haben: der amerikanische Bürgerrechtler und Baptistenpfarrer Martin Luther King, Jr. (1929–1968); der schottische Freiheitskämpfer William Wallace (um 1270–1305); die Chemikerin und Physikerin Marie Curie (1867–1934); Mahatma Gandhi (1869–1948); der autodidaktische Erfinder Thomas Edison (1847–1931); und die französische Nationalheldin Jeanne d’Arc (um 1410–1431), um nur einige zu nennen. Sie alle stellten sich eine zukünftige Wirklichkeit vor, die als Potenzial im Quantenfeld existierte. Ihre Vision war in der inneren Welt der Möglichkeiten, jenseits der sinnlichen Wahrnehmung lebendig, und zur rechten Zeit setzten diese Menschen ihre Vorstellungen in die Wirklichkeit um.

Gemeinsam ist ihnen allen, dass ihr jeweiliger Traum, ihre Vision bzw. ihr Ziel viel größer war als sie selbst. Sie alle glaubten an eine zukünftige Bestimmung, die in ihrem Geist so real war, dass sie lebten, als hätte sich ihr Traum bereits erfüllt. Diesen Traum konnten sie zwar weder sehen noch hören, schmecken, riechen oder spüren, aber sie waren davon so besessen,

dass ihr Handeln dieser potenziellen Realität schon vor deren zeitlicher Verwirklichung entsprach. Oder anders ausgedrückt: Sie verhielten sich, als wäre jenes, was sie sich im Geiste »vergegenwärtigten«, tatsächlich bereits Wirklichkeit.

Die Inder waren Anfang des 20. Jahrhunderts beispielsweise von der imperialistischen Kolonialherrschaft demoralisiert. Trotzdem glaubte Gandhi an eine Realität, die zu diesem Zeitpunkt im Leben seines Volkes noch nicht existierte. Mit ganzem Herzen vertrat er die Konzepte der Gleichheit, Freiheit und Gewaltlosigkeit, ohne jemals in seinen Überzeugungen zu schwanken.

Gandhi verfocht Freiheit für alle, obwohl damals die Realität unter der Tyrannei der britischen Herrschaft ganz anders aussah. Die traditionellen Überzeugungen jener Zeit standen im Widerspruch zu seinen Hoffnungen und Bestrebungen. Während der ersten Zeit seines Kampfes um ein neues Indien war die Erfahrung der Freiheit in der Realität nicht möglich. Dennoch ließ er sich durch gegenteilige äußere Anzeichen nicht von seinem Ideal abbringen.

Lange Zeit war für Gandhi in der Außenwelt nicht zu erkennen, dass er wirklich etwas veränderte. Doch nur selten ließ er sich von den äußeren Bedingungen beherrschen. Er glaubte an eine Zukunft, die er zwar mit seinen Sinnen noch nicht wahrnehmen und erleben konnte, die für ihn geistig aber so lebendig war, dass er gar nicht anders leben konnte. Er begrüßte das neue Leben der Zukunft schon, als er physisch noch sein gegenwärtiges Leben lebte. Seine Art und Weise, zu denken, zu handeln und zu fühlen, würde – so war ihm klar – die derzeitigen Bedingungen verwandeln. Und schließlich veränderte sich die Realität dank seiner Bemühungen tatsächlich.

Wenn unsere Verhaltensweisen unseren Absichten entsprechen und wir analog zu unseren Gedanken handeln; wenn unser Geist und unser Körper zusammenarbeiten; wenn unsere Worte und unsere Taten aufeinander abgestimmt sind ..., dann verfügt jeder Einzelne von uns über ungeheure Macht.

***Giganten der Geschichte: Warum ihre Träume
»unrealistischer Unsinn« waren***

Die größten Persönlichkeiten der Geschichten engagierten sich standhaft für ein zukünftiges Schicksal, ohne dafür von ihrer Umwelt direktes Feedback zu benötigen. Es war ihnen einfach egal, wenn ihnen ihre Sinne noch keine Hinweise auf den von ihnen gewünschten Wandel lieferten und es auch keine entsprechenden physischen Anzeichen dafür gab; sie erinnerten sich wohl täglich der Realität, auf die sie sich konzentrierten. Ihr Geist war ihrer aktuell existierenden Außenwelt vorausgeeilt, da diese Umwelt keine Kontrolle mehr über ihr Denken hatte. Sie waren im wahrsten Sinn des Wortes ihrer Zeit voraus.

All diese Berühmtheiten hatten noch etwas gemeinsam: Sie waren sich vollkommen klar, was sie genau wollten. (Und wie wir ja schon gehört haben, überlassen wir das Wie einem höheren Geist – und das wussten sie anscheinend.)

So mancher Zeitgenosse hat diese Persönlichkeiten als »unrealistisch« bezeichnet. Und es stimmt, sie waren völlig unrealistisch, und ebenso ihre Träume. Das von ihnen in ihren Gedanken, Handlungen und Emotionen verinnerlichte Ereignis war nicht realistisch, denn diese Realität fand noch nicht statt. Ignoranten und Zyniker verspotteten ihre Visionen vielleicht sogar als »Unsinn«, und diese Bedenkenräger hatten durchaus recht: Die Vision einer zukünftigen Wirklichkeit war »Un-Sinn«, denn sie existierte in einer Realität jenseits der Sinne.

Auch Jeanne d'Arc wurde als töricht, ja sogar verrückt angesehen. Ihre Vorstellungen stellten die Überzeugungen ihrer Zeit infrage und machten sie zu einer Bedrohung des herrschenden politischen Systems. Doch als ihre Vision sich dann tatsächlich manifestierte, wurde sie als tugendhaft und rechtschaffen gefeiert.

Wer an seinem Traum, ganz unabhängig vom jeweiligen Umfeld, festhält, ist eine große Persönlichkeit. Wir werden noch sehen, dass das Überwinden der Umwelt untrennbar mit dem Überwinden von Körper und Zeit verbunden ist. Gandhi ließ sich durch die äußeren Geschehnisse (Außenwelt) nicht von seinen Idealen abbringen, er scherte sich nicht um seine Gefühle und das, was ihm hätte zustoßen können (Körper), und es war ihm egal, wie lange es dauern würde, seinen Traum von der Freiheit in die Wirklichkeit umzusetzen (Zeit). Er wusste einfach: All das würde sich früher oder später seinen Absichten beugen.

Haben all diese Großen der Geschichte in ihrem geistigen Labor ihre Ideen vielleicht so ausgetüftelt, dass ihr Gehirn meinte, die Erfahrung wäre schon passiert? Können auch wir rein durch Gedankenkraft unser Ich verändern?

Der mentale Probelauf: Wie unsere Gedanken zu unserer Erfahrung werden können

Nach neurowissenschaftlichen Erkenntnissen können wir tatsächlich unser Gehirn verändern – und damit auch unsere Verhaltensweisen, Einstellungen und Überzeugungen –, einfach indem wir anders denken (also ohne im äußeren Umfeld etwas zu verändern). Durch mentales Proben (sich immer wieder vorstellen, wie man etwas Bestimmtes tut) können sich die Schaltkreise im Gehirn umorganisieren, sodass sie unsere Ziele widerspiegeln. Wir können unsere Gedanken so real gestalten, dass das Gehirn sich verändert und so aussieht, als wäre das Ereignis in der physischen Wirklichkeit bereits eingetreten. Wir können das Gehirn vor jeglicher tatsächlicher Erfahrung in der Außenwelt verändern.

Dazu ein Beispiel: In meinem Buch »Schöpfer der Wirklichkeit« habe ich davon berichtet, wie Probanden, die mental fünf Tage hintereinander zwei Stunden täglich einhändige Fingerübungen fürs Klavier übten (und dabei nie ein echtes Klavier unter die Hände bekamen!), fast dieselben Veränderungen im Gehirn aufwiesen wie diejenigen Versuchsteilnehmer, die genau dieselben Fingerbewegungen physisch auf einer Klaviertastatur über denselben Zeitraum übten.² Wie funktionelle Hirnscans nachwiesen, waren bei allen Teilnehmern im gleichen Gehirnbereich Neuronengruppen aktiviert und vergrößert worden. Die Gruppe, die ihre Tonleitern und Akkorde nur mental übte, konnte dabei ihr Gehirn um fast dieselbe Anzahl an Verschaltungen erweitern wie die Gruppe, die tatsächlich physisch übte.

Diese Studie zeigt zwei wichtige Punkte auf: Wir können durch Umdenken nicht nur unser Gehirn verändern. Das Gehirn unterscheidet nicht einmal zwischen der Innenwelt des Geistes und der tatsächlichen Erfahrung in der Außenwelt, wenn wir uns wirklich auf das eine Ziel fokussieren. So können unsere Gedanken zur Erfahrung werden.

Diese Vorstellung ist entscheidend für den Erfolg, wenn Sie versuchen, alte Gewohnheiten (verkrustete alte Nervenverbindungen) durch neue (frisch keimende Nervennetzwerke) zu ersetzen. Es lohnt sich also, sich einmal genauer anzuschauen, wie jene Versuchspersonen, die physisch nie auch nur eine Note gespielt, sondern nur mental geübt hatten, dieselben Lernprozesse durchliefen.

Egal ob wir physisch oder mental etwas Neues erlernen, es sind immer vier Elemente an der Veränderung des Gehirns beteiligt: Wissen erlernen – praktische Anleitung erhalten – aufmerksam sein – wiederholen.

Lernen schafft synaptische Verbindungen; Anweisungen beziehen den Körper mit ein, sodass eine neue Erfahrung stattfinden kann, die wiederum das Gehirn bereichert. Wenn wir dann auch noch mit Aufmerksamkeit dabei sind und die neuen Fähigkeiten durch Wiederholung regelmäßig praktizieren, verändert sich das Gehirn.

Die Gruppe, die physisch auf dem Klavier Tonleitern und Akkorde spielte, erzeugte neue Verschaltungen im Gehirn, weil sie dieser Formel folgte.

Auch die Teilnehmer, die mental übten, befolgten diesen Ablauf, bezogen aber den Körper nicht mit ein. Doch mental konnten sie sich einfach vorstellen, Klavier zu spielen. Nach wiederholtem mentalem Üben wiesen ihre Gehirne die gleichen neurologischen Veränderungen auf wie jene der Teilnehmer, die tatsächlich Klavier spielten. Neue Neuronennetzwerke wurden ausgebildet, und das zeigte: Sie hatten effektiv bereits Tonleitern und Akkorde auf dem Klavier geübt, ohne wirklich am Klavier zu sitzen. Ihre Gehirne existierten sozusagen in der Zukunft schon im Vorfeld des physischen Klavierspielens.

Dank des vergrößerten menschlichen Stirn- bzw. Frontallappens und der einzigartigen Fähigkeit, Gedanken realer zu machen als alles andere, kann das Vorderhirn bzw. der Neocortex die »Lautstärke von draußen« herunterfahren, sodass nur noch ein einziger, auf ein bestimmtes Ziel gelenkter Gedanke verarbeitet wird. So können wir so starke mentale Bilder erzeugen, dass das Gehirn seine Verschaltungen verändert, ohne das tatsächliche Ereignis erlebt zu haben. Wenn wir in der Lage sind, unseren Geist unabhängig von unserer Umwelt zu ändern und uns dann unerschütterlich und mit beständiger Konzentration auf ein Ideal zu fokussieren, ist das Gehirn der Umwelt voraus.

Dieser sogenannte mentale Probelauf ist ein wichtiges Hilfsmittel in unserem Bemühen, unser gewohntes, altes Ich aufzugeben und ein neues Ich zu kreieren. Indem wir immer und immer wieder nur etwas ganz Bestimmtes im Sinn haben, kommt irgendwann der Moment, in dem der Gedanke zur Erfahrung wird. Dann haben sich die physischen Strukturen neu verschaltet, um den Gedanken als Erfahrung zu reflektieren. Genau dann verändert unser Denken unser Gehirn und damit auch unseren Geist.

Um erfolgreich ein neues Ich zu erschaffen, müssen wir unbedingt verstehen, dass neurologische Veränderungen auch dann stattfinden können, wenn es keinerlei physische Interaktionen in der Außenwelt gibt. Und die umfassenderen Auswirkungen des Fingerübungs-Experiments? Indem wir etwas, das wir uns wünschen, anhand dieses mentalen Probelaufs »einüben«, können wir unser Gehirn schon vor der konkreten Erfahrung verändern.

Wenn Sie Ihr Gehirn dahingehend beeinflussen können, sich bereits vor der Erfahrung eines beabsichtigten zukünftigen Ereignisses zu verändern, schaffen Sie dadurch die passenden neuronalen Schaltkreise, die es Ihnen ermöglichen, sich entsprechend Ihrer Absicht zu verhalten, noch bevor es in Ihrem Leben Wirklichkeit wird. Durch wiederholtes mentales Proben (einer besseren Denk-, Handlungs- oder Seinsweise) »installieren« Sie sozusagen die erforderlichen physischen Nervenleitungen, um sich auf das neue Ereignis physiologisch vorbereiten zu können.

Doch Sie tun sogar noch mehr. Die »Hardware« des Gehirns sind seine physischen Strukturen, seine Anatomie bis hin zu den Neuronen. Wenn Sie Ihre neurologische Hardware immer weiter installieren, verstärken und ausbauen, entsteht durch die Wiederholung ein Nervennetzwerk – eine neue »Software«. Wie bei einem Computer läuft dieses Programm (beispielsweise eine Verhaltensweise, eine Einstellung oder ein emotionaler Zustand) dann automatisch ab.

Sie haben Ihr Gehirn also auf die neue Erfahrung vorbereitet, und Ihr Geist ist dafür gerüstet, mit dieser Herausforderung umzugehen. Wenn Sie Ihren Geist verändern, verändert sich auch Ihr Gehirn. Und wenn Sie Ihr Gehirn verändern, verändert sich auch Ihr Geist.

Sofern Sie also einmal in die Situation kommen, ein Idealbild demonstrieren zu müssen, das gar nicht zu den aktuellen äußeren Umständen passt, können Sie durchaus mit unerschütterlicher Überzeugung entsprechend diesem Ideal

denken und handeln. Je stärker Sie sich Ihr Verhalten in der Zukunft vorstellen, desto einfacher wird es für Sie sein, auf neue Art zu leben und zu sein.

Können Sie an eine Zukunft glauben, die Sie zwar mit Ihren Sinnen noch nicht sehen oder erfahren können, über die Sie aber schon so oft nachgedacht haben, dass Ihr Gehirn sich tatsächlich so verändert hat, als hätte die Erfahrung bereits vor dem physischen Ereignis in der Außenwelt stattgefunden? Falls ja, dann bewahrt Ihr Gehirn nicht mehr nur die Erinnerung an Ihre Vergangenheit, sondern zeigt Ihnen auch den Weg in die Zukunft.

Jetzt wissen Sie also, wie Sie durch Umdenken Ihr Gehirn verändern können. Sind Sie damit auch in der Lage, Ihren Körper so zu verändern, dass er »ausschaut«, als hätte er eine bestimmte Erfahrung ebenso schon vor dem tatsächlichen beabsichtigten Ereignis gemacht? Sind Sie wirklich so mächtig?

Bleiben Sie dran, dann werden Sie es erfahren!

Kapitel 3

Den Körper überwinden

Sie denken nicht im Vakuum. Bei jedem Gedanken läuft im Gehirn eine biochemische Reaktion ab – Sie produzieren eine chemische Verbindung. Das Gehirn sendet an den Körper bestimmte chemische Signale, sozusagen die Boten, die den Gedanken übermitteln. Daraufhin passt sich der Körper sofort an, löst die entsprechende Reaktion in Übereinstimmung mit dem Gedanken aus und schickt dem Gehirn eine Botschaft zurück, dass er jetzt genau so fühlt, wie das Gehirn denkt.

Um diesen Prozess verstehen zu können – wie Sie normalerweise analog zum Körper denken und wie man einen neuen Geist bilden kann –, muss man zunächst einmal anerkennen, welche große Rolle das Gehirn und seine chemischen Abläufe in unserem Leben spielen.

Wie die Forschung der letzten paar Jahrzehnte ergeben hat, interagieren das Gehirn und der Rest des Körpers über starke elektrochemische Signale. Zwischen unseren Ohren sitzt eine große Chemiefabrik, die unzählige Körperfunktionen aufeinander abstimmt. Aber keine Angst, das hier wird nur ein Chemie-Grundkurs, Sie müssen nur ein paar Begriffe kennen.

Alle Zellen haben Rezeptorstellen an der Außenseite, um Informationen von außen empfangen zu können. Passen die Chemie, die Frequenz und die elektrische Ladung zwischen einer solchen Rezeptorstelle und einem eingehenden Signal von außen zusammen, wird die Zelle sozusagen »eingeschaltet« und erledigt bestimmte Aufgaben.

Zellaktivitäten

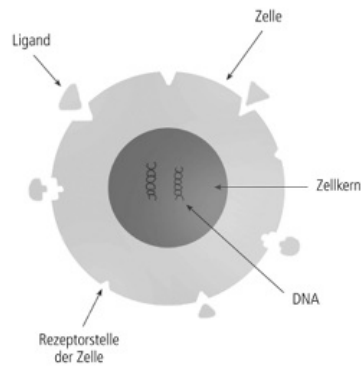


Abbildung 3A. Eine Zelle mit Rezeptorstellen, die lebenswichtige Informationen von außen empfangen. Das Signal kann die Zelle dazu bringen, unzählige biologische Funktionen auszuführen.

Neurotransmitter, Neuropeptide und Hormone sind die chemischen Verbindungen, die im Gehirn und Körper für Ursachen und Wirkungen verantwortlich sind. Innerhalb von Millisekunden können diese drei unterschiedlichen Arten an chemischen Verbindungen, die als Liganden bezeichnet werden (abgeleitet vom lateinischen Wort »ligare« = »binden«), sich mit der Zelle verbinden, mit ihr interagieren bzw. sie beeinflussen.

- **Neurotransmitter** sind chemische Botenstoffe, die hauptsächlich Signale zwischen Nervenzellen übertragen und so für die Kommunikation zwischen Gehirn und Nervensystem sorgen. Es gibt verschiedene Arten von Neurotransmittern, die jeweils für eine bestimmte Aktivität zuständig sind: Manche erregen das Gehirn, andere beruhigen es, und wieder andere machen uns schläfrig oder wach. Sie können einem Neuron sagen, dass es sich von seiner derzeitigen Bindung losmachen oder sie festigen soll. Sie sind sogar in der Lage, die Botschaft umzuschreiben – noch während sie an ein Neuron gesandt wird –, sodass alle angebotenen Nervenzellen eine andere Botschaft erhalten.

- **Neuropeptide**, die zweite Art von Liganden, machen den Großteil dieser Botenstoffe aus. Die meisten Neuropeptide werden im Hypothalamus des Gehirns produziert (manche auch vom Immunsystem, wie neueste Forschungen gezeigt haben). Diese chemischen Verbindungen werden über die Hypophyse bzw. Hirnanhangdrüse geleitet, die daraufhin eine chemische Botschaft mit bestimmten Anweisungen an den Körper schickt.

- Auf ihrem Weg durch die Blutbahn heften sich die Neuropeptide an alle möglichen Gewebezellen an (in erster Linie Drüsen) und aktivieren die dritte

Art von Liganden, die **Hormone**, die weiteren Einfluss auf unsere Gefühle ausüben. Neuropeptide und Hormone sind die chemischen Verbindungen, die für unsere Gefühle zuständig sind.

Für unsere Zwecke können Sie sich Neurotransmitter als chemische Botenstoffe vorstellen, die hauptsächlich aus dem Gehirn und dem Geist kommen. Neuropeptide sind die chemischen Signalgeber; sie fungieren als Brücke zwischen Gehirn und Körper, damit wir uns so fühlen, wie wir denken. Hormone wiederum sind die chemischen Verbindungen, die hauptsächlich mit den Gefühlen im Körper zu tun haben.

Übersicht über die Rolle der Liganden in Gehirn und Körper

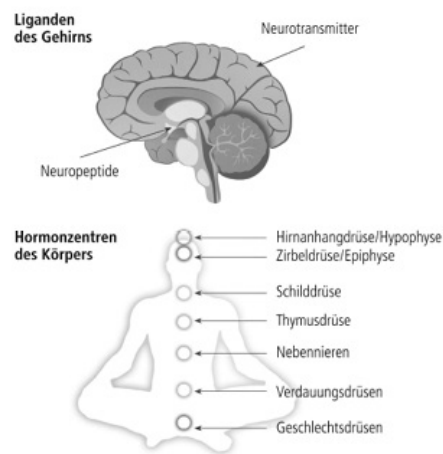


Abbildung 3B. Neurotransmitter sind diverse chemische Botenstoffe zwischen Neuronen. Neuropeptide sind die chemischen Kurier, die den verschiedenen Drüsen im Körper das Signal geben, Hormone zu produzieren.

Haben Sie zum Beispiel eine sexuelle Fantasie, treten alle drei in Aktion. Sobald Sie entsprechende Gedanken hegen, zaubert Ihr Gehirn ein paar Neurotransmitter hervor. Diese aktivieren ein ganzes Neuronennetzwerk, das wiederum in Ihrem Geist Bilder entstehen lässt. Diese chemischen Verbindungen setzen bestimmte Neuropeptide in der Blutbahn frei. Wenn diese die Geschlechtsdrüsen erreichen, heften sie sich an die Zellen dieser Gewebe an und aktivieren das Hormonsystem – und schon geht's los. Sie haben im Geist Ihre Fantasie so real gestaltet, dass Ihr Körper sich für eine tatsächliche sexuelle Erfahrung rüstet (vor dem tatsächlichen Ereignis). So stark hängen Geist und Körper zusammen.

Falls Sie Ihren Sohn, der seit Kurzem den Führerschein hat, in Gedanken schon mit der neuen Beule im Auto konfrontieren wollen, läuft es ähnlich ab: Ihre Neurotransmitter setzen den Gedankenprozess im Gehirn in Gang, sodass eine bestimmte Geisteshaltung entsteht. Ihre Neuropeptide senden dem Körper bestimmte chemische Signale, und Sie regen sich daraufhin auf. Die Peptide gelangen zu Ihren Nebennieren, die daraufhin die Hormone Adrenalin und Cortisol ausschütten – und schon sind Sie »auf hundertachtzig«. Chemisch betrachtet ist Ihr Körper jetzt kampfbereit.

Die Gedanken- und Gefühlsschleife

Sie denken also alle möglichen Gedanken, und Ihr Gehirn aktiviert entsprechende Sequenzen, Muster und Kombinationen, die wiederum eine Ihren Gedanken entsprechende Geisteshaltung erzeugen. Sind diese neuronalen Netze aktiviert, produziert das Gehirn spezielle chemische Stoffe, deren Signatur genau zu ebendiesen Gedanken passt, sodass Sie das fühlen, was Sie gerade gedacht haben.

Hegen Sie also großartige, liebevolle oder freudige Gedanken, produzieren Sie auch die chemischen Verbindungen, die in Ihnen großartige, liebevolle oder freudige Gefühle auslösen. Dasselbe gilt für negative, ängstliche oder ungeduldige Gedanken: Innerhalb von Sekunden fühlen Sie sich negativ, ängstlich oder ungeduldig.

Zwischen Gehirn und Körper findet in jedem Augenblick eine gewisse Synchronizität statt. Wenn wir Gefühle entwickeln, die zu unserem Denken passen – das Gehirn kommuniziert ständig mit dem Körper –, entwickeln wir Denkweisen, die zu unseren Gefühlen passen. Das Gehirn wacht beständig über die Gefühle des Körpers und erzeugt anhand des chemischen Feedbacks weitere Gedanken, die wiederum den Gefühlen des Körpers entsprechende chemische Verbindungen produzieren. Wir fühlen uns also zunächst so, wie wir denken, und dann denken wir so, wie wir fühlen.

Zyklus von Denken und Fühlen

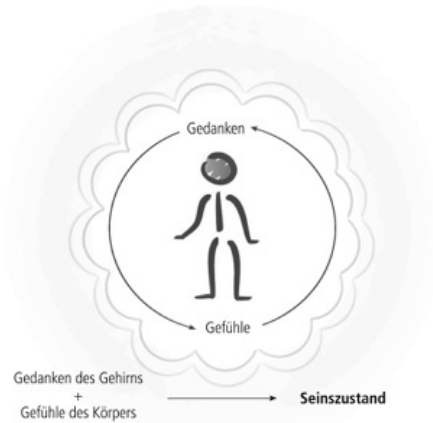


Abbildung 3C. Die neurochemische Beziehung zwischen Gehirn und Körper. Bestimmte Gedanken produzieren chemische Stoffe, die Gefühle auslösen, welche genau zu den Gedanken passen. Und wenn man sich dann so fühlt, wie man denkt, fängt man an, so zu denken, wie man fühlt. Dieser beständige Kreislauf erzeugt eine Feedback-Schleife; wir nennen sie »Seinszustand«.

Diese Vorstellung werden wir im Lauf des Buches noch eingehender erforschen. Sie müssen vor allem eines wissen: Die Gedanken haben in erster Linie mit dem Geist (und dem Gehirn) zu tun, die Gefühle stehen mit dem Körper in Verbindung. Wenn sich also die Gefühle des Körpers auf die Gedanken ausrichten, die auf einem bestimmten Seinszustand des Geistes beruhen, arbeiten Geist und Körper wie eine Einheit zusammen. Erinnern Sie sich: Sind Geist und Körper im Einklang, entsteht als Endprodukt ein »Seinszustand«. Man könnte auch sagen, der Prozess ständigen Denkens und Fühlens und ständigen Fühlens und Denkens erzeugt einen Seinszustand, der sich auf unsere Realität auswirkt.

Seinszustand bedeutet: Wir haben uns mit einem mental-emotionalen Zustand vertraut gemacht, einer Denk- und Gefühlsweise, die zu einem integralen Bestandteil der Ich-Identität geworden ist. Und so beschreiben wir uns – wer wir sind – über unsere Denkweise (und damit Gefühlsweise) bzw. Seinsweise im jeweiligen Moment: »Ich bin wütend; ich bin inspiriert; ich bin verunsichert; ich bin schlecht drauf ...«

Doch bestimmte Gedanken und entsprechende Gefühle hegen wir seit Jahren und denken dann wiederum entsprechend diesen Gefühlen (der Hamster im Laufrad); diesen Seinszustand prägen wir uns ein, und so erklären wir mit Nachdruck: »Ich bin so und so ...« Wir sind also an einem Punkt

angelangt, an dem wir uns selbst als diesen Seinszustand definieren. Gedanken und Gefühle sind miteinander verschmolzen.

Wir sagen zum Beispiel: »Ich war schon immer faul; ich bin ein ängstlicher Mensch; ich bin nicht sehr selbstbewusst; ich habe zu wenig Selbstwertgefühl; ich fahre schnell aus der Haut und bin ungeduldig; ich bin keine große Leuchte« etc. Diese erinnerten Gefühle formen unsere Persönlichkeitsmerkmale.

Aufgepasst: Wenn unser Denken von Gefühlen geleitet wird bzw. wir nicht »größer«, also über unsere Gefühle hinausdenken können, ist keine Veränderung möglich! Veränderung heißt: über die Gefühle hinauszudenken. Veränderung heißt: über die vertrauten Gefühle des erinnerten Ich hinaus zu handeln.

Ein praktisches Beispiel: Sie fahren heute Morgen zur Arbeit und denken an das hitzige Streitgespräch mit einem Kollegen vor ein paar Tagen. Durch die Gedanken an diese Person und diese bestimmte Erfahrung werden im Gehirn chemische Stoffe ausgeschüttet, die im Körper zirkulieren. Und ganz schnell fühlen Sie sich genau so, wie Sie gedacht haben. Wahrscheinlich werden Sie wütend. Ihr Körper schickt eine Botschaft an Ihr Gehirn zurück: »Ich bin echt sauer.« Und natürlich wird Ihr Gehirn, das ja ständig mit dem Körper kommuniziert und die inneren chemischen Abläufe überwacht, von dieser plötzlichen Veränderung Ihrer Gefühle beeinflusst und denkt neue Gedanken (sobald Sie so fühlen, wie Sie denken, fangen Sie an zu denken, wie Sie fühlen). Unbewusst verstärken Sie ebendieses Gefühl, indem Sie auch weiterhin wütende und frustrierte Gedanken im Kopf haben – was Ihre Wut und Ihren Frust weiter verstärkt. Jetzt kontrollieren Ihre Gefühle Ihre Gedanken. Ihr Körper steuert Ihren Geist.

Dieser Kreislauf setzt sich weiter fort, Ihre Gedanken produzieren immer mehr chemische Signale für den Körper, welcher wiederum die chemischen Stoffe der Nebennieren aktiviert, die mit Ihren wütenden Gefühlen zu tun haben. Jetzt haben Sie eine echte Wut im Bauch und werden aggressiv. Sie laufen rot an, Sie haben einen Knoten im Magen, Ihr Kopf hämmert, und Ihre Muskeln verkrampfen sich. All diese intensiven Gefühle überfluten den Körper und verändern seine Physiologie; dieser chemische Cocktail setzt im Gehirn bestimmte Schaltkreise in Gang, was Sie dazu bringt, analog zu diesen Emotionen zu denken.

Jetzt sagen Sie Ihrem Kollegen im stillen geistigen Kämmerlein auf zehn verschiedene Arten so richtig die Meinung. Sie beschwören voller Empörung eine ganze Litanei an Vorkommnissen aus der Vergangenheit herauf, die Ihre derzeitige Aufregung rechtfertigen, und verfassen im Kopf einen Beschwerdebrief. In Ihrer geistigen Vorstellung haben Sie diesen Brief bereits Ihrem Chef übergeben, bevor Sie überhaupt in der Firma angekommen sind. Sie steigen wie benommen aus dem Auto und sind kurz davor, den Typen totzuschlagen.

Hallo, Sie wandelndes Modell eines Wutentbrannten, all das wurde von einem einzigen Gedanken ausgelöst! In diesem Moment scheint es schlichtweg unmöglich, über Ihre Gefühle hinauszudenken. Und deshalb fällt Veränderung so schwer.

Als Resultat dieser zyklisch verlaufenden Kommunikation zwischen Gehirn und Körper reagieren Sie tendenziell berechenbar auf solche Situationen. Sie erzeugen Muster aus denselben vertrauten Gedanken und Gefühlen, Sie verhalten sich unbewusst ganz automatisch, Sie sind in diese Routinen verstrickt. So funktioniert das chemische »Ich«.

Kontrolliert der Geist den Körper? Oder kontrolliert der Körper den Geist?

Warum fällt es uns so schwer, uns zu verändern?

Stellen Sie sich einmal vor: Ihre Mutter hat gerne gelitten, und durch jahrelanges Beobachten nahmen Sie unbewusst wahr, dass sie durch dieses Verhaltensmuster das bekam, was sie im Leben wollte. Wahrscheinlich haben auch Sie in Ihrem Leben ein paar schlimme Erfahrungen durchgemacht und entsprechend gelitten. Diese Erinnerungen lösen nach wie vor emotionale Reaktionen aus, die mit einer bestimmten Person an einem bestimmten Ort zu einer bestimmten Zeit in Ihrem Leben zu tun haben. Sie haben sich schon oft genug über die Vergangenheit Gedanken gemacht, und irgendwie kommen diese Erinnerungen mühelos, ja automatisch hoch. Seit über zwanzig Jahren hegen Sie Gedanken und Gefühle bzw. Gefühle und Gedanken über das Leiden.

Sie müssen nicht einmal mehr an die Vergangenheit denken, um das Gefühl zu erzeugen. Es scheint, Sie können gar nicht anders denken bzw. handeln als Ihren ständigen Gefühlen entsprechend. Sie haben durch immer wiederkehrende Gedanken und Gefühle – über das bestimmte Ereignis, aber auch andere Vorkommnisse in Ihrem Leben – Ihrem Gedächtnis das Leiden eingepägt. Ihre Gedanken über sich selbst und Ihr Leben sind tendenziell von Gefühlen des Opferseins und des Selbstmitleids gefärbt. Gut zwanzig Jahre wiederholten Denkens und Fühlens haben Ihren Körper so konditioniert, dass er sich an das Gefühl des Leidens ohne bewusstes Denken erinnert. Inzwischen erscheint Ihnen das ganz normal und natürlich. Das sind Sie. Und jedes Mal, wenn Sie versuchen, etwas an sich zu verändern, scheint die Straße wieder zu Ihnen zurückzukehren. Und schon sind Sie wieder bei Ihrem alten Ich angekommen.

Die meisten Menschen wissen nicht, dass sie durch Gedanken an eine hochemotionale Erfahrung ihr Gehirn dazu veranlassen, exakt dieselben Sequenzen und Muster wie damals zu aktivieren; sie verstärken diese Schaltkreise, erzeugen immer festere Verschaltungen und verkabeln ihr Gehirn sozusagen mit der Vergangenheit. Im Gehirn und im Körper werden (in unterschiedlichem Maße) dieselben chemischen Botenstoffe ausgeschüttet, als ob das Ereignis soeben noch einmal durchlebt würde. Dadurch wird der Körper noch mehr dazu gebracht, diese Emotion zu verinnerlichen und zu erinnern. Sowohl die chemischen Resultate von Denken und Fühlen, Fühlen und Denken als auch die Neuronen, die aktiviert und miteinander verschaltet werden, konditionieren im Geist und im Körper ein begrenztes Paket automatisch ablaufender Programme.

Der Mensch kann ein Ereignis aus der Vergangenheit immer und immer wieder durchleben, unter Umständen Tausende von Malen. Dieses unbewusste Wiederholen trainiert den Körper dazu, den jeweiligen emotionalen Zustand zu erinnern. Wenn er das genauso gut oder sogar noch besser kann als der bewusste Geist, das heißt, wenn der Körper der Geist ist, nennt man das eine »Gewohnheit«.

Wie uns die Psychologen erklären, ist unsere Identität bzw. Persönlichkeit, wenn wir erst einmal Mitte dreißig sind, komplett ausgebildet. Wer also über 35 Jahre alt ist, hat sich ein begrenztes Set an Verhaltensweisen, Einstellungen, Überzeugungen, emotionalen Reaktionen, Gewohnheiten, Fähigkeiten, assoziativen Erinnerungen, konditionierten Reaktionen und

Wahrnehmungen eingeprägt, die seinem Unterbewusstsein einprogrammiert sind. Diese Programme steuern uns, denn der Körper ist zum Geist geworden. Das heißt: Wir denken immer wieder die gleichen Gedanken, fühlen die gleichen Gefühle, reagieren und verhalten uns auf die gleiche Art und Weise, glauben an dieselben Dogmen und nehmen die Realität immer gleich wahr. Wenn wir erst einmal die Mitte unseres Lebens erreicht haben, bestehen wir zu 95 Prozent aus unterbewussten Programmierungen, die automatisch ablaufen¹: Auto fahren, Zähne putzen, bei Stress zu viel essen, sich um die Zukunft sorgen, unsere Freunde beurteilen, sich über unser Leben beschweren, unsere Eltern verantwortlich machen, nicht an sich selbst glauben und ständig unglücklich sein – um nur ein paar zu nennen.

Oft sind wir nur scheinbar wach

Der Körper wird also zum unterbewussten Geist. Es leuchtet wohl ein, dass der bewusste Geist in solchen Situationen, wo der Körper zum Geist wird, in unserem Verhalten keine große Rolle mehr spielt. Sobald wir denken, fühlen oder reagieren, läuft der Körper auf Autopilot. Wir werden unbewusst.

Man nehme beispielsweise eine Mutter, die ihre Kinder mit einem Kleinbus zur Schule fährt. Wie kann sie durch den Verkehr navigieren, Streitereien schlichten, ihren Kaffee trinken, schalten und dem Sohn die Nase putzen – und das alles gleichzeitig? All das läuft ähnlich wie ein Computerprogramm automatisch, einfach und fließend. Mamas Körper kann alles problemlos erledigen, weil er sich durch ständiges Wiederholen eingeprägt hat, wie das alles geht. Sie denkt nicht mehr bewusst darüber nach, wie sie es macht; sie tut es aus Gewohnheit.

Überlegen Sie einmal: Fünf Prozent bewusster Geist kämpfen gegen 95 Prozent an, die aus unterbewussten, automatischen Programmierungen bestehen. Wir haben unserem Gedächtnis bestimmte Verhaltensweisen so gut eingeprägt, dass wir zu einem automatischen, gewohnheitsmäßigen Körper-Geist-Wesen geworden sind. Wenn der Körper einen Gedanken, eine Handlung oder ein Gefühl so stark erinnert und verinnerlicht hat, dass der Körper der Geist ist – wenn Geist und Körper eins sind –, sind wir eine Erinnerung unserer selbst. Und wenn wir im Alter von 35 Jahren zu 95 Prozent aus unwillentlich ablaufenden Programmen, eingeprägten

Verhaltensweisen und gewohnheitsmäßigen Reaktionen bestehen, leben wir 95 Prozent des Tages unbewusst. Wir *scheinen* nur wach zu sein. Huch!

Ein Mensch sehnt sich also vielleicht bewusst danach, glücklich, gesund oder frei zu sein, doch zwanzig Jahre des Leidens und des ständigen Zirkulierens dieser chemischen Stoffe, die Schmerz oder Bedauern auslösen, haben den Körper unterbewusst zu einer Gewohnheit konditioniert. Wir leben gewohnheitsmäßig, wenn wir unsere Gedanken, Handlungen oder Gefühle nicht mehr bewusst wahrnehmen; wir »verlieren das Bewusstsein«.

Die stärkste Gewohnheit, die es aufzugeben gilt, ist das Aufgeben des gewohnten Ich.

• • •

Wenn der Körper Regie führt

Zur Veranschaulichung wollen wir uns noch ein paar praktische Beispiele für gewohnheitsmäßige Zustände betrachten. Das ist Ihnen bestimmt auch schon passiert: Sie können sich einfach nicht mehr bewusst an eine bestimmte Telefonnummer erinnern, egal wie sehr Sie sich bemühen. Aber als Sie das Telefon in die Hand nehmen, wählen Ihre Finger einfach die Nummer. Ihr bewusstes, denkendes Gehirn kann sich nicht daran erinnern, aber Sie haben die Ziffernfolge schon so oft gewählt, dass Ihr Körper sich besser erinnert als Ihr Kopf (dieses Beispiel ist für diejenigen Leser gedacht, die noch in Zeiten ohne Kurzwahl und Handys aufgewachsen sind; das Gleiche geschieht manchmal beim Eingeben einer PIN am Geldautomaten oder eines Passworts im Internet).

Ähnliches ist mir schon bei meinem Kombinationsschloss im Fitnessstudio begegnet. Nach dem Training war ich so müde, dass ich mich einfach nicht an die Nummer erinnern konnte. Ich starrte das Schloss an, versuchte mich an die drei Zahlen zu erinnern, aber es gelang mir einfach nicht. Doch als ich schließlich am Schloss drehte, fiel mir die Kombination wie durch einen Zauber wieder ein.

Auch in diesem Fall haben wir etwas so oft gemacht, dass der Körper besser Bescheid weiß als der bewusste Geist. Unterbewusst ist der Körper zum Geist geworden.

Noch einmal: Im Alter von 35 Jahren sitzen 95 Prozent unseres Selbst im unterbewussten System aus Erinnerungen, wo der Körper automatisch einprogrammierte Verhaltensweisen und emotionale Reaktionen ablaufen lässt. Mit anderen Worten: Der Körper führt Regie.

• • •

Wenn der Diener zum Herren wird

Eigentlich ist der Körper der Diener des Geistes. Sofern also der Körper zum Geist geworden ist, hat sich der Diener zum Herrn aufgeschwungen. Und der frühere Herr (der bewusste Geist) hat sich schlafen gelegt; er denkt vielleicht, er habe nach wie vor alles unter Kontrolle. Aber der Körper beeinflusst seine Entscheidungen entsprechend den eingprägten und verinnerlichten Emotionen.

Und was passiert, wenn der Geist die Kontrolle zurückgewinnen will? Was sagt wohl der Körper dazu? »Wo bist du gewesen? Geh wieder schlafen! Ich hab hier alles im Griff. Du hast weder die Willenskraft noch das Durchhaltevermögen, noch das Gewahrsein, um das zu tun, was ich hier die ganze Zeit mache, während du unbewusst meinen Anweisungen folgst. Ich habe im Lauf der Jahre sogar meine Rezeptorstellen umgemodelt, um dir noch besser dienen zu können. Du meinstest, du seist hier der Chef, aber die ganze Zeit habe ich dich beeinflusst und dazu gedrängt, deine Entscheidungen entsprechend dem zu treffen, was sich richtig und vertraut anfühlt.«

Wenn nun die fünf Prozent bewusster Geist gegen die 95 Prozent an unterbewusst ablaufenden automatischen Programmen angehen, geschieht es reflexhaft, dass mit nur einem abirrenden Gedanken oder einem einzigen äußeren Anreiz das automatische Programm erneut ausgelöst wird. Und so landen wir wieder beim Alten; wir denken dieselben alten Gedanken, handeln auf dieselbe altbekannte Weise, aber erwarten, dass in unserem Leben etwas Neues passiert.

Wenn wir versuchen, die Kontrolle wiederzugewinnen, signalisiert der Körper dem Gehirn, es solle uns von unseren bewussten Zielen wieder abbringen. Das innere Geschwätz führt eine ganze Reihe von Gründen an, warum wir bloß nichts Ungewöhnliches versuchen und nicht aus unserem gewohnten Seinszustand ausbrechen sollten. Da werden dann alle unsere Schwächen aufs Tapet gebracht, die ja wohlbekannt sind sowie gehegt, gepflegt und uns bei dieser Gelegenheit eine nach der anderen vorgehalten werden. Wir malen uns im Kopf das Schlimmste aus, um nicht über diese vertrauten Gefühle hinauswachsen zu müssen. Denn sobald wir versuchen, die innere chemische Ordnung zu durchbrechen, die zu unserer zweiten Natur geworden ist, wird der Körper ins Chaos gestürzt. Sein inneres Drängeln fühlt sich praktisch unwiderstehlich an, und ganz oft geben wir ihm nach.

Hinein ins Unterbewusstsein, um es zu verändern

Das Unterbewusstsein kennt nur das, was Sie ihm einprogrammiert haben. Haben Sie auch schon mal auf dem Computer herumgetippt, und auf einmal laufen irgendwelche automatischen Programme ab, die Sie nicht steuern können? Zu versuchen, mit dem bewussten Geist die automatisch

ablaufenden, unterbewussten, im Körper gespeicherten Programme zu stoppen, ist so, wie wenn Sie den Computer anschreien, der sich selbstständig gemacht hat und mehrere Programme gleichzeitig laufen lässt: Da poppen ständig neue Fenster hoch, und Sie haben nichts mehr im Griff. Hey, hör auf damit! Der Computer bekommt es gar nicht mit; er macht einfach weiter, bis Sie dazwischengehen – zum Beispiel die Einstellungen im Betriebssystem ändern.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie in Ihr Unterbewusstsein gelangen und es mit neuen Strategien umprogrammieren können. Sie müssen erst verlernen, die Verschaltungen Ihrer alten Denk- und Gefühlsmuster lösen und dann umlernen bzw. Ihr Gehirn mit neuen Denk- und Gefühlsmustern verschalten, die Ihrem neuen, gewünschten Ich entsprechen. Konditionieren Sie den Körper mit einem neuen Geist, dann können die beiden nicht mehr gegeneinander arbeiten, sondern müssen sich harmonisch zusammenfinden. An diesem Punkt geschieht Veränderung – die Schöpfung des neuen Ich.

Schuldig bis zum Beweis der Unschuld

Jetzt wollen wir einmal anhand einer Situation aus dem wahren Leben veranschaulichen, was passiert, wenn wir uns von einem in der Erinnerung verankerten emotionalen Zustand befreien und unsere Geisteshaltung verändern wollen. Einen weit verbreiteten Seinszustand kennen wir wohl alle: Schuld. Daran möchte ich aufzeigen, wie dieser Kreislauf aus Gedanken und Gefühlen gegen uns arbeitet und was das Geist-Körper-System alles unternimmt, um diesen negativen Zustand aufrechtzuerhalten und weiterhin die Kontrolle zu behalten.

Stellen Sie sich vor, Sie fühlen sich öfters wegen irgendetwas schuldig. Läuft in einer Beziehung etwas schief – ein einfaches Missverständnis oder der Ärger, den jemand grundlos an Ihnen auslöst –, nehmen Sie die Schuld auf sich und fühlen sich schlecht. Sie sind sozusagen einer von denen, der ständig sagt oder denkt: »Ich bin schuld.«

Haben Sie sich erst einmal zwanzig Jahre lang so verhalten, dann fühlen Sie sich automatisch schuldig und hegen schuldbewusste Gedanken. Sie haben sich ein Umfeld der Schuld erschaffen. Außerdem kommen noch

andere Faktoren ins Spiel, aber für uns reicht im Moment die Vorstellung, Sie haben mit Ihren Gedanken und Gefühlen diesen Seinszustand und Ihr Umfeld erzeugt.

Jeder schuldbewusste Gedanke sendet dem Körper ein Zeichen, die mit dem Schuldgefühl zusammenhängenden speziellen chemischen Stoffe zu produzieren. Sie haben das schon so oft praktiziert, dass Ihre Zellen sozusagen in einem Meer von Schuld-Chemikalien schwimmen.

Die Rezeptorstellen der Zellen passen sich entsprechend an, damit sie diese spezielle chemische Verbindung der Schuld besser aufnehmen und verarbeiten können. Das ungeheure Meer an Schuld fühlt sich für die Zellen schon ganz normal an, und irgendwann interpretiert der Körper das als normal Wahrgenommene sogar als sehr angenehm.

Ähnlich geht es Leuten, die in der Nähe eines Flughafens wohnen. Sie haben sich so an den Krach gewöhnt, dass sie ihn gar nicht mehr bewusst hören, bis ein Düsenjet einmal tiefer fliegt als gewöhnlich und die Motoren so viel lauter dröhnen, dass der Lärm in ihr Bewusstsein dringt.

Ihren Zellen ergeht es ähnlich. Und so werden sie für das chemische Schuldgefühl buchstäblich desensibilisiert; ihre Reizschwelle steigt. Sie brauchen eine immer stärkere Emotion, um zu reagieren. Nimmt der Körper diesen stärkeren »Schuss« an Schuldgefühlen wahr, werden die Zellen munter, wie wenn man morgens seine erste Tasse Kaffee trinkt.

Wenn dann jede einzelne dieser Zellen am Ende ihres Lebens sich teilt und eine Tochterzelle erzeugt, brauchen die Rezeptorstellen an den neuen Zellen einen noch stärkeren Reiz, um entsprechend angeregt zu werden. Der Körper braucht dazu stärkere Emotionen, muss sich noch schlechter fühlen, um sich lebendig zu fühlen. So machen Sie sich selbst abhängig von Schuld – Sie werden »schuldsüchtig«.

Sobald irgendetwas in Ihrem Leben schief läuft, nehmen Sie automatisch die Schuld auf sich. Das ist für Sie ganz normal. Sie müssen nicht einmal darüber nachdenken – Sie sind einfach so. Ihr Geist ist sich nicht bewusst, wie Sie durch Ihre Worte und Ihr Handeln Ihr Schuldbewusstsein zum Ausdruck bringen, und Ihr Körper will seinen gewohnten Schuld-Pegel, denn das haben Sie ihm antrainiert. Sie fühlen sich unbewusst fast immer schuldig – Ihr Körper ist zum schuldbewussten Geist geworden.

Erst als Sie zum Beispiel eine Freundin darauf aufmerksam macht, Sie hätten sich beim Verkäufer nicht dafür entschuldigen müssen, dass er ihnen falsch herausgegeben hat, erkennen Sie, wie stark dieser Aspekt Ihrer Persönlichkeit vorherrscht. Dann haben Sie einen dieser Augenblicke der Erleuchtung, in denen Ihnen ein Licht aufgeht – eine Art Epiphanie –, und Sie sehen ein, dass Ihre Freundin recht hat. »Warum entschuldige ich mich ständig? Warum übernehme ich die Verantwortung für die Fehler aller anderen?« Sie denken eine Weile über Ihre ständigen Schuldbekennnisse nach und sagen sich dann: »Ab heute gebe ich mir nicht mehr die Schuld am schlechten Benehmen der anderen. Ich werde mich verändern.«

Haben Sie einmal diese Entscheidung getroffen, denken Sie nicht mehr dieselben Gedanken, die die immer selben Gefühle erzeugen, und umgekehrt. Und sollten Sie einmal rückfällig werden, dann – so haben Sie mit sich selbst ausgemacht – hören Sie wieder damit auf und rufen sich Ihre Absicht in Erinnerung. Zwei Stunden vergehen, und Sie fühlen sich richtig gut und denken: »Hey, das funktioniert ja tatsächlich!«

Doch Ihre Körperzellen fühlen sich leider nicht so gut. Mit den Jahren haben sie nach immer mehr Emotionsmolekülen (in diesem Fall Schuld) zur Erfüllung ihrer chemischen Bedürfnisse verlangt. Sie haben Ihren Körper dazu gebracht, in einem erinnerten, kontinuierlich anhaltenden chemischen Zustand zu leben; doch jetzt ist auf einmal Schluss mit dieser chemischen Kontinuität. Seine chemischen Bedürfnisse werden nicht mehr erfüllt, Sie gehen gegen seine unterbewusste Programmierung an.

Der Körper wird nach Schuld oder anderen Emotionen süchtig, wie er nach Drogen süchtig werden kann.² Anfangs braucht er nur eine kleine Dosis an Emotionen/Drogen, bis er etwas spürt; dann wird er dafür weniger sensibel, und die Zellen brauchen immer mehr davon, um dasselbe Gefühl wieder zu erleben. Eine Veränderung des emotionalen Musters ist also fast so etwas wie ein Drogenentzug.

Sobald die Zellen vom Gehirn nicht mehr die gewohnten Signale empfangen, nämlich sich schuldig zu fühlen, machen sie sich Sorgen. Früher haben Körper und Geist gemeinsam diesen Seinszustand namens Schuld erzeugt. Doch jetzt läuft das Schema Denken–Fühlen, Fühlen–Denken nicht mehr so ab. Sie hegen die Absicht, positivere Gedanken zu erzeugen, doch

der Körper versucht nach wie vor auf Hochtouren, Schuldgefühle auf Basis von schuldbewussten Gedanken zu produzieren.

Man kann sich das wie ein hochspezialisiertes Fließband vorstellen: Das Gehirn hat den Körper so programmiert, dass er ein ins Gesamtprodukt passendes Teil erwartet. Doch plötzlich wird da ein ganz anderes Teil geschickt; es passt nicht an die Stelle, wo früher das alte, »schuldbewusste« Teil seinen Platz hatte. Der Alarm geht los, und der ganze Betrieb steht still.

Die Zellen spionieren ständig aus, was im Gehirn und im Geist so vor sich geht; Ihr Körper ist der weltbeste Gedankenleser. Also unterbrechen die Zellen ihre Arbeit, schauen zum Gehirn und denken: »Was treibst du eigentlich da oben? Du wolltest doch unbedingt schuldbewusst sein, und jahrelang haben wir deinen Befehlen Folge geleistet! Wir haben uns unterbewusst wegen deiner ständig wiederholten Gedanken und Gefühle ein Schuld-Programm eingepägt, haben unsere Rezeptorstellen auf deinen Geist umgestellt und unsere Chemie so angepasst, dass du dich automatisch schuldig fühlen konntest. Die von dir gewünschte innere Ordnung haben wir unabhängig von äußeren Umständen aufrechterhalten. Wir sind an die immer selben chemischen Abläufe so gewöhnt, dass sich dein neuer Seinszustand unangenehm und ungewohnt anfühlt. Wir wollen etwas Vertrautes, Berechenbares, was sich für uns natürlich anfühlt. Und jetzt plötzlich willst du dich verändern? So geht das nicht!«

Die Zellen tun sich also zusammen und sagen: »Los, wir schicken dem Gehirn eine Protestnote. Aber wir müssen dabei raffiniert vorgehen, damit es denkt, es habe diese Gedanken selbst produziert. Es soll nicht wissen, dass sie von uns kommen.« Und so senden die Zellen eine Botschaft mit dem Vermerk »Dringend!« über das Rückenmark an die Hirnoberfläche des denkenden Gehirns. Das nenne ich die »Überholspur«, denn die Nachricht gelangt innerhalb von Sekunden über das zentrale Nervensystem im Gehirn an.

Gleichzeitig sinkt der chemische Schuld-Pegel im Körper, denn Sie denken und fühlen ja nicht mehr wie früher. Dieser Rückgang erfolgt nicht unbemerkt. Auch der Hypothalamus im Gehirn, der eine Art Reglerfunktion hat, sendet ein Alarmsignal aus: »Die chemischen Werte sinken. Wir müssen mehr produzieren!«

Der Hypothalamus schickt dem denkenden Gehirn also ein Signal, wieder wie gewohnt zu denken. Das ist die »Landstraße«, denn die Zirkulation der chemischen Botenstoffe im Blut dauert länger. Der Körper will Sie wieder zum erinnerten chemischen Selbst machen und beeinflusst Sie entsprechend, damit Sie die gewohnten Routinegedanken denken.

Diese Zellreaktionen auf der »Überholspur« und auf der »Landstraße« laufen gleichzeitig ab. Und schon hören Sie im Kopf das Geplapper Ihrer Gedanken, etwa so: Heute bist du doch eh zu müde. Du kannst morgen damit anfangen. Morgen ist der bessere Tag dafür. Wirklich, du kannst das auf später verschieben.« Und mein Lieblingsgedanke: »Das fühlt sich nicht richtig an.«

Falls das nichts nützt, erfolgt ein zweiter Angriff aus dem Hinterhalt. Der Körper-Geist will wieder die Kontrolle übernehmen und bearbeitet Sie entsprechend: »Es ist ganz in Ordnung, dass du dich gerade nicht so gut fühlst. Daran ist dein Vater schuld. Fühlst du dich nicht schlecht wegen dem, was du in der Vergangenheit gemacht hast? Komm, werfen wir mal einen Blick darauf, damit wir uns wieder in Erinnerung rufen, warum du so bist. Schau dich doch bloß an: Du bist ein Versager. Du bist pathetisch und schwach. Dein Leben ist ein einziger Misserfolg. Du wirst dich nie ändern. Du ähnelst viel zu sehr deiner Mutter. Gib's doch lieber gleich auf.« Sie machen sich immer mehr schlecht, und der Körper versucht, das Gehirn dazu zu verleiten, wieder in den unbewusst eingprägten Zustand zurückzukehren. Auf Verstandesebene ist das absurd. Doch offensichtlich fühlt man sich auf einer anderen Ebene gut, wenn man sich schlecht fühlt.

Während wir auf diese innerlich gesprochenen Worte hören, diesen Gedanken Glauben schenken und darauf mit den vertrauten Gefühlen reagieren, kommt es zu einer mentalen Amnesie und wir vergessen unser ursprüngliches Ziel. Das Lustige daran ist: Wir glauben tatsächlich, was der Körper dem Gehirn einflüstert, was es uns sagen soll. Wir tauchen vollkommen in dieses automatische Programm ein und sind wieder unser altes Ich.

Mit diesem kleinen Szenario können fast alle Menschen etwas anfangen. Es ist wie bei allen Gewohnheiten, die wir aufgeben wollen. Ob wir nun süchtig nach Zigaretten, Schokolade, Alkohol, Einkaufen, Spielen oder Nägelkauen sind: Sobald wir mit der gewohnheitsmäßigen Aktivität aufhören, bricht

zwischen Körper und Geist das Chaos aus. Die gedachten Gedanken werden stark mit den Gefühlen identifiziert, wie es wäre, wieder schwach zu werden. Sofern wir diesem heftigen Verlangen nachgeben, werden wir in unserem Leben auch immer wieder für dieselben Ergebnisse sorgen, denn Geist und Körper stehen im Widerspruch. Unsere Gedanken und Gefühle arbeiten gegeneinander, und wenn der Körper zum Geist wird, sind wir immer unseren Gefühlen ausgeliefert.

Solange wir unsere vertrauten Gefühle als Barometer und Feedback für unsere Veränderungsversuche hernehmen, bringen wir uns immer wieder davon ab, über das Vertraute hinauszuwachsen und »größer« zu werden. So werden wir es nie schaffen, über unser inneres Umfeld hinauszudenken und uns eine Welt mit positiven Möglichkeiten vorzustellen, die nicht den negativen Resultaten der Vergangenheit entsprechen. So viel Macht haben unsere Gedanken und Gefühle über uns!

Hilfe ist nur einen Gedanken weit entfernt

Der nächste Schritt hin zu einem neuen Ich besteht darin, zu verstehen, wie wichtig es ist, Geist und Körper zur Zusammenarbeit zu bewegen und die chemische Kontinuität zu unterbrechen, die zum Seinszustand von Schuld, Scham, Ärger oder Depression geführt hat. Es ist nicht einfach, dem Bedürfnis des Körpers nach einer Rückkehr zu dieser alten, ungesunden Ordnung zu widerstehen, aber Hilfe ist nur einen Gedanken weit entfernt.

Jetzt geht es darum, etwas Wichtiges zu lernen, und zwar wie wir Emotionen, die Teil unserer Persönlichkeit geworden sind, aus unserer Erinnerung löschen und dann den Körper auf einen neuen Geist konditionieren. Nur dann kann echter Wandel geschehen.

Die Erkenntnis, dass die Chemie der Emotionen unseren Körper in einen gewohnheitsmäßigen Zustand gebracht hat, der nur allzu oft aus Ärger, Eifersucht, Abneigung, Traurigkeit etc. besteht, lässt einen wirklich leicht die Hoffnung aufgeben. Immerhin sind all diese Programmierungen bzw. Neigungen ja tief in unserem Unterbewusstsein vergraben.

Doch es gibt eine gute Nachricht: Wir können uns diese Neigungen bewusst machen. Darauf gehen wir später noch genauer ein. Zunächst einmal

müssen Sie Folgendes akzeptieren: Um Ihre Persönlichkeit verändern zu können, müssen Sie Ihren Seinszustand verändern, der eng mit erinnerten Gefühlen zusammenhängt. Doch so wie sich negative Emotionen im Betriebssystem Ihres Unterbewusstseins festsetzen, können auch positive Emotionen »einprogrammiert« werden.

Bewusstes positives Denken allein kann unterbewusste negative Gefühle nicht überwinden

Wir alle haben schon einmal bewusst erklärt: »Ich möchte glücklich sein.« Aber solange der Körper keine gegenteiligen Befehle erhält, bringt er fortwährend die einprogrammierten Schuldgefühle, Traurigkeit etc. zum Ausdruck. Da mag der bewusste, intellektuelle Geist bzw. Verstand noch so oft etwas von Freude erzählen: Der Körper ist seit Jahren auf andere Gefühlsprogramme eingestellt.

Wir schwingen also große Reden über den Wandel, der ja nur zu unserem Besten ist, doch auf der Instinktebene schaffen wir es anscheinend nicht, ein wirkliches Glücksgefühl heraufzubeschwören, und zwar weil Geist und Körper nicht an einem Strang ziehen. Der bewusste Geist will das eine, der Körper das andere.

Weil Sie seit Jahren negative Gefühle hegen, haben diese Gefühle zu einem automatischen Seinszustand geführt. Unbewusst sind Sie sozusagen unglücklich. Ihr Körper wurde auf Negativität konditioniert. Er kennt sich mit dem Unglücklichsein viel besser aus als Ihr bewusster Geist mit dem Glücklichsein. Sie müssen noch nicht einmal darüber nachdenken, wie Sie unglücklich sein könnten. Sie wissen einfach, Sie sind unglücklich. Wie kann Ihr bewusster Geist über diese Einstellung des unterbewussten Körper-Geists die Kontrolle übernehmen?

Für manche lautet die Antwort: Positives Denken. Doch ich muss hier eines klarstellen: Positives Denken allein funktioniert nie. Viele sogenannte positive Denker haben fast ihr ganzes Leben lang negative Gefühle gehegt, und jetzt versuchen sie, positiv zu denken. Damit sind sie polarisiert: Sie versuchen, positiv zu denken, um gegen die inneren Gefühle anzugehen.

Bewusst denken sie das eine, aber sie sind genau das Gegenteil. Solange Geist und Körper im Widerspruch stehen, ist Wandel niemals möglich.

Durch erinnerte Gefühle erschaffen wir nur immer wieder von Neuem die Vergangenheit

Wir definieren Emotionen als die Endprodukte vergangener Lebenserfahrungen.

Während Sie etwas erleben, erhält das Gehirn über die fünf Sinne (Sehen, Riechen, Hören, Schmecken, Tasten) lebensnotwendige Informationen aus der Außenwelt. Der gesammelte Input an sensorischen Daten kommt im Gehirn an, wird verarbeitet, und die neuronalen Netzwerke bilden bestimmte Muster aus, die dieses äußere Ereignis widerspiegeln. Sobald diese Nervenzellen ihren Platz einnehmen, setzt das Gehirn chemische Verbindungen frei, sogenannte »Emotionen« oder »Gefühle« (im Rahmen dieses Buches sind beide Begriffe austauschbar, da ihre Bedeutung für unser Verständnis eng beieinander liegt).

Gelangen diese Emotionen dann in chemischer Form in die Blutbahn, ändert sich Ihre innere Ordnung (Sie denken und fühlen anders als noch vor wenigen Augenblicken). Sofern Sie diese Veränderung wahrnehmen, achten Sie natürlich darauf, wer oder was in der Außenwelt sie herbeigeführt hat. Das identifizierte Ereignis als äußere Ursache wird Erinnerung genannt. Es wird Ihrem Gehirn und Körper neurologisch und chemisch als Code eingebrannt. So können wir uns besser an Erfahrungen erinnern, denn wir erinnern uns auch daran, wie wir uns dabei gefühlt haben – Gefühle und Emotionen sind die chemischen Aufzeichnungen vergangener Erfahrungen.

Stellen Sie sich zum Beispiel vor, Ihr Chef will mit Ihnen im Rahmen eines Mitarbeitergesprächs über Ihre Leistungen sprechen. Sie bemerken sofort sein rotes Gesicht; er sieht richtig verärgert aus. Als er den Mund aufmacht und laut zu reden anfängt, riechen Sie seinen Knoblauchatem. Er wirft Ihnen vor, Sie hätten vor den anderen Mitarbeitern seine Autorität untergraben, und er gibt zu verstehen, dass er Sie bei der Beförderung übergangen hat. In diesem Augenblick fühlen Sie sich total nervös, haben weiche Knie und Ihnen ist ganz mulmig zumute. Ihr Herz rast. Sie haben Angst, fühlen sich verraten und

sind wütend. Die gesammelten Sinnesinformationen – alles was Sie riechen, sehen, spüren und hören –, führen zu einer Veränderung Ihrer inneren Befindlichkeit. Sie assoziieren diese äußere Erfahrung mit dem veränderten inneren Gefühlszustand, und das drückt Ihnen ein emotionales Brandmal auf.

Sie gehen nach Hause und lassen diese Erfahrung im Kopf immer wieder Revue passieren. Jedes Mal denken Sie dabei an den anklagenden, einschüchternden Blick Ihres Chefs, wie er Sie angeschrien hat, was er gesagt hat und sogar wie er gerochen hat. Dann werden Sie wieder ängstlich und wütend. Sie produzieren in Gehirn und Körper dieselben chemischen Stoffe, als würde das Mitarbeitergespräch immer noch ablaufen. Ihr Körper glaubt, er erlebe dasselbe Ereignis immer und immer wieder, und so konditionieren Sie ihn dazu, in der Vergangenheit zu leben.

Wir können noch ein Stück weiter gehen und uns den Körper als unbewussten Geist oder als einen ganz sachlichen Diener vorstellen, der von Ihrem Bewusstsein Befehle entgegennimmt. Er ist so objektiv, dass er nicht unterscheiden kann zwischen den Emotionen, die aufgrund von Erfahrungen im Außen entstehen, und solchen, die Sie allein durch Gedanken im Inneren fabrizieren. Für den Körper sind all diese Emotionen gleich.

Und wenn Sie diesen Kreislauf aus Gedanken und Gefühlen des Verratenseins jahrelang immer wieder durchleben? Wenn Sie auf dieses Erlebnis mit Ihrem Chef immer wieder zurückkommen oder diese altbekannten Gefühle Tag für Tag erneut durchleben? Dann signalisieren Sie Ihrem Körper chemische Gefühle, die er mit der Vergangenheit assoziiert. Diese chemische Kontinuität hält den Körper zum Narren, sodass er glaubt, er erlebe die Vergangenheit ständig von Neuem, und so durchlebt er dauernd dieselbe emotionale Erfahrung. Wenn Ihre erinnerten Gedanken und Gefühle Ihren Körper ständig dazu zwingen, in der Vergangenheit »zu sein«, wird der Körper sozusagen zur Erinnerung an die Vergangenheit.

Befeuern diese erinnerten Gefühle des Verrats seit Jahren unser Denken, dann lebt Ihr Körper 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche, 52 Wochen im Jahr in der Vergangenheit. Und irgendwann ist er fest in der Vergangenheit verankert.

Sie wissen ja: Wenn Sie ständig immer wieder dieselben Emotionen erzeugen, bis Sie nicht mehr über Ihre Gefühle hinausdenken können, stellen die Gefühle die Hilfsmittel Ihres Denkens dar. Und da Ihre Gefühle

Aufzeichnungen vergangener Erfahrungen sind, denken Sie in der Vergangenheit. Gemäß dem Quantengesetz erschaffen Sie dadurch noch mehr Vergangenheit.

Fazit: Viele Menschen leben in der Vergangenheit und weigern sich, eine neue Zukunft zu leben. Warum? Der Körper ist so daran gewöhnt, sich an die chemischen Aufzeichnungen vergangener Erfahrungen zu erinnern, dass er diesen Emotionen verhaftet ist. Wir werden im wahrsten Sinne des Wortes süchtig nach diesen vertrauten Gefühlen. Und wollen wir dann Richtung Zukunft schauen und von neuen Ausblicken und großartigen Landschaften in unserer nicht allzu fernen Wirklichkeit träumen, setzt der Körper, dessen Währung ja Gefühle sind, diesem plötzlichen Richtungswandel Widerstand entgegen.

Diese Kehrtwende ist die mühevoll Aufgabe persönlichen Wandels. Viele Menschen mühen sich ab, um sich eine neue Bestimmung zu erschaffen, sind aber nicht in der Lage, die Erinnerungen ihrer selbst aus der Vergangenheit aufzugeben und loszulassen. Selbst wenn wir uns nach unbekanntem Abenteuern sehnen und von neuen zukünftigen Möglichkeiten träumen, verspüren wir anscheinend den Zwang, immer wieder in die Vergangenheit zurückzukehren.

Gefühle und Emotionen sind nichts Schlechtes; sie sind die Endprodukte der Erfahrung. Doch wenn wir dauernd dieselben Gefühle und Emotionen durchleben, können wir uns nicht auf neue Erfahrungen einlassen.

Kennen Sie auch Leute, die ständig von den »guten alten Zeiten« reden? Eigentlich sagen sie damit: In meinem Leben geschieht nichts Neues, was meine Gefühle anregen könnte; deshalb muss ich mich mit Hilfe von ein paar glorreichen Augenblicken der Vergangenheit immer wieder von Neuem bestätigen. Wenn wir glauben, unsere Gedanken hätten etwas mit unserer Bestimmung zu tun, dann laufen wir in unserer Eigenschaft als Schöpfer ständig im Kreis herum.

Unsere Innenwelt kontrollieren – Der Mythos von den Genen

Bislang haben wir hauptsächlich darüber gesprochen, welche Rolle die Emotionen, das Gehirn und der Körper bei Veränderungen der Quantenwirklichkeit spielen. Wir müssen unbedingt die vom Körper verinnerlichten, immer wiederkehrenden Gedanken und Gefühle überwinden, wenn wir unser gewohntes Ich aufgeben und ein neues Ich erschaffen wollen.

Doch auch die physische Gesundheit ist dabei mit ausschlaggebend. Von all den Dingen, wie wir in unserem Leben verändern wollen, nimmt das Thema Gesundheit sicherlich einen Platz ganz oben auf der Prioritätenliste ein. Um hier etwas zu verändern, müssen wir bestimmte Dogmen einmal auf den Prüfstand stellen und aufgeben, nämlich den Mythos der genetischen Bedingtheit von Krankheiten und den Trugschluss des genetischen Determinismus. Auch das vielleicht noch nicht so bekannte Wissenschaftsgebiet der Epigenetik soll hier kurz vorgestellt werden: Sie befasst sich mit der Steuerung der Gene von außerhalb der Zelle bzw. genauer gesagt mit den Veränderungen von genetischen Eigenschaften, bei denen die DNA-Sequenz nicht verändert wird.³

So wie wir uns neue Erfahrungen kreieren können, wie das etwa meine Tochter im Hinblick auf ihren Italien-Aufenthalt tat, können wir auch einen sehr wichtigen Teil unseres Lebens steuern – den Teil, den wir normalerweise als unser genetisches Schicksal betrachten. Wir müssen verstehen, welche Signale die Gene dazu bringen, sich zu »exprimieren« (die sogenannte Gen-Expression oder Gen-Ausprägung), also sich zum Ausdruck zu bringen, und warum wir uns sozusagen von innen nach außen ändern müssen.

Früher lautete die Maxime der Wissenschaft: Unsere Gene sind für fast alle Krankheiten verantwortlich. Vor ein paar Jahrzehnten wurde dann ganz nebenbei eingestanden, dass das ein Irrtum war und dass die Umwelt bei der Entstehung von Krankheiten die Hauptursache sei, denn durch sie werden bestimmte Gene aktiviert bzw. deaktiviert. Wie heute bekannt ist, sind nicht einmal fünf Prozent aller Krankheiten alleine auf genetische Störungen zurückzuführen (beispielsweise das Tay-Sachs-Syndrom und Huntington Chorea, früher auch als »Veitstanz« bezeichnet); dem stehen 95 Prozent gegenüber, die mit dem jeweiligen Lebensstil, mit chronischem Stress und Umweltgiften zu tun haben.⁴

Doch äußere Faktoren sind nur ein Teil des Gesamtbildes. Warum wird von zwei Leuten, die denselben toxischen Außenbedingungen ausgesetzt sind,

einer krank und der andere nicht? Warum zeigt sich bei einem Menschen, der unter einer multiplen Persönlichkeitsstörung leidet, bei einer seiner vielen Persönlichkeiten eine Allergie und bei einer anderen Persönlichkeit, die ja im selben Körper wohnt, keine allergische Reaktion auf dasselbe Antigen? Warum sind Ärzte und andere im medizinischen Bereich tätige Menschen nicht ständig krank, wenn sie doch täglich so vielen Krankheitskeimen ausgesetzt sind?

Wie eine ganze Reihe von Fallstudien dokumentiert, machen auch eineiige Zwillinge (die ja dieselben Gene haben) sehr unterschiedliche Erfahrungen, was Gesundheit und Langlebigkeit angeht. Wenn solche Zwillinge beispielsweise in ihrer Familie eine bestimmte Krankheitsgeschichte hatten, war oft nur einer daran erkrankt, aber nicht alle beide. Dieselben Gene, unterschiedliche Ergebnisse.⁵

Können diejenigen, die bei all diesen Fällen gesund geblieben sind, wirklich innerlich über eine so ausgewogene Konstitution verfügen, dass ihr Körper von der Außenwelt nicht dazu gebracht wird, seine Gene zu exprimieren, und den Genen deshalb nicht signalisiert, die Krankheit ausbrechen zu lassen, obwohl er sich ja denselben riskanten Außenbedingungen stellen muss?

Sicherlich wirkt sich unsere Umwelt auf unsere innere Befindlichkeit aus. Doch ist es vielleicht auch möglich, durch eine Veränderung unseres inneren Seinszustands dafür zu sorgen, dass bestimmte Gene nicht aktiviert werden, und so die Einflüsse einer stressigen oder giftigen Umwelt zu unterbinden? Wir werden wohl nicht alle Außenbedingungen kontrollieren können, aber wir können sehr wohl unsere Innenwelt kontrollieren.

Gene: Erinnerungen an die Umwelt der Vergangenheit

Wie können wir unsere innere Umwelt kontrollieren? Um das erklären zu können, müssen wir uns die Natur der Gene anschauen; ihre Ausprägungen manifestieren sich im Körper, wenn die Zellen bestimmte Proteine, die Bausteine des Lebens, produzieren (Gen-Expression).

Der Körper ist eine Fabrik, die Proteine produziert. Die Muskelzellen stellen Muskelproteine her, Aktin und Myosin, die Hautzellen produzieren Hautproteine, Kollagen und Elastin, und die Magenzellen die Magenproteine, nämlich die Enzyme. Fast alle Körperzellen stellen Proteine her, und wie sie produziert werden, hängt von den Genen ab. Bestimmte Gene exprimieren sich in bestimmten Zellen, die bestimmte Proteine erzeugen.

Die meisten Organismen passen sich schrittweise durch genetische Veränderungen an ihre Umwelt an. Unter schwierigen Umweltbedingungen, beispielsweise bei extremen Temperaturen, mit gefährlichen Raubtieren und leichter Beute, bei Stürmen, starken Strömungen etc., muss ein solcher Organismus diese feindlichen Aspekte überwinden, um überleben zu können. Er zeichnet solche Erfahrungen sozusagen in den Verschaltungen im Gehirn und den Emotionen des Körpers auf und durchläuft mit der Zeit Veränderungen. Wenn Löwen eine Beute jagen, die schneller ist als sie selbst, entwickeln sie längere Beine, spitzere Zähne oder ein größeres Herz. All diese Veränderungen sind das Ergebnis von Genen, die Proteine produzieren; Letztere modifizieren den Körper so, dass er sich an seine Umgebung anpasst.

Die Tierwelt zeigt eindrücklich auf, wie diese Anpassung bzw. Evolution funktioniert: Eine hypothetische Gruppe von Säugetieren wanderte in eine Umgebung aus, in der die Temperaturen zwischen -26 und $+5$ Grad Celsius lagen. Nachdem diese Säugetiere viele Generationen lang in extremer Kälte gelebt hatten, produzierten ihre Gene schließlich ein neues Protein, das zu einem dickeren, dichterem Fellwachstum führte (Haare und Fell sind Proteine).

Viele Insektenarten haben die Fähigkeit erworben, sich eine Tarnung zuzulegen. So sehen manche, die in Bäumen oder Laubwerk leben, wie Zweige oder Dornen aus und entkommen so den scharfen Augen der Vögel. Am bekanntesten ist das Chamäleon, das seine Farbe ändern kann, und zwar aufgrund der genetischen Ausprägung seiner Proteine. Dabei verschlüsseln die Gene die Bedingungen der Außenwelt. So funktioniert Evolution.

Laut Epigenetik können wir unsere Gene dazu bringen, unsere Zukunft umzuschreiben

Unsere Gene können sich genauso verändern wie unser Gehirn. Wie neueste genetische Forschungen aufgezeigt haben, werden unterschiedliche Gene zu unterschiedlichen Zeiten aktiviert – sie sind immer in Fluss und werden beeinflusst. Es gibt Gene, die von entsprechenden Ereignissen abhängig sind und aktiviert werden, wenn Wachstum, Heilung oder Lernen stattfindet. Und es gibt Gene, die vom Verhalten oder jeweiligen Zustand abhängen und von Stress, emotionaler Erregung oder Träumen beeinflusst werden.⁶

Die Epigenetik (wörtlich »Übergenetik«) ist einer der Wissenschaftsbereiche, der derzeit am aktivsten erforscht wird. Die Epigenetik befasst sich damit, wie die Umwelt die Gen-Aktivität steuert; sie setzt sich über das traditionelle genetische Modell hinweg, demgemäß die DNA sämtliches Leben kontrolliert und Gen-Expression immer im Zellinneren stattfindet. Dieses veraltete Verständnis hat uns zu einer berechenbaren Zukunft verdammt, in der unser Schicksal von den genetischen Erbanlagen abhängt und das Leben der Zellen vorherbestimmt ist wie ein automatischer »Geist in der Maschine«.

Tatsächlich können epigenetische Veränderungen der DNA-Expression an zukünftige Generationen weitergegeben werden. Aber wie geschieht das, wenn der DNA-Code doch unverändert bleibt? Eine wissenschaftliche Erklärung dieser Zusammenhänge würde den Rahmen dieses Buches sprengen, doch wir können sie anhand einer Analogie veranschaulichen:

Vergleichen wir eine Gen-Sequenz mit einer Art Blaupause, zum Beispiel für ein Haus, die in den Computer eingescannt wird. Mit Hilfe von Photoshop könnten wir ein paar charakteristische Merkmale abwandeln, ohne die eigentliche Blaupause zu verändern, und damit ihren Ausdruck bzw. ihre Darstellung auf dem Bildschirm ändern: Farbe, Größe, Skalierung, Maße, Materialien etc. Tausende von Leuten können auf diese Weise unterschiedliche Bilder generieren, und doch wären sie alle Ausdruck derselben Blaupause.

Die Epigenetik lässt uns das Thema Veränderungen einmal gründlicher überdenken. Der durch die Epigenetik erfolgte Paradigmenwandel gesteht uns einen freien Willen zu, dessen wir uns bedienen können, um unsere Gene zu aktivieren und unsere genetische Bestimmung abzuändern. Aus Einfachheitsgründen nenne ich diesen Vorgang »die Gene einschalten«. In Wirklichkeit werden Gene natürlich nicht ein- oder ausgeschaltet; vielmehr

wird ihre Aktivität durch chemische Signalstoffe ausgelöst, und sie produzieren dann diverse Proteine – die jeweilige Gen-Expression bzw. -Ausprägung.

Indem wir anders denken, fühlen, emotional reagieren und andere Verhaltensweisen an den Tag legen (beispielsweise uns gesünder ernähren und weniger Stress haben), schicken wir an unsere Zellen neue Signale, welche in neuen Proteinen ihren Ausdruck finden, ohne dass die genetische Blaupause verändert wird. Der DNA-Code bleibt also unverändert, doch wenn eine Zelle aufgrund neuer Informationen auf neue Art und Weise aktiviert wird, kann sie Tausende von Varianten desselben Gens erzeugen. Wir können unsere Gene dazu bringen, unsere Zukunft umzuschreiben.

Wer alte Seinszustände beibehält, hat ein unerwünschtes genetisches Schicksal vor sich

Bestimmte Gehirnbereiche sind fest verschaltet und andere eher plastisch (also aufgrund von Lernen und Erfahrung veränderbar), und das Gleiche gilt meiner Meinung nach für die Gene. Bestimmte Gene können leichter eingeschaltet werden, andere Gen-Sequenzen sind eher fest verschaltet und deshalb schwerer zu aktivieren, da sie in unserer genetischen Geschichte schon länger eine Rolle spielen. Zumindest ist das der derzeitige Stand der Wissenschaft.

Doch wie kommt es, dass manche Gene eingeschaltet sind und andere nicht? Haben wir dauernd vergiftende Wutgefühle, melancholische Depressionen, wachsame Angstzustände oder ein geringes Selbstwertgefühl, dann drücken die redundanten chemischen Signale, von denen ja schon die Rede war, immer wieder auf dieselben genetischen Knöpfe, und irgendwann werden dadurch bestimmte Krankheiten aktiviert. Emotionaler Stress drückt auf den genetischen Auslöser, führt zur Dysregulation der Zellen (das heißt, die physiologischen Regulationsmechanismen werden gestört) und verursacht Krankheiten.

Weil wir praktisch unser ganzes Leben lang dieselben Gedanken und Gefühle hegen und vertraute Seinszustände verinnerlichen und erinnern, aktiviert unsere innere Chemie ständig immer wieder dieselben Gene, und wir

produzieren auch ständig die gleichen Proteine. Doch der Körper ist nicht in der Lage, sich an diese ständige Nachfrage anzupassen und erleidet irgendwann einen Zusammenbruch. Nach zehn oder zwanzig Jahren sind die Gene überstrapaziert und produzieren »billigere« Proteine. Was will ich damit sagen? Was passiert beim Älterwerden? Die Haut erschlafft, weil das Kollagen und Elastin aus »billigeren« Proteinen hergestellt werden. Und die Muskeln? Sie leiden unter Muskelschwund. Und wen wundert's: Auch Aktin und Myosin sind Proteine.

Um mit einer Analogie zu sprechen: Die Metallteile eines Autos werden in einer Gussform oder einem Formwerkzeug hergestellt. Sooft diese Gussform benutzt wird, ist sie Kräften wie Hitze und Reibung ausgesetzt, wodurch sie mit der Zeit abgenutzt wird. Und wie Sie sich denken können, sind bei der Herstellung von Autobauteilen die Toleranzwerte (also die erlaubte Abweichung von den vorgegebenen Maßen) sehr niedrig. Irgendwann ist die Gussform so abgenutzt, dass die damit geformten Teile nicht mehr mit den anderen Bauteilen zusammenpassen.

Im Körper ist das ähnlich. Infolge von Stress oder gewohnheitsmäßigen ständigen Gefühlen wie Ärger, Angst, Traurigkeit etc., funktioniert die DNA, mit deren Hilfe die Peptide Proteine produzieren, nicht mehr richtig.

Wie wirkt es sich genetisch aus, wenn wir die routinemäßigen, vertrauten Verhältnisse beibehalten, also durch die immer wieder gleichen Handlungen, Gedanken, Freunde und Bekannte dieselben emotionalen Reaktionen hervorrufen und unser Leben in Form eines berechenbaren Musters erinnern? Dann steht uns ein unerwünschtes genetisches Schicksal bevor; wir sind im selben Muster gefangen wie Generationen vor uns, die dieselben oder ähnliche Situationen erlebten. Und wenn wir immer nur unsere emotionalen Erinnerungen aus der Vergangenheit erneut durchleben, steht uns auch ein berechenbares Ende bevor: Unser Körper wird dieselben genetischen Bedingungen kreieren, mit denen sich schon vergangene Generation herumschlagen mussten.

Also bleibt der Körper so lange derselbe, wie wir dieselben Gefühle hegen, Tag für Tag. Und da uns jetzt die Wissenschaft erzählt, die Umgebung sende den Genen Signale, sich weiterzuentwickeln: Was nützt uns das, wenn diese Umgebung sich nie verändert; wenn wir dieselben Außenbedingungen

verinnerlicht haben und dieselben Gedanken, Verhaltensweisen und Gefühle an den Tag legen; wenn alles in unserem Leben gleich bleibt?

Wie wir gerade gehört haben, sendet die Außenwelt den Genen durch die Emotionen einer Erfahrung chemische Signale. Solange sich also die Erfahrungen in Ihrem Leben nicht ändern, ändern sich auch die Signale an Ihre Gene nicht. Aus dem Außen dringen keine neuen Informationen zu den Zellen vor.

Gemäß dem Quantenmodell können wir dem Körper emotionale Signale senden und eine Kette genetischer Abläufe verändern, ohne jemals die mit dieser Emotion zusammenhängende physische Erfahrung tatsächlich erlebt zu haben. Wir müssen den Sieg in einem Wettrennen, den Lotteriegewinn oder die Beförderung nicht wirklich erlebt haben, um die damit einhergehenden Emotionen zu erleben. Wir können ja allein durch Gedanken eine Emotion erzeugen. Wir können Freude oder Dankbarkeit erleben, noch bevor der Grund dafür im Außen erlebt wird, und zwar so stark, dass der Körper glaubt, er wäre bereits »mittendrin«. Und so können wir auch unsere Gene dazu bringen, neue Proteine zu produzieren, um den Körper zu verändern, und so unserer gegenwärtigen Umwelt voraus zu sein.

Können höhere geistige Zustände zu gesünderen Gen-Expressionen führen?

Ich möchte jetzt ein Beispiel erzählen, wie wir Signale senden können, um neue Gene zu produzieren, indem wir ein zukünftiges Ereignis, noch bevor es geschieht, emotional integrieren.

In Japan sollte im Rahmen einer Studie erforscht werden, wie sich der mentale Zustand auf Krankheiten auswirken kann. Die Teilnehmer waren in zwei Patientengruppen mit Diabetes vom Typ 2 eingeteilt, die alle insulinabhängig waren. Fast alle Diabetiker werden mit Insulin behandelt, um Zucker (Glukose) aus dem Blut zu entfernen und es in den Zellen abzulagern, wo es zur Energiegewinnung hergenommen werden kann. Bei Durchführung der Studie wurden die Probanden mit Insulin-Tabletten bzw. -Spritzen behandelt, um die erhöhten Blutzuckerwerte zu regulieren.⁷

Zunächst wurden die Blutzuckerwerte beider Gruppen im nüchternen Zustand gemessen, um einen Grundwert zu erhalten. Dann schaute sich eine Gruppe eine einstündige Comedy-Show an, die Kontrollgruppe dagegen einen langweiligen Vortrag. Daraufhin nahmen alle Probanden eine leckere Mahlzeit zu sich, woraufhin die Glukosewerte im Blut erneut gemessen wurden.

Nun zeigten sich signifikante Unterschiede zwischen den Werten des Comedy-Show-Publikums und denen, die sich den unerquicklichen Vortrag angeschaut hatten. Bei Letzteren war der Blutzuckerwert auf 123 mg/dl gestiegen – ein so hoher Wert, dass eine Insulingabe erforderlich war, um nicht in die Risikozone zu rutschen. In der Gruppe, die eine Stunde lang viel gelacht hatte, stiegen die Werte nach der Mahlzeit nur halb so stark an (leicht außerhalb des normalen Bereichs).

Anfangs waren die Wissenschaftler der Meinung, die fröhlichen Probanden hätten beim Lachen ihre Bauch- und Zwerchfellmuskeln kontrahiert und dadurch sei der Zuckerspiegel nicht so stark angestiegen. Ihre Argumentation: Wenn ein Muskel sich zusammenzieht, verbraucht er Energie – und zirkulierende Energie ist Glukose.

Doch man forschte weiter. Auch die Gen-Sequenzen der fröhlichen Testpersonen wurden untersucht, und dabei wurde festgestellt, dass diese Diabetiker einfach durch das Lachen beim Anschauen der Comedy-Show 23 unterschiedliche Gene verändert hatten! Ihr höherer mentaler Zustand hatte ihr Gehirn anscheinend dazu gebracht, neue Signale an die Zellen zu schicken, die diese genetischen Variationen einschalteten: Dadurch war ihr Körper in der Lage, die für die Verarbeitung von Blutzucker zuständigen Gene auf natürliche Weise zu regulieren.

Unsere Emotionen können manche Gen-Sequenzen ein-, andere abschalten; das hat diese Studie deutlich gezeigt. Die fröhlichen, lachenden Probanden sandten ihrem Körper einfach eine neue Emotion und veränderten dadurch ihre innere Chemie, sodass sich ihre Gen-Expression änderte.

Eine solche veränderte Gen-Expression kann manchmal ganz plötzlich und auf dramatische Weise erfolgen. Man denke nur an die sprichwörtlichen grauen Haare, die über Nacht wachsen, wenn jemand extremem Stress ausgesetzt war. Das ist ein Beispiel dafür, wie Gene funktionieren. Solche Menschen erlebten eine derart starke emotionale Reaktion, dass sie die

Körperchemie veränderten und einerseits die Gen-Expression für graue Haare ein- und die Gen-Expression für ihre normale Haarfarbe ausschalteten, und zwar innerhalb von wenigen Stunden. Sie veränderten die inneren Bedingungen durch ihre Emotionen, erzeugten damit neue innere chemische Bedingungen und sandten dadurch Signale zur Expression neuer Gene.

Wir wissen ja schon: Haben Sie ein Ereignis mental viele Male in allen Aspekten »geprobt« und »durchlebt«, dann spüren Sie, wie sich dieses Ereignis anfühlt, noch bevor es tatsächlich eintritt. Indem Sie dann durch neue Denkweisen Ihr Gehirn neu verschalten und die Emotionen eines Ereignisses integrieren, noch bevor es sich in der physischen Welt manifestiert, können Sie Ihren Körper auf der genetischen Ebene verändern.

Können Sie sich aus dem Quantenfeld (in dem übrigens jedes Potenzial bereits existent ist) ein Potenzial heraussuchen und ein zukünftiges Ereignis emotional integrieren, noch bevor Sie es tatsächlich erleben? Können Sie das so oft tun, dass Sie Ihren Körper emotional auf einen neuen Geist konditionieren und so Signale aussenden, neue Gene hervorzubringen? Wenn ja, dann werden Sie höchstwahrscheinlich schon bald damit anfangen, Ihr Gehirn und Ihren Körper neu zu formen, sodass Gehirn wie auch Körper sich physisch verändern, noch bevor die gewünschte potenzielle Realität sich manifestiert hat.

Den Körper verändern: Wozu denn überhaupt einen Finger rühren?

Wir mögen ja noch glauben, wir könnten durch Gedanken unser Gehirn verändern, doch welche Auswirkungen hat das auf den Körper – wenn überhaupt? Der einfache mentale Probelauf kann uns große Vorteile bringen, ohne einen Finger zu rühren. Hier ein Beispiel, wie das buchstäblich passierte.

Laut einem Artikel des »Journal of Neurophysiology«⁸ des Jahres 1992 wurden Versuchsteilnehmer in drei Gruppen eingeteilt:

- Die erste Gruppe wurde gebeten, einen Finger der linken Hand zu kontrahieren und wieder zu entspannen; diese Übung sollten die

Teilnehmer vier Wochen lang fünfmal pro Woche jeweils eine Stunde lang trainieren.

- Die zweite Gruppe führte dieselben Übungen mit demselben Zeitplan mental aus, ohne die Fingermuskeln physisch zu aktivieren.
- Die Versuchspersonen der Kontrollgruppe übten weder physisch noch mental.

Nach Abschluss der Studie wurden die Ergebnisse überprüft. Die Fingerkraft der ersten Gruppe wurde mit der Kraft der Kontrollgruppe verglichen, also mit jenen, die auch nicht mental trainiert hatten. Die Gruppe, die tatsächlich physisch geübt hatte, verfügte über 30 Prozent mehr Kraft in den Fingern als die Kontrollgruppe. Nun wissen wir ja alle: Wenn ein Muskel wiederholt belastet wird, wird er stärker. Keine Überraschung also. Doch nicht erwartet hatten die Forscher das Ergebnis der zweiten Gruppe, die mental geübt hatte: Auch bei diesen Probanden wurde eine Zunahme der Muskelkraft festgestellt, und zwar um 22 Prozent! Der Geist hatte also einen messbaren physischen Effekt auf den Körper erzeugt. Oder anders ausgedrückt: Der Körper hatte sich verändert, ohne die entsprechende physische Erfahrung gemacht zu haben.

Ähnlich den Untersuchungen von Testpersonen, die mental ihre Fingerübungen oder Tonleitern auf dem Klavier übten, wurden auch Probanden verglichen, die Bizepsbeugen trainierten, entweder mental oder physisch. Und es kam das Gleiche dabei heraus: Beide Gruppen konnten die Kraft ihrer Bizepsmuskeln stärken, wobei jene, die mental trainierten, physiologische Veränderungen aufwiesen, ohne jemals die physische Erfahrung gemacht zu haben.⁹

Wenn der Körper sich allein durch Gedanken bzw. mentale Absicht physisch/biologisch verändert und ausschaut, als ob er die Erfahrung bereits gemacht hätte, ist das aus Quantensicht ein Hinweis darauf, dass dieses Ereignis bereits in unsere Wirklichkeit »durchgesickert« ist. Rüstet das Gehirn seine »Hardware«, also die physischen Bestandteile, so auf, dass es aussieht, als hätte die Erfahrung auf der physischen Ebene stattgefunden, und verändert sich der Körper genetisch oder biologisch (d.h. er zeigt, dass etwas passiert ist) und sowohl Gehirn als auch Körper sind anders, obwohl wir in unserer dreidimensionalen Wirklichkeit nichts »gemacht« haben, dann hat das

Ereignis sowohl in der Quantenwelt des Bewusstseins als auch in der Welt der physischen Wirklichkeit stattgefunden.

Haben Sie also mit bewussten Gedanken eine zukünftige Realität mental geprobt, bis Ihr Gehirn sich physisch so verändert hat, als hätte es die Erfahrung bereits gemacht, und haben Sie eine neue Absicht emotional so oft integriert, dass sich Ihr Körper auf eine Weise verändert hat, als hätte er die Erfahrung bereits gemacht, dann ... kommt der Augenblick, in dem das Ereignis Sie findet! Und zwar auf eine Weise, die Sie am wenigsten erwartet haben. Was keinen Zweifel daran offen lässt, dass es aus Ihrer Beziehung zu einem größeren Bewusstsein hervorgegangen ist. Und was Sie dazu motiviert, es immer wieder zu tun. Also bleiben Sie weiter dabei!

Kapitel 4

Die Zeit überwinden

Präsentsein ist ein Thema, über das schon viel geschrieben wurde; ich könnte dazu ganze Statistiken zitieren, ob es nun um die geistige Abwesenheit beim Autofahren oder um Scheidung geht; sie belegen, dass das Verweilen im Hier und Jetzt anscheinend wirklich schwierig ist.

Und wie sieht es aus, wenn man dieses Konzept einmal aus Quantensicht betrachtet? In der Gegenwart existieren alle Potenziale gleichzeitig im Feld. Wer präsent bleibt, kann Raum und Zeit überwinden und jedes dieser Potenziale verwirklichen. Für Menschen, die in der Vergangenheit feststecken, existieren diese Potenziale dagegen nicht.

Wie wir ja schon gehört haben, reagieren Menschen, die sich verändern wollen, fast suchtmäßig, denn wir sind süchtig geworden nach den uns vertrauten chemischen Zuständen. Und ein süchtiger Körper hat sozusagen seinen eigenen Kopf. Erfahrungen aus der Vergangenheit lösen dieselbe chemische Reaktion aus wie die ursprüngliche Erfahrung, und so meint der Körper, er würde ebendiese immer wieder erneut durchleben. Er wird dadurch konditioniert, der unterbewusste Geist zu sein, und hat den Geist übernommen – er wurde zum Geist und kann so in gewissem Sinne denken.

Wir haben ja schon darüber gesprochen, wie der Körper durch den Kreislauf aus Gedanken und Gefühlen, Gefühlen und Gedanken zum Geist wird. Aber das funktioniert auch noch auf andere Weise, und die Grundlage dafür sind Erinnerungen an die Vergangenheit.

Sie machen eine Erfahrung, die mit einer emotionalen Ladung verbunden ist. Dann denken Sie über dieses vergangene Erlebnis nach. Der Gedanke wird zu einer Erinnerung, die dann wiederum reflexhaft die zur Erfahrung gehörende Emotion reproduziert. Indem Sie immer wieder an diese Erinnerung denken, verschmelzen Gedanke, Erinnerung und Emotion und Sie »erinnern« sich an

die Emotion. Das Leben in der Vergangenheit wird so weniger zu einem bewussten als vielmehr zu einem unterbewussten Prozess.

Emotionen erinnern

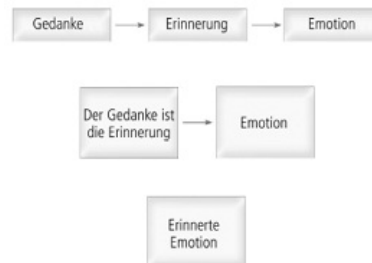


Abbildung 4A. Der Gedanke erzeugt eine Erinnerung, die wiederum eine Emotion kreiert. Mit der Zeit wird der Gedanke zu dieser Erinnerung, der eine Emotion folgt. Wird dies oft genug wiederholt, ist der Gedanke irgendwann diese Erinnerung, welche die Emotion ist. Wir erinnern uns an die Emotion.

Das Unterbewusstsein umfasst fast alle physischen und mentalen Prozesse, die unterhalb der bewussten Wahrnehmung ablaufen; oft handelt es sich dabei um Körperfunktionen. Dieses Regulierungssystem wird »autonomes Nervensystem« genannt. Wir müssen nicht bewusst daran denken, zu atmen, das Herz schlagen zu lassen, die Körpertemperatur zu erhöhen bzw. zu senken, oder an all die Millionen anderer Prozesse, mit denen der Körper seine innere Ordnung aufrechterhält und sich selbst heilt.

Ich nehme an, Sie haben erkannt, wie gefährlich es unter Umständen ist, die Kontrolle über Ihre täglichen emotionalen Reaktionen an Ihre Erinnerungen und die Umwelt abzugeben – nämlich an dieses automatisch ablaufende System. Man kann die unterbewussten Routine-Reaktionen mit einem Autopiloten vergleichen oder auch mit Programmen, die auf einem Computer im Hintergrund ablaufen. Diese Analogien veranschaulichen das Gefühl, unterhalb der bewussten Oberfläche habe etwas anderes die Kontrolle über unser Verhalten.

Ein Beispiel: Stellen Sie sich vor, sie sind als Kind nach Hause gekommen, und Ihr Lieblingshaustier lag tot auf dem Boden. Die damit zusammenhängenden Sinneseindrücke haben sich, wie man so sagt, in Ihr Gehirn »eingeschnitten«. Dieses Erlebnis hat bei Ihnen emotionale Narben hinterlassen.

Es ist nicht so schwer zu verstehen, dass eine solche traumatische Erfahrung zu einer unbewussten, erinnerten Reaktion wird, wenn die Außenwelt Erinnerungen an einen solchen Verlust weckt. Inzwischen wissen Sie ja: Sooft Sie an diese Erfahrung denken, erzeugen Sie in Ihrem Gehirn und in Ihrem Körper wieder dieselben Emotionen, als ob das Erlebte noch einmal passieren würde. Ein einziger abschweifender Gedanke oder eine Reaktion auf ein äußeres Ereignis reicht aus, und schon wird dieses Programm aktiviert – und Sie spüren die Emotionen, die dieser Kummer in der Vergangenheit in Ihnen ausgelöst hat. Vielleicht sehen Sie einen Hund, der Ihrem Hund ähnelt, oder Sie fahren durch den Ort, in dem Sie ihn als Welpen bekommen haben. Egal um welche Sinneseindrücke es sich handelt, sie aktivieren eine Emotion. Solche emotionalen Auslöser sind manchmal ziemlich offensichtlich, können aber auch sehr subtil sein; doch immer beeinflussen sie Ihr Unterbewusstsein, und bevor Sie das Geschehene überhaupt verarbeiten können, sind Sie schon mittendrin in dieser emotionalen/chemischen Verfassung von Kummer, Ärger oder Traurigkeit.

In diesen Fällen dirigiert der Körper den Geist. Sie können jetzt probieren, bewusst aus diesem emotionalen Zustand wieder herauszukommen, dennoch werden Sie das Gefühl haben, die Kontrolle verloren zu haben.

Man denke an Pawlow und seine berühmten Hunde. In den 1890-er Jahren band der junge russische Wissenschaftler ein paar Hunde an einen Tisch, läutete eine Glocke (Reiz) und gab ihnen dann ein gutes Fressen. Nach mehreren Wiederholungen brauchte er nur noch die Glocke zu läuten, und schon fingen die Hunde erwartungsvoll zu sabbern an.

Diese sogenannte konditionierte Reaktion läuft automatisch ab. Warum? Weil der Körper autonom (man denke an das autonome Nervensystem) reagiert. Die vielen, innerhalb kürzester Zeit ausgelösten chemischen Reaktionen verändern die Physiologie des Körpers, und alles passiert ganz unbewusst – das Bewusstsein ist kaum oder gar nicht daran beteiligt.

Dies ist einer der Gründe, warum Veränderung für uns so schwierig ist. Der bewusste Geist ist zwar vielleicht präsent, aber der unterbewusste Körper-Geist lebt in der Vergangenheit. Wenn wir ein vorhersehbares zukünftiges Ereignis in Anlehnung an eine Erinnerung aus der Vergangenheit erwarten, geht es uns ähnlich wie den Pawlow'schen Hunden. Ein vergangenes Erlebnis

mit jemandem oder etwas zu einer bestimmten Zeit und an einem bestimmten Ort setzt automatisch (bzw. autonom) eine physiologische Reaktion in Gang.

Doch wenn wir es schaffen, das in unserer Vergangenheit verwurzelte emotionale Suchtverhalten aufzugeben, zieht uns nichts und niemand mehr immer wieder zu den alten Automatismen unseres alten Ich zurück.

Die Annahme, unser Körper lebe möglicherweise in der Vergangenheit, auch wenn wir »denken« oder »glauben«, wir lebten in der Gegenwart, ist also durchaus sinnvoll.

Von Emotionen über Stimmungen und Temperamente zu Persönlichkeitsmerkmalen: Konditionierung des Körpers auf ein Leben in der Vergangenheit

Da das Gehirn immer auf der Basis von Wiederholungen und Assoziationen funktioniert, müssen wir bedauerlicherweise nicht einmal ein großes Trauma durchleiden, damit der Körper zum Geist wird.¹ Selbst winzigste Auslöser reichen schon aus, um emotionale Reaktionen hervorzurufen, die uns das Gefühl des Kontrollverlusts vermitteln.

Sie fahren beispielsweise zur Arbeit und wollen wie üblich in Ihrem gewohnten Café einen Kaffee trinken, aber Ihr Lieblingskaffee, der mit dem Haselnussgeschmack, ist ausgegangen. Enttäuscht schimpfen Sie vor sich hin, wie ein großer Laden wie dieser eine solche beliebte Geschmacksrichtung nicht immer auf Lager haben kann. Sie kommen in der Firma an, und da steht doch tatsächlich ein anderer Wagen auf Ihrem Lieblingsparkplatz – worüber Sie sich erneut ärgern. Und als Sie den Aufzug nehmen wollen, hat jemand alle Knöpfe gedrückt. Sie sind total sauer.

Endlich kommen Sie in Ihr Büro, und da sagt ein Kollege: »Was ist los? Du siehst ja ganz genervt aus.«

Sie erzählen, was los war, und der Kollege fühlt mit Ihnen. Sie sagen: »Ich hab schlechte Laune. Aber ich werde schon darüber hinwegkommen.« Doch Sie kommen eben nicht darüber hinweg.

Eine *Stimmung* oder *Laune* ist ein chemischer, meist nur kurz anhaltender Seinszustand, der eine länger anhaltende emotionale Reaktion zum Ausdruck bringt. Etwas in Ihrem Umfeld – hier: kein Lieblingskaffee plus ein paar kleinere Ärgernisse – löst eine emotionale Reaktion aus, deren chemische Verbindungen nicht sofort aufgebraucht werden, sodass ihre Auswirkungen noch eine Weile anhalten. Das nenne ich »die Refraktärperiode«, nämlich die Zeitspanne von der Freisetzung dieser Stoffe bis zum Abebben der Wirkung.² Je länger diese Phase andauert, desto länger werden logischerweise auch die damit zusammenhängenden Gefühle wahrgenommen. Hält die chemische Refraktärperiode einer emotionalen Reaktion stunden- oder tagelang an, ist das eine Stimmung.

Erzeugen unterschiedlicher Seinszustände



Abbildung 4B. Die Ausweitung der verschiedenen Refraktärperioden. Ein Erlebnis erzeugt eine emotionale Reaktion, die zu einer Stimmung, dann zu einem Temperament und schließlich zu einem Persönlichkeitsmerkmal werden kann. Sie, also Ihre Persönlichkeit, erinnert sich an emotionale Reaktionen und lebt in der Vergangenheit.

Und wenn diese Stimmung andauert? Seitdem sie ausgelöst worden ist, sind Sie ein bisschen neben der Klappe, und jetzt sitzen Sie gerade in einer Besprechung mit Kollegen und finden die Krawatte des einen ganz furchtbar, und die nasale Sprechweise Ihres Chefs ist schlimmer als kratzende Nägel auf einer Tafel.

Jetzt sind Sie nicht mehr bloß in einer (miesigen) Stimmung, sondern spiegeln ein *Temperament* wider, eine Tendenz, gewohnheitsmäßig mit bestimmten Verhaltensweisen eine Emotion zum Ausdruck zu bringen. Ein Temperament ist eine emotionale Reaktion mit einer Refraktärperiode von Wochen oder auch Monaten.

Und wenn die Refraktärperiode einer Emotion sich über Monate oder Jahre zieht, entwickelt sich diese Tendenz zu einem *Persönlichkeitsmerkmal*. Dann finden die anderen Sie »verbittert« oder »nachtragend«, »ungehalten« oder »voreingenommen«.

Unsere Persönlichkeitsmerkmale beruhen demnach ziemlich oft auf Emotionen aus der Vergangenheit. Fast immer ist unsere Persönlichkeit (also unser Denken, Handeln und Fühlen) in der Vergangenheit verankert. Um die Persönlichkeit zu verändern, müssen wir also etwas an den erinnerten Emotionen verändern. Wir müssen die Vergangenheit hinter uns lassen.

Wer in der vorhersehbaren Zukunft lebt, kann sich nicht verändern

Doch es gibt noch eine weitere Möglichkeit, in der Vergangenheit festzuhängen und Veränderungen zu verhindern: Wir können den Körper trainieren, der Geist zu sein, damit wir in einer vorhersehbaren und berechenbaren Zukunft leben, die auf Erinnerungen an die bekannte Vergangenheit beruht – und genau dadurch verpassen wir wieder den kostbaren Augenblick im Hier und Jetzt.

Wie wir inzwischen wissen, können wir den Körper darauf konditionieren, in der Zukunft zu leben. Damit verändern wir natürlich unser Leben zum Besseren, indem wir uns bewusst auf eine gewünschte neue Erfahrung konzentrieren, so wie es meine Tochter mit ihrem Sommerjob in Italien gemacht hat. Ihre Geschichte zeigt: Indem wir uns auf das willentlich beabsichtigte zukünftige Ereignis fokussieren und dann planen, wie wir uns darauf vorbereiten oder verhalten, kommt der Moment, in dem wir uns so klar auf diese potenzielle Zukunft ausgerichtet haben, dass die Gedanken, die wir denken, zur tatsächlichen Erfahrung werden. Und wird der Gedanke zur Erfahrung, entsteht als Endprodukt eine Emotion. Durchleben wir die Emotion bereits vor dem eigentlichen potenziellen Ereignis, reagiert der Körper (als unbewusster Geist) darauf, als würde sich diese Erfahrung tatsächlich gerade ereignen.

Doch was geschieht andererseits, wenn wir eine unerwünschte zukünftige Erfahrung erwarten oder uns wie besessen das Schlimmste ausmalen, das auf

Erinnerungen an die Vergangenheit basiert? Wir programmieren den Körper nach wie vor darauf, eine zukünftige Erfahrung vor ihrem tatsächlichen Eintreten zu erleben. Der Körper lebt nicht mehr im derzeitigen Augenblick oder in der Vergangenheit, sondern in der Zukunft – allerdings in einer Zukunft, die auf einem Konstrukt aus der Vergangenheit beruht.

In solchen Fällen kann der Körper nicht zwischen dem tatsächlichen Ereignis, das sich in die Realität drängt, und der mentalen Vorstellung unterscheiden. Wir bringen den Körper schon einmal dazu, sich für das in Gedanken erwartete Geschehen zu rüsten. Auf sehr reale Weise ist der Körper dann das Geschehen.

Hier ein Beispiel für ein Leben in der Zukunft, das auf der Vergangenheit beruht: Stellen Sie sich vor, Sie sollen vor 350 Leuten einen Vortrag halten, leiden jedoch unter Bühnenangst, weil Sie vor langer Zeit einmal ein katastrophales Erlebnis hatten. Beim Gedanken an das bevorstehende Referat stellen Sie sich immer wieder vor, wie Sie herumstammeln und den Faden verlieren. Ihr Körper reagiert darauf, als ob dieses zukünftige Ereignis bereits jetzt stattfindet: Ihre Schultern verspannen sich, Ihr Herz rast, und Sie sind in Schweiß gebadet. Sie nehmen den gefürchteten Tag vorweg und bringen Ihren Körper dazu, diese Realität voller Stress bereits jetzt auszuleben.

Sie sind so in dieser Vorstellung eines erneuten Versagens gefangen und davon besessen, so stark auf diese erwartete Realität ausgerichtet, dass Sie sich auf nichts anderes konzentrieren können. Ihr Geist und Ihr Körper sind polarisiert, laufen ständig zwischen Vergangenheit und Zukunft hin und her. Und so verpassen Sie die Chance einer wunderbaren neuen Zukunft.

Und ein weiteres, allgemeineres Beispiel für ein Leben in einer vorhersehbaren Zukunft: Sie wachen jahrelang tagtäglich auf und schlittern automatisch in die alten unbewussten Gewohnheiten. Der Körper ist so daran gewöhnt, Ihre täglichen Verhaltensweisen vorwegzunehmen, dass er seine Aufgaben praktisch mechanisch eine nach der anderen erledigt. Sie füttern den Hund, putzen sich die Zähne, ziehen sich an, machen sich einen Tee, bringen den Müll raus, holen die Post aus dem Briefkasten ... Sie wissen schon, was ich meine. Sie wachen vielleicht auf und denken, Sie wollen etwas anderes machen, doch irgendwie wiederholen Sie dann doch dieselbe alte Leier, Sie laufen einfach mit.

Haben Sie diese Handlungen erst einmal zehn, zwanzig Jahre lang verinnerlicht, ist Ihr Körper darauf trainiert, ständig danach Ausschau zu halten und schon darauf zu warten. Unterbewusst ist er darauf programmiert, in der Zukunft zu leben, und Sie schlafen am Steuer ein ... – man könnte fast sagen, Sie fahren den Wagen nicht einmal mehr selbst. Ihr Körper kann nicht mehr im gegenwärtigen Augenblick leben. Er ist darauf getrimmt, eine Reihe unbewusster Programme ablaufen zu lassen und Sie damit zu kontrollieren, also das Steuer zu übernehmen. Währenddessen lehnen Sie sich zurück und lassen zu, dass er schnurstracks ein stumpfsinniges, bereits bekanntes Schicksal ansteuert.

Um Ihre quasi automatisch ablaufenden Gewohnheiten aufzugeben und die Zukunft nicht mehr vorwegzunehmen, müssen Sie die Zeit überwinden können. (Dazu später mehr.)

In der Vergangenheit leben, die Ihre Zukunft ist

Und noch ein Beispiel, um aufzuzeigen, wie vertraute Emotionen eine entsprechende Zukunft erschaffen: Ein Kollege hat Sie zur Grillparty eingeladen. Die ganze Abteilung wird wahrscheinlich da sein. Den Gastgeber können Sie nicht leiden; er ist immer die Nummer eins, und das »hängt« er auch gerne heraus.

Sooft Sie zu früheren Gelegenheiten bei ihm eingeladen waren, fanden Sie es ganz furchtbar; der Typ drückte bei Ihnen auf sämtliche Knöpfe. Jetzt fahren Sie also wieder einmal zu ihm und können nur daran denken, wie er auf der letzten Party, als eigentlich alle mitten beim Essen waren, seiner Frau einen neuen BMW als Geschenk überreichte. Schon die ganze Woche vor der Grillparty haben Sie Ihrer Frau immer wieder gesagt, das werde bestimmt ein ganz schrecklicher Tag. Und genau so ist es auch: Sie überfahren ein Stoppschild und bekommen einen Strafzettel. Ein Kollege schüttet Bier über Ihre Hose und Ihr Hemd. Der Hamburger, den Sie halb durchgebraten haben wollten, landet praktisch roh bei Ihnen auf dem Tisch.

Wie hätte das Ganze angesichts Ihrer Einstellung (Ihres Seinszustands) auch anders laufen können? Schon beim Aufwachen erwarteten Sie, dieser Tag werde ein einziger Horror sein, und genauso ist es eingetroffen. Sie

waren einmal obsessiv mit einer unerwünschten Zukunft beschäftigt (nahmen etwas vorweg), dann wieder lebten Sie in der Vergangenheit (verglichene einströmende Reize mit Vergangenen), und so haben Sie mehr vom Gleichen geschaffen.

Verfolgen Sie einmal Ihre Gedanken und schreiben Sie sie auf, dann werden Sie sehen, dass Sie meistens entweder vorausdenken oder zurückschauen.

Die gewünschte neue Zukunft in der kostbaren Gegenwart leben

Eine andere große Frage lautet: Da Sie wissen, dass Sie zu allen möglichen Resultaten des Quantenfeldes Zugang haben, sofern Sie präsent sind und Bindungen an die Vergangenheit kappen – warum sollten Sie sich dann dafür entscheiden, weiterhin in der Vergangenheit zu leben und sich selbst immer wieder dieselbe Zukunft zu erschaffen? Warum tun Sie dann nicht das, was ohnehin bereits in Ihrer Macht steht, nämlich mental die physische Zusammensetzung Ihres Gehirns und Ihres Körpers und damit sich selbst bereits vor der erwünschten tatsächlichen Erfahrung zu verändern? Warum entscheiden Sie sich nicht für ein Leben in der Zukunft Ihrer Wahl – schon jetzt, bevor diese Zukunft eintritt?

Statt sich obsessiv mit einer traumatischen oder stressigen Erfahrung zu beschäftigen, die – so Ihre Angst – Ihre Zukunft auf der Basis vergangener Erfahrungen ist, beschäftigen Sie sich doch lieber obsessiv mit einer neuen, erwünschten Erfahrung, die Sie emotional noch nicht angenommen haben! Leben Sie jetzt so stark in dieser potenziellen Zukunft, dass Ihr Körper meint, die positiven Emotionen dieser neuen zukünftigen Ergebnisse bereits in der Gegenwart zu erleben (wie das geht, werden Sie noch lernen).

Wissen Sie noch, was ich über meine Tochter gesagt habe? Sie musste ihr gegenwärtiges Leben so leben, als hätte sie den tollen Sommer in Italien bereits erlebt. Dadurch signalisierte sie dem Quantenfeld, dieses Ereignis hätte bereits physisch stattgefunden.

Dass das funktioniert, haben die großen Persönlichkeiten der Weltgeschichte, aber auch Tausende ganz normaler Menschen gezeigt, und

auch Sie sind dazu in der Lage. Uns steht die neurologische Maschinerie zur Verfügung, um die Zeit zu transzendieren und diese Fähigkeit zu entwickeln. Manche bezeichnen so etwas als Wunder; für mich sind das Menschen, die daran arbeiten, ihren Seinszustand zu verändern, sodass ihr Körper und ihr Geist nicht mehr bloß Vergangenes aufzeichnen, sondern sie aktiv auf ihrem Weg in eine neue und bessere Zukunft unterstützen.

Die »Großen Drei« transzendieren: Gipfelerfahrungen und gewöhnliche veränderte Bewusstseinszustände

Inzwischen dürfte klar sein: Die größte Hürde auf dem Weg zu einem neuen Ich sind Ihre Gedanken und Gefühle, die Ihrem Umfeld, Ihrem Körper und der Zeit entsprechen. Über diese »Großen Drei« hinauszudenken und zu fühlen, größer als sie zu sein, ist also das erste Ziel, das Sie für den (in diesem Buch vorgestellten) Meditationsprozess anstreben.

Ich wette, auch Sie haben schon einmal in Ihrem Leben (vielleicht sogar schon des Öfteren) über Ihr Umfeld, Ihren Körper und die Zeit hinausgedacht. Dieses Transzendieren der »Großen Drei« wird auch als »im Fluss sein« bezeichnet. Es gibt alle möglichen Beschreibungen, was passiert, wenn unsere Umgebung, unser Körper und unser Zeitgefühl verschwinden und wir für die Welt »verloren« sind. Bei meinen Seminaren und Vorträgen in aller Welt ließ ich mir von Zuhörern kreative Momente beschreiben, in denen sie von ihrem Tun so ergriffen waren oder so entspannt waren, dass sie einen veränderten Bewusstseinszustand einnahmen.

Solche Erlebnisse lassen sich normalerweise in zwei Kategorien einordnen. Es handelt sich dabei entweder um sogenannte Gipfelerfahrungen, transzendente Momente, in denen wir einen Seinszustand erreichen, wie ihn beispielsweise Mönche oder Mystiker erleben. Verglichen mit diesen hochspirituellen Augenblicken scheinen die Erfahrungen der anderen Kategorie eher weltlicher Natur zu sein, gewöhnlich und prosaisch – aber keineswegs weniger wichtig.

Solche gewöhnlichen Momente habe ich oft beim Schreiben dieses Buches erlebt (wenngleich nicht so oft, wie ich es mir gewünscht hätte). Wenn ich mit

dem Schreiben anfangen, habe ich oft noch alles Mögliche im Kopf – meinen engen Terminkalender, meine Patienten, meine Kinder, meine Mitarbeiter, wie hungrig/müde/glücklich ich bin. An guten Tagen, wenn die Wörter aus mir herauszufließen scheinen, fühlen sich meine Hände und meine Computertastatur wie eine Verlängerung meines Geistes an. Ich nehme nicht bewusst wahr, wie meine Finger sich auf der Tastatur bewegen oder mein Rücken sich gegen die Stuhllehne drückt. Die Bäume vor dem Bürofenster, die sich im Wind hin und her wiegen, verschwinden. Die leichte Verspannung im Nacken macht sich nicht mehr bemerkbar, und ich bin voll und ganz auf die Worte auf dem Bildschirm konzentriert. Irgendwann merke ich dann, dass eine Stunde oder noch mehr Zeit verstrichen ist, aber mir kam es vor wie ein Augenblick.

Etwas Ähnliches haben Sie bestimmt auch schon erlebt – vielleicht beim Autofahren, im Kino, bei einem Abendessen mit netten Leuten, beim Lesen, Stricken, Klavierspielen oder einfach an einem ruhigen Platz in der Natur.

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich fühle mich nach solchen Momenten, in denen mein Körper, meine Umwelt und die Zeit zu verschwinden scheinen, erstaunlich frisch und ausgeruht. Das passiert mir beim Schreiben keineswegs immer, doch als ich mit meinem zweiten Buch fertig war, fiel mir auf, dass es immer häufiger vorkommt. Inzwischen bin ich so »geübt«, dass ich dieses Im-Fluss-Sein steuern kann; es sind also nicht nur glückliche Zufälle wie am Anfang.

Um Ihren Verstand zu verlieren und einen neuen zu erschaffen, müssen Sie die »Großen Drei« überwinden und es ermöglichen, dass solche Momente geschehen können.

Kapitel 5

Überleben versus Schöpfung

Im vorigen Kapitel habe ich Ihnen erzählt, wie ich beim Schreiben die »Großen Drei« transzendiere, denn beim Schreiben kreierte man Wörter (sei dies nun auf einem physischen Blatt Papier oder digital am Computer). Diese Kreativität ist auch beim Malen, Musizieren, Holzdreheln und allen anderen Tätigkeiten am Werk, durch die Sie sich von den Fesseln der »Großen Drei« befreien können.

Warum fällt es uns so schwer, solche kreativen Momente voll auszuleben? Während wir uns auf eine unerwünschte Vergangenheit oder eine gefürchtete Zukunft fokussieren, stehen wir fast die ganze Zeit unter Stress – wir leben im Überlebensmodus. Ob wir uns nun obsessiv Sorgen um unsere Gesundheit machen (Überleben des Körpers), das Darlehen fürs Haus abbezahlen (Überlebensbedürfnis nach einem Obdach als Schutz vor der Außenwelt) oder es uns an der Zeit fehlt, wirklich alles Überlebensnotwendige zu tun – fast alle Menschen sind mit dieser suchtmäßigen Geisteshaltung namens »Überleben« sehr viel besser vertraut als mit ihrer schöpferischen Seite.

In meinem ersten Buch »Schöpfer der Wirklichkeit« bin ich ausführlich auf den Unterschied zwischen einem Leben als Schöpfer und einem Leben im Überlebensmodus eingegangen (siehe dort Kapitel 8 bis 11). An dieser Stelle möchte ich nur kurz den Unterschied erklären.

Das Leben im Überlebensmodus kann man sich anhand eines Tieres versinnbildlichen, etwa eines Rehs, das zufrieden im Wald äst. Es ist in einem perfekten homöostatischen Gleichgewicht. Doch sobald es in seinem Umfeld eine Gefahr wahrnimmt – ein Raubtier meinetwegen –, wird die Kampf-oder-Flucht-Reaktion des Nervensystems aktiviert. Dieses sympathische Nervensystem ist der Teil des autonomen Nervensystems, der die automatischen Körperfunktionen aufrechterhält, unter anderem die Verdauung, die Regulation der Körpertemperatur, die Blutzuckerwerte etc.

Damit das Tier sich in der Notfallsituation richtig verhalten kann, wird die Körperchemie verändert – das sympathische Nervensystem aktiviert automatisch die Nebennieren, die daraufhin große Mengen an Energie freisetzen. Wird das Reh von einem Rudel Kojoten gejagt, nützt es diese Energie zur Flucht. Falls es flink genug ist, unverletzt entkommen kann und ihm keine Gefahr mehr droht, fängt es nach 15 bis 20 Minuten wieder an zu weiden. Das innere Gleichgewicht ist wiederhergestellt.

Der Mensch reagiert auf die gleiche Weise. Nehmen wir Gefahr wahr, wird das sympathische Nervensystem aktiviert, Energie mobilisiert etc., ähnlich wie beim Reh. In der Frühgeschichte der Menschheit konnten wir Menschen durch diese wunderbare Anpassungsfähigkeit Bedrohungen durch Raubtiere und andere überlebensgefährdende Risiken entgegentreten. Diese tierischen Qualitäten erwiesen sich bei der Evolution der menschlichen Spezies als sehr nützlich.

Die menschliche Stressreaktion kann alleine durch Gedanken ausgelöst und langfristig aufrechterhalten werden

Doch leider bestehen zwischen dem Homo sapiens und unseren tierischen Mitbewohnern auf der Erde auch Unterschiede, die nicht ganz so nützlich sind. Sooft unser Körper seine chemische Balance verliert, gerät er in »Stress«. Diese Stressreaktion wird vom Körper von Natur aus aktiviert, wenn er aus der Balance gerät und sie wiederherstellen will. Ob wir nun einen Löwen in der Serengeti sehen, im Laden um die Ecke auf unseren uns nicht besonders wohlgesinnten Exmann oder unsere Exfrau treffen oder auf der Autobahn ausflippen, weil wir zu einem Termin zu spät kommen – in derartigen Fällen wird die Stressreaktion ausgelöst, denn wir reagieren auf unsere Umwelt.

Anders als Tiere kann der Mensch die Kampf-oder-Flucht-Reaktion alleine mit Gedankenkraft in Gang setzen. Und solche Gedanken haben nicht unbedingt mit den gegenwärtigen Umständen zu tun. Es passiert auch, wenn wir ein uns bevorstehendes Ereignis in Gedanken vorwegnehmen. Und was noch schlimmer ist: Diese Stressreaktion kann auch durch die Erinnerung an

vergangene, unglückliche Ereignisse hervorgerufen werden, die unserer grauen Gehirnssubstanz eingepägt ist.

Wir erwarten also Erfahrungen, die eine Stressreaktion auslösten, oder rufen solche Erlebnisse aus der Erinnerung ab; unser Körper existiert entweder in der Zukunft oder in der Vergangenheit. Und wir fügen uns selbst Schaden zu, indem wir kurzfristige Stresssituationen in langfristige Zustände verwandeln.

Andererseits verfügen Tiere auch nicht über die Fähigkeit (oder sollte ich besser »Unfähigkeit« sagen?), Stressreaktionen so häufig und leicht zu aktivieren, dass sie sie nicht mehr deaktivieren können. Dieses Reh, das wieder friedlich und glücklich weidet, macht sich keine Gedanken darüber, was soeben passiert ist, und schon gleich gar nicht über den Kojoten, von dem es vor zwei Monaten gejagt wurde.

Dieser sich regelmäßig wiederholende Stress wirkt sich auf uns schädigend aus, denn kein Organismus wurde mit einem Mechanismus ausgestattet, der gegen die negativen Auswirkungen auf den Körper angeht, wenn die Stressreaktion häufig und für längere Zeit ausgelöst wird. Anders ausgedrückt heißt das: Kein Lebewesen kann den Auswirkungen von anhaltenden Notsituationen entgehen. Wird die Stressreaktion ein-, aber nicht mehr ausgeschaltet, dann erleidet der Körper in der einen oder anderen Form einen Zusammenbruch.

Sobald Sie beispielsweise die Kampf-oder-Flucht-Reaktion wegen einer (realen oder eingebildeten) Bedrohung immer wieder aktivieren, pumpt Ihr rasendes Herz sehr viel Blut in Arme und Beine, und Ihr Körper gerät aus dem homöostatischen Gleichgewicht; Ihr Nervensystem rüstet Sie zum Kampf bzw. zur Flucht. Aber seien wir einmal ehrlich: Sie können nicht auf eine einsame Insel fliehen, Ihrem Kollegen aber auch nicht an die Gurgel gehen – das wäre primitiv. Und so konditionieren Sie also Ihr Herz darauf, ständig zu rasen, wodurch Ihnen Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen etc. drohen.

Welche Reserven haben Sie dann noch auf Lager, wenn Sie ständig sämtliche Energien für eine Notsituation mobilisieren? Da Sie den Großteil Ihrer Energie für etwas Äußeres abstellen, bleibt nicht mehr viel übrig für die innere Abwehr. Ihr Immunsystem, das Ihre inneren Abläufe überwacht, hat nicht mehr genug Energie für Wachstum und Reparaturarbeiten, und Sie

werden krank; das kann eine Erkältung, Rheuma oder auch Krebs sein (alles sogenannte immun-vermittelte Erkrankungen).

Der wahre Unterschied zwischen Tieren und Menschen ist also folgender: Sowohl Tiere als auch Menschen erleben Stress, aber nur der Mensch durchlebt vergangene traumatische Situationen immer wieder und nimmt erwartete zukünftige Erfahrungen vorweg. Das Schlimme daran ist: Weil die Stressreaktion durch vergangene, gegenwärtige und zukünftige Belastungen uns so oft aus dem chemischen Gleichgewicht bringt, wird dieses Ungleichgewicht irgendwann »normal«. Und so sind wir dazu verdammt, unser genetisches Schicksal auszuleben – was meistens bedeutet: Wir leiden unter irgendeiner Krankheit.

Warum das so ist, ist klar: Der Domino-Effekt, die Ausschüttung von Hormonen und anderen chemischen Stoffen in Reaktion auf Stress, kann zur genetischen Dysregulation führen – was wiederum Krankheiten auslösen kann. Mit anderen Worten: Wiederholter Stress drückt die genetischen Knöpfe, die uns dazu bringen, unser genetisches Schicksal anzusteuern. Ein ehemals sehr anpassungsfähiges Verhalten, eine vorteilhafte biochemische Reaktion (Kampf oder Flucht) hat sich also zu einem schädlichen Fehlverhalten entwickelt.

Als unsere Vorfahren von Löwen verfolgt wurden, erledigte die Stressreaktion genau die ihr zustehende Aufgabe: Sie schützte sie vor ihrer äußeren Umwelt. Das ist anpassungsfähig. Doch wenn sich Ihre Gedanken tagelang um die bevorstehende Beförderung drehen, Sie immer nur Ihre Präsentation vor der Geschäftsleitung im Kopf haben oder sich Sorgen um Ihre im Krankenhaus liegende Mutter machen, produzieren diese Situationen dieselben chemischen Stoffe, als ob Sie von einem Löwen gejagt würden – also ein Fehlverhalten. Sie verharren zu lange im Notfall-Modus. Die Kampf-oder-Flucht-Reaktion verbraucht die Energie, die Sie eigentlich für Ihre Innenwelt brauchen. Der Körper entzieht diese lebensnotwendige Energie dem Immun-, Verdauungs- und Hormonsystem etc. und leitet sie in die Muskeln, die bei Gefahr zu Flucht oder Kampf eingesetzt werden. In Ihrem Fall fügen Sie sich damit allerdings Schaden zu.

Aus psychologischer Sicht erzeugt die Überproduktion von Stresshormonen menschliche Emotionen wie Wut, Furcht, Neid und Hass und löst Gefühle wie Aggressivität, Frust, Angst und Unsicherheit aus. Wir

erleben dies als Schmerz, Leiden, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit und Depression. Die meisten Menschen sind den Großteil ihrer Zeit mit negativen Gedanken und Gefühlen beschäftigt. Aber ist es wirklich wahrscheinlich, dass fast alles in unserer gegenwärtigen Situation negativ ist? Wohl eher nicht. Die Negativität ist so dominant, weil wir den Stress entweder erwarten oder in der Erinnerung erneut durchleben, und es sind diese starken Stress- und Überlebenshormone, die unsere Gedanken und Gefühle auslösen.

Wird die Stressreaktion aktiviert, ist für uns vor allem dreierlei wichtig:

- der Körper (wir müssen uns um ihn kümmern)
- das äußere Umfeld (wohin kann ich fliehen, um dieser Bedrohung zu entkommen?)
- die Zeit (wie viel bleibt mir, um der Bedrohung zu entkommen?)

Der Mensch wird deshalb so von den Großen Drei dominiert, weil er im Überlebensmodus existiert. Die Stressreaktion und die dadurch ausgeschütteten Hormone zwingen uns, uns auf unseren Körper, unsere Umwelt und die Zeit zu fokussieren (und uns obsessiv damit zu beschäftigen). Und so definieren wir uns »selbst« innerhalb der Beschränkungen durch die physische Realität – auf Kosten unserer Spiritualität, unseres Bewusstseins und unserer mentalen Achtsamkeit.

Wir könnten auch sagen, wir werden zu »Materialisten«; wir denken also gewohnheitsmäßig an Dinge in der Außenwelt. Unsere Identität hängt von unserem Körper ab. Wir werden von der Außenwelt in Beschlag genommen, denn genau das machen diese chemischen Botenstoffe mit uns: Sie zwingen uns, unsere Aufmerksamkeit auf Dinge zu richten: auf unsere Besitztümer, unsere Bekannten, auf Orte, an die wir gelangen wollen, auf bevorstehende Probleme, auf Frisuren, die wir nicht mögen, unsere Körperteile, unser Gewicht, unser Aussehen im Vergleich zu anderen, wie viel Zeit wir haben oder auch nicht ... Sie verstehen schon, was ich sagen will. Wer wir sind, hängt im Wesentlichen von unseren Erinnerungen ab – von dem, was wir wissen, und dem, was wir tun. Der Überlebensmodus bringt uns dazu, uns auf die 0,00001 Prozent der Realität zu konzentrieren anstatt auf die 99,99999 Prozent.

Überleben: Leben als verkörperter »Jemand«

Überleben als Verkörperung der Intelligenz

Die meisten Menschen hegen die traditionelle Vorstellung, sie seien »jemand«, ein Wesen in einem Körper, wie das englische Wort »somebody« so schön zeigt. Doch wer wir wirklich sind, hat nichts mit den Großen Drei zu tun; wir sind ein Bewusstsein, das verbunden ist mit einem Quantenfeld voller Intelligenz.

Wenn wir »jemand« werden, also dieses materialistische physische Ich im Überlebensmodus, vergessen wir, wer wir wirklich sind. Wir kappen die Verbindung und fühlen uns getrennt vom universellen Feld der Intelligenz. Je mehr wir unter Stresshormonen stehen, desto stärker identifizieren wir uns mit diesem chemischen Ansturm.

Überlebensemotionen versus höhere Emotionen

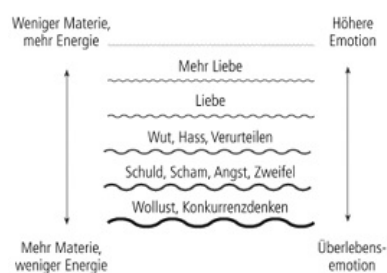


Abbildung 5A. Die höherfrequenten Wellen oben schwingen schneller, was eher der Schwingungsrate von Energie und weniger der Schwingungsrate von Materie entspricht. Je kürzer die Wellenlänge weiter unten wird, desto »materieller« wird die Energie. Die Überlebensemotionen erden uns also mehr als Materie und weniger als Energie. Emotionen wie Wut, Hass, Leiden, Scham, Schuld, Verurteilen und Wollust verschaffen uns verstärkt physische Gefühle, denn ihre Frequenz ist eher langsam und ähnelt der Frequenz physischer Objekte. Die eher höheren Emotionen wie Liebe, Freude oder Dankbarkeit haben eine höhere Frequenz, sind also eher energetischer und weniger physischer/materieller Art.

Wenn wir uns als rein physische Wesen betrachten, beschränken wir uns auf die Wahrnehmung mit den physischen Sinnesorganen. Je stärker wir unsere Wirklichkeit über unsere Sinne definieren, desto mehr bestimmen diese Sinne unsere Realität. Wir denken gemäß dem Newton'schen Weltbild, versuchen die Zukunft auf Basis vergangener Erfahrungen vorherzusehen. Erinnern wir uns: Das Newton'sche Modell der Realität will ein Ergebnis berechnen

können. Jetzt versuchen wir, unsere Realität zu kontrollieren, anstatt uns etwas Größerem zu überlassen. Wir sind nur noch damit beschäftigt, zu überleben.

Gemäß dem Quantenmodell der Realität ist letztendlich alles Energie; warum also erleben wir uns eher als physische Wesen und nicht als Energiewesen? Die auf das Überleben gerichteten Emotionen (Emotionen sind Energie in Bewegung) sind niederfrequente Emotionen mit wenig Energie. Sie vibrieren mit einer langsameren Wellenlänge und erden uns im Physischen. Wir werden dichter, schwerer und körperlicher, weil wir aufgrund dieser Energie langsamer schwingen. Der Körper besteht dann buchstäblich mehr aus Masse als aus Energie ..., mehr aus Masse als aus Geist.¹

Unterbinden wir also unsere eher primitiven Überlebensemotionen und befreien uns von der Sucht danach, hat unsere Energie eine höhere Frequenz und verankert uns nicht mehr so stark im Körper. Wir können gewissermaßen Energie aus dem Körper ins Quantenfeld freisetzen, wenn der Körper zum Geist »geworden« ist. Mit höher schwingenden Emotionen erreichen wir auf natürliche Art auch eine höhere Bewusstseinssebene, die näher an der Quelle ist ... und spüren uns stärker mit der universellen Intelligenz verbunden.

Süchtig danach, »jemand« zu sein

Mit dem Einschalten der Stressreaktion – ob nun aufgrund einer realen oder eingebildeten Bedrohung – wird eine ganze Flut von sehr wirkungsvollen chemischen Substanzen in den Körper ausgeschüttet, die uns einen Energiestoß versetzen, den Körper und bestimmte Gehirnbereiche »aufwecken« und dazu bringen, sich voll und ganz auf die »Großen Drei« zu konzentrieren. Das macht sehr leicht süchtig – wir werden für ein paar Augenblicke wachgerüttelt, ähnlich wie wenn man einen dreifachen Espresso trinkt.

Mit der Zeit werden wir ganz unbewusst süchtig nach unseren Problemen, den widrigen Umständen oder ungesunden Beziehungen. Wir sorgen dafür, dass wir auch weiterhin in unserem Leben solche Situationen erfahren, um unsere Sucht nach überlebensorientierten Emotionen zu befriedigen und uns

unserer selbst als (verkörperter) »Jemand« zu erinnern. Wir lieben diesen Energieschub, den uns unsere Probleme und Sorgen verpassen!

Wir assoziieren dieses emotionale Hochgefühl zudem mit allem und jedem, jedem Ort und jeglicher Erfahrung in unserer Umwelt, die uns vertraut und bekannt sind. Und so werden wir auch süchtig nach diesen äußeren Elementen; wir identifizieren uns auch mit unserer Umwelt.

Da wir die Stressreaktion allein durch Gedanken aktivieren können, gelingt es uns wohl auch, Stresshormone freizusetzen, wie wenn ein Raubtier hinter uns her wäre. Und so werden wir süchtig nach ebendiesen Gedanken. Sie verschaffen uns einen unbewussten Adrenalinstoß und es fällt uns ungeheuer schwer, anders zu denken. Es ist einfach zu unbequem und zu mühselig, über unser sprichwörtliches Schubladendenken und -fühlen hinauszudenken bzw. zu fühlen. Sobald wir uns die gewohnten Suchtstoffe nicht mehr zuführen – in diesem Fall also die vertrauten Gedanken und Gefühle, die mit unserer emotionalen Sucht in Verbindung stehen –, haben wir starke Gelüste, Entzugserscheinungen und alle möglichen inneren Stimmen, die uns dazu drängen, uns bloß nicht zu verändern. Und so bleiben wir an die uns vertraute Realität gefesselt.

Unsere Gedanken und Gefühle, die uns zum größten Teil Beschränkungen auferlegen, sind also der »Haken«: Sie lassen uns an den ganzen Problemen, Umständen, Stressfaktoren und schlechten Entscheidungen festhalten, die den Kampf-oder-Flucht-Effekt überhaupt erst ausgelöst haben. Wir sorgen dafür, dass diese negativen Reize uns erhalten bleiben, damit wir die Stressreaktion aktivieren können, denn diese Sucht bestärkt unsere Vorstellung von unserer persönlichen Identität. Einfach ausgedrückt sind wir fast alle süchtig nach Problemen und Lebensumständen, die zu Stress führen. Ob ein schlechter Job oder eine schlechte Beziehung – wir behalten unsere Schwierigkeiten, denn sie verstärken diesen »Jemand«, der wir sind, und befriedigen unsere Sucht nach niederfrequenten Emotionen.

Am schlimmsten dabei ist die Furcht, wir würden nicht mehr wissen, was wir denken und fühlen sollten, wenn es diese Probleme nicht mehr gäbe, und wir würden dann den Energieschub nicht mehr verspüren, der uns daran erinnert, wer wir sind. Wir wollen unbedingt »Jemand« sein, denn es wäre ja wohl ganz furchtbar, ein körperloser »Niemand« zu sein und keine Identität mehr zu haben, oder etwa nicht?

Das selbstsüchtige Ich

Sie sehen also: Was wir als unser Ich identifizieren, existiert im Kontext unserer gesammelten emotionalen Assoziationen hinsichtlich unserer Gedanken und Gefühle, unserer Probleme, eben all dessen, was zu den Großen Drei dazugehört. Kein Wunder, dass es so schwierig ist, sich nach innen zu wenden und diese selbst erzeugte Realität hinter sich zu lassen. Woher sollten wir ohne Umwelt, Körper und Zeit denn wissen, wer wir sind? Deshalb sind wir so von der äußeren Umwelt abhängig. Wir beschränken uns auf unsere Sinne, um Emotionen zu definieren und zu entwickeln, denn so erhalten wir das physiologische Feedback, das unsere persönlichen Süchte verstärkt. Das tun wir, um uns wie ein Mensch zu fühlen.

Wenn unsere Überlebensreaktion in keinem Verhältnis mehr zu den Geschehnissen in der Außenwelt steht, führt das Übermaß an Stresshormonen dazu, dass wir uns darauf fixieren, was unser Selbst bzw. unser Ich ausmacht. Wir werden sogar allzu selbstsüchtig. Wir beschäftigen uns obsessiv mit unserem Körper oder etwas anderem Äußerem und werden zu Sklaven der Zeit. In dieser bestimmten Realität sitzen wir in der Falle und fühlen uns machtlos ausgeliefert, ohne die Möglichkeit, etwas zu verändern und das gewohnte Ich aufzugeben.

Diese überschüssigen Überlebensemotionen bringen das gesunde Ego (das Selbst, auf das wir uns bewusst beziehen, wenn wir »ich« sagen) aus dem Gleichgewicht. Wenn das Ego die Kontrolle hat, besteht seine natürliche Aufgabe darin, uns in der Außenwelt zu schützen und unsere Sicherheit zu gewährleisten. Es bewahrt uns beispielsweise davor, zu nahe an ein offenes Feuer oder bis zum Rand der gefährlichen Klippe zu gehen. Ein ausgewogenes Ego verfügt über einen natürlichen Selbsterhaltungstrieb. Seine Bedürfnisse und die Bedürfnisse der anderen sind im Gleichgewicht, es richtet seine Aufmerksamkeit gleichermaßen auf sich selbst und die anderen.

In einer Notsituation – im Überlebensmodus – ist es natürlich sinnvoll, dass das Ich an erster Stelle steht. Doch wenn die Stresshormone andauernd Körper und Gehirn aus dem Gleichgewicht bringen, richtet das Ego seinen Fokus allzu sehr auf das Überleben, und das Ich wird dabei so wichtig, dass alles andere keine Rolle mehr spielt – wir sind ständig selbstsüchtig, werden egozentrisch und selbstgefällig, schwelgen in Selbstmitleid und

Selbstverachtung. Ein Ego, das ständig unter Stress steht, hat die Einstellung »Ich komme an erster Stelle«.

Unter solchen Bedingungen ist das Ego hauptsächlich damit beschäftigt, jedes potenzielle Ergebnis jeder potenziellen Situation vorherzusagen, denn es hat einen zu starken Fokus auf die äußere Umwelt und fühlt sich von den 99,99999 Prozent der Realität völlig abgetrennt. Es ist tatsächlich so: Je stärker wir die Realität über unsere Sinne definieren, desto stärker wird diese Realität zu unserem Gesetz. Und die materielle Wirklichkeit als Gesetz ist das genaue Gegenteil des Quantengesetzes. Alles worauf wir unser Gewahrsein richten, ist unsere Realität. Lenken wir sie also auf den Körper und das Reich des Physischen und stecken in einer bestimmten linearen Zeitschiene fest, wird genau das zu unserer Realität.

Die Menschen, die wir kennen, sowie unsere Probleme und Besitztümer vergessen; die Zeit aus den Augen verlieren; den Körper und sein Bedürfnis nach Gewohntem hinter uns lassen; die emotionalen Hochgefühle aus vertrauten Erfahrungen, die unsere Identität bestärken, aufgeben; aufhören, die Zukunft vorherzusagen oder vergangene Erinnerungen Revue passieren zu lassen; das selbstsüchtige Ego aufgeben, das nur mit seinen eigenen Bedürfnissen beschäftigt ist; über unsere Gefühle hinausdenken und träumen; uns nach dem Unbekannten sehnen – damit fängt die Freiheit von unserem gegenwärtigen Leben an.

Wenn unsere Gedanken uns krank machen können, können sie uns auch gesund machen?

Jetzt wollen wir noch einen Schritt weiter gehen. Wie ich schon erklärt habe, können wir alleine mit unseren Gedanken die Stressreaktion auslösen. Wissenschaftlich ist nachgewiesen, dass die Stresshormone außerhalb der Zellen eine sehr unwirtliche Umgebung schaffen und damit die Gene dazu bringen, Krankheiten entstehen zu lassen. Logischerweise können wir also durch unsere Gedanken krank werden. Wenn das so ist, können sie uns dann umgekehrt auch gesund machen?

Stellen Sie sich vor, ein Mann hat innerhalb kurzer Zeit mehrere ungute Erfahrungen gemacht, die bei ihm unbewussten Groll ausgelöst haben, und er

war ständig verbittert. Die entsprechenden chemischen Stoffe gelangten in die Zellen. Die Wochen vergingen, und die Emotion wurde zu einer monatelang anhaltenden Stimmung, die sich zu einem Temperament verfestigte, welches jahrelang weitergedieh und einen starken Persönlichkeitszug ausbildete: Verbitterung. Der Betroffene kann sich so gut an diese Emotion erinnern, dass der Körper diese Bitterkeit besser kennt als der bewusste Geist, denn der Mann hielt den Kreislauf von Gedanken und Gefühlen, Gefühlen und Gedanken jahrelang aufrecht.

Wie wir gelernt haben, sind Emotionen die chemische Signatur einer Erfahrung. Dann ist es doch auch sinnvoll, anzunehmen, dass der Körper dieses Mannes reagiert, als durchlebte er die lange zurückliegenden Ereignisse, die der ursprüngliche Auslöser der Emotion waren, nach wie vor, solange er an seiner Verbitterung festhält. Und wenn die körperliche Reaktion auf diese chemischen Stoffe der Bitterkeitsgefühle die Funktion bestimmter Gene gestört hat und die immer noch stattfindende Reaktion denselben Genen signalisiert, dauernd so zu reagieren, dann könnte der Körper irgendwann etwas wie Krebs entwickeln, nicht wahr?

Falls das so ist: Angenommen, er macht sich von den erinnerten Emotionen ständiger Bitterkeit frei, hegt also nicht mehr die Gedanken, die diese Gefühle erzeugt haben, und umgekehrt –, dann könnte er seinen Körper (als unbewussten Geist) doch auch von dieser emotionalen Versklavung befreien, oder? Würde er dann nach und nach aufhören, seinen Genen diese Signale zu senden?

Stellen wir uns weiter vor, der Mann entwickelte neue Denk- und Gefühlsweisen und erfand für sich ein neues ideales Ich mit einer neuen Persönlichkeit. Könnte es sein, dass er durch den Wechsel in einen neuen Seinszustand seinen Genen gesündere Signale sendet und den Körper auf höhere Emotionen konditioniert, und zwar schon bevor er tatsächlich die Erfahrung einer besseren Gesundheit macht? Könnte das so weit gehen, dass der Körper sich alleine durch Gedanken verändert?

Etwas Ähnliches passierte einem meiner Seminarteilnehmer, der den Krebs besiegte.

Bill, 57 Jahre alt, war Dachdecker. Eine Wunde im Gesicht wurde von einem Hautarzt als bösartiges Melanom diagnostiziert. Bill ließ sich operieren und unterzog sich einer Bestrahlung und einer Chemotherapie; doch dann wurden

am Nacken, an der Seite und schließlich an der Wade Krebsgeschwüre festgestellt. Alle wurden auf dieselbe Weise behandelt.

Natürlich hatte Bill Augenblicke, in denen er dachte: »Warum ausgerechnet ich?« Ein Risikofaktor war die übermäßige Sonnenbestrahlung bei seiner Arbeit; doch Bill kannte andere Leute, die ebenfalls diesem Risiko ausgesetzt waren und keinen Krebs bekamen. Er fixierte sich darauf, wie ungerecht das war.

Nachdem er sich wegen eines Krebsgeschwürs an der linken Wade noch einmal derselben Behandlung unterzogen hatte, fragte sich Bill, ob vielleicht seine Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen mit zu dieser Krankheit beigetragen hatten. Er erkannte, wie verbittert er seit über dreißig Jahren war; er dachte und fühlte, er müsse immer alles, was er wollte, zugunsten anderer Menschen aufgeben.

Nach der Highschool wollte er zum Beispiel professioneller Musiker werden. Als sein Vater jedoch nach einer Verletzung arbeitsunfähig geworden war, musste Bill ins familieneigene Dachdeckerunternehmen einsteigen. Die Gefühle, als man ihm sagte, er müsse seine musikalischen Ambitionen aufgeben, durchlebte er gewohnheitsmäßig immer wieder, bis sein Körper schließlich in der Vergangenheit lebte. Damit nahm ein Muster aus aufgeschobenen Träumen seinen Anfang. Sobald etwas nicht so lief wie gewollt, zum Beispiel als der Wohnungsmarkt einen Einbruch zu verzeichnen hatte, gerade als er sein Unternehmen vergrößert hatte, war für ihn immer jemand oder etwas anderes daran schuld.

Bill hatte sein emotionales Reaktionsmuster der Bitterkeit so stark verinnerlicht, dass es zu seinem dominierenden Persönlichkeitszug und zu einer unbewussten Programmierung geworden war. Sein Seinszustand hatte den immer gleichen Genen so lange die immer gleichen Signale geschickt, bis sie die Krankheit erzeugt hatten, unter der er jetzt litt.

Bill konnte seiner Umwelt nicht mehr die Kontrolle über sich überlassen: In seinem Leben hatten immer andere Leute, Orte und äußere Einflüsse sein Denken, Fühlen und Verhalten bestimmt. Er spürte: Um seine Verhaftung an sein altes Ich aufzugeben und ein neues Ich zu erfinden, musste er die vertraute Umgebung verlassen. Er zog sich deshalb aus seinem gewohnten Leben zurück und ging für zwei Wochen nach Baja California/Mexiko.

Die ersten fünf Vormittage dachte Bill darüber nach, welche Gedanken ihm durch den Kopf gingen, wenn er diese Bitterkeit fühlte. Er wurde zu einem Quantenbeobachter seiner Gedanken und Gefühle; er wurde sich seines Unbewussten bewusst. Dann machte er sich seine bislang unbewussten Verhaltens- und Handlungsweisen bewusst. Und er entschloss sich, sämtlichen gegen ihn gerichteten lieblosen Gedanken, Verhaltensweisen und Emotionen Einhalt zu gebieten.

Nach einer Woche als wachsamer Beobachter fühlte sich Bill frei, denn er hatte seinen Körper von seiner emotionalen Sucht nach Bitterkeit befreit. Er unterband die altvertrauten Gedanken und Gefühle, die sein Verhalten gesteuert hatten, und damit hinderte er in gewisser Weise auch die Signale der Überlebensemotionen daran, seinen Körper auf den Überlebensgeist zu konditionieren. Daraufhin setzte sein Körper Energie frei, die er dazu nutzen konnte, sich selbst ein neues Schicksal zu kreieren.

Die zweite Woche gab Bill so viel Auftrieb, dass er sich Gedanken machte über das neue Ich, das er sein wollte, und wie er in Zukunft auf Leute, Orte und Einflüsse reagieren würde, die ihn bislang unter Kontrolle hatten. Er beschloss unter anderem, seiner Frau und seinen Kindern mit Freundlichkeit und Großzügigkeit zu begegnen, wenn sie einen Wunsch äußerten, anstatt ihnen das Gefühl zu geben, sie wären ihm eine Last. Er konzentrierte sich also darauf, wie er in Situationen, die früher für ihn eine Herausforderung darstellten, denken, handeln und fühlen wollte. Er erschuf sich eine neue Persönlichkeit, einen neuen Geist und einen neuen Seinszustand.

Und Bill setzte seine Vorhaben, die er sich am Strand von Baja California ausgedacht hatte, auch in die Praxis um. Kurz nach seiner Rückkehr merkte er, dass die Geschwulst an seiner Wade abgefallen war. Nach etwa einer Woche ging er zum Arzt und erhielt das Untersuchungsergebnis, dass er keinen Krebs mehr habe. Seitdem hat er auch keinen neuen Krebs mehr entwickelt.

Bill schickte also seinem Gehirn eine neue Art von Input und veränderte damit auch sein biologisches und chemisches Ich. So sandte er neue Signale an neue Gene, und die Krebszellen konnten nicht neben diesem neuen Geist, der neuen inneren Chemie und dem neuen Ich existieren. Früher saß er in der Falle seiner vergangenen Emotionen, jetzt lebt er in einer neuen Zukunft.

Schöpfung: Leben als ein körperloser Niemand

Am Schluss des vorigen Kapitels bin ich kurz darauf eingegangen, wie es ist, im Schöpfermodus zu leben. Das sind die Momente, in denen wir uns voll und ganz einlassen und im Fluss sind, sodass die Umwelt, der Körper und die Zeit immateriell erscheinen und nicht in unsere bewussten Gedanken eindringen.

Wer im Schöpfungsmodus lebt, lebt als (körperloser) Niemand. Haben Sie auch schon einmal sich selbst und Ihre Umwelt völlig vergessen, während Sie sich kreativ beschäftigt haben? In solchen Augenblicken dissoziieren Sie sich von der Ihnen bekannten Welt. Sie sind nicht mehr ein (körperlicher) Jemand, der sich über Besitztümer, Menschen, Aufgaben oder Orte identifiziert. Im Zustand des Schöpfers vergessen Sie sozusagen Ihr gewohntes Ich, legen Ihr selbstsüchtiges Ego ab und werden selbst-los.

Sie haben Zeit und Raum hinter sich gelassen, sind zu reinem, immateriellem Gewahrsein geworden. Wenn Sie nicht mehr an einen Körper gebunden sind, sich nicht mehr auf Menschen, Orte oder Dinge in Ihrer äußeren Umgebung fokussieren und jenseits der linearen Zeit leben, öffnen Sie die Tür, die ins Quantenfeld führt. Hier kann man nicht als (körperlicher) Jemand eintreten, man muss ein (körperloser) Niemand sein. Sie müssen Ihr selbstzentriertes Ego an der Tür abgeben und das Reich des Bewusstseins als reines Bewusstsein betreten. Wie ich in Kapitel 1 gesagt habe: Um den Körper (mehr Gesundheit), die äußeren Bedingungen (zum Beispiel einen neuen Job oder eine neue Beziehung) oder Ihre Zeitschiene (in Richtung auf eine mögliche zukünftige Realität) zu verändern, müssen Sie zu einem zeitlosen, körperlosen Niemand, einem Nichts werden.

Und nun gebe ich Ihnen einen heißen Tipp: Um irgendetwas im Leben zu verändern (Körper, Umwelt, Zeit), müssen Sie es transzendieren. Um die »Großen Drei« steuern zu können, müssen Sie sie hinter sich lassen.

Der Frontallappen – das Reich von Schöpfung und Wandel

Im Schöpfungsmodus aktivieren wir das schöpferische Zentrum des Gehirns, den Frontallappen (Teil des Vorderhirns mit dem präfrontalen Cortex). Hierbei handelt es sich um den jüngsten und am höchsten entwickelten Teil des menschlichen Nervensystems und den Teil des Gehirns mit der größten Anpassungsfähigkeit. Der Frontallappen ist als kreatives Zentrum des Ich sozusagen der Chef des Gehirns, der die Entscheidungen trifft. Dies ist der Sitz der Aufmerksamkeit, der fokussierten Konzentration, des Gewahrseins, der Beobachtung und des Bewusstseins. Mit dem Frontallappen spekulieren wir über Möglichkeiten, demonstrieren Entschlossenheit, fällen bewusste Entscheidungen, kontrollieren impulsives und emotionales Verhalten und lernen Neues.

In unserem Zusammenhang ist der Frontallappen für drei Hauptaufgaben zuständig; sie alle spielen eine Rolle bei den Anleitungen für die meditativen Schritte zur Entwicklung eines neuen Ich in Teil III dieses Buches.

1. Metakognition:

Bewusste Selbstwahrnehmung, um unerwünschte mentale und körperliche Verfassungen zu unterbinden

Um ein neues Ich zu entwickeln, müssen Sie erst einmal Ihr altes Ich aufgeben. Im schöpferischen Prozess muss der Frontallappen in einem ersten Schritt Selbstgewahrsein entwickeln.

Wir verfügen über metakognitive Fähigkeiten – die Macht, unsere eigenen Gedanken und unser Selbst zu beobachten. Und deshalb können wir auch entscheiden, wie wir nicht mehr sein wollen, wie wir nicht mehr denken, handeln und fühlen wollen. Diese Fähigkeit der Selbstreflexion ermöglicht es uns, uns selbst auf den Prüfstand zu stellen und dann zu planen, wie wir unser Verhalten ändern können, um wünschenswerte Ziele mit mehr Bewusstsein zu generieren.²

Worauf Sie Ihre Energie lenken, dorthin richten Sie auch Ihre Aufmerksamkeit. Um mit Aufmerksamkeit Ihrem Leben mehr Macht zu verleihen, müssen Sie sich anschauen, was Sie bereits erschaffen haben, und an den Punkt kommen, wo Sie »sich selbst erkennen«. Sie schauen sich Ihre Überzeugungen über das Leben, sich selbst und die anderen an. Sie sind, was Sie sind; Sie sind, wo Sie sind; Sie sind, wer Sie sind, wegen Ihrer Überzeugungen über sich selbst. Ihre Überzeugungen sind die Gedanken, die

Sie als das Gesetz Ihres Lebens akzeptieren: Ob Sie sich ihrer bewusst sind oder nicht – sie wirken sich auf Ihr Leben aus.

Sofern Sie sich also wirklich eine neue persönliche Wirklichkeit wünschen, müssen Sie alle Aspekte Ihrer derzeitigen Persönlichkeit beobachten. Da die meisten davon im Unterbewusstsein ablaufen, ähnlich wie automatische Softwareprogramme, müssen Sie sich nach innen wenden und sich diese Elemente anschauen, die Ihnen vorher wahrscheinlich gar nicht bewusst waren. Da Ihre Persönlichkeit Ihre Gedanken, Handlungen und Gefühle umfasst, müssen Sie auf unbewusste Gedanken, reflexhafte Verhaltensweisen und automatische emotionale Reaktionen achten und sie beobachten, um entscheiden zu können, ob sie echt sind und ob Sie sie mit Ihrer Energie auch weiterhin unterstützen wollen.

Es erfordert einen willentlichen Akt und ein erhöhtes Gewahrsein, sich mit unbewussten mentalen und körperlichen Verfassungen vertraut zu machen. Je mehr Gewahrsein Sie entwickeln, desto aufmerksamer werden Sie. Und je aufmerksamer Sie sind, desto mehr Bewusstsein entwickeln Sie. Mit steigendem Bewusstsein bemerken Sie auch mehr. Und je mehr Sie bemerken, desto besser sind Sie in der Lage, sich selbst und andere zu beobachten, und zwar im Inneren wie auch in Ihrer äußeren Wirklichkeit. Je mehr Sie schließlich beobachten, desto mehr erwacht Ihr Unbewusstes zu bewusstem Gewahrsein.

Der Zweck des Selbstgewahrseins besteht darin, keine unerwünschten Gedanken, Handlungen oder Emotionen mehr unbewusst zuzulassen. Mit der Zeit sind Sie dank der bewussten Unterdrückung dieser Zustände in der Lage, die alten neuronalen Netzwerke und Verschaltungen zu deaktivieren, die mit Ihrer alten Persönlichkeit zu tun haben. Und da Sie nun nicht immer wieder Tag für Tag dieselbe Geisteshaltung erzeugen, wird die »Hardware«, die mit dem alten Ich zu tun hat, zurückgestutzt. Auch den Genen werden nicht mehr dieselben Signale gesandt, weil Sie den mit diesen Gedanken verbundenen Gefühlen Einhalt gebieten. Ihr Körper bestärkt nicht mehr die immer selbe Geisteshaltung. Und so »verlieren« Sie ganz einfach »den Verstand«.

Während Sie sich also mit allen Aspekten Ihres alten Ich vertraut machen, entwickeln Sie mehr Bewusstheit. Das Ziel heißt, Ihr gewohntes Ich zu »verlernen« und Energie freizusetzen, die Sie nutzen können, um sich ein neues Leben und eine neue Persönlichkeit zu kreieren. Sie können keine neue

persönliche Wirklichkeit schaffen, wenn Sie dieselbe Persönlichkeit bleiben. Sie müssen jemand anderes werden. Auf dem Weg von der Vergangenheit in die neue Zukunft ist Metakognition die erste Aufgabe.

2. Einen neuen Geist erschaffen, der sich neue Möglichkeiten des Seins ausdenkt

Die zweite Aufgabe des Frontallappens besteht darin, einen neuen Geist zu erschaffen – aus den neuronalen Netzwerken auszubrechen, die der Geist durch jahrelanges Aktivieren aufgebaut hat, und sie neu zu verschalten.

Wenn wir uns die Zeit nehmen, über neue Möglichkeiten des Seins nachzudenken, setzt der Frontallappen den Schöpfermodus in Gang. Wir denken uns neue Möglichkeiten aus, stellen uns wichtige Fragen darüber, was wir wirklich wollen, wie und wer wir sein möchten und was wir an uns selbst und unseren Lebensumständen ändern wollen. Der Frontallappen steht mit allen Teilen des Gehirns in Verbindung, er kann also alle neuronalen Schaltkreise scannen und nahtlos die gespeicherten Informationsteilchen in Form von Netzwerken des Wissens und der Erfahrung aneinanderhängen. Dann sucht er sich bestimmte neuronale Schaltkreise aus und kombiniert sie zu einem neuen Geist. Dadurch erschafft er ein Modell bzw. eine innere Repräsentation, ein Bild der von uns beabsichtigten Ergebnisse. Es ist also logisch, anzunehmen, dass mehr Wissen auch mehr verschiedene neuronale Netzwerke verschaltet und wir damit bessere, noch komplexere und detailliertere Modelle erträumen können.

Um diesen ersten schöpferischen Schritt in die Wege zu leiten, ist es von Vorteil, sich ein paar wichtige Fragen zu stellen und so in einen Zustand des Fragens, der Kontemplation, der Möglichkeit, Reflexion oder Spekulation zu wechseln. Am provokativsten ist es, sich offene Fragen zu stellen, um einen Fluss des Bewusstseins zu erzeugen:

- Wie wäre es, ... zu sein?
- Wie könnte ich besser ... sein?
- Was wäre, wenn ich diese Person wäre und in dieser Realität leben würde?
- Welche historische Persönlichkeit bewundere ich, und welche Charakterzüge bewundere ich an dieser Person?

Der Frontallappen als Schöpfer

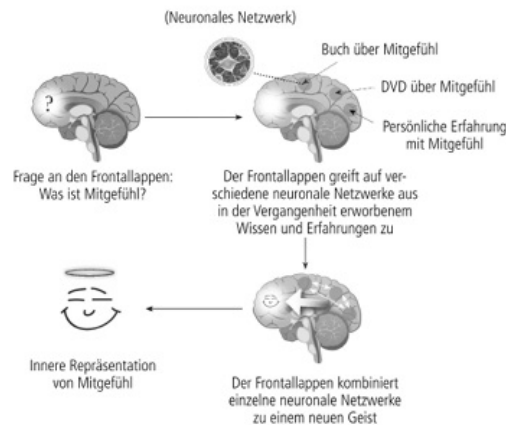


Abbildung 5B. Wenn der Frontallappen im Kreativmodus arbeitet, betrachtet er sozusagen die Landschaft des gesamten Gehirns und sucht sich aus dem ganzen Gehirn Informationen zusammen, um einen neuen Geist zu erzeugen. Angenommen, als neuer Seinszustand wird Mitgefühl angestrebt und Sie fragen sich, wie das wäre, dann würde der Frontallappen verschiedene neuronale Netzwerke miteinander neu kombinieren und so ein neues Modell bzw. eine neue Vision kreieren. Auf der Basis von Informationen aus Ihnen bekannten Büchern oder DVDs, anhand persönlicher Erfahrungen etc. sorgt er für neue Funktionsweisen des Gehirns. Mit Ihrem neuen Geist sehen Sie dann ein Bild, ein Hologramm oder eine Vision dessen, was Mitgefühl für Sie bedeutet.

Die auftauchenden Antworten bilden auf natürliche Weise einen neuen Geist aus, denn wenn Sie eine ehrliche Antwort geben, arbeitet Ihr Gehirn auf neue Weise. Sie proben mental neue Möglichkeiten des Seins und verschalten sich auf diese Weise neurologisch neu, wodurch ein neuer Geist geprägt wird – und je mehr sich Ihnen dieser neue Geist »einprägt«, desto stärker verändern sich auch Ihr Gehirn und Ihr Leben.

Ob Sie nun mehr Geld haben oder ein besserer Vater bzw. eine bessere Mutter sein möchten – oder meinetwegen auch ein großer Zauberer: Es wäre wahrscheinlich ganz gut, Wissen über das jeweilige Thema zu sammeln, denn dann haben Sie mehr Bausteine, um das von Ihnen gewünschte neue Modell der Wirklichkeit zu erstellen. Mit jeder neuen Information entstehen neue synaptische Verbindungen, die Sie als Rohstoff nutzen können, um das Muster Ihres Gehirns, in dem es »abfeuert«, zu durchbrechen. Je mehr Sie

lernen, desto mehr »Munition« steht Ihnen zur Verfügung, um Ihre alte Persönlichkeit vom Thron zu stoßen.

3. Die Gedanken realer als alles andere machen

Während des schöpferischen Prozesses besteht die dritte wichtige Aufgabe des Frontallappens darin, die Gedanken realer als alles andere zu machen. (Wie das geht, erfahren Sie in Teil III.)

Sind wir in einer kreativen geistigen Verfassung, ist der Frontallappen sehr aktiv und fährt die Schaltkreise in anderen Bereichen des Gehirns herunter, sodass kaum mehr als ein zielgerichteter Gedanke verarbeitet wird.³ Der Frontallappen agiert sozusagen als Mittler zum Rest des Gehirns, er kann die komplette »Geografie« überwachen. Er dreht die »Lautstärke« der Sinneszentren (die uns den Körper »spüren« lassen) herunter, ebenso die motorischen Zentren (die die Körperbewegungen steuern), die assoziativen Zentren (wo unsere Identität sitzt) und die Schaltkreise für das Zeitempfinden ... Das alles soll zur Ruhe kommen. Sind die Nerven nur schwach aktiv, steht sozusagen kein Geist zur Verfügung, der die Sinneseindrücke verarbeiten könnte (Geist ist das Gehirn in Aktion), kein Geist, der im Außen Bewegungen auslösen könnte, kein Geist, der Aktionen mit Zeit assoziieren könnte; dann sind wir ein körperlicher Niemand, wir sind ein Nichts, wir sind keine Zeit. In einem solchen Moment sind wir reines Bewusstsein. Wenn der Lärm aus diesen Gehirnbereichen außen vor bleibt, haben wir einen schöpferischen Zustand erreicht, in dem es das uns bekannte Ego oder Selbst nicht gibt.

Der Frontallappen als Lautstärkeregler

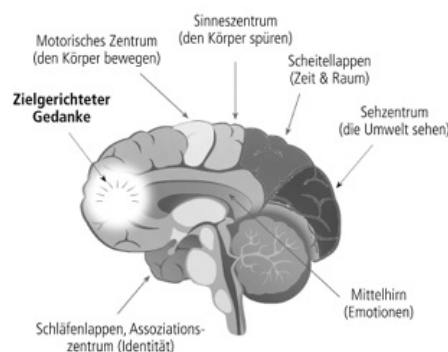


Abbildung 5C. Wenn der bewusste Gedanke zur Erfahrung wird, stellt der Frontallappen den Rest des Gehirns ruhig, er dreht sozusagen die Lautstärke herunter. Es wird dann nur noch dieser eine zielgerichtete Gedanke verarbeitet. Sie werden ruhig, spüren Ihren Körper nicht mehr, nehmen Zeit und Raum nicht mehr wahr und vergessen sich.

Im Schöpfungsmodus übernimmt der Frontallappen die Kontrolle. Er ist so engagiert zugange, dass Ihre Gedanken zu Ihrer Realität und Erfahrung werden. In solchen Momenten verarbeitet der Frontallappen nur das, was Sie gerade denken. Er schaltet die »Lautstärke« der anderen Gehirnbereiche herunter, schottet sich gegen Ablenkungen ab. Die innere Welt der Gedanken wird genauso real wie die reale Außenwelt. Ihre Gedanken werden neurologisch erfasst und der Gehirnarchitektur als Erfahrung aufgedrückt.

Wird dieser kreative Prozess effektiv ausgeführt, erzeugt diese Erfahrung eine Emotion. Wie wir schon wissen, haben Sie dann das Gefühl, das Ereignis passiere tatsächlich in der Gegenwart. Sie sind eins mit den Gedanken und Gefühlen, die Sie mit der erwünschten Realität assoziieren. Jetzt befinden Sie sich in einem neuen Seinszustand. Man könnte auch sagen, Sie schreiben in diesem Augenblick Ihre unterbewussten Programmierungen um, indem Sie den Körper auf einen neuen Geist umkonditionieren.

Den Verstand verlieren, Energie freisetzen

Während dieses schöpferischen Aktes, wenn wir zu einem Niemand und Nichts außerhalb der Zeit werden, erzeugen wir nicht mehr die gewohnte chemische Signatur, denn wir sind nicht mehr dieselbe Identität; wir fühlen und denken anders. Die neuronalen Netzwerke des Überlebensmodus sind abgeschaltet, und die Persönlichkeit, die süchtig danach war, den Körper Stresshormone produzieren zu lassen ..., ist nicht mehr da.

Kurz gesagt: Das emotionale Selbst, das im Überlebensmodus gelebt hat, funktioniert nicht mehr. Wenn das geschieht, hört auch unsere frühere Identität, der »Seinszustand«, der an überlebensbasiertes Denken und Fühlen gebunden ist, zu existieren auf. Und da wir nicht mehr dasselbe Wesen »sind«, ist die emotionale Energie, die an den Körper gebunden war, jetzt frei und kann sich bewegen.

Wohin geht diese Energie, die früher das emotionale Selbst genährt hat? Sie muss irgendwohin gehen, also geht sie an einen neuen Ort. Die Energie in Form von Emotionen bewegt sich im Körper nach oben, von den Hormonzentren (auf dem Weg ins Gehirn) zum Herzbereich ... Und auf einmal fühlen wir uns großartig, voller Freude und wie erweitert. Wir verlieben uns in unsere Schöpfung. In diesem Moment erleben wir unseren natürlichen Seinszustand. Wenn wir erst einmal aufhören, das emotionale Selbst, das durch die Stressreaktion gestärkt wird, mit Energie zu versorgen, haben wir den Schritt von der Selbstsucht zur Selbstlosigkeit getan.⁴ Indem diese alte Energie in eine höherfrequente Emotion umgewandelt wird, wird der Körper von seinen emotionalen Fesseln befreit. Wir blicken über den Horizont hinaus auf eine völlig neue Landschaft. Wir nehmen die Realität nicht mehr durch die Brille dieser Überlebensemotionen wahr und erblicken neue Möglichkeiten. Wir sind zu Quantenbeobachtern einer neuen Bestimmung geworden. Diese Befreiung heilt den Körper und befreit den Geist.

Wir wollen noch einmal einen Blick auf die Abbildung 5A werfen, in der die Energie und die Frequenzen von Überlebensemotionen bis hin zu höheren Emotionen dargestellt sind. Setzt der Körper Emotionen der Wut, Scham oder Wollust frei, dann werden sie in Freude, Liebe oder Dankbarkeit umgewandelt. Auf dieser Reise hin zu höheren Energien wird der Körper (den wir dazu konditioniert haben, der Geist zu sein) zu weniger »Geist« und mehr zu kohärenter Energie. Die Materie, die den Körper ausmacht, schwingt auf einer höheren Frequenz; wir fühlen eine stärkere Verbindung zu etwas Größerem – oder anders ausgedrückt: Wir offenbaren mehr von unserer göttlichen Natur.

Wer im Überlebensmodus lebt, versucht Ergebnisse zu kontrollieren bzw. zu erzwingen; so handelt das Ego. Wer dagegen in der höheren Emotion des Schöpfungsmodus lebt, fühlt sich so »erhaben«, dass er nie versuchen würde, zu analysieren, wo oder wann ein gewähltes Schicksal eintritt. Er würde sich einfach darauf verlassen, dass es eintreten wird, weil er es mental und körperlich bereits erlebt hat – in Gedanken und Gefühlen. Er weiß, es tritt ein, weil er sich mit etwas Größerem verbunden fühlt. Er befindet sich in einem Zustand der Dankbarkeit, denn er hat das Gefühl, es wäre bereits passiert.

Sie kennen nicht alle Einzelheiten des gewünschten Resultats – wann, wo und wie es eintreten wird –, doch Sie haben Vertrauen in eine Zukunft, die Sie mit

den Augen oder den anderen Sinnen nicht wahrnehmen können. Für Sie ist sie bereits eingetreten – im Nicht-Raum, in der Nicht-Zeit und im Nirgendwo, dort, wo alles Materielle seinen Ursprung hat. Sie befinden sich im Zustand des inneren Wissens; Sie können entspannt in der Gegenwart leben und den Überlebensmodus aufgeben.

Die zwei Zustände von Geist und Körper

ÜBERLEBEN	vs.	SCHÖPFUNG
Stress		Homöostase
Kontraktion/Zusammenziehung		Expansion/Ausweitung
Biologischer Abbau		Biologischer Aufbau
Krankheit		Gesundheit
Ungleichgewicht		Ordnung
Zusammenbruch		Reparatur
Degeneration		Regeneration
Furcht/Wut/Traurigkeit		Liebe/Freude/Vertrauen
Selbstsucht		Selbstlosigkeit
Umwelt/Körper/Zeit		Nichts/Niemand/Zeitlosigkeit
Energieverlust		Energiegewinn
Notfall		Wachstum/Reparatur
Engstirnigkeit		Offenheit
Getrenntsein		Verbundensein
Realität wird von den Sinnen bestimmt		Realität jenseits der Sinne
Ursache und Wirkung		Verursachen einer Wirkung
Eingeschränkte Möglichkeiten		Alle Möglichkeiten
Inkohärenz		Kohärenz
Bekanntes		Unbekanntes

Abbildung 5D. Überlebensmodus versus Schöpfungsmodus

Würden Sie versuchen, vorwegzunehmen bzw. zu analysieren, wann, wo oder wie das betreffende Ereignis eintreten wird, würden Sie lediglich zu Ihrer alten Identität zurückkehren. Doch Sie sind so voller Freude, dass es unmöglich ist, es sich vorzustellen; das tun nur Menschen, wenn sie im Überlebensmodus mit seinen Beschränkungen leben.

Während Sie in diesem kreativen Zustand verweilen, in dem Sie sich nicht mehr mit Ihrem (alten) Ich identifizieren, verschalten sich die Nervenzellen, die früher gemeinsam dieses alte Ich bildeten, nicht mehr. Dann wird die alte Persönlichkeit demontiert. Die Gefühle, die Sie im Zusammenhang mit dieser Identität hatten und die den Körper auf die immer selbe Geisteshaltung festgelegt haben, senden nicht mehr auf immer gleiche Weise dieselben Signale an dieselben Gene. Je mehr Sie Ihr Ego überwinden, desto mehr verändern sich auch die physischen Anzeichen der alten Persönlichkeit. Das alte Ich ist verschwunden.

Wir kommen nun zum Ende des ersten Teils dieses Buches. Sie wissen nun, wie Sie ein neues Ich erschaffen können. Darauf wollen wir im Folgenden aufbauen.

Es wurden eine ganze Reihe von Möglichkeiten angesprochen: das Konzept, dass der subjektive Geist sich auf die objektive Welt auswirken kann; Ihre Fähigkeit, über Ihre Umwelt, Ihren Körper und die Zeit hinauszugehen und so Geist und Körper zu verändern; und die Möglichkeit, den reaktiven, stressigen Überlebensmodus, in dem vermeintlich nur die Außenwelt real ist, zu verlassen und sich nach innen in die Welt des Schöpfers zu begeben. Ich hoffe, Sie können nun diese Möglichkeiten als potenzielle Realitäten betrachten.

Wenn ja, möchte ich Sie dazu einladen, mit Teil II weiterzumachen; er liefert Informationen über die Rolle des Gehirns und des meditativen Prozesses sowie das Rüstzeug, um Ihr Leben ganz real und nachhaltig zu verändern.

Teil II

Gehirn und Meditation

Kapitel 6

Drei Gehirne: vom Denken übers Tun zum Sein

Man kann das Gehirn ganz gut mit einem Computer vergleichen; all die Hardware, die Sie für Ihr neues Ich und Ihr neues Leben brauchen, ist bereits vorhanden. Aber wissen Sie, wie Sie mit dieser Hardware die neue Software installieren?

Stellen Sie sich einmal zwei Computer vor, die über genau dieselbe Hard- und Software verfügen; einer gehört einem Technik-Neuling, der andere einem erfahrenen Computerexperten. Der Anfänger weiß kaum, was ein Computer so alles kann, geschweige denn, wie er damit umgehen soll.

Hier in Teil II geht es – einfach ausgedrückt – darum, Ihnen sachdienliche Informationen über das Gehirn an die Hand zu geben: Damit können Sie dann durch den meditativen Prozess Ihr Leben verändern und wissen, was im Gehirn sowie während der Meditation vor sich gehen muss und warum.

Wandel bringt neue Denk-, Handlungs- und Seinsweisen mit sich

Können Sie Auto fahren? Dann haben Sie wahrscheinlich schon auf einfachste Art erlebt, was es heißt, zu denken, zu handeln und zu sein. Zuerst mussten Sie bei allem, was Sie taten, an sämtliche Verkehrsregeln denken. Irgendwann gingen Sie dazu über, ein Autofahrer zu sein; Ihr bewusster Geist nahm sozusagen auf dem Beifahrersitz Platz, und seitdem hat wohl meistens Ihr Unterbewusstsein das Steuer übernommen. Fahren ist Ihnen zur automatischen zweiten Natur geworden. Lernen erfolgt oft über dieses Weiterschreiten vom Denken übers Tun zum Sein; dieser Lernmodus wird im Gehirn von drei Bereichen ermöglicht.

Aber wussten Sie schon, dass man direkt vom Denken zum Sein übergehen kann – und dass Sie das ziemlich sicher auch bereits einmal so erlebt haben? Mit der Meditation, die das Herzstück dieses Buches darstellt (dieses Kapitel gibt Ihnen einen Vorgeschmack darauf), können Sie direkt von Ihrem gedachten idealen Ich, zu dem Sie gerne werden möchten, dazu übergehen, dieses neue Ich zu sein. Das ist der Schlüssel zur »Quantenschöpfung«.

Veränderung beginnt immer in den Gedanken; durch Denken bilden wir unmittelbar neue neurologische Verbindungen und Schaltkreise aus, die diese neuen Gedanken widerspiegeln. Und nichts ist für das Gehirn erregender als Lernen – das Aufnehmen von Wissen und Erfahrungen. Sie haben auf das Gehirn eine aphrodisierende Wirkung; es »liebkost« jedes Signal, das es über die fünf Sinnesorgane erhält. In jeder Sekunde verarbeitet es Milliarden von Datensätzen; es analysiert, untersucht, identifiziert, extrapoliert und klassifiziert Informationen und legt sie dann ab. Diese Informationen kann es für uns nach Bedarf wieder abrufen. Das menschliche Gehirn ist wahrhaftig der beste Supercomputer auf diesem Planeten.

Wie Sie wissen, ist das Konzept der Verschaltung – der dauerhaften, gewohnheitsmäßigen Beziehung zwischen Neuronen – die Grundlage für das Verständnis der mentalen Veränderung. Es war von der Hebb'schen Lernregel die Rede. Das Hebb'sche Gesetz besagt: Nervenzellen, die gleichzeitig aktiv sind, »verdrahten« sich miteinander (»What fires together, wires together«). Die Neurowissenschaftler dachten früher, die Gehirnstruktur ließe sich nach der Kindheit kaum mehr verändern. Doch wie neuere

Forschungen aufzeigen, können im Gehirn und im Nervensystem auch bei einem Erwachsenen viele strukturelle und funktionale Veränderungen eintreten, unter anderem wenn man lernt, sich erinnert oder sich von einer Gehirnschädigung erholt.

Aber auch das Gegenteil ist wahr: Nervenzellen, die nicht mehr gleichzeitig aktiv sind, reagieren nicht mehr aufeinander. Was nicht genutzt wird, geht verloren. Sie können sich sogar bewusst darauf konzentrieren, nicht erwünschte Verbindungen aufzulösen, und so einiges von dem ganzen »Zeug«, an dem Sie festhalten und das Ihr Denken, Handeln und Fühlen beeinflusst, loslassen. Das neu verschaltete Gehirn agiert dann nicht mehr entsprechend dem Schaltplan der Vergangenheit.

Die Gabe der *Neuroplastizität* (Fähigkeit des Gehirns, unabhängig vom Alter und je nach Input von außen und bewusster Absicht neue Verschaltungen aufzubauen) gestattet es uns, eine neue Geisteshaltung zu kreieren. Es gibt einen neurologischen Prozess des Rückbildens und Aussprossens, sozusagen nach dem Motto »Hinaus mit dem Alten, herein mit dem Neuen«. Ich bezeichne das als »Verlernen und Lernen«. Diese Fähigkeit bietet uns die Chance, unsere derzeitigen Beschränkungen hinter uns zu lassen und über die Konditionierung aufgrund unserer Lebensumstände hinauszuwachsen.

Indem wir ein neues Ich erschaffen, übernehmen wir größtenteils die bewusste Kontrolle über einen inzwischen unbewussten Prozess des Seins. Anstatt den Geist auf ein Ziel (»Ich werde nicht mehr wütend«) und den Körper auf ein anderes Ziel hinarbeiten zu lassen (»Ich will auch weiterhin wütend sein und in diesen vertrauten chemischen Stoffen baden«), wollen wir die mentale Absicht und die körperlichen Reaktionen zusammenführen. Dazu ist ein neues Denken, Handeln und Sein erforderlich.

Um unser Leben zu verändern, müssen wir also zunächst einmal anders denken und fühlen, dann etwas tun (Handlungs- und Verhaltensweisen ändern), um so eine neue Erfahrung machen zu können; die neue Erfahrung erzeugt wiederum ein neues Gefühl, das wir verinnerlichen müssen, bis wir schließlich in einen Seinszustand wechseln, in dem Geist und Körper eins sind. Da haben wir also einiges vor uns! Dabei geht es nicht nur um die Neuroplastizität des Gehirns; wir müssen sozusagen nicht nur mit *einem* Gehirn arbeiten, sondern mit dreien!

Die drei Gehirne

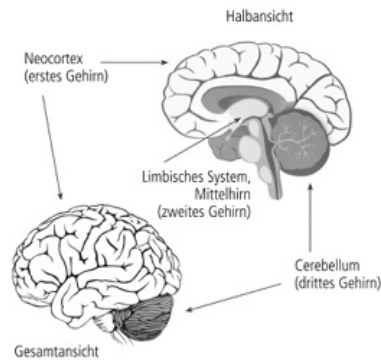


Abbildung 6A. Das »erste Gehirn« ist der Neocortex bzw. das denkende Gehirn (hell). Das »zweite Gehirn« ist das limbische System bzw. das emotionale Gehirn; es ist für die Produktion, Regulierung und Organisation der chemischen Botenstoffe im Körper zuständig (grau). Das »dritte Gehirn«, das Cerebellum oder Kleinhirn, ist der Sitz des Unterbewusstseins (anthrazit).

In diesem Kapitel konzentrieren wir uns auf die Funktionen der »drei Gehirne«, die speziell mit der Erschaffung eines neuen Ich zu tun haben. Für mich persönlich ist die Beschäftigung mit dem Gehirn, dem Nervensystem und ihren Aufgaben unendlich faszinierend. In meinem ersten Buch »Schöpfer der Wirklichkeit« bin ich auf dieses Thema ausführlich eingegangen, was jedoch an dieser Stelle zu weit führen würde. Natürlich gibt es außerdem jede Menge ausgezeichnete Publikationen und Websites zu den Themen »Gehirn«, »Geist« und »Körper«.

Vom Denken zum Tun: Der Neocortex verarbeitet das Wissen und bringt uns dazu, das Gelernte auch zu leben

Das »denkende Gehirn« ist der Neocortex, der walnussförmig gefaltete jüngste Teil der menschlichen Großhirnrinde und die am höchsten entwickelte neurologische »Hardware«. Der Neocortex ist der Sitz des bewussten Geistes, unserer Identität und anderer höherer Gehirnfunktionen (der Frontallappen, von dem schon die Rede war, ist einer der vier Teile des Neocortex).

Der Neocortex fungiert im Wesentlichen als Architekt und Designer des Gehirns. Er befähigt uns, zu lernen, uns an etwas zu erinnern, logisch zu denken und zu analysieren, zu planen, zu erschaffen, über Möglichkeiten zu spekulieren, Neues zu erfinden und zu kommunizieren. Da in diesem Bereich auch Sinneseindrücke wie Sehen und Hören protokolliert werden, bildet der Neocortex die Schnittstelle zur Außenwelt.

Der Neocortex verarbeitet hauptsächlich Wissen und Erfahrungen. Zunächst wird Wissen in Form von Fakten bzw. semantischen Informationen (philosophische und theoretische Konzepte oder Ideen, die intellektuell erfasst werden) gesammelt, woraufhin der Neocortex neue synaptische Verbindungen und Schaltkreise aufbaut.

Indem der Mensch im zweiten Schritt das erworbene Wissen personalisiert auf sich anwendet – also zeigt, was er gelernt hat –, entsteht unweigerlich eine neue Erfahrung. Dadurch bilden sich im Neocortex Neuronenmuster aus, die sogenannten neuronalen Netzwerke; sie verstärken die Verschaltung des intellektuell Erlernten. Das Motto des Neocortex könnte lauten: »Wissen ist für den Geist da.«

Einfach ausgedrückt ist Wissen der Vorläufer der Erfahrung. Der Neocortex verarbeitet die noch nicht erfahrenen Vorstellungen; sie existieren als Potenzial, das der Mensch irgendwann in der Zukunft umsetzen kann. Wenn Sie auf neue Gedanken kommen, denken Sie auch darüber nach, Ihr Verhalten zu ändern, sodass Sie anders handeln und sich neue Resultate ergeben können, sooft sich die Gelegenheit ergibt. Da Sie dann Ihre routinemäßigen Handlungen und typischen Verhaltensweisen verändern, sollte auch etwas passieren, das vom »Normalen« abweicht; dadurch kann sich etwas Neues ereignen und von Ihnen erfahren werden.

Von neuen Ereignissen zu neuen Emotionen: Das limbische Gehirn produziert chemische Stoffe, durch die wir uns an Erfahrungen erinnern

Das limbische Gehirn bzw. limbische System (auch das Säugetiergehirn genannt) sitzt unterhalb des Neocortex; es ist der Teil des Gehirns, der bei Säugetieren mit Ausnahme von Menschen, höheren Primaten und Delfinen

am höchsten entwickelt und spezialisiert ist. Man kann es sich auch als das »chemische« oder »emotionale« Gehirn vorstellen.

Während Sie diese neue Erfahrung machen und Ihre Sinne eine Flut entsprechender Informationen aus der Außenwelt zum Neocortex senden, organisieren sich dessen neuronale Netzwerke so, dass sie dieses Ereignis widerspiegeln. Die Erfahrung bereichert das Gehirn also über das neue Wissen hinaus. Sobald die neuronalen Netzwerke ein speziell auf diese neue Erfahrung abgestimmtes Muster aktivieren, produziert das emotionale Gehirn chemische Botenstoffe, die Peptide, und setzt sie frei. Dieser chemische Cocktail hat eine ganz bestimmte Signatur, welche die gerade erlebten Emotionen widerspiegelt. Wie wir wissen, sind Emotionen die Endprodukte der Erfahrung; eine neue Erfahrung erzeugt eine neue Emotion (die wiederum neue Signale an neue Gene schickt). Die Emotionen übermitteln also dem Körper den Befehl, das Ereignis chemisch abzuspeichern; damit wird das Gelernte verkörpert.

Das limbische System hat bei diesem Prozess die Aufgabe, Langzeit-Erinnerungen auszubilden. Wir können uns Erfahrungen besser ins Gedächtnis zurückerufen, weil wir uns an die damit zusammenhängenden Emotionen erinnern. [Der Neocortex und das limbische System befähigen uns zur Ausbildung des *deklarativen Gedächtnisses*, das heißt, wir können das Gelernte bzw. Erlebte »deklarieren«, also bewusst wiedergeben;¹ weitere Informationen zum deklarativen und nichtdeklarativen Gedächtnis siehe Abbildung 6B(1).]

Erfahrungen mit einer hohen energetischen Ladung »brandmarken« uns also emotional. Man weiß noch, wann und unter welchen Umständen man einen Heiratsantrag erhalten und was man da gerade gemacht hat: Es war bei einem tollen Abendessen auf der Terrasse des Lieblingsrestaurants in der sanften Sommerbrise bei Sonnenuntergang, mit Mozartmusik im Hintergrund, und der Partner hielt die kleine Schmuckbox in der Hand ...

All die verschiedenen Erfahrungen dieses Augenblicks verleihen uns in solchen Momenten ein ganz anderes Gefühl als sonst. Durch das Gesehene, Gehörte, Gefühlte wird die normale innere Chemie, die unser Identitäts-Ich sich eingepägt hat, aus dem Gleichgewicht gebracht. Wir werden sozusagen aus dem gewohnten »Dämmer-schlaf« gerissen, in den wir aufgrund der normalen Außenreize, die das Gehirn ständig bombardieren und uns auf

berechenbare Weise denken und fühlen lassen, gefallen sind. Neue Ereignisse versetzen uns in Überraschung, sodass wir den gegenwärtigen Augenblick bewusster wahrnehmen.

Das Motto des limbischen Systems könnte lauten: »Erfahrung ist für den Körper da.«

Wenn Wissen für den Geist und Erfahrung für den Körper ist, bedeutet die Anwendung des Wissens und das Schaffen einer neuen Erfahrung: Dem Körper wird das beigebracht, was der Geist intellektuell gelernt hat. Wissen ohne Erfahrung ist bloß Philosophie; Erfahrung ohne Wissen ist Ignoranz. Es muss eine fortschreitende Entwicklung stattfinden. Wir müssen das Wissen hernehmen und es leben – es emotional annehmen.

Um etwas im Leben zu verändern, müssen wir also Wissen erwerben und dann in Aktion treten, um eine neue Erfahrung zu machen, die zu einem neuen Gefühl führt. Danach gilt es, sich dieses Gefühl ins Gedächtnis einzuprägen und das Gelernte vom bewussten Geist ins Unterbewusstsein zu verschieben. Die dazu nötige Hardware befindet sich im dritten Gehirn, von dem jetzt die Rede sein wird.

Vom Denken übers Tun zum Sein: Das Cerebellum speichert gewohnheitsmäßige Gedanken, Haltungen und Verhaltensweisen

Wie gesagt, jeder hat schon einmal erlebt, dass er sich nicht bewusst an eine Telefonnummer oder PIN erinnern konnte, aber automatisch die richtige Nummer wählte, weil er sie schon so oft eingegeben hat, dass der Körper es besser kann als das Gehirn. Eine Kleinigkeit, so scheint es. Doch wenn der Körper etwas genauso gut oder sogar noch besser kann als der bewusste Geist, wenn Sie etwas Bestimmtes willentlich immer wieder tun können, ohne darüber bewusst nachzudenken, dann haben Sie sich diese Handlung, Verhaltensweise, Einstellung oder emotionale Reaktion so lange eingeprägt, bis sich daraus eine bestimmte Fertigkeit oder eine Gewohnheit entwickelt hat.

In diesem Stadium haben wir einen Seinszustand erreicht und den dritten Bereich des Gehirns aktiviert, der eine große Rolle spielt, wenn Sie Ihr Leben verändern wollen: das Cerebellum, den Sitz des Unterbewusstseins.

Das Cerebellum ist der aktivste Teil des Gehirns und befindet sich im Hinterkopf. Es fungiert sozusagen als Mikroprozessor und Speicherzentrum des Gehirns. Jede Nervenzelle im Cerebellum kann sich mit mindestens 200.000 – und bis zu einer Million – anderen Zellen verbinden, um für Gleichgewicht, Koordination, die bewusste Wahrnehmung der Körperteile in ihrem räumlichen Bezug zueinander und die Ausübung kontrollierter Bewegungen zu sorgen. Im Cerebellum werden bestimmte einfache Handlungen und Fähigkeiten, aber auch fest verschaltete Einstellungen, emotionale Reaktionen, wiederholte Tätigkeiten, Gewohnheiten, konditionierte Verhaltensweisen und unbewusste Reflexe abgespeichert, die wir erlernt und uns eingeprägt haben. Es verfügt über ungeheuer viel Speicherplatz und lädt angelegte Informationen herunter, um vorprogrammierte mentale und körperliche Zustände abzurufen. Das Cerebellum ist der Sitz des nichtdeklarativen Gedächtnisses, also der Erinnerung an jenes, was wir so oft gemacht haben, dass es uns zur zweiten Natur geworden ist und wir gar nicht mehr darüber nachdenken. Diese Dinge laufen völlig automatisch ab, wir können kaum erklären, wie das vor sich geht. An diesem Punkt wird Glück (oder jede andere Haltung, Verhaltensweise, Fähigkeit oder Eigenschaft, die Sie körperlich oder mental »einüben«) zu einem inhärenten, erinnerten Programm des neuen Ich.

Wie diese drei Gehirne uns vom Denken über das Tun zum Sein führen, lässt sich am besten an einem Beispiel aus dem »wahren Leben« aufzeigen. Durch bewusstes mentales Üben aktiviert das denkende Gehirn (Neocortex) auf Basis seines Wissens neue Schaltkreise auf neuartige Weise und erschafft so einen neuen Geist. Dann erzeugen die Gedanken eine Erfahrung, die wiederum über das emotionale Gehirn (limbisches System) eine neue Emotion erzeugt. Das denkende und das fühlende Gehirn konditionieren den Körper auf einen neuen Geist. Und schließlich erreichen wir den Punkt, an dem Geist und Körper zusammenarbeiten und wir uns mit Hilfe des Cerebellums ein neues neurochemisches Ich ins Gedächtnis einprägen. Jetzt ist unser neuer Seinszustand ein uns innewohnendes unterbewusstes Programm.

Die drei Gehirne in Aktion – Ein Beispiel aus dem wahren Leben

Nehmen wir einmal an, Sie haben kürzlich ein paar Bücher über Mitgefühl gelesen, die Sie zum Nachdenken angeregt haben, unter anderem eines vom Dalai Lama, eine Biografie über Mutter Teresa und ein Buch über das Wirken des Heiligen Franz von Assisi. Dieses Wissen hat Sie dazu gebracht, Ihr Schubladendenken aufzugeben. Beim Lesen wurden neue synaptische Verbindungen im denkenden Gehirn zusammengefügt. Sie lernten vor allem etwas über die Philosophie des Mitgefühls (durch die Erfahrungen anderer Menschen, nicht die eigenen!). Außerdem haben Sie das Gelernte täglich Revue passieren lassen und dadurch diese neuronalen Verbindungen gefestigt. Vor lauter Begeisterung lösen Sie die Probleme Ihrer Freunde, geben Ihnen Ratschläge und schwingen tolle Reden. Sie sind zu einem großen Philosophen geworden. Intellektuell kennen Sie sich bestens aus.

Auf dem Heimweg von der Arbeit ruft Ihre Frau an und erzählt, Sie seien in drei Tagen zum Abendessen bei Ihrer Schwiegermutter eingeladen. Sie fahren an den Straßenrand und überlegen. Seit Ihre Schwiegermutter vor zehn Jahren einmal Ihre Gefühle verletzt hat, mögen sie sie überhaupt nicht mehr. Sie erstellen im Kopf eine Liste: Die rechthaberische Art Ihrer Schwiegermutter hat Ihnen noch nie gefallen; sie unterbricht andere ständig; sie riecht komisch; und erst ihre Kochkünste ... Sooft Sie sie treffen, haben Sie Herzrasen, Ihr Kiefer, Gesicht und Körper verspannen sich; Sie sind nervös und würden am liebsten aufspringen und gehen.

Doch während Sie im Auto sitzen, erinnern Sie sich auch an die Bücher über die Philosophie des Mitgefühls und an das theoretisch Gelernte. Sie überlegen: »Wenn ich die Erkenntnisse aus diesen Büchern anwende, mache ich vielleicht mit meiner Schwiegermutter eine neue Erfahrung. Was von dem Gelernten kann ich auf mich persönlich übertragen, um dafür zu sorgen, dass dieses Abendessen anders abläuft?«

Bei Ihren Überlegungen passiert etwas Wunderbares: Sie entschließen sich, nicht mit Ihren typischen automatischen Programmierungen auf Ihre Schwiegermutter zu reagieren; vielmehr fragen Sie sich, wer Sie nicht mehr und wer Sie stattdessen sein möchten: »Wie möchte ich mich nicht fühlen, wie möchte ich nicht agieren, wenn ich sie sehe?« Ihr Frontallappen »kühlt«

die neuronalen Schaltkreise, die mit Ihrem alten Ich verbunden sind ab; Ihr altes Ich, das als Ihre Identität fungiert hat, beginnt sich zurückzubilden. Weil Ihr Gehirn nicht mehr wie früher aktiviert wird, erschaffen Sie sozusagen nicht mehr denselben Geist.

Dann lassen Sie noch einmal Revue passieren, was in diesen Büchern stand, um besser planen zu können, wie Sie im Hinblick auf Ihre Schwiegermutter denken, fühlen und handeln möchten. Sie fragen sich: »Wie kann ich mein Verhalten – meine Handlungen – und meine Reaktionen so abwandeln, dass meine neue Erfahrung zu einem neuen Gefühl führt?« Sie stellen sich also vor, wie Sie sie begrüßen und umarmen, ihr Fragen über etwas stellen, das sie interessiert, ihr Komplimente zu ihrer neuen Frisur oder neuen Brille machen. Im Lauf der nächsten Tage proben Sie mental dieses neue ideale Ich, installieren noch mehr neurologische Hardware. Treffen Sie dann tatsächlich mit Ihrer Schwiegermutter zusammen, sind die richtigen Verschaltungen (ein neues Softwareprogramm) schon »betriebsbereit«.

Dieser Schritt vom Denken zum Tun fühlt sich für die meisten Menschen an, als müssten sie eine Schnecke auf Trab bringen. Wir wollen lieber im intellektuellen, philosophischen Rahmen unserer Wirklichkeit verharren, uns mit dem eingprägten, wiedererkennbaren Gefühl unseres vertrauten alten Ich identifizieren.

Stattdessen geben Sie nun alte Gedankenmuster, gewohnheitsmäßige emotionale Reaktionen und reflexhafte Verhaltensweisen auf, planen und üben neue Seinsweisen ein, bringen sich selbst in das angelernte Wissen ein und fangen an, einen neuen Geist zu erschaffen – Sie prägen sich also ein neues Ich ein.

Doch darüber hinaus muss ein weiterer Schritt getan werden.

Was ist passiert, als Sie Ihr »altes Persönlichkeits-Ich« mit den damit verbundenen vertrauten Gedanken, Gewohnheiten und erinnerten Emotionen, die Sie früher mit Ihrer Schwiegermutter in Verbindung brachten, beobachtet haben? Sie sind in gewisser Weise ins Betriebssystem des Unterbewusstseins eingedrungen, wo diese Programmierungen sitzen, und waren der Beobachter dieser Programme. Während Sie bewusst wahrnehmen, wer Sie sind, werden Sie sich Ihres unbewussten Ich bewusst.

Sie haben sich psychologisch in eine potenzielle Situation bereits vor der aktuellen Erfahrung (dem bevorstehenden Abendessen) projiziert und damit

Ihre neuronalen Verschaltungen so umgebaut, als wäre das Ereignis (mitfühlend mit Ihrer Schwiegermutter umgehen) bereits geschehen. Als dann diese neuen neuronalen Netzwerke im Einklang aktiv waren, erzeugte Ihr Gehirn ein Bild, eine Vision, ein Modell – man könnte auch sagen: ein Hologramm (ein multidimensionales Bild) – als Repräsentation des idealen Ich, das Sie sein wollen. In diesem Moment machten Sie Ihren Gedanken realer als alles andere. Ihr Gehirn erfasste den Gedanken als Erfahrung und »rüstete« seine grauen Zellen so auf, als wäre die Erfahrung bereits geschehen.

Wissen durch Erfahrung verkörpern: den Körper lehren, was der Geist gelernt hat

Dann ist es so weit: Sie sitzen beim Abendessen Ihrer »guten alten Schwiegermama« gegenüber. Anstatt reflexhaft auf ihre typischen Verhaltensweisen zu reagieren, bleiben Sie bewusst, erinnern sich an das Gelernte und beschließen, es auszuprobieren. Anstatt sie zu verurteilen, anzugreifen oder feindselige Gefühle zu hegen, machen Sie etwas für Sie total Ungewohntes. So wie die Bücher vorgeschlagen haben, bleiben Sie in der Gegenwart, öffnen Ihr Herz und hören ihr wirklich zu. Sie halten sie nicht mehr in der Vergangenheit fest.

Und siehe da: Sie verhalten sich anders und reagieren nicht impulsiv und emotional; dadurch können Sie mit Ihrer Schwiegermutter eine neue Erfahrung machen, wodurch das limbische System eine neue Mischung aus chemischen Stoffen zusammenmixt, die eine neue Emotion erzeugen, und plötzlich empfinden Sie wirkliches Mitgefühl für sie. Sie sehen sie, wie sie ist, ja Sie erkennen sogar eigene Aspekte in ihr. Ihre Muskeln entspannen sich, Ihr Herz öffnet sich, und Sie atmen tief und frei.

Sie fühlen sich großartig, und dieses Gefühl hält an. Jetzt sind Sie inspiriert und offen. Sie merken, dass Sie Ihre Schwiegermutter gern haben. Sie verbinden Ihr neues Gefühl des Wohlwollens und der Liebe mit diesem Menschen in der Außenwelt, und damit bringen Sie Ihr Mitgefühl mit Ihrer Schwiegermutter in Verbindung. Es bildet sich eine assoziative Erinnerung aus.

Als Sie die Emotion des Mitgefühls verspürten, informierten Sie Ihren Körper (chemisch) darüber, was Ihr Geist (philosophisch) wusste; dadurch wurden bestimmte Gene aktiviert und modifiziert.

Sie haben den Schritt vom Denken zum Tun getan: Ihre Verhaltensweisen entsprechen Ihren bewussten Absichten; Ihre Handlungen entsprechen Ihren Gedanken; Geist und Körper sind aufeinander eingestimmt und arbeiten zusammen. Sie haben wie die Menschen in den Büchern gehandelt. Intellektuell haben Sie mit Ihrem Gehirn und Geist etwas über Mitgefühl gelernt, dieses Ideal in Ihrem Umfeld durch Erfahrung manifestiert und dann dieses höhere Gefühl im Körper verankert. Sie haben Ihren Körper einfach auf einen neuen Geist des Mitgefühls konditioniert. Geist und Körper haben zusammengearbeitet. Sie haben Mitgefühl verkörpert. In gewissem Sinn ist das Wort zu Fleisch geworden.

Zwei Gehirne für den Schritt vom Denken zum Tun – aber können Sie auch einen Seinszustand erschaffen?

Durch das Verkörpern des Mitgefühls arbeiten Neocortex und limbisches System jetzt zusammen. Sie haben die Grenzen Ihres vertrauten, gewohnten, im Gedächtnis eingepprägten Ich gesprengt, das auf der Basis von automatischen Programmierungen funktioniert; jetzt befinden Sie sich in einem Kreislauf aus neuen Gedanken und Gefühlen. Sie haben erlebt, wie sich Mitgefühl anfühlt, und das gefällt Ihnen besser als die im Verborgenen keimende Feindseligkeit, die Zurückweisung und die unterdrückte Wut.

Aber es geht weiter, noch sind Sie kein Heiliger! Es reicht nicht, wenn Geist und Körper einmal zusammenarbeiten. Dadurch haben Sie zwar den Schritt vom Denken zum Tun getan, aber können Sie die Empfindung des Mitgefühls willentlich erneut erzeugen? Können Sie Mitgefühl immer wieder verkörpern, unabhängig von äußeren Bedingungen und Umständen, sodass nichts und niemand Ihren alten Seinszustand wiederherstellen kann?

Falls nicht, sind Sie noch kein Meister des Mitgefühls. Ich definiere Meisterschaft als einen inneren chemischen Zustand, der über allem Äußeren steht. Das heißt: Sie haben es meisterlich verstanden, sich mit ausgewählten Gedanken und Gefühlen zu konditionieren; Sie haben sich erwünschte

emotionale/chemische Zustände eingeprägt und nichts in der Außenwelt hält Sie von Ihren Zielen ab. Nichts und niemand, keine Erfahrung zu keiner Zeit und an keinem Ort sollte Ihre innere chemische Kohärenz stören können. Wann immer Sie sich dafür entscheiden, können Sie anders denken, handeln und fühlen.

• • •

Wer das Leiden meistert, kann genauso gut die Freude meistern

Bestimmt kennen auch Sie jemanden, der ein Meister des Leidens ist. Rufen Sie diese Person an und fragen Sie: »Wie geht's dir denn?«, entspinnt sich in etwa folgender Dialog:

»Na ja, es geht so.«

»Du, ich besuche mit Freunden eine neue Kunstgalerie. Danach gehen wir in dem Restaurant essen, wo es diese supergesunden Nachspeisen gibt. Und später gönnen wir uns ein Live-Konzert. Hast du Lust, mitzukommen?«

»Nee, mir ist nicht danach.« Wenn Ihr Gesprächspartner ausspräche, was er wirklich meint, würde es sich so anhören: »Ich habe mir diesen emotionalen Zustand eingeprägt, und nichts in meinem Umfeld – nichts und niemand, keine Erfahrung, keine bestimmte Bedingung – wird es schaffen, mich von meinem inneren chemischen Zustand des Leidens abzubringen. Der Schmerz fühlt sich besser an, als ihn loszulassen und glücklich zu sein. Im Moment genieße ich meine Sucht, und das, was ich mit dir unternehmen soll, lenkt mich von meiner emotionalen Abhängigkeit ab.«

Aber stellen Sie sich vor: Wir können innere chemische Zustände wie Freude oder Mitgefühl genauso meistern wie den Zustand des Leidens!

• • •

Im obigen Beispiel mit der Schwiegermutter war es so: Nachdem Sie Gedanken, Verhaltensweisen und Empfindungen des Mitgefühls lange genug eingeübt haben, »sind« Sie ganz von Natur aus mitfühlend. Sie haben sich vom Denken über das Tun zum Sein im Mitgefühl entwickelt. »Sein« bedeutet: Es ist für Sie einfach, natürlich und alltäglich; Sie leben dieses Mitgefühl unbewusst, es ist Ihnen zur zweiten Natur geworden. Mitgefühl und Liebe sind Ihnen vertraut und etwas so Automatisches wie die Emotionen, die Sie früher einschränkten und die Sie gerade verändert haben.

Jetzt geht es darum, die Erfahrung, mitfühlend zu denken, zu fühlen und zu handeln, immer wieder zu erleben. Damit lösen Sie sich von Ihrer suchthaften Abhängigkeit von Ihrem emotionalen Zustand der Vergangenheit und konditionieren Ihren Körper und Ihren Geist neurochemisch darauf, die innere chemische Verfassung namens Mitgefühl besser zu erinnern als Ihr bewusster Geist. Wenn Sie diese Erfahrung des Mitgefühls willentlich und unabhängig von äußeren Lebensumständen immer wieder erzeugt haben, wird Ihr Körper

zum Geist des Mitgeföhls. Sie erinnern sich so gut an das Mitgeföhls, dass nichts in der Außenwelt Sie aus diesem Seinszustand herausbringen könnte.

Jetzt arbeiten die drei Gehirne zusammen, und Sie befinden sich biologisch, neurochemisch und genetisch im Zustand des Mitgeföhls. Wenn bedingungsloses Mitgeföhls für Sie etwas ganz Normales und Vertrautes geworden ist, sind Sie vom Wissen über die Erfahrung zur Weisheit gelangt.

• • •

Auf dem Weg zu einem Zustand des Seins – Die Rolle unserer beiden Gedächtnissysteme

Wir verfügen über drei Gehirne, die uns vom Denken übers Tun zum Sein geleiten:

Gedächtnissysteme des Gehirns

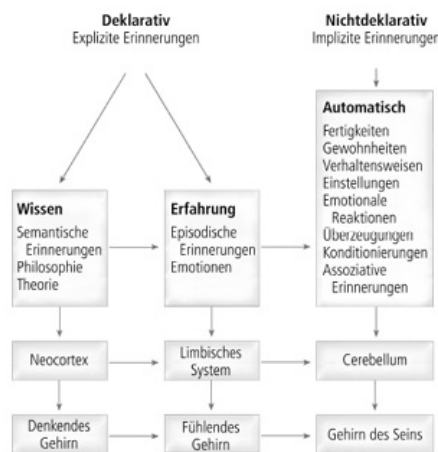


Abbildung 6B(1). Das deklarative und das nichtdeklarative Gedächtnis

Das Gehirn verfügt über zwei Gedächtnissysteme:

- Das erste System heißt deklaratives oder explizites Gedächtnis. Wenn wir uns an etwas Erlerntes oder Erfahrenes erinnern und bewusst darüber reden können, handelt es sich um deklarative Erinnerungen. Davon gibt es wiederum zwei Arten: Wissen (semantische Erinnerungen, aufbauend auf philosophischem Wissen) und Erfahrungen (episodische Erinnerungen, aufbauend auf Sinneseindrücken, die als Ereignisse mit bestimmten Leuten, Menschen oder Objekten identifiziert werden, als wir etwas Bestimmtes zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort getan oder miterlebt haben). Solche episodischen Erinnerungen bleiben dem Gehirn und Körper tendenziell länger eingepägt als semantische Erinnerungen.
- Das zweite Gedächtnissystem ist das nichtdeklarative bzw. implizite Gedächtnis. Wenn uns etwas aufgrund wiederholten Übens zur zweiten Natur geworden ist – wir nicht mehr darüber nachdenken müssen und wir praktisch nicht erklären können, wie wir das machen –, sind Körper und Geist eins geworden. In diesem Gedächtnis sitzen unsere Fertigkeiten, Gewohnheiten, automatischen Verhaltensweisen, assoziativen Erinnerungen, unbewussten Einstellungen und emotionalen Reaktionen.

Wissen + Erfahrung = Weisheit



Abbildung 6B(2). Drei Gehirne: vom Denken über das Tun zum Sein

Wenn wir das intellektuell Erlernte (Neocortex) anwenden, personalisieren oder demonstrieren, verändern wir irgendwie unser Verhalten. Und damit erschaffen wir eine neue Erfahrung, die wiederum eine neue Emotion erzeugt (limbisches System). Können wir dies willentlich wiederholen, replizieren oder erfahren, dann gelangen wir in einen Zustand des Seins (Cerebellum).

• • •

Weisheit ist angehäuftes Wissen, das durch wiederholte Erfahrung gewonnen wurde. Ist Mitgefühl für uns etwas so Natürliches wie Leiden, Verurteilen, Beschuldigen oder Frust, Negativität oder Unsicherheitsgefühle, dann sind wir weise geworden. Wir sind frei und können neue Chancen ergreifen, weil das Leben sich anscheinend entsprechend dem organisiert, wie und wer wir sind.

Weiterentwicklung des Seins



Abbildung 6C. Dieses Schaubild zeigt, wie sich die drei Gehirne fortschreitend aufeinander abstimmen, um unterschiedliche Wege

persönlicher Entwicklung in Korrelation zu setzen.

Vom Denken auf direktem Wege zum Sein – Eine Vorbemerkung zur Meditation

Dieser Weg vom Denken über das Tun zum Sein ist ein fortschreitender Prozess, den wir alle schon oft erlebt haben, sei das in der Fahrschule, im Skikurs oder beim Strickenlernen.

Jetzt wollen wir uns einer der größten Gaben zuwenden, die die Evolution dem Menschen geschenkt hat: der Fähigkeit, direkt vom Denken zum Sein zu schreiten – ohne physische Schritte unternehmen zu müssen. Oder anders ausgedrückt: Wir können einen neuen Seinszustand erschaffen, noch bevor wir die entsprechende Erfahrung in der materiellen Realität gemacht haben. Das tun wir ständig, und das hat überhaupt nichts damit zu tun, etwas »vorzutäuschen, bis es irgendwann echt ist«.

Stellen Sie sich vor, Sie haben eine sexuelle Fantasie, in der Sie innerlich bereits all die Gedanken, Gefühle und Handlungen erleben, auf die Sie sich freuen, wenn Ihr Partner oder Ihre Partnerin von einer Reise zurückgekehrt ist. Diese innere Erfahrung ist für Sie so präsent, dass Ihr Körper sich chemisch verändert und so reagiert, als passierte dieses zukünftige Ereignis bereits im nächsten Augenblick. Sie befinden sich in einem neuen Seinszustand. Es ist ähnlich, wie wenn Sie im Kopf die Rede einüben, die Sie demnächst halten sollen, oder sich einprägen, wie Sie die nächste unvermeidliche Konfrontation mit Ihrem Kollegen angehen müssen, oder sich vorstellen, was Sie gerne essen würden, während Sie im Stau feststecken und totalen »Kohldampf« haben: In solchen Fällen denken Sie an nichts anderes als an diese Geschichte – und Ihr Körper gerät allein durch Gedankenkraft in einen Zustand des Seins.

Na gut, aber wie weit kann das gehen? Können Sie nur durch Ihre Gedanken und Gefühle zu der Person werden, die Sie gerne sein möchten? Können Sie tatsächlich eine von Ihnen ausgewählte Realität erschaffen und darin leben, so wie meine Tochter, als sie den Sommerjob ihrer Träume erlebte?

Hier kommt die Meditation ins Spiel. Meditative Techniken werden aus allen möglichen Gründen angewandt. In diesem Buch erlernen Sie eine spezielle Meditation für einen ganz bestimmten Zweck: das Überwinden des gewohnten Ich und die Entwicklung des von Ihnen gewünschten Ideal-Ich. Der Rest dieses Kapitels verbindet einen Teil des bislang vermittelten Wissens mit der Meditation, die Sie demnächst lernen werden (wenn hier von Meditation oder dem meditativen Prozess die Rede ist, bezieht sich das auf den in Teil III vorgestellten Prozess).

Mit Hilfe der Meditation können wir unser Gehirn, unseren Körper und unseren Seinszustand verändern. Aber noch wichtiger ist: Das ist ohne jegliche physische Aktion oder Interaktion mit der Außenwelt möglich. Durch Meditieren können wir die erforderliche neurologische Hardware installieren, so wie die Versuchspersonen, die allein durch mentales Proben der Fingerübungen mehr Geschicklichkeit entwickelten (dabei ging es lediglich um das mentale Üben; für unsere Zwecke ist dies eine Komponente des meditativen Prozesses, allerdings eine sehr wichtige).

Würde ich Sie fragen, durch welche Eigenschaften sich Ihr ideales Ich auszeichnen oder wie es sich anfühlen würde, eine große Persönlichkeit wie Mutter Teresa oder Nelson Mandela zu sein, würde Ihr Gehirn allein durch die Gedanken an eine neue Seinsweise schon anders aktiviert und einen neuen Geist erschaffen. Das ist der mentale Probelauf in Aktion.

Jetzt bitte ich Sie, einmal darüber nachzudenken, wie es sich anfühlen würde, glücklich, zufrieden und in Frieden zu sein. Was würden Sie sich vorstellen, wenn Sie sich ein neues ideales Ich erschaffen sollten?

Der meditative Prozess ermöglicht es Ihnen im Wesentlichen, diese Frage zu beantworten, indem Sie alle Informationen über Glück, Zufriedenheit und Frieden, die Sie gelernt und synaptisch im Gehirn verschaltet haben, zusammenbringen. In der Meditation nehmen Sie dieses Wissen her und bringen sich selbst mit ein. Anstatt nur zu fragen, was Glücklichkeit bedeuten würde, praktizieren Sie einen Zustand des Glücklichseins und leben ihn aus. Sie wissen schließlich, wie Glück aussieht und sich anfühlt. Sie haben bereits selbst glückliche Erfahrungen gemacht oder Glück bei anderen Menschen erlebt. Jetzt suchen Sie sich von diesem Wissen und dieser Erfahrung jenes aus, womit Sie ein neues ideales Ich kreieren können.

Über den Frontallappen werden, wie wir wissen, neue Schaltkreise auf neuartige Weise aktiviert und erzeugen einen neuen Geist. Sobald Sie diesen neuen Geist einmal erfahren haben, erstellt Ihr Gehirn so eine Art holografisches Abbild als Modell für die Erschaffung Ihrer zukünftigen Realität. Sie haben neue neuronale Schaltkreise bereits vor der realen Erfahrung eingerichtet, und so bleibt Ihnen Gandhis Revolution des gewaltfreien Widerstands erspart; Sie müssen nicht als Führer Ihres Volkes auftreten und sich wie Jeanne d'Arc auf dem Scheiterhaufen verbrennen lassen. Sie müssen lediglich anhand Ihres Wissens und Ihrer Erfahrungen mit Mut und Überzeugung einen inneren emotionalen Effekt kreieren, der in einer Geisteshaltung resultiert. Diesen mentalen Zustand erschaffen Sie immer wieder, sodass er Ihnen vertraut wird und Sie neue neuronale Verschaltungen generieren. Je öfter das passiert, desto mehr werden diese Gedanken zur Erfahrung.

Wenn diese Transformation von Gedanken zur Erfahrung stattfindet, entsteht als Endprodukt dieser Erfahrung ein Gefühl, eine Emotion. Ihr Körper (als unbewusster Geist) kennt ja nicht den Unterschied zwischen einem physisch real ablaufenden Ereignis und den rein durch Gedanken erzeugten Emotionen.

Sie konditionieren also den Körper auf einen neuen Geist und merken, dass Ihr denkendes Gehirn und Ihr emotionales Gehirn jetzt zusammenarbeiten. Erinnern Sie sich: Gedanken sind für das Gehirn da und Gefühle für den Körper. Wenn Sie im Rahmen des meditativen Prozesses auf bestimmte Art und Weise denken und fühlen, sind Sie ein anderer Mensch als am Anfang. Die neu eingerichteten Schaltkreise, die neurologischen und chemischen Veränderungen, die aufgrund dieser neuen Gedanken und Emotionen erzeugt worden sind, haben Sie verändert, und diese Veränderungen zeigen sich auch auf der physischen Ebene im Gehirn und im Körper.

An diesem Punkt sind Sie in einen Seinszustand gewechselt. Sie üben nicht mehr einfach Glück, Dankbarkeit oder sonst etwas ein; Sie *sind* dankbar oder glücklich.

Vom Denken zum Sein

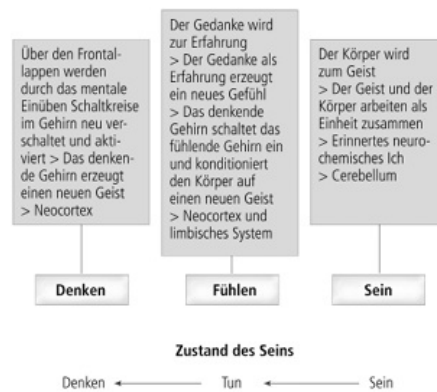


Abbildung 6D. Man kann direkt vom Denken zum Sein schreiten, ohne irgendetwas zu tun. Indem Sie Ihren neuen Geist mental einüben, kommt der Augenblick, in dem der gerade gedachte Gedanke zur Erfahrung wird. Dann besteht das Endprodukt dieser inneren Erfahrung aus einer Emotion bzw. einem Gefühl. Spüren Sie erst einmal, wie es sich anfühlen würde, diese Person zu sein, hält Ihr Körper (als unbewusster Geist) dies für die Realität. Jetzt arbeiten Geist und Körper zusammen, Sie »sind« diese Person, ohne vorerst etwas tun zu müssen. Wenn Sie alleine durch Ihre Gedanken einen neuen Seinszustand einnehmen, sind Sie eher geneigt, das zu tun und zu denken, was Ihrem Sein entspricht.

Diese mentale und physische Haltung können Sie tagtäglich erzeugen; Sie können ein Ereignis ständig von Neuem erleben und die entsprechende emotionale Reaktion zu der Erfahrung produzieren: das Gefühl, wie Sie sich als dieses neue, ideale Ich fühlen würden.

Wenn Sie nach dem Meditieren aufstehen und in diesem neuen Seinszustand sind – auf neurologischer, biologischer, chemischer und genetischer Ebene verändert –, haben Sie diese Veränderungen bereits vor der realen Erfahrung aktiviert und neigen mehr dazu, entsprechend Ihrem neuen Ich zu handeln und zu denken. Sie haben Ihr gewohntes Ich aufgegeben!

Zur Erinnerung: Wenn Sie sich in einem neuen Seinszustand befinden – eine neue Persönlichkeit sind –, erschaffen Sie auch eine neue persönliche Realität. Ich sage es Ihnen noch einmal: Ein neuer Seinszustand erschafft eine neue Persönlichkeit ... und eine neue Persönlichkeit erzeugt eine neue persönliche Realität.

Und woher wissen Sie, ob dieser meditative Prozess Ihre drei Gehirne aktiviert und den beabsichtigten Effekt produziert hat? Ganz einfach: Sie fühlen sich anders. Falls Sie sich genauso fühlen wie vorher und dieselben

Katalysatoren dieselben Reaktionen auslösen, ist im Quantenfeld nichts passiert. Die immer gleichen Gedanken und Gefühle erzeugen die immer gleichen elektromagnetischen Signale im Feld. Sie haben sich nicht verändert, weder auf der chemischen noch auf der neurologischen, genetischen oder sonst einer Ebene. Doch irgendwann stehen Sie nach Ihren Meditationssitzungen auf und fühlen sich anders als zu Beginn. Gelingt es Ihnen, diesen neuen mentalen und körperlichen Zustand beizubehalten, dann haben Sie sich verändert.

Diese inneren Veränderungen – Ihr neuer Seinszustand – sollten jetzt allerdings auch im Außen etwas bewirken. Sie haben das Ursache-Wirkungs-Modell des Universums hinter sich gelassen, dieses alte Newton'sche Konzept, das besagt, etwas Äußeres habe die Kontrolle über Ihre Gedanken, Handlungen und Emotionen. (Darauf komme ich demnächst noch einmal zurück.)

Ergibt sich in Ihrem Leben als Resultat Ihrer meditativen Praxis etwas Unerwartetes und Neues, wissen Sie ebenfalls, dass Ihre Meditation Früchte trägt. Haben Sie einen neuen Geist und einen neuen Seinszustand kreiert, dann haben Sie gemäß dem Quantenmodell auch Ihre elektromagnetische Signatur verändert. Sie denken und fühlen anders, und damit verändern Sie die Realität. Gemeinsam können Gedanken und Gefühle das bewirken, aber nicht alleine. Denn: Sie können nicht etwas fühlen und etwas anderes denken und trotzdem Veränderungen in Ihrem Leben erwarten. Erst die Kombination aus Gedanken und Gefühlen macht Ihren Seinszustand aus. Verändern Sie Ihren Seinszustand – damit verändern Sie auch Ihre Realität.

An diesem Punkt kommen kohärente Signale ins Spiel. Wenn Sie ins Quantenfeld ein Signal mit übereinstimmenden Gedanken und Gefühlen (einen Seinszustand) senden, und zwar unabhängig von der Außenwelt, taucht in Ihrem Leben etwas Neues auf. Und dann erfahren Sie zweifellos eine sehr mächtige emotionale Reaktion, die Sie dazu inspiriert, noch einmal eine neue Wirklichkeit zu erschaffen. Und mit dieser Emotion können Sie dann eine noch bessere Erfahrung erzeugen.

Lassen Sie mich nochmals auf Newton zurückkommen: Die Newton'sche Vorstellung von Ursache und Wirkung, die angeblich das Leben beherrschen, hat uns alle konditioniert. Erleben wir etwas Gutes, bringen wir unsere Dankbarkeit und Freude zum Ausdruck. Wir verbringen also unser Leben

damit, auf etwas oder jemanden von außen zu warten, der oder das unsere Gefühle steuert.

Stattdessen bitte ich Sie, selbst die Kontrolle zu übernehmen und den Prozess nach innen zu lenken. Anstatt darauf zu warten, dass etwas passiert, was in Ihnen bestimmte Gefühle auslöst, können Sie das Gefühl bereits vor der eigentlichen Erfahrung in der physischen Welt kreieren; Sie können Ihren Körper emotional davon überzeugen, dass die »Dankbarkeit erzeugende« Erfahrung bereits stattgefunden hat.

Dazu können Sie ein Potenzial aus dem Quantenfeld wählen und spüren, wie es sich anfühlen würde, es zu erleben. Treten Sie mit Ihren Gedanken und Gefühlen in die Fußstapfen dieses zukünftigen, möglichen Ich, und zwar so lebendig und deutlich, dass Sie Ihren Körper emotional darauf konditionieren, zu glauben, Sie wären diese Person bereits jetzt. Wer möchten Sie sein, wenn Sie nach dem Meditieren die Augen aufmachen? Wie würde es sich anfühlen, dieses ideale Ich zu sein oder die erwünschte Erfahrung zu machen?

Um Ihr gewohntes Ich wirklich ganz und gar aufzugeben, müssen Sie sich vom Ursache-Wirkung-Prinzip verabschieden und sich dem Quantenmodell der Realität zuwenden. Suchen Sie sich eine potenzielle Realität aus, die Sie sich wünschen, leben Sie sie in Gedanken und Gefühlen aus und bedanken Sie sich schon vor dem tatsächlichen Ereignis.

Können Sie die Vorstellung akzeptieren, dass Sie keinen äußeren Anlass mehr brauchen, um Freude, Dankbarkeit, Wertschätzung oder eine andere höhere Emotion zu empfinden, sobald Sie Ihren inneren Zustand verändert haben?

Wenn Ihr Körper allein aufgrund mentaler Gedanken und emotionaler Gefühle in diesem Moment die Erfahrung macht, dass das Ereignis tatsächlich passiert, und es sich für Sie real anfühlt, erleben Sie die Zukunft bereits jetzt. Sind Sie in diesem Seinszustand, im Jetzt und erleben präsent die Erfahrung, verbinden Sie sich mit allen im Quantenfeld existierenden möglichen Realitäten. Sie wissen ja: Während Sie aufgrund von vertrauten Emotionen oder einem erwarteten Effekt in der Vergangenheit bzw. der Zukunft leben, können Sie nicht auf alle im Quantenfeld verfügbaren Möglichkeiten zugreifen. Sie müssen im Jetzt sein, um Zugang zum Quantenfeld zu bekommen.

Das geht nicht auf rein intellektueller Ebene. Gedanken und Gefühle müssen kohärent sein. Anders ausgedrückt: Diese Meditation erfordert, dass Sie sich vom Kopf hinunter zum Herzen bewegen. Öffnen Sie Ihr Herz und denken Sie darüber nach, wie es sich anfühlen würde, all die von Ihnen bewunderten Charakterzüge, die Ihr ideales Ich ausmachen, zu verkörpern.

Sie halten vielleicht entgegen, Sie könnten ja nicht wissen, wie sich das anfühlt, weil Sie all die tollen Eigenschaften und dieses ideale Ich noch nie erlebt haben. Darauf antworte ich Ihnen: Ihr Körper kann alles erleben, noch bevor es sich physisch über die Sinne realisiert. Wenn sich ein zukünftiger Wunsch, den Sie noch nie erfahren haben, tatsächlich in Ihrem Leben manifestiert, dann würden Sie – das müssen Sie ja wohl zugeben – Freude, Erregung oder Dankbarkeit empfinden ... Also können Sie sich einfach auf diese Emotionen fokussieren. Dann sind Sie nicht länger der Sklave von Emotionen, die lediglich ein Überbleibsel Ihrer Vergangenheit sind, sondern kreieren mit Hilfe höherer Emotionen Ihre Zukunft.

Die höheren Emotionen der Dankbarkeit, Liebe etc. schwingen alle mit einer höheren Frequenz; sie »befördert« Sie in einen Seinszustand, in dem Sie sich fühlen, als wäre das Erwünschte bereits eingetreten. Im Zustand der Größe signalisieren Sie dem Feld, dass das alles schon geschehen ist. Durch Dankbarkeit konditionieren Sie Ihren Körper emotional darauf, dass sich der Auslöser dieser Dankbarkeit bereits verwirklicht hat. In der Meditation machen Sie durch Aktivierung und Koordinierung Ihrer drei Gehirne den Schritt vom Denken zum Sein – und wenn Sie sich in einem neuen Zustand des Seins befinden, handeln und denken Sie auch eher entsprechend diesem Sein.

Haben Sie sich gefragt, warum es schwierig sein könnte, einen Zustand der Dankbarkeit bereits vor der eigentlichen Erfahrung einzunehmen bzw. sich dafür zu bedanken? Haben Sie vielleicht in einer erinnerten Emotion gelebt, die unterbewusst zu einem so starken Teil Ihrer Identität geworden ist, dass Sie nur noch die gewohnten Gefühle verspüren können? Falls ja, dann identifizieren Sie sich vielleicht mit dem Bild, das Sie nach außen abgeben, um sich abzulenken und Ihre innere Gefühlslage zu verändern.

Im nächsten Kapitel geht es darum, diese Lücke zu schließen und zu wahrer Befreiung zu finden. Wenn Sie jederzeit Dankbarkeit oder Freude empfinden und sich in die Zukunft verlieben können, ohne dazu etwas oder jemanden

oder eine bestimmte Erfahrung zu brauchen, können Sie mit diesen höheren Emotionen Ihre Schöpfungen nähren.

Kapitel 7

Die Lücke

Eines Tages saß ich auf der Couch und dachte über die Bedeutung von Glück nach. Mir fehlte die Freude in meinem Leben, aber fast alle Menschen, die mir wichtig waren, hätten mir wahrscheinlich auf der Stelle so etwas erzählt wie: »Du hast doch unglaubliches Glück. Du hast eine wunderbare Familie und hübsche Kinder. Du hast Erfolg als Chiropraktiker. Du hältst Vorträge vor Tausenden von Menschen, reist um die Welt zu außergewöhnlichen Orten, du hast an dem Film ›What the BLEEP Do We Know!‹ mitgearbeitet, und viele Leute fanden deine Botschaft toll. Du hast sogar ein ziemlich erfolgreiches Buch geschrieben.« Damit hätten sie durchaus sämtliche richtigen emotionalen und logischen Töne getroffen.

Doch für mich war etwas nicht stimmig. Ich reiste von einer Stadt in die andere, hielt jedes Wochenende Vorträge; manchmal hakete ich in drei Tagen zwei Städte ab. Und mir schien, ich war so beschäftigt, dass ich das, was ich lehrte, aus Zeitmangel selbst nicht praktizierte.

Ich war verstört, denn mir wurde klar, dass ich mein Glück im Außen suchte; die Freude am Reisen und Referieren hatte nichts mit wahrer Freude zu tun. Anscheinend brauchte ich all die Menschen, Dinge und Orte außerhalb meiner selbst, um mich gut zu fühlen. Das Bild, das ich nach außen abgab, hing von äußeren Faktoren ab. Wenn ich nicht gerade einen Vortrag hielt, ein Interview gab oder Patienten behandelte und zu Hause war, fühlte ich eine große Leere.

Verstehen Sie mich nicht falsch; in mancher Hinsicht waren diese äußeren Gegebenheiten wirklich toll. Ein Beobachter, der mich bei einem Vortrag, tief versunken in die Ausarbeitung einer Präsentation im Flugzeug oder beim Beantworten Dutzender von E-Mails am Flughafen gesehen hätte, hätte mich wohl für ziemlich glücklich gehalten. Und hätte man mich in solchen Augenblicken gefragt, hätte ich – und das ist die traurige Wahrheit – wohl

eine ähnliche Antwort gegeben: »Ja, alles läuft super. Mir geht's prima. Ich hab echt Glück.«

Aber in einem Augenblick der Ruhe, wenn ich nicht von all diesen Reizen bombardiert worden wäre, hätte die Antwort ganz anders gelautet:
»Irgendetwas stimmt nicht. Ich bin so verunsichert. Alles fühlt sich wie die immer selbe alte Leier an. Irgendetwas fehlt mir.«

An dem Tag, als ich den Hauptgrund für meine Unzufriedenheit erkannte, wurde mir auch klar: Ich brauchte die Außenwelt, um mich daran zu erinnern, wer ich war. Meine Identität – das waren inzwischen die Leute, mit denen ich redete, die Städte, die ich besuchte, all das, was ich beim Reisen unternahm, die Erfahrungen, die mich als diese Person namens Joe Dispenza bestätigten. Und war einmal gerade niemand in Reichweite, der mir diese Identität in Erinnerung rief, die in der Welt da draußen als »ich« bekannt war, wusste ich nicht mehr so genau, wer ich überhaupt war. All mein wahrgenommenes Glück war, so erkannte ich, einfach nur eine Reaktion auf äußere Reize, die in mir bestimmte Gefühle hervorriefen. Ich war komplett von meiner Umwelt abhängig, war süchtig nach äußeren Fingerzeigen zur Verstärkung meiner emotionalen Sucht. Was für ein Moment! Schon eine Million Mal hatte ich gehört, dass Glück von innen kommt, doch nie zuvor war es mir derart klar geworden.

Ich saß also zu Hause auf der Couch, schaute aus dem Fenster und hatte auf einmal ein Bild vor Augen: meine beiden Hände übereinander, und dazwischen eine trennende Lücke.

Die Identitätslücke



Abbildung 7A. Die Lücke zwischen unserem »wahren Ich« und unserem »Außen-Ich«, also dem äußeren Bild von unserem Ich.

Die obere Hand stand für das Bild, das ich nach außen abgab, die untere für mein inneres Ich. Und mir dämmerte die Erkenntnis, dass wir Menschen in einer Dualität leben, als zwei voneinander getrennte Wesenheiten: unser »Außen-Ich« und unser »wahres Ich«. Das Außenbild bzw. die Fassade projizieren wir in die Außenwelt. Dieser Aspekt des Ich umfasst das, womit wir den anderen den Anschein einer bestimmten konsistenten äußeren Wirklichkeit vermitteln, ein dünner Überzug, bestehend aus all dem, was wir von uns zeigen wollen.

Wie wir wirklich sind, unser wahres Ich, dargestellt durch die untere Hand – das sind unsere Gefühle, vor allem wenn wir nicht von der Außenwelt abgelenkt sind. Es sind die uns vertrauten Emotionen, die hochkommen, wenn wir mal nicht mit dem »Leben da draußen« beschäftigt sind, der Teil von uns, den wir verstecken.

Beim Verinnerlichen von suchtmännlichen emotionalen Zuständen wie Schuld, Scham, Wut, Furcht, Verurteilung, Depression, Selbstherrlichkeit oder Hass entsteht zwischen dem Außen-Ich und dem wahren Ich eine Lücke: einerseits das, was wir nach außen zeigen wollen, andererseits unser Seinszustand, wenn wir im Leben nicht mit all den unterschiedlichen Erfahrungen, Dingen und Menschen zu allen möglichen Zeiten und an allen möglichen Orten in Interaktion sind. Setzen wir uns lange genug still hin, ohne irgendetwas zu tun, taucht ein Gefühl auf, wir fühlen etwas. Dieses Etwas ist unser wahres Ich.

Die erinnerten Emotionsschichten, welche die Lücke erzeugen



Abbildung 7B. Diese Lücke ist bei verschiedenen Menschen unterschiedlich groß. Das »wahre Ich« und das »Außen-Ich« sind durch die unser ganzes Leben lang erinnerten Gefühle auf Basis vergangener Erfahrungen

getrennt. Je größer die Lücke, desto größer die Abhängigkeit von und die Sucht nach den erinnerten Emotionen.

Wir tragen mehrere Schichten unterschiedlicher Emotionen; sie machen unsere Identität aus. Um uns daran zu erinnern, wer wir zu sein meinen, müssen wir dieselben Erfahrungen immer wieder neu erzeugen; damit bestätigen wir unsere Persönlichkeit und die dazugehörigen Emotionen. Wir identifizieren uns mit allem und jedem, um die gewünschte »Projektion nach außen« zu verinnerlichen, und sind damit als Identität der Außenwelt verhaftet.

Unser Außen-Ich wird die Fassade der Persönlichkeit, welche die Außenwelt braucht, um nicht zu vergessen, wer sie als »Jemand« ist. Ihre Identität ist völlig von der Umwelt abhängig. Die Persönlichkeit tut alles, um ihre wirklichen Gefühle zu verbergen oder das Gefühl der Leere zu vertreiben: »Ich besitze diese Autos, ich kenne diese Leute, ich war an diesen Orten, ich kann das, ich habe diese Erfahrungen gemacht, ich arbeite für diese Firma, ich bin erfolgreich ...« Sie ist das Ich, das wir in Bezug auf die Außenwelt zu sein meinen.

Dieses Ich unterscheidet sich allerdings von dem Ich – unseren Gefühlen –, das wir sind, wenn die Stimulation von außen fehlt: Gefühle der Scham oder der Wut über eine schiefgelaufene Ehe. Angst vor dem Tod und die Ungewissheit über ein Leben nach dem Tod, wenn ein geliebter Mensch oder ein Haustier stirbt. Ein Gefühl der Unzulänglichkeit, wenn die Eltern Perfektionismus und Leistung einfordern, egal wie hoch der Preis dafür ist. Verbissenes Anspruchsdenken, weil man als Kind nur knapp oberhalb der Armutsgrenze aufgewachsen ist. Ständig darüber sinnieren, dass man nicht die ideale Figur hat und nicht so aussieht, wie man gerne möchte. Solche Gefühle wollen wir verbergen.

Das ist unser wahres Ich, das sich hinter dem Außenbild versteckt. Wir schaffen es nicht, dieses Selbst der Welt zu präsentieren, also tun wir so, als wären wir jemand anderes. Wir erstellen verinnerlichte automatische Programme, um unsere verletzlichen Seiten zu verdecken. Wir erzählen Lügen über uns, denn wir wissen, dass in der Gesellschaft für diese Person kein Platz ist. Das ist der »Niemand«; das ist die Person, die – wie wir befürchten – die anderen nicht mögen und akzeptieren werden.

Für solche Maskeraden sind wir besonders anfällig, wenn wir noch relativ jung sind und sich unsere Identität noch herausbildet. Da sind diese jungen Leute, die Identitäten anprobieren wie Klamotten. Und Jugendliche kleiden sich ja tatsächlich oft in eine »Identität«, die zeigt, wer sie gerne sein möchten, und weniger, wer sie wirklich sind. »Unsicherheit« ist das Wort, welches das Dasein des Heranwachsenden definiert; das wird Ihnen jeder Jugendpsychologe bestätigen. Jugendliche vor und in der Pubertät suchen Trost in Konformität und in der Gruppe.

Lieber anpassen als der Welt zeigen, wer ich wirklich bin (denn jeder weiß ja, was denen zustößt, die als anders wahrgenommen werden). Die Welt ist komplex und macht Angst, aber die Furcht ist weniger schlimm und es ist einfacher, wenn alle sich zusammentun. Such dir deine Gruppe aus; such dir deine Droge aus.

Irgendwann sitzt diese Identität dann richtig gut. Man wächst sozusagen hinein. Zumindest macht man sich das weis. Die Unsicherheit geht mit großer Befangenheit einher, und eine Menge Fragen tauchen auf: Bin ich das wirklich? Möchte ich wirklich diese Person sein? Aber es ist viel einfacher, diese Fragen zu ignorieren, als eine Antwort darauf zu finden.

Lebenserfahrungen definieren unsere Identität – Ständiges Beschäftigtsein hält unerwünschte Emotionen in Schach

Wir haben alle aufgrund von traumatischen oder schwierigen Erfahrungen in unserer Jugend und Kindheit emotionale Narben davongetragen. Erlebnisse aus unserem jungen Leben haben mit ihren uns definierenden Emotionen Schicht um Schicht zu der Person beigetragen, die wir geworden sind. Seien wir ehrlich: Wir alle sind von emotional geladenen Geschehnissen gebrandmarkt worden. Als wir das alles im Kopf immer wieder Revue passieren ließen, haben wir auch diese Emotionen erneut durchlebt. Die Refraktärperiode wurde von einer bloßen emotionalen Reaktion zu einer Stimmung, einem Temperament und schließlich zu einem Persönlichkeitsmerkmal ausgedehnt.

Als junge Menschen tun wir alles Mögliche, um diese alten, tiefgehenden Emotionen für eine Weile abzuwehren und sie unter den Teppich zu kehren. Neue Freundschaften schließen, unbekannte Orte besuchen, hart arbeiten und befördert werden, etwas Neues lernen oder eine neue Sportart ausprobieren – das alles hat eine berauschende Wirkung. Nur selten kommt uns der Verdacht, dahinter steckten Gefühle aus früheren Erlebnissen.

Und dann wird's richtig hektisch. Wir gehen zur Schule und womöglich auf die Uni. Wir kaufen uns ein Auto, ziehen in eine andere Stadt oder sogar in ein anderes Land. Wir machen Karriere, treffen neue Leute, heiraten. Wir kaufen ein Haus, bekommen Kinder, legen uns Haustiere zu. Womöglich lassen wir uns wieder scheiden. Wir gehen ins Fitness-Studio, fangen eine neue Beziehung oder ein Hobby an ... Alles Äußere nehmen wir dazu her, unsere Identität zu definieren und uns von dem wahren Ich im Innern abzulenken. All diese Erfahrungen erzeugen eine Unzahl an Emotionen, die, wie wir merken, die versteckten Gefühle »unterbuttern«. Und eine Zeitlang funktioniert das auch.

Verstehen Sie mich nicht falsch: Wir alle erklimmen größere Höhen durch die Anstrengungen unserer jungen Jahre. Um im Leben viel zu erreichen, müssen wir unsere »Komfortzone« verlassen und die vertrauten Gefühle, die uns früher definierten, hinter uns lassen.

Natürlich bin ich mir dieser Dynamik des Lebens bewusst. Aber wenn wir unsere Beschränkungen nie überwinden und das Gepäck unserer Vergangenheit mit uns herumtragen, holt es uns immer wieder ein. Meistens passiert das, wenn wir Mitte dreißig sind (das kann individuell allerdings sehr unterschiedlich sein).

In der Mitte des Lebens – Strategien, um vergrabene Gefühle weiterhin unterm Deckel zu halten

Die Persönlichkeitsausbildung ist im Alter von Mitte dreißig bis in die Vierziger abgeschlossen; dann haben wir das Leben ziemlich umfassend erlebt und können auch meistens recht genau den Ausgang von Erfahrungen voraussagen. Wir wissen, wie sie sich anfühlen, noch bevor wir uns darauf

einlassen. Wir kennen alle Nuancen des Lebens, denn schließlich haben wir schon eine ganze Reihe guter und schlechter Beziehungen hinter uns, haben uns beruflich nach oben gekämpft oder uns im Job bequem eingerichtet, haben Verluste erlitten und Erfolge errungen. Wir wissen, was wir mögen und nicht mögen. Wir wissen schon im Voraus, welche Emotionen bei einer Erfahrung wahrscheinlich hochkommen, entscheiden uns dafür, dieses »bekannte« Ereignis zu erleben oder nicht, bevor es tatsächlich passiert. Und all das läuft natürlich hinter den Kulissen unseres Gewahrseins ab.

Und genau da sitzen wir in der Klemme. Meistens können wir die Gefühle, die bei bestimmten Ereignissen in uns aufsteigen, voraussagen; damit wissen wir auch, wodurch unsere Gefühle, die mit unserem wahren Ich zu tun haben, zum Verschwinden gebracht werden können. Doch wenn wir die Mitte des Lebens erreichen, kann nichts mehr dieses Gefühl der Leere ganz wegnehmen. Sie wachen jeden Morgen auf und fühlen sich immer gleich. Ihr Umfeld, auf das Sie sich verlassen haben, um Ihren Schmerz oder Ihre Schuldgefühle oder Ihr Leiden von sich wegzuhalten, schafft das nicht mehr. Wie denn auch? Emotionen, die aus der Außenwelt kommen, nützen sich mit der Zeit ab, und Sie sind wieder derselbe Leopard mit derselben Fellzeichnung.

Das ist die wohlbekanntere »Midlife-Crisis«, die Lebenskrise der mittleren Jahre. So mancher tut alles, die vergrabenen Gefühle auch weiterhin nicht hochkommen zu lassen, indem er sich ins äußere Leben stürzt. Solche Leute kaufen sich einen neuen Sportwagen (Ding) oder ein Boot (noch ein Ding). Andere machen einen langen Urlaub (Ort). Und wieder andere werden Mitglied in einem Club, wo sie Leute kennenlernen und Freundschaften schließen (Menschen). Manche unterziehen sich einer Schönheitsoperation (Körper). Viele bauen ihr Haus völlig um oder richten es neu ein (sie kaufen Dinge und erleben etwas Neues im Außen).

Vergebliche Versuche, etwas Neues zu unternehmen, um sich besser oder anders zu fühlen! Doch sobald auch dieses Neue abgenutzt ist, stecken diese Menschen nach wie vor in derselben Identität fest. Sie kehren zu ihrem wahren Ich zurück (also der unteren Hand). Sie werden in dieselbe Realität zurückgezogen, in der sie seit vielen Jahren leben, nur um das Gefühl des Ich aufrechtzuerhalten, das sie für ihre Identität halten. Doch je mehr sie kaufen und konsumieren, desto mehr macht sich das Gefühl ihres wahren Ich bemerkbar.

Wir versuchen, dieser Leere zu entrinnen bzw. vor schmerzhaften Emotionen wegzulaufen, weil es nicht sehr angenehm ist, sich diese Sachen anzuschauen. Und so wird der Fernseher eingeschaltet, im Internet gesurft oder jemand angerufen, sobald man das Gefühl hat, ein wenig die Kontrolle zu verlieren. Emotionen verändern sich innerhalb von wenigen Augenblicken ... Wir lachen uns kaputt über ein YouTube-Video oder eine Sitcom im Fernsehen, ereifern uns kurz darauf bei einem Fußballspiel und geraten im nächsten Moment über die Nachrichten in Angst und Zorn. Solche äußeren Reize lenken uns ganz schnell von diesen unerwünschten inneren Gefühlen ab.

Technologie kann uns großartig ablenken und süchtig machen. Überlegen Sie einmal: Wir verändern im Außen etwas und können dadurch unsere innere Chemie auf der Stelle verändern und ein Gefühl wegdrücken. Und auf diesen äußeren Stimulus, der uns hilft, uns innerlich besser zu fühlen, greifen wir dann immer wieder zurück, um uns erneut abzulenken. Das muss nicht unbedingt etwas mit Technologie zu tun haben; alles, was für uns vorübergehend spannend ist, tut's.

Und wenn wir uns ständig ablenken, was passiert dann wohl? Genau, wir geraten in eine wachsende Abhängigkeit von etwas Äußerem, um uns innerlich zu verändern. So mancher taucht immer tiefer in diesen bodenlosen Abgrund ein und hält sich mit allem Möglichen beschäftigt, um das ursprüngliche Gefühl der ersten Erfahrung, die ihm als Fluchtweg gedient hat, von Neuem hervorzurufen. Das führt zu einer Reizüberflutung, dank derer man sich anders fühlen kann, als man wirklich ist. Doch früher oder später braucht man einen immer stärkeren Reiz, um sich besser zu fühlen. Es entwickelt sich eine alles beherrschende Suche nach Vergnügen und Möglichkeiten der Schmerzvermeidung, koste es, was es wolle – ein genussorientierter Lebensstil, getrieben von einem Gefühl, das anscheinend nicht weichen will.

Der mittlere Lebensabschnitt einmal anders: Zeit, Gefühle anzuschauen und Illusionen loszulassen

Menschen in diesem Lebensabschnitt, die nicht versuchen, ihre Gefühle zu vergraben, stellen ein paar wichtige Fragen: »Wer bin ich? Was ist der Sinn meines Lebens? Wohin gehe ich? Für wen mache ich das alles? Was ist Gott? Wohin gehe ich, wenn ich sterbe? Gibt es im Leben mehr als ›Erfolg‹? Was ist Glück? Was bedeutet das alles? Was ist Liebe? Liebe ich mich selbst? Liebe ich jemand anderen?« Und die Seele wacht langsam auf ...

Solche Fragen gehen uns im Kopf herum, weil wir die Illusion durchschauen und uns der Verdacht kommt, nichts im Äußeren könne uns jemals wirklich glücklich machen. Irgendwann erkennen wir vielleicht, dass nichts in unserer Außenwelt unsere Gefühle »reparieren« und verbessern kann. Und dass es uns eine ungeheure Kraft kostet, dieses projizierte Ich der Welt als Bild vorzuhalten; dass das ständige Beschäftigtsein von Körper und Geist unsere Energien erschöpft. Dann wird klar: Der vergebliche Versuch, für die anderen ein Ideal aufrechtzuerhalten, ist eigentlich eine Strategie, die gewährleisten soll, dass diese bedrohlichen Gefühle, vor denen wir davonlaufen, uns niemals einholen. Doch wie lange können wir mit so vielen Bällen in der Luft jonglieren, nur damit unser Leben nicht über uns zusammenbricht?

Menschen, die diese Einsichten haben, kaufen nicht schnell einen noch größeren Fernseher oder das neueste Smartphone; sie laufen nicht mehr länger vor dem Gefühl weg, das sie so lange unterdrücken wollten. Stattdessen wagen sie die Konfrontation und schauen es sich bewusst an. Dann wacht dieser Mensch auf, denkt über sich nach und entdeckt, wer er wirklich ist, was er die ganze Zeit versteckt hat und was jetzt nicht mehr funktioniert. Er gibt die Fassade, die Spielchen und Illusionen auf. Er will unbedingt wissen, wer er in Wahrheit ist, und hat keine Angst davor, alles zu verlieren. Dieser Mensch steckt keine Energie mehr in den Versuch, sein illusorisches Image aufrechtzuerhalten. Er verbindet sich mit seinen Gefühlen und sagt dann den Menschen, die in seinem Leben eine Rolle spielen: »Wisst ihr was? Es ist egal, ob ich euch glücklich mache. Ich beschäftige mich nicht mehr ständig damit, wie ich aussehe oder was andere Leute über mich denken. Ich will nicht mehr für alle anderen da sein. Ich möchte mich von diesen Fesseln befreien!«

Dies ist ein sehr tiefgreifender Moment im Leben. Die Seele wacht auf und drängt uns dazu, ehrlich zu sagen, wer wir wirklich sind. Nun ist Schluss mit der Lüge.

Wandel und unsere Beziehungen – Die Bande lösen, die uns binden

Die meisten Beziehungen basieren auf Gemeinsamkeiten: Sie lernen jemanden kennen, und sofort werden Erfahrungen verglichen, als wollte man herausfinden, ob die neuronalen Netzwerke und emotionalen Erinnerungen sich decken. Man sagt so etwas wie: »Ich kenne Person X, ich bin aus Y, und dort habe ich zu dieser oder jener Zeit gewohnt. Ich bin in diese oder jene Schule gegangen, habe dieses oder jenes studiert. Ich besitze dies und das. Und vor allem habe ich diese und jene Erfahrungen gemacht.«

Der andere sagt daraufhin: »Ich kenne auch Person X. Ich habe auch zu dieser und jener Zeit hier und dort gewohnt. Ich mache auch dies und das. Ich habe die gleichen Erfahrungen gemacht.« So setzen wir uns miteinander in Beziehung.

Eine Beziehung entsteht also aufgrund neurochemischer Seinszustände, denn wenn man die gleichen Erfahrungen gemacht hat, fühlt man auch die gleichen Emotionen.

Emotionen sind, so besagt die lateinische Wurzel des Wortes, »Energie in Bewegung«. Wer die gleichen Emotionen hat, hat auch die gleiche Energie. Und so wie zwei Sauerstoffatome, die ein gemeinsames, unsichtbares Energiefeld jenseits von Raum und Zeit miteinander teilen und sich zu Luft verbinden, verbinden sich Menschen in einem unsichtbaren Energiefeld mit jedem Ding, jedem Menschen und jedem Ort in ihrer Umwelt. Bande zwischen Menschen sind dabei die stärksten, denn diese Emotionen sind mit der stärksten Energie aufgeladen. Solange keiner der beiden Beteiligten sich verändert, ist alles in Ordnung.

Wenn also – um das vorige Beispiel weiterzuführen – jemand dann sagt, was er (oder sie) wirklich fühlt, wird es ungemütlich. Waren die Beziehungen dieses Menschen bislang darauf gegründet, über das Leben zu jammern, ist er in seinen Beziehungen energetisch an das Gefühl, Opfer zu sein, gebunden. Entscheidet er aber in einem Augenblick des Erkennens, sich von diesem gewohnten Ich zu befreien, ist er nicht mehr die vertraute Person, mit der alle sich identifizieren konnten. Die Menschen in seinem Leben benutzen ihn auch, um sich ihres emotionalen Selbst zu erinnern. Und so reagieren Familie und Freunde folgendermaßen: »Was ist denn heute mit dir los? Du hast meine

Gefühle verletzt!« Was im Prinzip besagen soll: »Ich dachte, wir hätten eine gute Beziehung. Ich habe dich dazu benutzt, meine emotionale Abhängigkeit zu festigen und mir einzuprägen, wer ich als ›jemand‹ meiner Meinung nach bin. Dein altes Ich war mir lieber.«

Wer sich verändern will, muss wissen: Unsere Energie ist mit allem im Außen Erfahrenen verbunden. Wer sich aus der Abhängigkeit von erinnerten Emotionen befreien oder die Wahrheit über sich sagen will, braucht dafür echte Energie. So wie Energie aufgewendet werden muss, um zwei miteinander verbundene Atome voneinander zu trennen, kostet es auch Energie, die Bindung an andere Menschen zu lösen.

Emotionale Bindungen

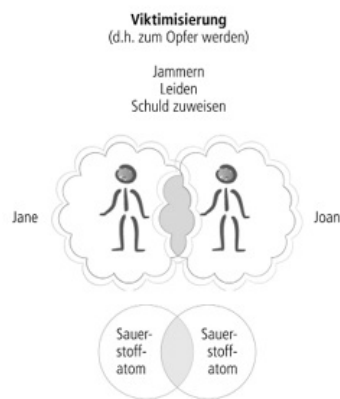


Abbildung 7C. Menschen mit den gleichen Erfahrungen haben auch die gleichen Emotionen und dieselbe Energie gemeinsam. So wie zwei Sauerstoffatome sich zu der Luft, die wir atmen, verbinden, sind wir in einem unsichtbaren Energiefeld (jenseits von Zeit und Raum) emotional aneinander gebunden.

All die Menschen, die mit dieser Person dieselben emotionalen Bindungen hatten, tun sich also zusammen und sagen: »In letzter Zeit war er nicht mehr er selbst. Vielleicht hat er den Verstand verloren. Wir müssen ihn zum Arzt bringen.«

Mit diesen Leuten hat er die gleichen Erfahrungen und damit auch die gleichen Emotionen geteilt. Doch jetzt trennt er die energetischen Bande mit allem und jedem, sogar mit allen den Orten, die ihm vertraut sind. Für all diejenigen, die mit ihm seit Jahren dasselbe Spielchen gespielt haben, ist das bedrohlich. Er ist dabei, auszusteigen.

Also wird er zum Arzt gebracht, der ihm Prozac oder ein anderes Medikament verschreibt, und schon bald ist die alte Persönlichkeit wiederhergestellt, wird der Welt erneut das alte Bild gezeigt, hält dieser Mensch wieder emotionale Vereinbarungen mit den anderen ein, ist wieder gefühllos und setzt ein Lächeln auf. Er hat nichts dazugelernt.

Jawohl, dieser Mensch war nicht mehr er selbst – er war nicht mehr das Selbst der »oberen Hand«, an das sich alle gewöhnt hatten. Stattdessen war er für kurze Zeit das Selbst der »unteren Hand« – das Selbst mit den Schmerzen aus der Vergangenheit. Und kann man den Freunden und der Familie, die ihn wieder zu seinem gefühllosen Selbst machen wollen, das sich anpasst und mit allen klarkommt, einen Vorwurf machen? Dieses »neue Ich« hat sich als unberechenbar, ja radikal erwiesen. Wer will schon mit so jemandem etwas zu tun haben? Wer will schon mit der Wahrheit zu tun haben?

Was am Ende wirklich zählt

Sofern wir unsere Umwelt brauchen, um zu wissen, wer wir als »Jemand« in dieser Welt sind – was passiert dann, sobald wir sterben und diese Umwelt sich zurückzieht und verschwindet? Dann verschwindet auch der Jemand, die Identität, das Image, die Persönlichkeit (obere Hand), die sich mit den bekannten und berechenbaren Elementen des Lebens identifiziert hat und zu dieser Umwelt in suchtähnlicher Abhängigkeit stand. Mag sein, Sie waren die/der Erfolgreichste, Beliebteste oder Schönste von allen und konnten allen Wohlstand haben, den man sich nur wünscht ... Doch wenn das Leben zu Ende geht und die äußere Wirklichkeit wegfällt, können wir uns über nichts Äußeres mehr definieren, denn das alles ist nicht mehr da.

Was bleibt, ist Ihr wahres Ich (die untere Hand), nicht Ihre Erscheinung nach außen hin. Ist das Leben vorbei und können Sie sich nicht mehr anhand der Außenwelt definieren, dann bleibt dieses Gefühl übrig, das Sie sich nie angeschaut haben. So hätte Ihre Seele sich in diesem Leben nicht weiterentwickelt.

Falls Sie beispielsweise fünfzig Jahre früher Erfahrungen gemacht haben, die Ihnen ein Gefühl der Unsicherheit oder Schwäche vermittelt haben, und seitdem dieses Gefühl mit sich herumtragen, haben Sie sich die letzten

fünfzig Jahre emotional nicht weiterentwickelt. Wenn die Seele aus Erfahrungen lernen und weise werden soll, Sie aber in dieser Emotion feststecken, haben Sie aus Ihren Erfahrungen nichts gelernt, haben die Emotion nicht transzendierte und etwas verstanden. Solange dieses Gefühl Geist und Körper an den vergangenen Geschichten festmacht, sind Sie nie frei für den Weg in die Zukunft. Und sobald eine ähnliche Erfahrung in der Gegenwart passiert, löst dieses Ereignis dieselbe Emotion aus, und Sie handeln wie die Person, die Sie vor fünfzig Jahren waren.

Die Seele sagt dazu: »Aufgepasst! Ich teile dir mit, dass nichts dir Freude bringen kann. Ich schicke dir Bedürfnisse. Falls du dieses Spielchen weiterspielst, versuche ich gar nicht mehr, deine Aufmerksamkeit zu bekommen, dann schläfst du wieder ein. Wir sehen uns dann am Ende deines Lebens ...«

Man braucht immer mehr

Menschen, die nicht wissen, wie sie sich verändern können, denken oft: »Was kann ich tun, damit dieses Gefühl weggeht?« Und wenn Neues nicht mehr so neu ist und das Spiel nicht mehr funktioniert, was dann? Sie machen sich auf die Suche nach etwas, das eine Nummer größer ist, und ihre Vermeidungsstrategien werden zur Sucht: »Durch Drogen- oder Alkoholkonsum verschwindet dieses Gefühl. Dieser äußere Stimulus verändert meine innere Chemie, und ich fühle mich toll. Ich gehe oft einkaufen, obwohl ich nicht das Geld dafür habe, weil dadurch die Leere verschwindet. Ich schau mir Pornos an ... Ich spiele Videospiele ... Ich spiele Glücksspiele ... Ich esse zu viel ...«

Die Midlife-Crisis – ein Versuch, im Außen eine neue Identität zu kreieren

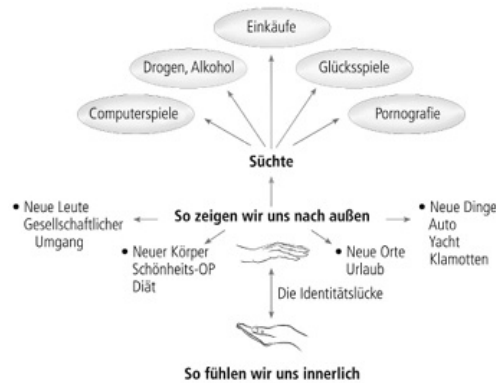


Abbildung 7D. Wenn die immer selben Menschen und Dinge die immer selben Emotionen hervorrufen und das Gefühl, das wir zum Verschwinden bringen wollen, sich nicht mehr verändert, suchen wir uns neue Leute und neue Dinge, gehen woandershin, um uns dadurch anders zu fühlen. Und falls das nicht funktioniert, gehen wir einen Schritt weiter auf die nächste Ebene – Suchtverhalten.

Egal um welche Sucht es sich handelt: Die Betroffenen glauben immer, sie könnten mit etwas Äußerem das innere Gefühl wegdrücken. Und wir wissen ja: Wir haben die Neigung, etwas Äußeres, das das Gefühl wegnimmt, mit der inneren chemischen Veränderung zu assoziieren. Und wir mögen die äußere Ursache, die uns ein gutes Gefühl gibt. Also rennen wir von dem, was schlechte oder schmerzliche Gefühle verursacht, weg und hin zu dem, was sich gut und angenehm anfühlt oder uns Vergnügen und Lust verschafft.

Die Erregung der Sucht stimuliert ständig die Lustzentren im Gehirn, und diese erregende Erfahrung setzt eine Flut von chemischen Stoffen frei. Das Problem dabei: Beim Zocken, Betrinken oder nächtelangen Online-Spielen braucht man jedes Mal ein bisschen mehr von der »Droge«.

Die Leute müssen zunehmend Drogen konsumieren, noch mehr einkaufen und noch mehr Affären haben, weil der dadurch ausgelöste Ansturm an chemischen Botenstoffen die Rezeptorstellen an der Außenwand der Zellen stimuliert und die Zellen angeregt werden. Doch bei ständiger Stimulation verlieren diese Rezeptorstellen ihre Empfänglichkeit und schalten ab. Also ist ein stärkeres Signal, ein bisschen mehr Stimulation vonnöten, um sie das nächste Mal wieder zu erregen; für denselben Effekt ist ein stärkeres chemisches »High« erforderlich.

Jetzt müssen also 25.000 Dollar und nicht bloß 10.000 Dollar gesetzt werden, weil es sonst nicht aufregend genug ist. Weil eine Einkaufsorgie, bei

der Sie zunächst 5.000 Dollar ausgeben, Ihnen bald kein gutes Gefühl mehr verschafft, müssen Sie zwei Kreditkarten bis zum Limit ausreizen, um dieses Hochgefühl zu erleben. All das soll das Gefühl Ihres wahren Ich vertreiben. Egal was Sie nun machen, um sich wieder »high« zu fühlen, Sie benötigen immer mehr davon. Mehr Drogen, mehr Alkohol, mehr Sex, mehr Glücksspiel, mehr Einkaufen, mehr Fernsehen. Sie wissen, was ich meine.

Mit der Zeit werden wir süchtig, um den Schmerz oder die Angst oder die Depression zu lindern, unter denen wir tagtäglich leiden. Ist daran etwas verkehrt? Eigentlich nicht. Fast alle Menschen verhalten sich so, weil sie einfach nicht wissen, wie sie sich von innen heraus verändern können. Sie folgen einfach einem inneren Trieb, ihren Gefühlen Linderung zu verschaffen, und unbewusst meinen sie, die Rettung naht von außen. Niemand hat ihnen jemals erklärt, dass alles nur noch schlimmer wird, sofern man mit der Außenwelt die Innenwelt verändern will ... Es klafft eine nur noch größere Lücke.

Zum Beispiel könnten wir im Leben nach Erfolg streben und Besitztümer anhäufen. Dadurch bestärken wir unser Ich, ohne jemals unsere Gefühle zu adressieren. Ich nenne das »Besessensein vom Besitz«. Wir sind besessen von materiellen Dingen, und diese Dinge bestärken das Ego, das die Außenwelt braucht, um zu wissen, wer es ist.

Wenn wir darauf warten, dass etwas aus der Außenwelt uns glücklich macht, halten wir uns nicht an das Quantengesetz. Wir wollen uns durch äußere Veränderungen im Inneren wandeln. Wer meint, sobald er erst einmal genug Geld habe, um sich noch mehr Sachen zu kaufen, wäre er überglücklich, zäumt das Pferd von hinten auf. Der Reichtum wird sich erst manifestieren, nachdem wir glücklich sind.

Und was passiert, sofern ein Süchtiger seine Sucht nicht mit einem noch stärkeren »Schuss« befriedigen kann? Er wird noch wütender, fühlt sich noch frustrierter, bitterer, leerer. Oder er probiert etwas anderes aus – zum Trinken kommt das Glücksspiel, zum Einkaufen Fernsehen und Kino hinzu. Doch irgendwann ist nichts mehr genug. Die Lustzentren sind auf einen so hohen Pegel geeicht, dass der Süchtige ohne durch die Außenwelt ausgelöste chemische Veränderungen keinerlei Freude an einfachen Dingen mehr empfinden kann.

Doch der Punkt ist: Wahres Glück hat nichts mit Vergnügen und Lust zu tun. Da wir uns nur bei so starker Stimulation gut fühlen, entfernen wir uns immer weiter von echter Freude.

Die Kluft der emotionalen Sucht – die noch größere Lücke

Ich will den Schaden durch diese »materiellen Süchte« – Drogen, Alkohol, Sex, Glücksspiel, Konsumsucht etc. – keinesfalls kleinreden. Menschen mit solchem Suchtverhalten erleiden dadurch schwere Schäden, ebenso leiden die Menschen, die ihnen nahestehen oder die mit solchen »Süchtigen« arbeiten. Die in diesem Buch vorgestellten Schritte können auch ihnen bei der Überwindung ihrer Sucht helfen, denn sie sind Bestandteil der »Großen Drei«. Darauf näher einzugehen, würde allerdings den Rahmen dieses Buches sprengen. Wir müssen jedoch unbedingt erkennen: Hinter jeder Sucht steckt eine erinnerte Emotion, die für das Suchtverhalten verantwortlich ist.

Was dagegen keinesfalls den Rahmen dieses Buches sprengt, sondern vielmehr sein wesentlicher Zweck ist: Menschen zu helfen, sich von ihrem gewohnten Ich zu befreien, ob das nun Alkoholiker, Sexsüchtige, Spieler, Kaufsüchtige oder chronisch einsame, depressive, wütende, verbitterte oder körperlich kranke Personen sind.

Beim Gedanken an die Lücke haben Sie sich vielleicht gesagt: »Na ja, natürlich verstecke ich meine Ängste, Unsicherheiten, Schwächen und meine dunkle Seite vor den anderen. Würde ich das alles rauslassen, hätte mich niemand mehr gern und ich mich selbst auch nicht.« Das stimmt in gewisser Weise. Doch wenn wir uns befreien wollen, müssen wir uns mit unserem wahren Ich konfrontieren und die Schattenseiten unserer Persönlichkeit ans Tageslicht bringen.

Der Vorteil des von mir angewandten Systems besteht darin, dass Sie diese dunkleren Seiten konfrontieren können, ohne sie ins Tageslicht der Alltagsrealität zu holen. Sie müssen nicht zur Arbeit gehen oder zu einem Familientreffen und allen verkünden: »Hey, hört mal alle her, ich bin ein schlechter Mensch, da ich lange Zeit wütend auf meine Eltern war, weil sie mit meinem jüngeren Bruder mehr Zeit verbracht haben und meine

Bedürfnisse ignoriert haben. Jetzt bin ich eine total selbstsüchtige Person, die nach Aufmerksamkeit giert und sofort eine Belohnung will, damit sie sich nicht mehr ungeliebt und unzulänglich fühlt.«

Stattdessen können Sie in der Privatsphäre Ihres Zuhauses und allein mit sich selbst daran arbeiten, die negativen Aspekte Ihres Ich auszumerzen und diese Charaktermerkmale durch positivere zu ersetzen (oder zumindest ihre Wichtigkeit zu beschneiden und sie nur ab und zu mal kurz hervorlugen zu lassen).

Vergessen Sie die vergangenen Ereignisse, welche die Emotionen rechtfertigen, die Sie sich eingeprägt und zum Teil Ihrer Persönlichkeit gemacht haben! Analysieren löst Ihre Probleme sowieso nicht, solange Sie den Emotionen der Vergangenheit verhaftet sind. Während Sie sich die Erfahrung vor Augen halten oder das Ereignis, welches das Problem überhaupt erst verursacht hat, erneut durchleben, kommen bloß die alten Emotionen hoch und Sie haben einen Grund, sich wieder so zu fühlen wie damals. Indem Sie sich ein Leben im Rahmen eben des Bewusstseins ausmalen, das überhaupt erst zu diesem Leben geführt hat, analysieren Sie Ihr Leben zu Tode und haben einen Vorwand, sich nicht ändern zu müssen.

Löschen Sie lieber die Emotionen, mit denen Sie sich einschränken, aus dem Gedächtnis. Eine Erinnerung ohne emotionale Ladung ist Weisheit. Das ermöglicht uns, objektiv auf das Ereignis zurückzuschauen und es und unser damaliges Ich ohne den Filter der Emotion anzuschauen. Durch das Löschen der Erinnerung an den emotionalen Zustand (oder zumindest soweit es uns eben möglich ist) werden wir frei, zu leben, zu denken und zu handeln, ohne von diesem Gefühl eingeschränkt und gehemmt zu werden.

Sobald jemand Schluss macht mit seinem Unglücklichsein und sein Leben weiterführt – eine neue Beziehung eingeht, einen neuen Job annimmt, umzieht, neue Freunde findet – und dann dieses vergangene Ereignis anschaut, erkennt er, dass es ihm die erforderlichen – gleichwohl widrigen – Umstände geliefert hat, um sein altes Ich zu überwinden und ein neuer Mensch zu werden. Seine Perspektive verändert sich einfach, weil er einsieht, dass er das Problem bezwingen kann.

Die Lücke, die zwischen unserem wahren Ich und unserem Außen-Ich klafft, zu überbrücken oder ganz zu schließen, ist vielleicht die größte Herausforderung im Leben. Egal wie wir es nennen – ein authentisches Leben

führen oder akzeptiert werden, wie man ist –, fast jeder wünscht sich das. Wandel – das Schließen der Lücke – muss von innen her geschehen.

Doch viel zu oft verändern wir uns erst angesichts einer Krise, eines Traumas oder einer entmutigenden Diagnose. Meist kommt eine solche Krise als Herausforderung daher, entweder physischer (Unfall, Krankheit), emotionaler (Verlust eines geliebten Menschen oder Rückfälle, die uns an unserem Selbstwert oder der Funktionsweise des Universums zweifeln lassen) oder finanzieller Art (Verlust des Arbeitsplatzes). Haben Sie gemerkt, dass es dabei immer um einen Verlust geht?

Warum auf ein Trauma oder einen Verlust warten und das Ego durch diesen negativen emotionalen Zustand aus dem Gleichgewicht bringen? Bricht ein Unglück über Sie herein, müssen Sie natürlich handeln – Sie können nicht einfach weitermachen wie bisher, wenn Ihnen, wie man so schön sagt, der Boden unter den Füßen weggezogen wurde.

In solchen kritischen Momenten, da wir es wirklich satt haben, uns von den Umständen niederknüppeln zu lassen, sagen wir uns: »So kann es nicht weitergehen. Es ist mir egal, was ich brauche oder wie ich mich fühle [Körper], es ist mir egal, wie lange es dauert [Zeit], und es ist mir egal, was in meinem Leben los ist [Außenwelt] – ich werde mich verändern. Ich muss einfach.«

Wir können durch Schmerz und Leiden dazulernen und uns verändern – oder es in einem Zustand der Freude und Inspiration tun. Wir müssen nicht warten, bis es uns so schlecht geht, dass wir uns gezwungen fühlen, nicht mehr still zu verharren.

Die Nebenwirkungen, wenn die Lücke geschlossen wird

Sie wissen ja: Eine der wichtigsten Fähigkeiten, die Sie entwickeln müssen, ist die Selbstbeobachtung/Selbsterkenntnis – die Kurzdefinition dessen, was ich meine, wenn ich im nächsten Kapitel über Meditation rede. In der Meditation schauen Sie sich den negativen emotionalen Zustand an, der so großen Einfluss auf Ihr Leben hatte. Sie erkennen den Hauptzustand Ihrer Persönlichkeit, der hinter Ihren Gedanken und Verhaltensweisen steckt, und

werden mit all ihren Facetten vertraut. Allmählich löschen Sie mit der Kraft der Beobachtung die Erinnerung an diese negative emotionale Verfassung. Dadurch überlassen Sie diese Emotion einem größeren Geist; Sie schließen die Lücke zwischen Ihrem wahren Ich und dem Außen-Ich, das Sie früher der Welt präsentiert haben.

Stellen Sie sich vor, Sie stehen mit ausgestreckten Armen in einem Zimmer und drücken die gegenüberliegenden Wände auseinander. Haben Sie eine Ahnung, wie viel Energie es Sie kosten würde, die Wände daran zu hindern, Sie unter sich zu begraben? Lassen Sie stattdessen die beiden Wände los, treten nach vorne und gehen aus dem Raum in ein anderes Zimmer (die Lücke ist ja so etwas wie eine Tür) – was wäre dann mit diesem alten Zimmer, das Sie hinter sich gelassen haben? Die Wände sind so zusammengerückt, dass Sie keinesfalls mehr zurückgehen können. Die Lücke wurde geschlossen, die einzelnen Teile sind zusammengekommen.

Und die ganze Energie, die Sie bislang aufgewandt haben? Ein physikalisches Grundgesetz besagt: Energie kann nicht erzeugt und nicht zerstört, sondern nur transformiert oder weitergegeben werden. Genau das passiert mit Ihnen, wenn Ihnen kein Gedanke, keine Emotion, kein unterbewusstes Verhalten mehr entgeht.

Oder anders betrachtet: Sie klinken sich ins Betriebssystem Ihres Unterbewusstseins ein und holen sämtliche Daten und Anweisungen ins Bewusstsein, um zu erkennen, wo all diese Neigungen und drängenden Bedürfnisse, die Ihr Leben unter Kontrolle haben, wirklich sitzen. Sie werden sich des unbewussten Selbst bewusst.

Die Lücke schließen

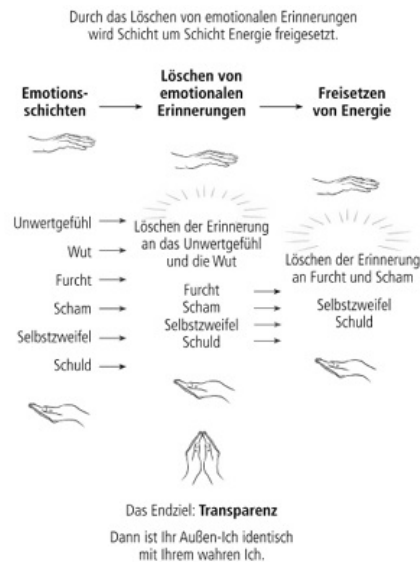


Abbildung 7E. Mit dem Löschen der Erinnerung an Emotionen, die zu einem Teil Ihrer Identität geworden sind, wird die Lücke zwischen Ihrem Außen-Ich und Ihrem wahren Ich geschlossen. Das hat eine »Nebenwirkung«: Die als Emotion im Körper gespeicherte Energie wird freigesetzt. Sobald der Körper von der Geisteshaltung, die hinter dieser Emotion steht, befreit ist, können Sie die ins Quantenfeld freigegebene Energie schöpferisch nutzen.

Indem wir uns aus den Fesseln dieser Bindung lösen, befreien wir den Körper. Er ist dann nicht mehr der Geist, der tagtäglich in derselben Vergangenheit lebt. Durch die emotionale Befreiung des Körpers schließen wir die Lücke. Dadurch wird die Energie freigesetzt, die sonst zur Aufrechterhaltung dieser Lücke benötigt wurde. Mit dieser Energie steht uns jetzt der Rohstoff für die Schaffung eines neuen Lebens zur Verfügung.

Das Auflösen emotionaler Abhängigkeiten hat aber noch eine andere Nebenwirkung: Die freiwerdende Energie wirkt wie ein Zaubertrank. Sie werden nicht nur mit Energie aufgeladen, sondern erleben auch ein wahrscheinlich schon lange nicht mehr verspürtes Gefühl: Freude! Die Befreiung des Körpers von den Fesseln einer emotionalen Sucht inspiriert und gibt Auftrieb.

Wenn man nach einer langen Autofahrt endlich aus dem Auto steigt, sich strecken und wieder frische Luft atmen kann, kein Lärm mehr von den Autoreifen auf dem Asphalt oder der Klimaanlage zu hören ist – das ist ein tolles Gefühl! Noch viel toller würde es sich anfühlen, nachdem Sie 3.000 Kilometer in einem Kofferraum eingeschlossen waren ... Das ist genau das

Gefühl vieler Menschen, die seit Langem in emotionalen Ketten lagen und sich schließlich davon befreien.

Es reicht allerdings nicht, lediglich darauf zu achten, wie man denkt, fühlt und handelt. Meditation muss aktiver angegangen werden. Sie müssen sich auch die Wahrheit über sich selbst eingestehen, reinen Tisch machen und das ans Tageslicht bringen, was Sie im Schattenbereich der Lücke verborgen hatten. Sobald Sie dann merken, was Sie sich die ganze Zeit angetan haben, müssen Sie sich die ganze Bescherung anschauen und sagen: »Das ist nicht mehr in meinem Interesse und nützt mir gar nichts mehr. Damit habe ich mir nie etwas Gutes getan.« Erst dann können Sie sich für die Freiheit entscheiden.

Von der Opferrolle zu unerwarteter Fülle – Wie eine Frau die Lücke überbrückte

Jetzt möchte ich von einer meiner Seminarteilnehmerinnen erzählen, die mit dem Mut des Quantenbeobachters die Konfrontation mit ihrem Leben aufnahm und die Früchte ihrer Bemühungen erntete:

Pamela hatte finanzielle Probleme, weil ihr arbeitsloser Exmann seit zwei Jahren die Alimente für die Kinder nicht bezahlte. Sie war frustriert und wütend, fühlte sich als Opfer. Sogar in Situationen, die damit nichts zu tun hatten, reagierte sie negativ.

Eines Tages meditierten wir darüber, wie jede Erfahrung als Endprodukt zu einer Emotion führt. Da so viele Erfahrungen mit Familie und Freunden zusammenhängen, bekommen die uns nahestehenden Menschen auch die daraus resultierenden Emotionen ab. Meistens ist das ja eine gute Sache: Gemeinsam besuchte Orte, gemeinsame Unternehmungen, ja sogar Sachen, die man gemeinsam besessen hat, können die Verbindung zu anderen Menschen stärken. Doch die Kehrseite ist: Wir teilen mit ihnen auch die Emotionen aus negativen Erfahrungen.

Wir knüpfen miteinander energetische Bande jenseits von Zeit und Raum. Wir sind – um es in der Quantensprache auszudrücken – miteinander verschränkt, und oft beruhen diese Verbindungen auf überlebensorientierten Emotionen. Sofern wir aufgrund negativer Erfahrungen und Emotionen

aneinander »hängen«, ist Veränderung so gut wie unmöglich. Damit bleibt auch unsere Realität dieselbe und verändert sich nicht.

Pamela war in einem Seinszustand, in dem die Angst sowie die Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle ihres Exmanns wegen seiner Unfähigkeit, seine Kinder zu versorgen, sich mit ihren eigenen Emotionen – ihrer Opferrolle und ihren Groll- und Mangelgefühlen – verwoben. Bei jeder sich bietenden Gelegenheit erhob das Opfer in ihr sein hässliches Haupt – mit entsprechend unerwünschten Resultaten. Durch ihre destruktiven Emotionen und die damit verbundene Energie saß sie praktisch in einem stagnierenden Zustand aus Denken, Handeln und Sein fest. Egal was sie unternahm, um die Situation zu verändern – sie und ihr Exmann waren durch die gegenseitigen negativen Erfahrungen, Emotionen und Energien aneinander gebunden, und so waren alle Bemühungen vergeblich.

Im Workshop erkannte Pamela, dass sie diese Bindung auflösen und die Emotionen loslassen musste, die ihre gegenwärtige Realität ausmachten. Sie verstand, wie ein jahrelanger Kreislauf aus dem immer selben Denken, Fühlen und Handeln einen Dominoeffekt auslösen und unter Umständen sogar genetische Krankheiten verursachen konnte – und das wollte sie nicht. Es musste etwas passieren.

Pamela merkte beim Meditieren, welche verletzenden Emotionen ihre Opferrolle in Bewegung gesetzt hatten: Ungeduld mit ihren Kindern, Jammern und Schuldzuweisungen, Verzweiflung und Mangelgefühle. Sie ließ diese Emotionen aus der Vergangenheit und damit auch ihren ich-bezogenen Seinszustand los, übergab sie dem größeren Geist. Damit setzte Pamela auch die festgefrorene Energie frei und gab sie ins Quantenfeld ab; sie schloss die Lücke zwischen ihrem wahren Ich und ihrem Außen-Ich, und zwar so gut, mit so viel Freude und Dankbarkeit, dass sie sich Wohlstand und Überfluss nicht nur für sich selbst wünschte, sondern für alle Menschen. Sie tat den Schritt von selbstsüchtigen hin zu selbstlosen Emotionen. Als sie von der Meditation aufstand, war sie ein anderer Mensch als zuvor.

Die von Pamela ins Feld freigesetzte Energie gab dem Feld sozusagen das Signal, Ergebnisse hervorzubringen, die für ihr sich entwickelndes neues Ich stimmig waren. Und diese zeigten sich praktisch auf der Stelle.

Ein erster Beweis für die Wirkung dieser Energie betraf ihr Internet-Business. Sie hatte vorher versucht, eine Werbekampagne zu lancieren, und

machte sich Sorgen wegen der Resonanz, ging ständig ins Internet, um nachzuschauen, aber die Ergebnisse waren nur mittelmäßig. An dem Morgen, als der Workshop stattfand, hatte sie die zweite Werbeaktion anlaufen lassen, aber tagsüber gar keine Zeit, groß daran zu denken. Am Abend spürte sie die positiven Effekte, die das Loslassen der Vergangenheit bewirkt hatten. Und noch besser fühlte sie sich, als sie sah, dass sie mit der Werbekampagne allein an diesem Tag nahezu 10.000 Dollar verdient hatte!

Drei Tage später kam der zweite Beweis: Pamelas Sachbearbeiter rief an und teilte ihr mit, ihr Exmann habe nicht nur einen Scheck für den laufenden Monat, sondern über die komplette Summe der noch ausstehenden Alimente geschickt: 12.000 Dollar. Pamela war überglücklich: Nach der Meditation hatte sie fast 22.000 Dollar »verdient«! In der physischen Wirklichkeit hatte sie nichts in dieser Richtung unternommen und hätte nicht sagen können, wie sie an so viel Geld hätte kommen können, aber sie war zutiefst dankbar dafür.

Die Geschichte von Pamela zeigt, welche Macht das Loslassen negativer Emotionen haben kann. Wer in seinen veralteten Geisteshaltungen, Verhaltens- und Sichtweisen feststeckt, kann für Probleme, die in der Vergangenheit wurzeln, keine Lösungen finden. Und diese Probleme (bzw. eigentlich Erfahrungen) erzeugen mächtige energetische Emotionen. Indem wir sie aufgeben, wird eine ungeheure Energie freigesetzt, und die Wirklichkeit ordnet sich neu wie durch Zauberhand.

Die Vergangenheit hinter sich lassen und den Blick in die Zukunft richten

Überlegen Sie einmal, wie viel Ihrer schöpferischen Energie in Schuld- und Angstgefühlen etc. gebunden ist, die mit Menschen und Erfahrungen aus der Vergangenheit zu tun haben. Stellen Sie sich vor, wie viel Gutes Sie tun könnten, wenn Sie all diese destruktiven Energien in produktive Energie umwandeln könnten. Was Sie alles erreichen könnten, weil sich Ihr Leben nicht um das Überleben drehen würde (eine selbstbezogene Emotion), sondern um schöpferisches Tun auf Basis von positiven willentlichen Absichten (eine selbstlose Emotion).

Fragen Sie sich: »An welchen Energien aus vergangenen Erfahrungen (in Form einschränkender Emotionen) halte ich fest und verstärke damit meine vergangene Identität und meine emotionale Verhaftung an meine gegenwärtigen Lebensumstände? Könnte ich diese Energie in einen höheren Seinszustand überführen und neue, andere Resultate erzielen?«

Durch die Meditation können Sie ein paar »Häute« abschälen, einige Ihrer alten Masken abnehmen, durch die der Fluss dieser großen Intelligenz in Ihnen blockiert war. Dank dieser »Häutung« werden Sie transparent und durchscheinend, das heißt, Ihr Außen-Ich und Ihr wahres Ich sind eins. Wer sein Leben so lebt, erfährt große Dankbarkeit und höchste Freude – meiner Meinung nach unser natürlicher Seinszustand. Damit lassen Sie die Vergangenheit hinter sich und können den Blick in die Zukunft richten.

Entfernen Sie die Schleier, die den Fluss dieser Intelligenz in Ihnen behindern, dann werden Sie immer mehr wie diese Intelligenz – liebevoller, großzügiger, bewusster, vorsätzlicher –, denn das ist Ihr Geist. Die Lücke wird geschlossen.

In dieser Phase sind Sie glücklich und fühlen sich ganz. Sie verlassen sich nicht mehr darauf, von der Außenwelt definiert zu werden. Die höheren Emotionen, die Sie nun verspüren, sind bedingungslos. Niemand und nichts kann Ihnen dieses Gefühl verschaffen. Sie sind glücklich und fühlen sich inspiriert, einfach weil Sie sind, wie Sie sind.

In Ihrem Leben gibt es keinen Mangel und keine Bedürftigkeit mehr. Und das Lustige daran ist: Genau dann können Sie auf ganz natürliche Weise Dinge manifestieren. Die meisten Menschen versuchen, aus einem Zustand der Bedürftigkeit, des mangelnden Selbstwertgefühls, der Getrenntheit oder einer anderen einschränkenden Emotion heraus Dinge zu erschaffen – nicht während sie sich dankbar, ganz und voller Begeisterung fühlen und damit in einem Zustand sind, in dem das Feld so reagiert, wie es für sie am günstigsten ist.

Der erste Schritt besteht darin, zu erkennen, dass die Lücke existiert. Dann wird über die negativen emotionalen Zustände meditiert, die zu dieser Lücke geführt und Ihre Persönlichkeit dominiert haben. Falls Sie nicht bereit sind, sich selbst genau anzuschauen, Ihre Neigungen und Tendenzen sanft und ehrlich zu betrachten (sich also für Ihr Versagen nicht auch noch Prügel verpassen), werden Sie auf immer und ewig in irgendeinem vergangenen

Ereignis und den damit verbundenen negativen Emotionen feststecken. Erkennen Sie das. Verstehen Sie es. Lassen Sie es los. Setzen Sie den Körper-Geist ins Feld frei und nutzen Sie diese Energie, um sich als Schöpfer zu betätigen.

• • •

Die Werbe-Connection

Werbeagenturen und ihre Unternehmenskunden wissen ganz genau, was Mangel bedeutet und wie er unser Verhalten beherrscht. Sie wollen uns glauben machen, sie hätten die Lösung, um uns von unserer Leere zu befreien: Wir sollen uns mit ihrem jeweiligen Produkt identifizieren.

Da wird mit berühmten Gesichtern geworben, um dem Verbraucher unbewusst diese Person als sein »neues Ich« zu verkaufen. »Sie fühlen sich mit sich selbst schlecht? Kaufen Sie etwas! Sie sind sozial ausgegrenzt? Kaufen Sie etwas! Sie verspüren negative Emotionen aufgrund von Verlust- oder Einsamkeitsgefühlen oder irgendwelcher Gelüste? Diese Mikrowellengeräte, Großbildschirm-Fernseher, Autos, Mobiltelefone ... egal was ... sind die Lösung. Sie haben ein besseres Gefühl, werden gesellschaftlich akzeptiert und außerdem geht Ihre Karies um vierzig Prozent zurück!«

Diese Vorstellung von Mangel hat uns alle emotional im Griff.

• • •

So begann meine Transformation – Vielleicht eine gewisse Inspiration für Sie

Zu Beginn dieses Kapitels habe ich von dem Moment erzählt, als ich auf der Couch saß und erkannte, dass zwischen meinem wahren Ich und der nach außen zur Schau gestellten Identität eine ziemliche Lücke klaffte. Zum Abschluss möchte ich Ihnen den Rest der Geschichte erzählen ...

Damals war ich häufig auf Reisen und hielt Vorträge vor Leuten, die mich in dem Film »What the BLEEP Do We Know!?« gesehen hatten. Bei meinen Auftritten vor Gruppen fühlte ich mich wirklich lebendig, und sicherlich machte ich einen glücklichen Eindruck. Doch in diesem Moment fühlte ich mich wie betäubt. Und da wurde es mir klar: Ich musste mich so darstellen, wie es von allen erwartet wurde, wie ich in dem Film rüberkam. Ich hatte angefangen zu glauben, ich wäre jemand anderer, und ich brauchte die Welt, um mich daran zu erinnern, wer ich meinte zu sein. Ich lebte praktisch zwei verschiedene Leben. In dieser Falle wollte ich nicht länger festsitzen.

An diesem Morgen saß ich also alleine, spürte meinen Herzschlag und fragte mich, wer hier dafür sorgte, dass mein Herz schlug. Sofort erkannte ich, dass ich mich von dieser mir innewohnenden Intelligenz distanziert hatte.

Ich schloss die Augen und richtete meine ganze Aufmerksamkeit darauf. Ich gestand mir ein, wer ich gewesen war, was ich versteckt hatte und wie unglücklich ich war. Ich gab einige Aspekte meiner selbst einem größeren Geist hin.

Dann rief ich mir ins Gedächtnis, wer ich nicht länger sein wollte, wie ich nicht mehr auf Basis dieser Persönlichkeit leben wollte. Ich beobachtete meine unbewussten Verhaltensweisen, Gedanken und Gefühle, die mein altes Ich bestärkten – so lange, bis sie mir vertraut waren.

Nun dachte ich darüber nach, wer ich sein wollte, wie meine neue Persönlichkeit aussehen sollte ..., bis ich zu dieser Persönlichkeit wurde. Und plötzlich fühlte ich mich anders – ich war voller Freude. Das hatte nichts mit all den äußeren Dingen zu tun, sondern war Teil meiner Identität, die von diesem »Drumherum« unabhängig war. Ich wusste, ich war einer wichtigen Sache auf der Spur.

Nach dieser ersten Meditation auf dem Sofa erfolgte eine unmittelbare Reaktion – was mir auch auffiel; denn als ich aufstand, war ich nicht mehr derselbe Mensch wie vorher. Ich fühlte mich so wach und lebendig, als würde ich alles zum ersten Mal sehen. Ich hatte eine Maske fallen lassen, und ich wollte mehr davon.

Ich zog mich also für sechs Monate aus meinem normalen Leben zurück. Ich praktizierte zwar weiterhin in begrenztem Umfang, aber ich sagte alle Vorträge ab. Meine Freunde dachten, ich hätte den Verstand verloren (und genau das war der Fall, denn ich hatte ja meine alte Geisteshaltung aufgegeben), denn »What the BLEEP« lief gerade erfolgreich, und sie sagten mir immer wieder, wie viel Geld ich hätte verdienen können. Doch ich entgegnete, ich könne erst dann wieder eine Bühne betreten, wenn ich mein Ideal nicht mehr für die Welt da draußen, sondern für mich leben würde. Ich wollte erst wieder Vorträge halten, sobald ich für das, wovon ich redete, ein lebendiges Beispiel abgab. Ich brauchte Zeit zum Meditieren und für echte Veränderungen in meinem Leben, und ich wollte Freude, die von innen und nicht von außen kam. Das sollte auch bei meinen Vorträgen überkommen.

Ich habe mich nicht von jetzt auf gleich verändert. Ich habe jeden Tag meditiert, meine unerwünschten Emotionen angeschaut und eine nach der anderen »verlernt«. Ich begann mit den meditativen Prozessen des Verlernens und Umlernens und arbeitete monatelang daran, mich zu verändern. Im Lauf

dieses Prozesses habe ich vorsätzlich und willentlich meine alte Identität abgelegt und mir ein neues Ich zugelegt.

Ich war völlig grundlos voller Freude, ja ich wurde immer glücklicher, und das hatte nichts mit etwas Äußerem zu tun. Heute nehme ich mir jeden Morgen die Zeit zum Meditieren, weil ich von diesem Seinszustand mehr will.

Egal was Sie dazu gebracht hat, dieses Buch zu lesen: Haben Sie sich einmal für den Wandel entschieden, müssen Sie ein neues Bewusstsein entwickeln, sich völlig darüber im Klaren sein, was Sie da tun, wie Sie denken, wie Sie leben, wie Sie fühlen und wie Sie sind ..., bis Sie erkennen, dass Sie das nicht sind und nicht mehr sein wollen. Und dieser Wandel muss ganz tief drinnen, im »Bauch« stattfinden.

Jetzt lernen Sie, was ich gemacht habe, welche Schritte ich unternommen habe, um mich zu verändern. Lassen Sie sich nicht entmutigen: Sie haben in Ihrem Leben höchstwahrscheinlich bereits ganz ähnliche Schritte unternommen. Wir müssen noch ein bisschen etwas über den meditativen Prozess lernen, damit Sie diese Methode des Wandels richtig gut beherrschen. Also los!

Kapitel 8

Meditation, Entmystifizierung des Mystischen und Wellen der Zukunft

Im vorhergehenden Kapitel ging es darum, die Lücke zwischen unserem wahren Ich und dem Bild, das wir nach außen präsentieren, zu überbrücken. Wenn wir das schaffen, können wir anfangen, Energie freizusetzen und zu diesem idealen Ich zu werden, in Anlehnung an große historische Persönlichkeiten wie Gandhi und Jeanne d'Arc.

Wie wir schon gehört haben, ist einer der wichtigsten Punkte beim Aufgeben unseres gewohnten Ich und Erschaffen eines neuen Ich, mehr Achtsamkeit und aufmerksames Beobachten zu praktizieren – ob das nun auf der metakognitiven Ebene (Überwachung der Gedanken) stattfindet oder ob es darum geht, die Stille zuzulassen oder sich verstärkt auf seine Verhaltensweisen und äußeren Auslöser von emotionalen Reaktionen zu fokussieren. Die große Frage lautet also: »Wie mache ich das alles bloß?« Oder anders ausgedrückt: Wie können wir achtsamer beobachten, die emotionalen Bindungen an den Körper, die Umwelt und die Zeit auflösen und damit die Lücke schließen?

Die Antwort ist ganz einfach: durch Meditation. Bisher habe ich Meditation ja nur am Rande erwähnt, als Methode, sich von seinem alten Ich zu befreien und sich ein neues Leben mit seinem idealen Ich zu erschaffen. Die Informationen, die ich in den Teilen I und II vorstelle, sollen Ihnen zu verstehen helfen, was bei den Meditationsschritten im Praxisteil III abläuft. Jetzt wollen wir uns die innere Funktionsweise des von mir als Meditation bezeichneten Prozesses einmal genauer anschauen.

Sobald von Meditation die Rede ist, hat man meist ein Bild von einer Person im Kopf, die mit gekreuzten Beinen zu Hause vor einem Heiligenschrein sitzt, oder einen bärtigen, in lange Gewänder gehüllten Yogi vor einer abgeschiedenen Höhle im Himalaja. Das mag wohl repräsentieren,

was Sie unter »zur Ruhe kommen« oder unter einem »leeren Geist« verstehen, oder wie Sie sich Konzentration auf einen einzigen Gedanken oder eben irgendwelche anderen Meditationspraktiken vorstellen.

Es gibt jede Menge Meditationstechniken. In diesem Buch geht es vor allem darum, Ihnen das aus der Meditation zugute kommen zu lassen, was für Sie am wünschenswertesten ist: Ihnen Zugang zum Betriebssystem Ihres Unterbewusstseins zu verschaffen, sodass Sie nicht mehr nur Sie selbst mit Ihren Gedanken, Überzeugungen, Handlungen und Emotionen sind, sondern das alles beobachten ... und, sobald Sie das geschafft haben, Ihre unterbewussten mentalen und körperlichen Programmierungen umschreiben zu einem neuen Geist. Indem Sie den Schritt tun von der unbewussten Erzeugung von Gedanken, Überzeugungen, Handlungen und Emotionen hin zur kontrollierten, bewussten Absicht, können Sie die Fesseln Ihres alten Ich sprengen und ein neues Ich entwickeln. In den restlichen Kapiteln geht es darum, wie Sie Ihr Betriebssystem »anzapfen« und das Unbewusste ins Bewusstsein holen können.

Sich mit sich selbst vertraut machen

Das tibetische Wort für Meditation bedeutet »vertraut werden mit«; und so verwende ich den Begriff »Meditation« als Synonym für Selbstbetrachtung, Selbsterkenntnis und Selbstentfaltung. Wollen wir mit etwas vertraut werden, müssen wir uns Zeit nehmen, es achtsam zu beobachten. Noch einmal: Veränderung passiert, sobald wir etwas nicht mehr sind, sondern dazu übergehen, es zu betrachten.

Man kann sich diesen Übergang auch als den Schritt vom Macher zum Macher/Betrachter vorstellen. Eine leicht verständliche Analogie können wir im Sport oder im künstlerischen Bereich finden: Falls Sportler oder Künstler – Golfer, Skiläufer, Schwimmer, Tänzer, Sänger oder Schauspieler – ihre Technik verändern wollen, lässt ihr Trainer oder Ausbilder sie ein Video anschauen, auf dem sie selbst zu sehen sind. Wie sollten wir auch von einer alten Funktionsweise in eine neue wechseln, wenn wir gar nicht erkennen können, wie das Alte und das Neue überhaupt aussehen?

Dasselbe gilt für das alte und das neue Ich: Wie sollen wir aufhören, etwas auf eine bestimmte Weise zu tun, obwohl wir gar nicht wissen, wie wir es überhaupt tun? Diese Wandlungsphase bezeichne ich gerne als die Phase des Verlernens.

Das Vertrautwerden mit dem Ich funktioniert in beide Richtungen – Sie müssen das alte und das neue Ich »sehen«, sich selbst so genau und wachsam beobachten, dass keine unbewussten Gedanken, Emotionen oder Verhaltensweisen Ihnen mehr entgehen. Sie verfügen über einen großen Frontallappen, der Ihnen das nötige Rüstzeug dafür liefert, und damit können Sie sich selbst betrachten und entscheiden, was Sie verändern wollen, um aus Ihrem Leben etwas Besseres zu machen.

Schluss machen mit dem alten Ich

Indem Sie sich die unbewussten Aspekte Ihres alten, gewohnten Ich, die im Betriebssystem des Unterbewusstseins verankert sind, bewusst machen, beginnen Sie sich zu verändern.

Wie gehen Sie normalerweise vor, wenn Sie ernsthaft etwas verändern wollen? Sie sondern sich so lange von der Außenwelt ab, bis Sie sich überlegt haben, was zu tun und was nicht zu tun ist. Sie werden sich vieler Aspekte des alten Ich bewusst und planen eine Vorgehensweise zum Aufbau eines neuen Ich.

Falls Sie beispielsweise glücklich(er) werden möchten, müssen Sie zunächst einmal aufhören, unglücklich zu sein, also Schluss machen mit dem Denken, das Sie unglücklich macht, und mit den Gefühlen und Emotionen von Schmerz, Kummer und Verbitterung. Möchten Sie reich werden? Dann werden Sie wohl beschließen, nichts mehr zu tun, was Sie arm macht. Und wer gesund werden möchte, muss seine ungesunde Lebensweise verändern. Wie diese Beispiele zeigen, müssen Sie zunächst einmal den Entschluss fassen, mit dem alten Ich Schluss zu machen und Platz für eine neue Persönlichkeit zu schaffen – im Denken, Fühlen und Tun.

Während Sie sich also den äußeren Reizen verschließen, indem Sie die Augen zumachen, zur Ruhe kommen (weniger Sinneseindrücke aufnehmen), auch Ihren Körper in Ruhe versetzen und sich nicht mehr auf die lineare Zeit konzentrieren, könnten Sie sich ausschließlich auf die bewusste

Wahrnehmung Ihrer Gedanken und Gefühle fokussieren. Und was wäre, wenn Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf unbewusste mentale und körperliche Zustände lenken und sich mit Ihren automatisch ablaufenden, unbewussten Programmierungen »vertraut machen«, bis Sie sich Ihrer bewusst sind? Wäre das dann Meditation?

Jawohl. Meditieren heißt, »sich selbst zu erkennen«.

Wenn Sie nicht mehr Ihre alte Persönlichkeit sind, sondern stattdessen ihre unterschiedlichen Aspekte wahrnehmen, dann sind Sie das Bewusstsein, welches die Programmierungen dieser vergangenen Identität beobachtet, nicht wahr? Anders ausgedrückt: Sobald Sie Ihr altes Ich bewusst beobachten, sind Sie nicht mehr Ihr altes Ich. Mit dem Schritt von der Unbewusstheit zur Bewusstheit objektivieren Sie Ihren subjektiven Geist. Indem Sie auf das altgewohnte Ich achten, trennen Sie sich durch Ihre bewusste Teilnahme von diesen unbewussten Programmen ab und haben mehr Kontrolle über sie.

Und noch etwas: Wenn es Ihnen gelingt, sich bewusst von diesen routinemäßigen mentalen und körperlichen Abläufen abzuhalten, dann gilt: Nervenzellen, die nicht mehr gemeinsam aktiv sind, reagieren auch nicht mehr aufeinander. Sie bilden selektiv die neurologische Hardware des alten Ich zurück, indem Sie nicht mehr dieselben Signale an dieselben Gene schicken. Sie brechen mit Ihrem gewohnten Ich.

Eine neue, größere Manifestation des Ich

Jetzt gehen wir noch einen Schritt weiter. Sind Sie erst einmal mit Ihrem alten Ich so weit vertraut, dass Sie nicht mehr durch Gedanken, Verhaltensweisen oder Gefühle unbewusst in alte Muster zurückfallen, wäre es doch keine schlechte Idee, sich mit einem neuen Ich vertraut zu machen. Und so könnten Sie sich fragen: »Wie sähe die größere Manifestation meines Ich aus, die ich gerne wäre?«

Schon indem Sie Ihren Frontallappen »einschalten« und über diese Aspekte des Ich nachsinnen, verändern Sie die Funktionsweise Ihres Gehirns, verglichen mit Ihrem alten Ich. Der Frontallappen (der »Chef«) wägt diese neue Frage ab, betrachtet sich den Rest der Gehirn-Landschaft und verbindet alles gespeicherte Wissens- und Erfahrungsgut nahtlos zu einem neuen inneren Denkmodell, auf das Sie nun Ihre Aufmerksamkeit lenken können.

Dieses kontemplative Betrachten erzeugt neue neurologische Netzwerke. Während Sie über die obige, sehr grundsätzliche Frage nachdenken, werden Ihre Neuronen aktiviert und verschalten sich in neuen Sequenzen, Mustern und Kombinationen, denn Sie denken anders. Und wann immer Sie andere Gedanken hegen, verändert sich Ihr Geist. Sie planen Ihre Aktivitäten, spekulieren über neue Möglichkeiten, vergegenwärtigen sich innovative neue Lebensweisen und träumen von neuen mentalen und körperlichen Zuständen; irgendwann schaltet sich der Frontallappen ein und dreht die »Lautstärke« der »Großen Drei« herunter. In diesem Moment werden die Gedanken, die Ihnen gerade durch den Kopf gehen, zu einer inneren Erfahrung; Sie installieren neue Hardware und Softwareprogramme im Nervensystem; und es sieht so aus, als ob die Erfahrung des neuen Ich in Ihrem Kopf bereits Wirklichkeit geworden wäre. Indem Sie diesen Prozess tagtäglich wiederholen, wird das Ideal zu einer vertrauten Geisteshaltung.

Und es kommt noch etwas hinzu. Wenn Sie sich so stark auf einen Gedanken konzentrieren, dass er buchstäblich zu einer Erfahrung wird, entsteht als Endprodukt eine Emotion, sodass Sie sich wie Ihr neues ideales Selbst fühlen; auch dieses neue Gefühl wird Ihnen vertraut. Und wie wir wissen, geht es noch weiter: Wenn der Körper so reagiert, als ob die Erfahrung bereits in der gegenwärtigen Realität Wirklichkeit geworden wäre, senden Sie Ihren Genen neue Signale ... und Ihr Körper beginnt sich zu verändern, noch bevor dieses Ereignis auf der physischen Ebene tatsächlich stattgefunden hat. Jetzt sind Sie der Zeit voraus und – das ist das Wichtigste – gelangen in einen Seinszustand: Geist und Körper arbeiten zusammen. Mit beständigem Wiederholen wird Ihnen auch dieser Seinszustand vertraut.

Falls es Ihnen gelingt, diese veränderte mentale und körperliche Verfassung unabhängig von äußeren Gegebenheiten, den emotionalen Bedürfnissen des Körpers und jenseits der Zeit aufrechtzuerhalten, sollte sich in Ihrem Leben etwas Neues manifestieren. So lautet das Quantengesetz.

An dieser Stelle eine kleine Zusammenfassung unseres Meditationsmodells: Sie müssen sich einfach einprägen, wer Sie nicht mehr »sein« wollen, bis Sie damit so vertraut sind und Ihr altes Ich so gut kennen – mitsamt den Gedanken, Verhaltensweisen und Emotionen, die damit verbunden sind und die Sie verändern wollen –, dass Sie die Verschaltungen Ihres alten Geistes deaktivieren und auflösen und den Genen nicht mehr dieselben Signale senden. Dann besinnen Sie sich immer wieder darauf, wer Sie »sein«

möchten. Dadurch aktivieren und verschalten Sie neue mentale Ebenen; der Körper wird darauf emotional konditioniert, bis diese neue Geisteshaltung Ihnen vertraut und zur zweiten Natur wird. Das ist Wandel.

Eine zweite Definition von Meditation: Kultivierung des Selbst

Das Sanskrit-Wort für »meditieren« bedeutet »das Selbst kultivieren«. Diese Definition gefällt mir wegen ihrer Metaphorik besonders gut – man denkt hier an einen Garten oder Ackerboden. Wer sein Feld kultiviert bzw. bestellt, nimmt die brachliegende Erde und bearbeitet sie mit einem Spaten oder einem anderen Werkzeug, bringt damit »neuen« Schmutz und Nährstoffe nach oben, wodurch die Saat leichter keimen kann und zarte Sprossen Wurzeln fassen können. Eventuell müssen auch alte Pflanzen entsorgt, unbemerkt gebliebenes Unkraut gejätet und Steine entfernt werden, die auf ganz natürliche Weise durch das Sieben an die Oberfläche gekommen sind.

Die »alten Pflanzen« stehen für die Schöpfungen Ihrer Gedanken, Handlungen und Emotionen, die Ihr altes, vertrautes Ich definieren. Das Unkraut sind all die seit Langem verwurzelten Einstellungen, Überzeugungen und Sichtweisen über sich selbst, die unbewusst Ihre Bemühungen untergraben und die Sie gar nicht bemerkt haben, weil andere Dinge Sie zu sehr abgelenkt haben. Und die Steine sind das Symbol für die vielen Schichten aus persönlichen Blockaden und Einschränkungen (die auf natürliche Weise mit der Zeit hochkommen und Ihr Wachstum behindern). Um all das müssen Sie sich kümmern, um so Platz zu schaffen für einen neuen Garten des Geistes. Denn es ist nicht sinnvoll, einen neuen Garten oder ein neues Feld zu bepflanzen, ohne es vorher gut vorbereitet zu haben, sonst wird die Ernte sehr dürftig ausfallen.

Ich hoffe, es ist Ihnen inzwischen klar, dass Sie keine neue Zukunft erschaffen können, solange Sie in der Vergangenheit verwurzelt sind. Sie müssen Ihren (geistigen) Garten von alten Überbleibseln befreien; erst dann können Sie ein neues Selbst kultivieren, die Saat neuer Gedanken, Verhaltensweisen und Emotionen ausbringen, durch die neues Leben entstehen kann.

Das darf nicht willkürlich und zufällig erfolgen; schließlich ist hier nicht von Wildpflanzen die Rede, die sich überall breitmachen und nur zu einem geringen Teil tatsächlich Früchte tragen. Kultivierung erfordert bewusste Entscheidungen – wann muss der Boden gepflügt, wann soll dieses oder jenes gepflanzt werden, wie passen die einzelnen »Pflanzen« harmonisch zusammen, wie viel Wasser wird gebraucht und wie viel Dünger muss man begeben etc. Erfolgsentscheidend für dieses »Projekt« sind Planung und Vorbereitung. Das heißt in unserem Fall tägliche »achtsame Zuwendung«.

Wenn jemand ein bestimmtes Interesse »kultiviert«, hat er sich eingehend damit beschäftigt. Ein kultivierter Mensch ist jemand, der sich sorgfältig überlegt, was er an sich heranlässt, und der einen breiten Wissens- und Erfahrungsschatz gesammelt hat. Auch das geschieht nicht nach Lust und Laune, und nur wenig wird dem Zufall überlassen.

Wer etwas kultiviert, möchte die Kontrolle darüber haben. Und genau das ist erforderlich, solange Sie einen Teil Ihres Ich verändern. Sie überlassen nichts seiner »natürlichen« Entwicklung, sondern intervenieren und unternehmen bewusste Schritte, um die Wahrscheinlichkeit eines Misserfolgs auf ein Minimum zu reduzieren. Der Zweck des Ganzen: Sie möchten eine gute Ernte einfahren. Wenn Sie in der Meditation eine neue Persönlichkeit kultivieren, besteht die reiche Ernte in einer neuen Realität.

Einen neuen Geist anlegen ist wie einen Garten anlegen. Was Sie im Garten Ihres Geistes hervorbringen, ist die Ernte, so wie Sie die Früchte der Erde ernten. Kümmern Sie sich gut um diesen Garten!

Der Wandlungsprozess in der Meditation: der Schritt vom Unbewussten zum Bewussten

Der meditative Prozess besteht also kurz gesagt darin, mit seinem alten, gewohnten Ich zu brechen und sich ein neues Ich zu erfinden; den Verstand zu verlieren und einen neuen Geist zu erschaffen; synaptische Verbindungen zurückzubilden und neue sprießen zu lassen; vergangene Emotionen aus der Erinnerung zu streichen und den Körper auf einen neuen Geist und neue Emotionen zu konditionieren; die Vergangenheit loszulassen und eine neue Zukunft zu erschaffen.

Das biologische Modell des Wandels

Vertraute Vergangenheit	Neue Zukunft
Verlernen	Umlernen
Mit dem gewohnten Ich brechen	Ein neues Ich erfinden
Synaptische Verbindungen zurückbilden	Neue Verbindungen aufbauen
Deaktivieren und Verschaltungen lösen	Aktivieren und verschalten
Eine körperliche Emotion aus der Erinnerung streichen	Den Körper auf einen neuen Geist/ eine neue Emotion konditionieren
Den Verstand/Geist/Kopf verlieren	Einen neuen Geist erschaffen
Sich mit seinem alten Ich vertraut machen	Sich mit seinem neuen Ich vertraut machen
Programmierungen löschen	Umprogrammieren
In der Vergangenheit leben	Eine neue Zukunft erschaffen
Alte Energie	Neue Energie

Abbildung 8A. Das biologische Modell des Wandels umfasst die Transformation der vertrauten Vergangenheit in eine neue Zukunft.

Jetzt wollen wir uns die einzelnen Elemente dieses Prozesses ein bisschen genauer anschauen.

Damit Ihnen keine unerwünschten Gedanken und Gefühle »durch die Lappen« gehen, müssen Sie offensichtlich Ihre Beobachtungs- und Konzentrationsfähigkeit sehr gut entwickeln. Der Mensch kann sich zwar nur begrenzt fokussieren und Eindrücke aufnehmen, das geht aber doch sehr viel besser als in einem eher unbewussten Zustand.

Um mit Ihrem gewohnten Ich zu brechen, wäre es ganz gut, sich auf einen bestimmten Charakterzug Ihres alten Ich zu konzentrieren, den Sie verändern möchten. Eine Frage könnte zum Beispiel lauten: »In welchen Mustern denke ich, wenn ich wütend bin? Was sage ich dann zu den anderen und zu mir selbst? Wie handle ich? Welche anderen Emotionen entspringen dieser Wut in mir? Wie fühlt sich die Wut im Körper an? Wie kann ich mir bewusst machen, was meine Wut auslöst, und wie kann ich darauf anders reagieren?«

Um sich zu verändern, müssen Sie zunächst einmal etwas verlernen und dann etwas Neues lernen. Letzteres hat mit dem Aktivieren und Verschalten von Neuronen im Gehirn zu tun; Ersteres dagegen bedeutet, dass sich die bestehenden Schaltkreise zurückbilden. Da Sie nicht mehr in alte Denkweisen und Gewohnheiten verfallen und sich von emotionalen Abhängigkeiten und Süchten befreien, wird das alte Ich auch neurologisch »abgebaut«.

Jede Nervenverbindung stellt eine Erinnerung dar; wenn diese Schaltkreise abgebaut werden, verschwinden auch die Erinnerungen des alten Ich mit ihnen. Dann denken Sie an Ihr früheres Leben und Ihr damaliges Ich zurück und haben das Gefühl, das wäre in einem anderen Leben gewesen. Doch wo werden diese Erinnerungen aufbewahrt? Sie werden der Seele als Weisheit überantwortet.

Wird diesen Gedanken und Gefühlen, die dem Körper Signale sandten, durch bewusste Anstrengung Halt geboten, so wird die freigesetzte Energie ins Feld abgegeben, und Ihnen steht diese Energie jetzt für den Entwurf und die Erschaffung einer neuen Bestimmung zur Verfügung.

Wer durch Meditation als Mittel des Wandels sein Bewusstsein und Gewahrsein stärkt, sich einlässt auf das, was getan werden muss, um einen unerwünschten Charakterzug auszumerzen und einen neuen zu kultivieren, macht das, was die Mystiker seit Jahrhunderten tun.

Mein Wandlungsansatz hat eine klare biologische Basis; doch das war bei den Mystikern nicht anders. Sie beschrieben diesen Prozess lediglich mit anderen Worten. Letztendlich kommt jedoch dasselbe dabei heraus: die Lösung aus der suchthaften Abhängigkeit von Körper, Außenwelt und Zeit. Nur dadurch ist Veränderung möglich. Nur wenn wir über die Drei Großen hinausdenken, können wir uns wirklich unabhängig von ihnen machen und in unserem Alltag wieder die Herrschaft über unsere Gedanken und Gefühle übernehmen.

Viel zu lange liefen in uns unbewusste Programme ab, die uns kontrolliert haben. Durch Meditation gewinnen wir wieder die Kontrolle über uns.

Gewahrsein steht an erster Stelle – es ist ganz wichtig, zu erkennen, wann und wie diese einprogrammierten Reaktionen die Kontrolle übernehmen. Mit dem Schritt vom Unbewussten zum Bewussten beginnen Sie, die Lücke zwischen Ihrem Außen-Ich und Ihrem wahren Ich zu schließen.

Die Wellen Ihrer Zukunft

Wie wir gesehen haben, ist Wissen der Vorläufer der Erfahrung. Ein Grundverständnis der Vorgänge im Gehirn während des Meditierens hilft

Ihnen, den in Teil III vorgestellten meditativen Prozess zu erlernen und zu erfahren.

Das Gehirn ist ja elektrochemischer Natur. Aktive Nervenzellen tauschen geladene Elemente aus, die wiederum elektromagnetische Felder erzeugen. Diese elektrischen Gehirnaktivitäten kann man messen, was uns wichtige Informationen über unser Denken, Fühlen, Lernen, Träumen und schöpferisches Tun liefert und auch aufzeigt, wie Informationen verarbeitet werden. Zur Aufzeichnung der Veränderungen in der elektrischen Gehirntätigkeit wird meistens ein Elektroenzephalogramm (EEG) benutzt.

Das menschliche Gehirn verfügt über mehrere Wellenfrequenzen, angefangen bei sehr niedrigen Frequenzen bzw. schwacher Aktivität im Tiefschlaf (Deltawellen) über den Dämmerzustand zwischen Tiefschlaf und Wachsein (Theta), den schöpferischen Zustand der Fantasie (Alpha) und die höheren Frequenzen, die beim bewussten Denken auftreten (Beta) bis hin zu den höchsten Frequenzen (Gamma), die bei Menschen in höheren Bewusstseinszuständen aufgezeichnet wurden.¹

Ich möchte Ihnen an dieser Stelle einen kleinen Überblick geben, was diese Phasen mit Ihnen zu tun haben, damit Sie Ihre meditative Reise besser verstehen. Dann können Sie nämlich leichter erkennen, wann Ihre Gehirnwellen in einem Zustand sind, in dem das Ego vergeblich versucht, das Ego zu verändern (das kenne ich weiß Gott aus eigener Erfahrung), und wann Ihre Bemühungen um wahren Wandel auf fruchtbaren Boden fallen.

Bei Kindern verändern sich die vorherrschenden Frequenzen mit zunehmendem Alter von Delta über Theta zu Alpha und schließlich Beta. In der Meditation geht es darum, wie ein Kind vom Beta- in den Alpha- und dann den Theta- oder sogar (für die Meister und Mystiker unter Ihnen) in den Deltazustand zu gelangen. Das Verständnis dieser fortschreitenden Veränderung der Gehirnwellen im Lauf des menschlichen Entwicklungsprozesses hilft uns, das in der Meditation Erlebte zu entmystifizieren.

Entwicklung der Gehirnwellen bei Kindern: vom unterbewussten zum bewussten Geist

Delta: Von der Geburt bis zum Alter von zwei Jahren funktioniert das menschliche Gehirn hauptsächlich auf den niedrigsten Frequenzen, d.h. von 0,5 bis 4 Zyklen pro Sekunde (Hertz). Dieser Bereich elektromagnetischer Aktivität wird als Deltawellen bezeichnet. In der Tiefschlafphase befinden sich auch Erwachsene in der Delta-Phase, was erklärt, warum Neugeborene meistens nur ein paar Minuten wach bleiben können (und warum kleine Babys sogar mit offenen Augen schlafen können). Einjährige Kleinkinder sind auch im Wachzustand vor allem noch im Delta-Bereich, denn sie leben in erster Linie unterbewusst. Informationen aus der Außenwelt werden ohne viel Bearbeiten, kritisches Denken oder Beurteilen ins Gehirn aufgenommen. Das denkende Gehirn – der Neocortex bzw. der bewusste Geist/Verstand – agiert in dieser Phase nur sehr eingeschränkt.

Theta: Zwischen zwei und fünf bis sechs Jahren zeigen sich beim Kind dann etwas höherfrequente EEG-Muster. Diese Thetawellen haben eine Frequenz von 4 bis 8 Zyklen pro Sekunde. Kinder im Thetazustand scheinen wie in Trance zu sein und sind eher nach innen gerichtet. Sie leben in der Welt des Abstrakten und der Fantasie; das kritische, rationale Denken ist bei ihnen nur schwach ausgeprägt. Solche kleinen Kinder akzeptieren meist, was ihnen gesagt wird (das Christkind ist etwas ganz Reales). In dieser Phase haben bestimmte Sätze eine Riesenwirkung, beispielsweise: »Ein großer Junge weint doch nicht. Mädchen sollten nur zu sehen, aber nicht zu hören sein. Deine Schwester ist viel gescheiter als du. Wenn dir kalt ist, kriegst du eine Erkältung.« Solche Aussagen werden auf direktem Weg ins Unterbewusste aufgenommen, denn diese Zustände mit langsamen Gehirnwellen sind das Reich des Unterbewusstseins (ein Wink mit dem Zaunpfahl ...).

Alpha: Zwischen fünf und acht Jahren kommt es erneut zu einer Veränderung der Gehirnwellen; sie haben jetzt eine Frequenz von 8 bis 13 Zyklen pro Sekunde, die sogenannten Alphawellen. Zu diesem Zeitpunkt der kindlichen Entwicklung bildet sich der analytische Verstand aus; das Kind fängt an zu interpretieren und Schlüsse über die Gesetzmäßigkeiten seiner Umwelt zu ziehen. Dabei ist die innere Welt der Fantasie unter Umständen noch genauso real wie die äußere Wirklichkeit. Kinder in dieser Altersklasse stehen meist mit einem Bein in der Fantasiewelt, mit dem anderen in der realen Welt. Deshalb können sie sich so gut verstellen bzw. »schauspielern«. Bitten Sie ein solches Kind, so zu tun, als wäre es ein Delfin im Meer, eine Schneeflocke im Wind, ein zur Rettung herbeieilender Superheld, dann kann es passieren, dass

es Stunden später immer noch diese Rolle spielt. Bei einem Erwachsenen ... na ja, Sie kennen ja bereits die Antwort.

Beta: Zwischen 8 und 12 Jahren und in der Zeit danach erhöht sich die Frequenz der Gehirnaktivitäten noch weiter. Ab 13 Zyklen pro Sekunde gehen Kinder in den Zustand der Betawellen über, der das ganze Erwachsenenleben beibehalten und in unterschiedlicher Ausprägung weiter erhöht wird. Er steht für das bewusste, analytische Denken. Ab dem 12. Lebensjahr schließt sich meistens die Tür zwischen bewusstem und unterbewusstem Geist. Betawellen werden in nieder-, mittel- und hochfrequente Bereiche unterteilt. Im Teenageralter steigt die Frequenz vom unteren in den mittleren bis in den hohen Betabereich an, wie er bei den meisten Erwachsenen festzustellen ist.

Entwicklung der Gehirnwellen

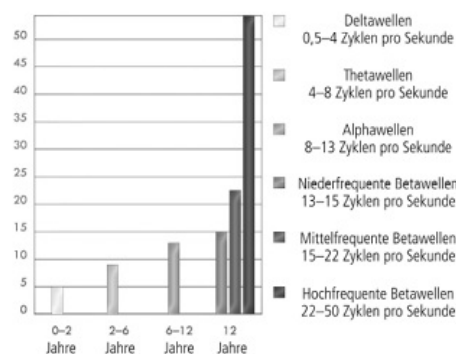


Abbildung 8B. Die fortschreitende Entwicklung von Gehirnwellen, angefangen bei Deltawellen in der frühkindlichen Phase bis hin zu den Betawellen des Erwachsenen. Bei den Betawellen gibt es drei Bereiche: Hochfrequente Betawellen können eine doppelt so hohe Frequenz erreichen wie mittelfrequente Betawellen.

Gehirnwellenzustände bei Erwachsenen – Ein Überblick

Beta: Beim Lesen dieses Kapitels befinden Sie sich höchstwahrscheinlich im »Normalzustand« der Betawellenaktivität. Ihr Gehirn verarbeitet Sinneseindrücke und versucht, zwischen der Außen- und der Innenwelt einen

sinnvollen Zusammenhang herzustellen. Sie lesen konzentriert dieses Buch, fühlen dabei das Gewicht Ihres Körpers auf dem Stuhl, hören vielleicht Hintergrundmusik oder blicken aus dem Fenster. All diese Daten werden vom denkenden Gehirn, dem Neocortex, verarbeitet.

Alpha: Stellen Sie sich vor, Sie schließen die Augen (80 Prozent der sensorischen Informationen werden über das Sehen übertragen) und richten Ihre Aufmerksamkeit gezielt nach innen. Die Sinneseindrücke aus der Umwelt sind bereits erheblich heruntergefahren, in Ihrem Nervensystem kommen weniger Informationen an. Die Gehirnwellenaktivität geht automatisch in den langsameren Alphazustand. Sie entspannen sich, beschäftigen sich nicht mehr so stark mit äußeren Einflüssen; die Innenwelt beansprucht Ihre Aufmerksamkeit. Sie denken tendenziell weniger, analysieren nicht mehr so viel. Im Alphastadium befindet sich das Gehirn in einem leicht meditativen Zustand (bei der praktisch angewandten Meditation in Teil III gehen Sie in einen noch tieferen Alphazustand).

Im Alltag wechselt Ihr Gehirn ohne große Mühe in den Alphazustand. Lernen Sie beispielsweise bei einem Vortrag etwas Neues, arbeitet Ihr Gehirn normalerweise im niederen bis mittleren Betabereich. Sie hören das, was Ihnen vermittelt wird, analysieren die vorgestellten Konzepte. Haben Sie dann genug gehört oder interessieren Sie sich für etwas besonders, weil es auf Sie persönlich zutrifft, machen Sie automatisch eine Pause, und Ihr Gehirn geht in den Alphazustand, um die Informationen in den »grauen Zellen« zu konsolidieren. Sie starren vor sich hin und sind dabei in Ihre Gedanken versunken, die dadurch realer werden als die Außenwelt. So verschaltet Ihr Frontallappen die Informationen in der zerebralen Architektur ... und wie durch ein Wunder können Sie sich daran erinnern, was Sie gerade gelernt haben.

Theta: Bei Erwachsenen treten Thetawellen im Dämmer- bzw. luziden Zustand auf, in dem manche Menschen halb wach sind und halb schlafen (der bewusste Geist ist wach, der Körper ist schläfrig). In diesem Zustand kann ein Hypnotherapeut Zugang zum Unterbewussten finden. Im Thetazustand sind wir für Programmierungen verstärkt anfällig, weil der Schleier zwischen dem bewussten und dem unbewussten Geist gelüftet ist.

Delta: Deltawellen weisen meistens auf eine Tiefschlafphase hin. In diesem Bereich ist die bewusste Wahrnehmung sehr eingeschränkt, der Körper

erneuert sich.

Dieser kleine Überblick zeigt: Wenn wir uns in einem Zustand langsamerer Gehirnwellenaktivität befinden, dringen wir tiefer in die Innenwelt des Unterbewusstseins ein. Umgekehrt gilt das Gleiche: Je höher die Gehirnwellenaktivität ist, desto bewusster sind wir und desto aufmerksamer widmen wir uns der Außenwelt.

Wiederholtes Üben macht uns mit diesen Bereichen des Geistes immer besser vertraut. Es ist wie mit allem anderen, an dem wir beharrlich dranbleiben: Wir merken nach und nach, wie sich die einzelnen Gehirnwellenmuster anfühlen. Wir wissen, wann wir – im Betazustand – gar zu viel analysieren und denken. Wir erkennen, wann wir nicht mehr präsent sind, weil wir dann von den Emotionen der Vergangenheit dazu übergehen, eine bekannte Zukunft vorwegzunehmen. Wir spüren auch, wann wir im Alpha- oder Thetazustand sind, denn wir fühlen deren Kohärenz. Mit der Zeit wissen wir, wann wir in diesen Zuständen sind und wann nicht.

Gehirnwellen

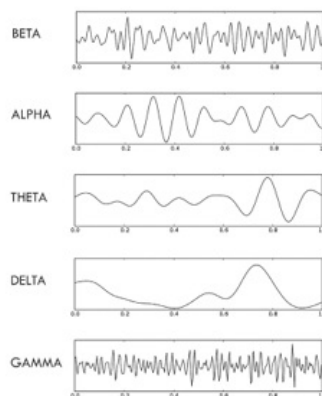


Abbildung 8C. Vergleich verschiedener Gehirnwellenmuster bei Erwachsenen

• • •

Gamma: die schnellsten aller Gehirnwellen

Die schnellsten bislang dokumentierten Gehirnwellenfrequenzen sind die Gammawellen mit einer Frequenz von 40 bis 200 Hertz. Verglichen mit den anderen vier Gehirnwellenbereichen, sind Gammawellen dichter und haben eine geringere Amplitude; bei den Zyklen pro Sekunde ähneln sie zwar den hochfrequenten Betawellen, aber sie korrelieren nicht exakt miteinander. Eine hohe kohärente Gammawellenaktivität im Gehirn ist normalerweise ein Hinweis auf höhere Geisteszustände wie Glück, Mitgefühl oder auch erhöhte Bewusstheit, was meist eine bessere Gedächtnisbildung nach sich zieht. Dieser höhere Bewusstseinszustand wird oft als transzendente oder Gipfelerfahrung beschrieben. In unserem Zusammenhang betrachten wir Gammawellen als den Nebeneffekt einer Bewusstseinsveränderung.

• • •

Drei Betawellen-Ebenen steuern uns im Wachzustand

Jetzt wollen wir uns die drei Ebenen der Beta-Gehirnwellenmuster anschauen; immerhin verbringen wir die meiste Zeit des Tages im bewussten Wachzustand im Betabereich.²

1. Niederfrequente Betawellen sind der Bereich entspannter, interessierter Aufmerksamkeit zwischen 13 und 15 Hertz (Zyklen pro Sekunde). Beispiel: Sie lesen mit Vergnügen ein Buch, mit dessen Thema Sie vertraut sind, sodass Sie nur einen bestimmten Grad an Aufmerksamkeit brauchen und nicht wachsam sein müssen.

2. Mittelfrequente Betawellen entstehen bei konzentrierter Aufmerksamkeit auf anhaltende äußere Reize, beispielsweise beim Lernen: Würde ich Sie fragen, was Sie da gerade so entspannt im unteren Betabereich lesen, wirkt das wie ein Muntermacher, und die neokortikale Aktivität wie zum Beispiel analytisches Denken würde in die Höhe gehen. Mittelfrequente Betawellen liegen zwischen 15 und 22 Hertz.

Mittelfrequente und teilweise auch niederfrequente Betawellen reflektieren bewusstes rationales Denken und Wachheit. Die Frequenzen entstehen, wenn der Neocortex äußere Reize über alle Sinnesorgane aufnimmt, sie zu einem Informationspaket zusammenstellt und eine bestimmte Verstandes- bzw. Geistesebene erzeugt. Dieser Fokus auf das Sehen, Hören, Schmecken, Tasten und Riechen bringt jede Menge Komplexität und Aktivität im Gehirn mit sich, um diese Stimulation zu erzeugen.

3. Hochfrequente Betawellen zeichnen sich durch Gehirnwellenmuster zwischen 22 und 50 Hertz aus. Solche Muster treten bei Stress auf, wenn diese gemeinen Überlebenschemikalien im Körper produziert werden. Die fokussierte, anhaltende Aufmerksamkeit in solchen Zuständen höchster Erregung ist etwas anderes als die Konzentration beim Lernen, schöpferischen Tun, Träumen, bei der Problemlösung oder im Heilungsprozess. In Wahrheit arbeitet das Gehirn im hochfrequenten Betabereich zu konzentriert. Der Geist ist zu aufgedreht, der Körper zu angeregt, um eine Art Ordnung aufrechtzuerhalten. Merken Sie sich

vorläufig: Sofern Sie sich im hochfrequenten Betabereich befinden, konzentrieren Sie sich wahrscheinlich zu stark auf etwas und es fällt Ihnen schwer, aufzuhören.

Hochfrequente Betawellen: kurzzeitig ein Überlebensmechanismus – langfristig eine Quelle von Stress und Unausgeglichenheit

In Notsituationen ist das Gehirn immer gefordert, seine elektrische Aktivität zu erhöhen. Die Natur hat uns mit der Gabe der Kampf-oder-Flucht-Reaktion ausgestattet, damit wir uns in potenziell gefährlichen Situationen schnell konzentrieren können. Die starke physiologische Anregung von Herz, Lungen und sympathischem Nervensystem führt zu einer dramatischen Veränderung des psychischen Zustands. Wahrnehmung, Verhaltensweisen, Einstellungen und Emotionen – alles verändert sich. Diese Art von Aufmerksamkeit ist etwas ganz anderes als die »normale« Aufmerksamkeit. Wir agieren wie ein aufgedrehtes Tier mit einer großen Speicherbank voller Erinnerungen. Die Aufmerksamkeit richtet sich verstärkt auf die Umgebung, und unser Verstand ist allzu konzentriert. Angst, Sorgen, Wut, Schmerz, Leiden, Frust, Furcht und auch Konkurrenzdenken induzieren hochfrequente Betawellen, die während der Krisensituation den Gehirnzustand dominieren.

Kurzfristig ist das für alle Organismen von Nutzen. An dieser engen, überfokussierten Aufmerksamkeitsspanne ist nichts verkehrt, denn wir »kriegen das hin«, weil wir dadurch so viel schaffen können.

Doch wenn dieser »Notfallmodus« lange Zeit beibehalten wird, bringt uns der hochfrequente Betazustand sehr aus dem Gleichgewicht, denn er kostet uns Unmengen an Energie – und er ist das reaktivste, instabilste und flüchtigste Gehirnmuster. Wird dieser Zustand chronisch und unkontrolliert, dreht das Gehirn so auf, dass es nicht mehr gesund ist.

Leider befindet sich die Mehrheit der Bevölkerung viel zu oft in diesem aufgedrehten hohen Betabereich. Wir legen obsessive und zwanghafte Verhaltensweisen an den Tag, leiden unter Schlaflosigkeit oder chronischer Müdigkeit, sind ängstlich oder depressiv, kämpfen nach allen Richtungen, um allmächtig zu sein, oder halten hoffnungslos an unseren Schmerzen fest, um

uns komplett machtlos zu fühlen, konkurrieren, um voranzukommen, oder werden zu Opfern unserer Umstände.

Langanhaltende hochfrequente Betazustände bringen das Gehirn in Unordnung

Im Normalfall fungiert das Gehirn als Teil des zentralen Nervensystems, das alle anderen körperlichen Systeme steuert und koordiniert: Es sorgt dafür, dass das Herz schlägt und die Nahrung verdaut wird; es steuert das Immunsystem, erhält die Atemfrequenz aufrecht, sorgt für einen ausgewogenen Hormonhaushalt, steuert den Stoffwechsel und scheidet Abfallstoffe aus ..., um nur einige seiner Aufgaben zu nennen. Solange der Verstand kohärent und ordentlich funktioniert, produzieren die Botschaften, die vom Gehirn über das Rückenmark in den Körper gelangen, synchronisierte Signale, um einen ausgewogenen, gesunden Körper zu gewährleisten.

Viele Menschen verbringen die Wachzeit Tag für Tag allerdings dauerhaft in einem hochfrequenten Betazustand. Für sie stellt alles einen Notfall dar. Das Gehirn ist ständig auf »Hochbetrieb« in sehr schnellen Frequenzbereichen, und das strapaziert das gesamte System. Ein Leben in dieser sehr schmalen Bandbreite an Gehirnwellen ist so ähnlich, wie wenn man im ersten Gang Auto fährt und gleichzeitig aufs Gas drückt. Solche Menschen »düsen« durch ihr Leben, ohne jemals anzuhalten und zu überlegen, ob sie nicht besser in einen anderen Gehirnzustand »schalten« sollten.

Durch ständige Wiederholung von überlebensbasierten Gedanken werden Gefühle wie Wut, Furcht, Trauer, Angst, Depression, Konkurrenzdenken oder Neid, Aggressionen, Unsicherheit, Frust etc. erzeugt. Solche Menschen sind so in den rauschhaften Emotionen gefangen, dass sie ihre Probleme aus diesen vertrauten Gefühlen heraus analysieren wollen – wodurch sie noch mehr mit dem Überleben beschäftigt sind. Die Stressreaktion können wir ja alleine durch unsere Gedanken aktivieren: Unser Denken verstärkt den Zustand von Gehirn und Körper, wodurch wir weiterhin in denselben Mustern denken ... Und so geht die Schleife immer weiter. Das ist die Schlange, die sich in den eigenen Schwanz beißt.

Langfristige hochfrequente Betazustände erzeugen einen ungesunden Cocktail aus Stress-Chemikalien, der das Gehirn aus dem Gleichgewicht bringen kann, wie ein Symphonieorchester, das aus dem Takt gerät. Teile des Gehirns werden dann unter Umständen nicht mehr effektiv miteinander koordiniert; ganze Regionen arbeiten voneinander getrennt und gegeneinander. Das Gehirn kommuniziert nicht mehr auf organisierte, ganzheitliche Weise. Die Stresshormone zwingen das denkende Gehirn/den Neocortex zu mehr Abspaltung, und es kann passieren, dass wir wie jemand mit einer multiplen Persönlichkeitsstörung funktionieren, allerdings erleben wir alle Persönlichkeiten auf einmal und nicht nacheinander.

Wenn gestörte, unzusammenhängende Signale aus dem Gehirn unstimmmige und unterschiedliche elektrochemische Botschaften durch das zentrale Nervensystem in alle anderen physiologischen Systeme schicken, gerät der Körper aus dem Gleichgewicht; seine Homöostase ist dann gestört, was den Weg für alle möglichen Krankheiten bereitet.

Dauerstress mit chaotischen Gehirnfunktionen beeinträchtigt die Herzfunktion und führt zu Herzrhythmusstörungen oder Bluthochdruck; die Verdauung wird lahmgelegt (die Folge sind Verdauungsstörungen, Reflux und ähnliche Symptome), und das Immunsystem wird ebenfalls geschwächt (der Mensch leidet unter Erkältungen, Allergien, Krebs, Gelenkrheumatismus und vielen anderen Krankheiten).

All das ist auf ein unausgeglichenes Nervensystem zurückzuführen, das nicht stimmig funktioniert, weil Stress-Chemikalien im Körper wüten und hochfrequente Betawellen die Außenwelt als die einzige Realität bestärken.

Langanhaltende hochfrequente Betazustände hemmen den Fokus auf das innere Ich

Der Stress ist ein Produkt der »Großen Drei«. Das Problem liegt nicht darin, dass wir so bewusst und wach sind, sondern dass der Fokus im hochfrequenten Betazustand fast ausschließlich auf die Umgebung (Menschen, Dinge, Orte), die Teile und Funktionen des Körpers (»Ich habe Hunger, ich bin zu schwach, ich möchte eine schönere Nase ... Verglichen mit ihr bin ich total fett ...«) und die Zeit (»Beeil dich! Die Zeit läuft ab!«) gerichtet ist.

Im hochfrequenten Betazustand scheint die Außenwelt realer zu sein als die Innenwelt. Unsere Aufmerksamkeit und bewusste Wahrnehmung ist hauptsächlich auf das gerichtet, was die äußere Umgebung ausmacht. Und so sind wir nur allzu bereit, uns mit diesen materiellen Dingen zu identifizieren: Wir kritisieren nicht nur alle Leute um uns herum, sondern auch unseren Körper, denken nur noch an unsere Probleme, hängen an unserem Besitz aus Angst, ihn zu verlieren, sind ständig auf Achse und haben immer die Zeit im Blick. Da bleibt nicht mehr viel »Prozessorleistung« für die Veränderungen übrig, die wir wirklich wollen, für die Innenschau ..., für das Beobachten und Verfolgen unserer Gedanken, Verhaltensweisen und Emotionen.

Sind wir so überfixiert auf die Außenwelt, ist es schwer, das Augenmerk auf unsere innere Realität zu richten. Meistens können wir uns nur auf die »Großen Drei« konzentrieren, wir können unseren Geist nicht über die Grenzen dieses engen Fokus hinaus öffnen, und wir sind von Problemen besessen, anstatt über Lösungen nachzudenken. Warum ist es so anstrengend, das Außen loszulassen und nach innen zu gehen? Das Gehirn im hochfrequenten Betabereich lässt sich nicht so einfach in den Alphabereich »schalten«, das Reich der Fantasie. Unsere Gehirnwellenmuster sperren uns in diese Elemente der Außenwelt ein, als ob sie real wären.

Wer im hochfrequenten Betabereich feststeckt, hat Schwierigkeiten mit dem Lernen: Nur sehr wenig neue Informationen finden Eingang ins Nervensystem, welches nicht den Emotionen entspricht, die Sie gerade erleben.

Doch die Wahrheit ist: All die Probleme, die Sie ständig analysieren, können nicht innerhalb der Emotionen gelöst werden, in denen Sie sich befinden, wenn Sie sie analysieren. Warum nicht? Nun, durch das Analysieren gehen die Frequenzen immer weiter in die Höhe. Denken in diesem Modus führt zu Überreaktionen im Gehirn; Sie können nicht so gut logisch denken und keine klaren Gedanken fassen.

Ihre Emotionen haben Sie fest im Griff, und so denken Sie in der Vergangenheit – versuchen, auf Grundlage der Vergangenheit vorherzusehen, was im nächsten Moment passiert –, und Ihr Gehirn kann den gegenwärtigen Augenblick nicht verarbeiten. Für das Unbekannte ist kein Platz in Ihrer Welt. Sie fühlen sich vom Quantenfeld abgetrennt und können noch nicht einmal neue Möglichkeiten für Ihre jeweiligen Umstände in Betracht ziehen. Ihr

Gehirn läuft nicht im Schöpfermodus, sondern ist aufs Überleben fixiert, beschäftigt sich mit dem Schlimmstmöglichen. Und wieder haben Informationen, die nicht dem Notfallzustand entsprechen, kaum eine Chance, im System einprogrammiert zu werden. Wenn sich alles nach Krise anfühlt, hat im Gehirn das Überleben und nicht das Lernen Priorität.

Die Antwort ist nicht in den Emotionen zu finden, mit denen Sie kämpfen, und auch nicht in den Gedanken, die Sie allzu sehr analysieren, denn sie halten Ihre Verbindung zur Vergangenheit aufrecht – zum Vertrauten und Bekannten. Um Ihre Probleme zu lösen, müssen Sie diese vertrauten Gefühle hinter sich lassen und den zerstreuten Fokus auf die »Großen Drei« durch eine geordnetere Denkweise ersetzen.

Die inkohärenten Signale im hochfrequenten Betazustand erzeugen zerstreute Gedanken

Wie Sie sich vorstellen können, kann im hochfrequenten Betazustand durch das Verarbeiten von Sinneseindrücken – aus der Umwelt, dem Körper, der Zeit – Chaos ausbrechen. Die elektrischen Impulse im Gehirn treten in einer bestimmten Menge auf (Zyklen pro Sekunde); doch auch die Qualität des Signals ist wichtig. So wie es wichtig ist, ein kohärentes Signal ins Quantenfeld zu schicken, um als Quantenschöpfer das beabsichtigte zukünftige Ergebnis aufzuzeigen, ist Kohärenz auch für das Denken und die Gehirnwellen äußerst relevant.

Sooft Sie sich im Betabereich befinden, ist Ihre Aufmerksamkeit verstärkt auf einen der »Großen Drei« gerichtet. Sie denken, Sie seien zu spät dran? Dann liegt Ihr Fokus auf der Zeit. Dieser Gedanke schickt eine höherfrequente Welle durch Ihren Neocortex. Natürlich sind Sie sich auch Ihres Körpers und Ihrer Umgebung bewusst und senden entsprechende elektromagnetische Signale durch den Neocortex, die allerdings andere Wellenmuster mit einer niedrigeren Frequenz aufweisen.

Ihre auf die Zeit fokussierten Gehirnwellen sehen vielleicht so aus:



Ihre auf die Umwelt fokussierten Gehirnwellen könnten folgendermaßen aussehen:



Ihre auf den Körper fokussierten Gehirnwellen könnten so aussehen:



Ihre zerstreute Aufmerksamkeit – zerstreut, weil Sie versuchen, sich gleichzeitig auf alle Großen Drei zu konzentrieren – würde dann ein Gehirnwellenmuster produzieren, das in etwa so aussehen könnte:



Sie sehen also: Diese drei unterschiedlichen Muster produzieren im Stresszustand zusammen ein inkohärentes Signal im hochfrequenten Betamodus. Falls Sie ähnlich wie ich funktionieren, kennen Sie dieses Gefühl des Zerstreutseins.

Sind wir also in allen drei Dimensionen »eingestöpselt« – in die Umgebung, den Körper und die Zeit –, versucht das Gehirn, deren unterschiedliche Frequenzen und Wellenmuster zu integrieren. Das beansprucht Unmengen an Prozessorzeit und Platz. Schaffen wir es, weniger auf den einen oder anderen der »Großen Drei« fokussiert zu sein, entstehen kohärentere Muster, die wir besser verarbeiten können.

Unterschied zwischen einem kohärenten und inkohärenten Signal



Abbildung 8D. Der Unterschied zwischen einem kohärenten und einem inkohärenten Signal. Im ersten Bild ist die Energie geordnet, organisiert und rhythmisch. Hoch synchrone und in Mustern verlaufende Energie ist viel stärker. Ein gutes Beispiel für kohärente Energiewellen, die harmonisch verlaufen, ist Laserlicht.

Im zweiten Bild sind die Energiemuster chaotisch, nicht integriert und phasenverschoben. Ein Beispiel für solche inkohärenten, weniger starken Signale ist das Licht, das von einer klassischen Glühbirne ausgestrahlt wird.

Bewusstheit und nicht Analyse macht den Weg ins Unterbewusstsein frei

Sie sind zum Beispiel im Betazustand, wenn Sie ständig am Analysieren – oder wie ich gerne sage: »im analytischen Verstand« – sind; dann haben Sie keinen Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein. Der Ausdruck »Paralyse durch Analyse« ist dafür sehr passend. Denn genau das passiert, wenn unser Leben größtenteils auf Beta-»Wellenlänge« abläuft und praktisch nur während des Schlafs in den Deltazustand wechselt.

Jetzt könnten Sie entgegnen: »Aber Sie haben doch gesagt, wir müssen bewusst und aufmerksam sein, uns mit unseren Gedanken, Gefühlen, Reaktionsmustern etc. vertraut machen. Dazu ist doch Analyse erforderlich, oder nicht?«

Bewusstheit ist auch ohne Analyse möglich. Im Zustand der Bewusstheit denken Sie vielleicht: »Ich bin wütend.« Beim Analysieren fügen Sie dieser einfachen Beobachtung weitere Überlegungen hinzu: »Warum braucht diese Seite bloß so lange zum Hochladen? Wer hat denn diese bescheuerte Website entwickelt? Warum ist die Internetverbindung immer dann so langsam, wenn ich es eilig habe, wie jetzt gerade, wo ich eine Filmliste herunterladen will?« Bewusstheit, wie ich sie in diesem Zusammenhang begreife, besteht darin, einen Gedanken oder ein Gefühl einfach zu bemerken (zu beobachten) und dann weiterzugehen.

Ein geeignetes Modell der Meditation

Auf Grundlage dieser Informationen über Gehirnwellen bei Kindern und Erwachsenen soll nun ein Arbeitsmodell für das Verständnis des meditativen Prozesses vorgestellt werden (siehe die nächsten fünf Abbildungen).³

Zuerst schauen wir uns Abbildung 8E an. Wie Forschungen über die Gehirnwellenmuster bei Kindern gezeigt haben, leben wir bei der Geburt komplett im Reich des Unterbewussten.

Der frühe Geist



Abbildung 8E. Der Kreis stellt das Gehirn dar. Bei der Geburt bestehen wir vollständig aus unterbewusstem Geist.

Nun kommen wir zu Abbildung 8F. Die Plus- und Minus-Zeichen stehen für die positiven und negativen Identifikationen und Assoziationen des kindlichen Geistes, der sich durch Lernen weiterentwickelt; durch sie entstehen Gewohnheiten und Verhaltensweisen.

Als Beispiel für eine positive Identifikation sei ein Kleinkind genannt, das hungrig ist und sich nicht wohlfühlt; es schreit und versucht, Aufmerksamkeit auf sich zu lenken. Reagiert die Mutter oder der Vater darauf und füttert es oder wechselt die Windel, stellt das Baby eine wichtige Verbindung zwischen seiner Innen- und Außenwelt her. Wenige Wiederholungen reichen, damit es lernt, Weinen damit zu assoziieren, dass sein Hunger gestillt oder sein Popo trocken gelegt wird und es sich wieder wohlfühlt.

Eine negative Assoziation wird beispielsweise hergestellt, wenn ein zweijähriges Kind eine heiße Herdplatte berührt. So lernt es sehr schnell, das im Außen gesichtete Objekt – den Herd – mit dem inneren Gefühl zu assoziieren, und hat nach nur wenigen Versuchen eine wertvolle Lektion gelernt.

Der sich entwickelnde Geist

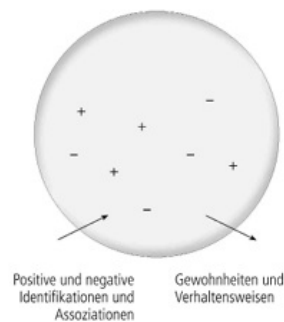


Abbildung 8F. Mit der Zeit lernen wir über unsere Sinne assoziativ durch diverse Interaktionen zwischen unserer Innen- und der Außenwelt dazu.

Für beide Beispiele gilt: Sobald das Kind im Körper chemische Veränderungen wahrnimmt, wird das Gehirn munter und achtet verstärkt darauf, was in der Außenwelt diesen veränderten Zustand – sei es etwas Lustvolles oder etwas Schmerzhaftes – hervorgerufen hat. Durch diese Identifikationen und Assoziationen entfalten sich nach und nach viele unterschiedliche Fertigkeiten, Verhaltensweisen und Gewohnheiten.

Wie wir gehört haben, entwickelt das Kind etwa mit sechs oder sieben Jahren, wenn die Gehirnwellen mehr und mehr im Alphabereich schwingen, seinen analytischen bzw. kritischen Verstand. Diese Entwicklung ist bei den meisten Kindern zwischen sieben und zwölf Jahren abgeschlossen.

Durch Meditation über den analytischen Verstand hinaus ins Unterbewusste

Die Linie im oberen Teil des Kreises von Abbildung 8G repräsentiert den analytischen Verstand; er bildet die Grenze zwischen dem bewussten und dem unterbewussten Geist. Bei Erwachsenen ist es dieser kritische Verstand, der furchtbar gerne logisch denkt, evaluiert, etwas im Kopf vorwegnimmt und prognostiziert sowie Vergleiche anstellt zwischen dem, was er weiß, und dem, was er gerade lernt, zwischen Bekanntem und Unbekanntem. Bei Erwachsenen im bewussten Zustand ist der analytische Verstand meistens in Aktion, sie funktionieren also irgendwo im Betabereich.

Der analytische Verstand



Abbildung 8G. Im Alter zwischen sechs und sieben Jahren bildet sich nach und nach der analytische Verstand aus. Er fungiert als Grenze zwischen dem bewussten Geist und dem Unterbewusstsein; seine Entwicklung ist normalerweise bei Kindern zwischen sieben und zwölf Jahren abgeschlossen.

Der bewusste Geist und der unterbewusste Geist



Abbildung 8H. Der Geist besteht zu 5 Prozent aus bewusstem und zu 95 Prozent aus unterbewusstem Geist. Der bewusste Geist bzw. Verstand fungiert hauptsächlich auf Grundlage von logischem Denken und lässt unseren Willen und unsere Überzeugungen, unsere kreativen Fähigkeiten und Absichten entstehen. Der unterbewusste Geist umfasst all die Unmengen an positiven und negativen Identifikationen, aus denen Gewohnheiten und Verhaltensweisen, Fertigkeiten, Überzeugungen und Wahrnehmungen hervorgehen.

In Abbildung 8H ist über der Linie, die für den analytischen Verstand steht, der bewusste Geist angesiedelt; er macht 5 Prozent des gesamten Geistes aus. Hier sitzt das logische, vernünftige Denken, das an unserem Willen und unseren Überzeugungen, Absichten und kreativen Fähigkeiten beteiligt ist.

Der unterbewusste Geist macht 95 Prozent unseres Wesens aus und besteht aus den genannten positiven und negativen Identifikationen und

Assoziationen, die zur Entwicklung von Gewohnheiten und Verhaltensmustern führen.

Abbildung 8I veranschaulicht, was Meditation (dargestellt als Pfeil) vor allem bewirken soll: über den analytischen Verstand hinauszugehen. Solange wir uns nur im Verstand aufhalten, können wir uns nicht wirklich verändern; wir können unser altes Ich zwar analysieren, aber sind nicht in der Lage, die alten Programmierungen aufzulösen und neue zu installieren.

Meditation – den analytischen Verstand hinter sich lassen

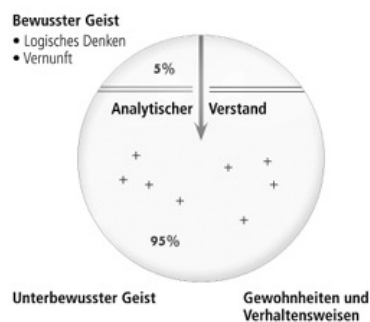


Abbildung 8I. Durch Meditation soll vor allem der bewusste Verstand hinter sich gelassen und die Tür zum Unterbewussten geöffnet werden, mit dem Zweck, selbstzerstörerische Gewohnheiten, Verhaltensweisen, Überzeugungen, emotionale Reaktionen, Einstellungen und unbewusste Seinszustände zu verändern.

Meditation öffnet die Tür zwischen dem bewussten Verstand und dem unterbewussten Geist. Durch Meditation gelangen wir in das Betriebssystem des Unterbewusstseins, wo alle unerwünschten Gewohnheiten und Verhaltensmuster sitzen, und ändern sie so ab, dass sie unser Leben auf produktivere Weise unterstützen.

Durch Meditation vom Betazustand in den Alpha- und Thetazustand

Wie können Sie nun in einen anderen Gang schalten und Zugang zu anderen Gehirnwellenzuständen gewinnen, um Ihre assoziativen Verbindungen zum Körper, zur Umwelt und zur Zeit hinter sich zu lassen? Die Hochgeschwindigkeits-Wachsamkeitsstufe von Gehirn und Körper kann auf

natürliche Weise in einen langsameren und entspannteren Gehirnwellenzustand mit geordneten, systematischen Mustern herabgefahren werden.

Man kann seine Gehirnwellen also durchaus von einem hochfrequenten Betazustand in einen Alpha- oder Thetazustand versetzen (Sie können das trainieren und die ganze Bandbreite an Gehirnwellen hoch- und herunterschalten). Damit öffnen Sie das Tor zu echtem persönlichen Wandel. Sie überschreiten die Schwelle zwischen normalem Denken auf Basis von Reaktionen im Überlebensmodus und treten ein in das Reich des Unterbewussten.

Während der Meditation werden die Gefühle des Körpers transzendierte; Sie sind nicht mehr auf Gedeih und Verderb Ihrer Umwelt ausgeliefert, verlieren die Zeit aus den Augen. Sie vergessen Ihre Ich-Identität. Indem Sie die Augen schließen, gelangen von außen nicht mehr so viele Eindrücke nach innen, Ihr Neocortex bekommt weniger Input zum Nachdenken und Analysieren. Das dämpft den analytischen Verstand, und die elektrische Aktivität im Neocortex geht zurück.

Wenn Sie sich dann entspannt, ruhig und aufmerksam konzentrieren, wird automatisch der Frontallappen eingeschaltet, wodurch die synaptischen Verbindungen im gesamten Neocortex weniger stark aktiviert sind und die »Lautstärke« in den Schaltkreisen im Gehirn, in denen Raum und Zeit verarbeitet werden, zurückgedreht wird. Das Gehirn kann auf ganz natürliche Weise in den langsameren Alphazustand wechseln bzw. Sie vom Überlebens- in den Schöpfermodus schalten. Das Gehirn stellt sich auf ein geordnetes, kohärentes Gehirnwellenmuster ein.

Mit zunehmender Übung können Sie in einem späteren Schritt während der Meditation dann in den Thetabereich schalten, in dem Ihr Körper schläft, Ihr Geist aber wach ist. Das ist das Reich der Magie. Jetzt befinden Sie sich in einem tiefer liegenden System des Unterbewusstseins und können all diese negativen in positivere Assoziationen umwandeln.

Wenn der Körper darauf konditioniert wurde, als Geist zu fungieren, aber der Körper mehr oder weniger schläft, während der Geist wach ist, leistet der Körper-Geist sozusagen keinen Widerstand mehr. Im Thetazustand hat der Körper nicht mehr die Kontrolle, und Sie haben die Freiheit, zu träumen und

unterbewusste Programmierungen zu verändern; Sie haben vollkommen freie Hand für Ihre schöpferische Tätigkeit.

Sobald der Körper nicht mehr über den Geist gebietet, tritt der Diener nicht mehr als Herr auf, und Sie sind wahrhaft mächtig. Sie sind wieder wie ein Kind, das ins Himmelreich eintritt.

• • •

Im Schlaf die Leiter nach unten und dann nach oben steigen – auf ganz natürliche Weise

Beim Einschlafen durchlaufen wir die verschiedenen Bandbreiten an Gehirnwellen, vom Beta- in den Alpha- und weiter in den Theta- und Deltazustand. Und beim Aufwachen am Morgen steigen wir dann wieder empor vom Delta- in den Theta, Alpha- und Betazustand und kehren zum bewussten Gewahrsein zurück. Sobald wir aus dem Niemandsland der »Unterwelt« wieder »zu Sinnen kommen«, erinnern wir uns daran, wer wir sind, welche Probleme wir im Leben haben, wer da neben uns schläft, wo wir wohnen ... – und bäng!, schon sind wir durch Assoziationen wieder bei unserem alten Beta-Ich angelangt.

Manche Menschen durchlaufen diese Stadien sehr schnell, wie eine schwere Stahlkugel, die vom Dach fällt. Ihre Körper sind so erschöpft, dass das natürliche schrittweise Absteigen die Leiter hinunter ins Unterbewusste zu schnell vor sich geht.

Andere wiederum schaffen es nicht, den Gang herunterzuschalten und auf natürliche Weise die Leiter nach unten in den Schlafzustand zu steigen; ihr Fokus auf all die Signale im Leben, die ihre suchthafter mentalen und emotionalen Zustände verstärken, ist überstark. Sie leiden unter Schlaflosigkeit und nehmen unter Umständen Medikamente ein, um im Gehirn chemische Veränderungen hervorzurufen und den Körper ruhig zu stellen.

In beiden Fällen sind Schlafstörungen ein Hinweis darauf, dass Gehirn und Geist »aus dem Takt« geraten sind.

• • •

Die beste Zeit zum Meditieren: morgens und abends, wenn die Tür zum Unterbewusstsein sich öffnet

Im Lauf des Tages gehen in den chemischen Abläufen im Gehirn Veränderungen vor sich (bzw. das Gehirn produziert Serotonin, einen Neurotransmitter, der vor allem tagsüber die Wachsamkeit fördert, und Melatonin, den Neurotransmitter, der nachts entspannend wirkt und uns auf den Schlaf vorbereitet). Die Tür zum Unterbewusstsein steht dabei zweimal offen: beim Zubettgehen am Abend und beim Aufwachen am Morgen. Morgens oder abends zu meditieren bietet sich also an, denn dann fällt es uns leichter, in den Alpha- oder Thetazustand zu wechseln.

Ich wache gerne früh auf, um zu meditieren, denn dann bin ich noch ein bisschen im Traumland des Alphazustands. Ich persönlich bin gerne

schöpferisch tätig, solange der Tag noch von nichts »getrübt« worden ist, sozusagen neu anfängt. Andere Menschen tun das lieber spätabends. Sie wissen, dass der Körper (der tagsüber die Kontrolle innehatte) jetzt zu müde ist, um der Geist zu »sein«. Dann können sie sich mühelos schöpferisch betätigen, indem sie sich in den Alphazustand oder sogar den Thetazustand versetzen, während sie noch wach sind.

Gehirnwellenfunktion

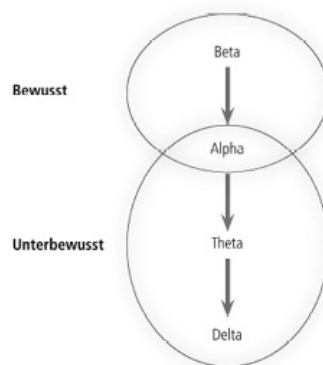


Abbildung 8J. So geht die Gehirnwellenfunktion vom höchsten und schnellsten Zustand (Beta) in den niedrigsten und langsamsten Zustand (Delta) herunter. Alpha dient als Brücke zwischen dem bewussten Geist und dem Unterbewusstsein. Je niedriger/langsamer die Gehirnwellen schwingen, desto mehr befinden wir uns im unterbewussten Geist. Je höher/schneller ihre Frequenz ist, desto stärker ist der bewusste Geist beteiligt.

Mitten am Tag zu meditieren, kann schwierig sein, vor allem wenn man in einem hektischen Büro arbeitet, sich zu Hause um die Kinder kümmern muss, die ungeteilte Aufmerksamkeit verlangen, oder anderweitig Aktivitäten nachgeht, die erhöhte Konzentration erfordern. Dann befindet man sich nämlich im mittel- bis hochfrequenten Betabereich und es fällt schwerer, durch die Tür ins Unterbewusstsein zu schlüpfen.

Den Verlauf der Meditation steuern

Durch nach innen gerichtete kontemplative Praktiken werden Geist, Körper und Gehirn »umtrainiert« und lernen, präsent zu sein, anstatt sich in

Erwartung eines zukünftigen Ereignisses, mit dem wir uns obsessiv beschäftigen, in Stress versetzen zu lassen. Meditation lichtet außerdem den Anker, mit dem der Körper-Geist in der Vergangenheit feststeckt, und befreit uns von den Emotionen, die uns an unserem alten, vertrauten Leben festhalten lassen.

Ziel der Meditation ist es, wie eine Feder langsam und stetig nach unten zu sinken. Zunächst müssen wir üben, den Körper zu entspannen und dabei den Geist weiterhin zu fokussieren. Danach besteht das letztendliche Ziel darin, den Körper einschlafen zu lassen, während der Geist weiterhin wach und aktiv bleibt.

Das läuft folgendermaßen ab: Das Wachbewusstsein ist der Betabereich (von niedrigfrequenten bis hochfrequenten Betawellen, je nach Stressniveau). Wenn Sie sich mit gerade aufgerichteter Wirbelsäule hinsetzen, die Augen schließen, ein paarmal bewusst ein- und ausatmen und sich nach innen wenden, schalten Sie automatisch vom sympathischen auf das parasympathische Nervensystem um. Dadurch ändert sich die Physiologie vom Notfallschutzsystem (Kampf/Furcht/Flucht) hin zum inneren Schutzsystem des nachhaltigen Aufbaus (Wachstum und Reparatur). Mit zunehmender körperlicher Entspannung geht das Gehirnmuster von Natur aus in den Alphazustand über.

Wird Meditation korrekt praktiziert, schwingen die Gehirnwellen in kohärenteren, geordneteren Wellen. Sie sind nicht mehr auf die »Großen Drei« fokussiert, sondern werden zu einem zeitlosen Nichts und Niemand. Jetzt fühlen Sie sich verbunden, ganz und im Gleichgewicht und erleben gesündere, höhere Emotionen wie Vertrauen, Freude und Inspiration.

Kohärenz durch Abstimmung

Wir definieren Geist als »Gehirn in Aktion« bzw. »Gehirnaktivität« aufgrund der Verarbeitung unterschiedlicher Bewusstseinsströme; so gesehen erzeugt Meditation von Natur aus besser aufeinander abgestimmte, kohärentere mentale Zustände.⁴

Andererseits kann man die elektrischen Aktivitäten eines Gehirns im Stresszustand mit einem Orchester vergleichen, dessen Instrumente nicht

aufeinander abgestimmt sind. Es gerät aus dem Takt, aus dem Gleichgewicht und ist »verstimmt«.

Ihre Aufgabe besteht darin, ein Meisterwerk aufzuführen. Indem Sie beständig mit diesem Orchester aus ungeordneten, egozentrischen, sich selbst allzu wichtig nehmenden Orchestermitgliedern weiterüben, die alle meinen, ihr jeweiliges Instrument müsse alle anderen übertönen, und sie dazu bringen, zusammenzuarbeiten und Ihren Anweisungen Folge zu leisten, werden sie sich irgendwann Ihrer Führung unterordnen und als Team arbeiten.

Geschieht dies, so schwingen die Gehirnwellen synchroner und gehen vom Beta- in den Alpha- und Thetazustand über. Immer mehr einzelne Schaltkreise kommunizieren auf geordnete Weise miteinander und verarbeiten einen Geist, der mehr Kohärenz aufweist. Ihr Gewahrsein verlagert sich von seinem engstirnigen, überfokussierten, obsessiven, aufgeteilten Überlebensdenken hin zu Gedanken, die offener, entspannter, ganzheitlicher, präsenter, geordneter, kreativer und einfacher sind. Dies ist eigentlich unser natürlicher Seinszustand.

Die nachfolgende Abbildung zeigt diesen Zustand der Kohärenz oder Synchronie, in dem das Gehirn harmonisch funktioniert.

Unterschied zwischen kohärenten und inkohärenten Gehirnwellen

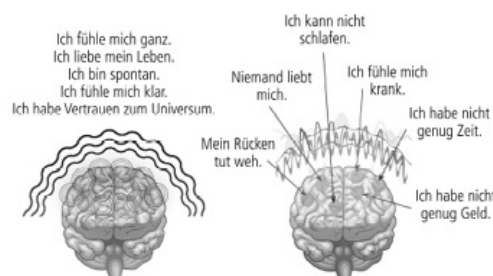


Abbildung 8K. Im linken Bild befindet sich das Gehirn in einem ausgewogenen, stark integrierten Zustand. Mehrere verschiedene Bereiche sind aufeinander abgestimmt und bilden zusammen eine geordnetere, ganzheitliche Gemeinschaft aus zusammenarbeitenden neuronalen Netzwerken. Im rechten Bild ist das Gehirn in Unordnung und im Ungleichgewicht. Viele verschiedene Bereiche arbeiten nicht mehr als Team zusammen. Das Gehirn befindet sich in einem ungesunden und nicht mehr integrierten Zustand.

Das kohärente Gehirn – Wegbereiter zur Heilung

Dieses vom Gehirn an den Körper gesandte neue, ordentliche, synchronisierte Signal bringt alle Systeme in Homöostase und damit in Kohärenz: das Herzkreislaufsystem, das Verdauungssystem, das Immunsystem etc. Das Nervensystem stellt sich neu ein, und damit steht die Unmenge an Energie, die ins Überleben gesteckt worden ist, jetzt dem Schöpfungsprozess zur Verfügung. Der Körper beginnt zu heilen.

Als Beispiel möchte ich von Jose erzählen. Er besuchte einen meiner Vorträge und erzählte davon, wie er mit dem Meditieren begann. Er war damals in den Zwanzigern und hatte an seiner linken Hand zehn olivengroße Warzen, was ihm so peinlich war, dass er die Hand oft in die Hosentasche steckte.

Eines Tages wurde ihm ein Buch über Meditation in die Hand gedrückt. Die Anweisung lautete, sich einfach auf den Atem zu konzentrieren und den Geist über die Grenzen des Körpers hinausschweifen zu lassen. Eines Abends beschloss er vor dem Schlafengehen, es einmal auszuprobieren. Innerhalb weniger Augenblicke gelangte er aus einem überfokussierten, kontrahierten Zustand in einen eher weiten, offenen, fokussierten Zustand. Er ließ seine vertraute Persönlichkeit hinter sich und wurde zu etwas anderem als seinen typischen Gedanken und Gefühlen, ging von gewohnheitsmäßigen, willkürlichen Gedankenmustern, hinter denen sein vertrautes Ego stand, über zu einer ausgedehnteren Selbstwahrnehmung. Dabei veränderte sich etwas.

Am nächsten Morgen wachte Jose auf, und alle zehn Warzen waren verschwunden. Er war erschrocken, aber auch überglücklich; er schaute sogar unter dem Bettlaken nach, ob sie dort zu finden waren, aber da war nichts. Er hatte keine Ahnung, wohin die Warzen verschwunden waren. Ich schlug ihm folgende Erklärung vor: Die universale Intelligenz, die von Natur aus seinen Körper in Ordnung hält, hatte das getan, was sie immer tut: In Widerspiegelung eines kohärenteren Geistes hatte sie mehr Ordnung geschaffen. Und als dieser neue subjektive, kohärente Geist auf den objektiven, kohärenten höheren Geist abgestimmt war, wurde er von der ihm innewohnenden höheren Macht geheilt.

All das konnte geschehen, als er sich selbst aus dem Weg gegangen, zu einem zeitlosen Nichts und Niemand geworden war und sich selbst vergessen

hatte. Sein Fokus verlagerte sich dadurch weg vom Aufrechterhalten der Unordnung hin zur Aufrechterhaltung der Ordnung ..., vom Überlebens- zum Schöpfungsmodus ..., von der Kontraktion zur Expansion ..., von der Inkohärenz zur Kohärenz. Dann stellte das grenzenlose Bewusstsein die Ordnung in seinem Körper wieder her, und er war geheilt.

Meditation plus Handlungsbereitschaft – Der Weg einer Frau aus dem Mangelzustand

Auf meinen Workshops bitte ich die Teilnehmenden oft, von ihren erstaunlichen Veränderungen im Leben zu erzählen. Monique, eine Therapeutin aus Montreal im kanadischen Bundesstaat Quebec, berichtete von ihrer bemerkenswerten Erfahrung.

Fast ihr ganzes Erwachsenenleben lang hatte Monique unbewusst mehr oder weniger ständig Mangel gelitten. Nicht genug Geld. Nicht genug Energie. Nicht genug Zeit für das, was sie gerne tun wollte. Gerade durchlebte sie eine besonders schwierige Phase: Die Miete für ihre Praxis war stark erhöht worden (sie konnte nicht zu Hause praktizieren); sie und ihr Mann konnten es sich nicht leisten, ihren Sohn aufs College seiner Wahl zu schicken; eine neue Waschmaschine war fällig; und wegen der unsicheren wirtschaftlichen Lage konnten sich einige ihrer Klienten keine Therapiestunden mehr bei ihr leisten.

Eines Tages praktizierte Monique die Meditation, die auch Sie in diesem Buch lernen werden, und dachte über ihre Lebensentscheidungen nach. Sie erkannte, dass sie nicht mehr so weitermachen konnte wie gewöhnlich – nämlich sich zusammenkauern und warten, bis der Sturm vorübergezogen ist, mit einer pseudopositiven Mentalität nach dem Motto »Oh weh, ich Arme, aber es könnte ja alles noch viel schlimmer sein ...«. Ihr wurde klar, dass hinter ihren Entscheidungen oder Problemlösungen immer eine Mangelhaltung stand: Zeitmangel, Geldmangel, Energiemangel. Diesen Seinszustand hatte sie sich eingepägt; Mangel wurde zu ihrer Persönlichkeit. Als Inbegriff der Trägheit neigte sie dazu, »den Dingen ihren Lauf« und alles dem Schicksal zu überlassen. Ironischerweise arbeitete Monique mit ihren

Klienten daran, genau diese Eigenschaften und Charakterzüge zu überwinden, proaktiv anstatt reaktiv zu handeln.

Sie war wild entschlossen, ihre Persönlichkeit zu verändern und weder länger auf sich herumtrampeln noch alles Mögliche einfach geschehen zu lassen.

Monique schrieb also auf, wer sie gerne sein, wie sie denken und fühlen wollte. Sie stellte sich vor, sie wäre eine Frau, die mehr als genug Energie, Zeit und Geld hatte und aus dieser Haltung heraus ihre Entscheidungen traf. Und was besonders wichtig war: Ihre Absicht, zu dieser Person zu werden, war genauso fest wie ihre Vision präzise war. Sie wusste, wer sie nicht mehr sein wollte, und plante ganz genau, wie ihr neues Ich denken, fühlen und sich verhalten würde.

Treffen wir eine so klare Entscheidung und haben wir so klare Absichten und Vorstellungen, wie unsere neue Realität aussehen soll, erzeugt diese Klarheit und Kohärenz der Gedanken entsprechende Emotionen, welche wiederum die innere Chemie und unsere neurologischen Schaltkreise verändern (alte synaptische Verbindungen bilden sich zurück und neue Verbindungen werden aufgebaut). Sogar der genetische Code exprimiert sich anders.

Monique fing also an, ihr Leben als jemand zu leben, der jede Menge Geld hatte, voller Energie war und dessen Bedürfnisse ausnahmslos erfüllt wurden. Sie fühlte sich wunderbar. Natürlich waren damit nicht sämtliche Probleme und Sorgen aus der Welt geschafft, aber es gelang ihr immer besser, aus einer anderen Geisteshaltung heraus zu leben.

Ein paar Wochen nachdem sie diesen festen Entschluss gefasst hatte, arbeitete Monique mit der letzten Klientin für diesen Tag. Diese Frau war in Frankreich aufgewachsen und erzählte, wie ihre Eltern jeden Monat ein Los der französischen Lotterie gekauft hatten. Auch sie hatte diese Tradition fortgeführt.

Monique fuhr an diesem Abend nach Hause, ohne einen Gedanken an die Lotterie zu verschwenden. Sie hatte nie Lotterielose gekauft und war der Meinung, eine solche Ausgabe sei angesichts ihrer beschränkten finanziellen Mittel allzu leichtfertig. Sie fuhr zum Tanken an eine Tankstelle und sah an der Kasse alle möglichen Lotterielose. Aus einem Impuls heraus kaufte sie

ein Los, in dem Bewusstsein, dass die neue Monique, die ja im Überfluss lebte, es sich auch leisten konnte, ihr Glück zu versuchen.

Nachher hielt sie noch an einer Pizzeria, um etwas fürs Abendessen zu kaufen, und dachte überhaupt nicht mehr an die Lotterie. Als sie daheim in der Garage nach der Pizzaschachtel griff, sah sie, dass ein bisschen Fett ausgelaufen war; das Los klebte an der Schachtel, und der Beifahrersitz war beschmutzt. Drinnen stellte sie die Schachtel auf den Esstisch, das Los klebte immer noch darunter. Dann bat sie ihre Familie, schon einmal mit dem Essen anzufangen, sie wolle noch schnell den Fettfleck vom Autositz beseitigen. Und noch während sie den Fleck wegschrubbte, kam ihr Mann angelaufen.

»Du wirst es nicht glauben, dein Lotterielos hat gewonnen!«

Nun, Sie wissen ja: Wenn das Quantenfeld reagiert, geschieht das auf eine Weise, die man nicht vorhersehen kann. Jetzt denken Sie vielleicht, Monique habe natürlich ein paar Millionen gewonnen und lebte glücklich bis an ihr Ende ...

Ganz so war es allerdings nicht. Sie hatte 53.000 Dollar gewonnen. War sie glücklich darüber? Sie war eher ziemlich erstaunt. Denn sie und ihr Mann hatten genau 53.000 Dollar Kreditkarten- und Darlehensschulden für ihr Auto.

Monique erzählte uns diese Geschichte ganz aufgeregt. Schlau fügte sie noch hinzu, das nächste Mal werde sie ihre vorsätzliche Absicht nicht nur darauf lenken, alle ihre Bedürfnisse zu erfüllen, sondern sich vorstellen, dass sie bereits erfüllt wären – und noch einiges mehr an Wünschen dazu.

Moniques Geschichte veranschaulicht die Macht, die der Erschaffung eines neuen Seinszustands innewohnt. Das ging nicht alleine durch die Vorstellung, sie wäre ein neuer Mensch; sie musste dieses neue Ich auch in Aktion treten lassen. Die alte Monique hätte gar nicht erst ein Los gekauft. Doch ihre neue Persönlichkeit stimmte ihr Verhalten auf ihr Ziel ab, und das Feld antwortete darauf auf vollkommen unerwartete, aber perfekte, stimmige Weise.

Monique entwickelte eine neue Persönlichkeit, die Chancen ergriff und anders handelte; und das zeitigte neue und bessere Ergebnisse. Eine neue Persönlichkeit – eine neue persönliche Realität.

Natürlich müssen Sie nicht erst im Lotto gewinnen, um Ihr Leben verändern zu können. Aber Sie müssen sich dazu entscheiden, Ihr altes Ich

aufzugeben, sowie auf das Betriebssystem zugreifen, in dem Ihre unbewussten Programmierungen sitzen, und dann klare neue Programmierungen entwickeln.

Das kohärente Gehirn »im wirklichen Leben« erleben

Bevor wir zur Zusammenfassung dieses Kapitels kommen, möchte ich auf ein Thema eingehen, das ich bereits in »Schöpfer der Wirklichkeit« behandelt habe: das Forschungsprojekt der University of Wisconsin in Madison mit den buddhistischen Mönchen. Diese »Supermeister der Meditation« konnten kohärente Gehirnwellen in einem Ausmaß erzeugen, zu dem die meisten Menschen nicht fähig sind. Die Kohärenzwerte der von ihnen ausgesandten Signale beim Meditieren über Gedanken der liebenden Fürsorge und des Mitgefühls lagen praktisch außerhalb der vorgegebenen Tabellen.

Während des Experiments meditierten sie jeden Morgen; ihre Gehirnwellenaktivität wurde von Wissenschaftlern überwacht. Danach wurden sie auf den Campus und in die Stadt geschickt und konnten tun und lassen, was sie wollten: ins Museum oder einkaufen gehen oder was auch immer. Danach kehrten sie ins Forschungszentrum zurück, wo man ihre Gehirne einem erneuten Scan unterzog – ohne sie zuvor wieder in den Meditationszustand zu versetzen. Obwohl sie während des Tages nicht meditiert hatten und den inkohärenten, chaotischen Signalen der Außenwelt ausgesetzt waren wie wir alle, hatten sie erstaunlicherweise dasselbe kohärente Gehirnwellenmuster beibehalten wie während der Meditation.⁵

Wenn sie der verwirrenden Fülle von äußeren Reizen ausgesetzt sind, ziehen sich die meisten Menschen in den Überlebensmodus zurück und produzieren Stress-Chemikalien. Solche Stressreaktionen fungieren wie Unterbrecher, die die Gehirnsignale verzerren (man spricht auch von endokrinen Disruptoren). Wir wollen aber diesen Mönchen nacheifern. Wenn wir es schaffen, im Alltag kohärente Signalmuster zu erzeugen – also synchrone Wellen –, manifestiert sich diese Kohärenz in etwas materiell Greifbarem.

Gelingt es Ihnen, immer wieder solche inneren kohärenten Zustände zu erzeugen, können auch Sie irgendwann die Außenwelt betreten, ohne unter

den beschränkenden Auswirkungen dieser störenden Reize zu leiden. Dann legen Sie auch nicht mehr reflexhafte Reaktionen an den Tag, die sie in Ihr altes, vertrautes Selbst zurückzwingen, das Sie so gerne verändern möchten.

Durch beständiges Meditieren, mit dem Sie innere Kohärenz erzeugen, können Sie nicht nur eine Menge an negativen physischen Umständen beseitigen, unter denen Ihr Körper leidet, sondern sich auch auf das ideale Ich zubewegen, das Sie sich vorgestellt haben. Die innere Kohärenz wirkt negativen emotionalen Zuständen entgegen und hilft Ihnen, die dahinterstehenden Verhaltensweisen, Gedanken und Gefühle aus dem Gedächtnis zu streichen.

Sind Sie erst einmal in einem neutralen/leeren Zustand, fällt es Ihnen viel leichter, höhere Gefühle wie Mitgefühl zu empfinden sowie reine Freude, Liebe oder Dankbarkeit oder jegliche andere höhere Emotion zuzulassen, denn diese Emotionen sind zutiefst kohärent. Und sobald Sie im meditativen Prozess so weit vorangeschritten sind, dass die von Ihnen produzierten Gehirnwellen diese Reinheit widerspiegeln, können Sie Körper, Außenwelt und Zeit überwinden, die »Großen Drei«, die früher Ihr Selbst emotional so eingeschränkt haben. Sie werden nicht mehr von ihnen beherrscht, sondern schwingen sich zum Herrscher über sie auf.

Wissen bereitet auf die Erfahrung vor

Mit dem nötigen Wissen und Verständnis ausgestattet, können Sie nun zu Teil III weitergehen, der Sie in die Meditation einführt. Wissen ist der Vorläufer der Erfahrung. Die vorausgegangenen Informationen sollten Sie auf eine Erfahrung vorbereiten. Sobald Sie das Meditieren erlernt und auf Ihr Leben angewandt haben, sollte sich in Ihrem Leben auch ein entsprechendes Feedback zeigen. Im nachfolgenden Abschnitt lernen Sie, wie Sie das alles in die Praxis umsetzen und in allen Bereichen Ihres Lebens nachweisbare Veränderungen bewirken können.

In diesem Zusammenhang muss ich an die in zwei Etappen verlaufende Tour denken, die viele Kletterfreunde unternehmen, wenn sie Mount Rainier im US-Bundesstaat Washington besteigen – mit 4.392 Metern der höchste Vulkan der zusammenhängenden US-amerikanischen Landmasse. Sie lassen

Ihr Auto am Paradise Jackson Visitor Center (1.646 Meter) stehen und laufen bis zum Camp Muir (3.073 Meter). Von dort aus können sie einen Blick zurückwerfen und sehen, was sie schon alles geschafft und aus der Vorbereitung sowie den Erfahrungen dieses Aufstiegs gelernt haben; sie können ihr praktisches Training fortsetzen, dort übernachten und ausruhen. Ein solcher Überblick macht unter Umständen den entscheidenden Unterschied aus, wenn sie den zweiten Teil des Aufstiegs zum majestätischen Gipfel des Mount Rainier in Angriff nehmen.

Mit dem bislang erworbenen Wissen haben Sie es bis zu diesem Punkt geschafft. Jetzt sind Sie dafür gerüstet, das Gelernte anzuwenden. Dank Ihrer neu gewonnenen Weisheit sollte es Ihnen möglich sein, in Teil III vorzustoßen, wo es Ihnen gelingen kann, Ihren Geist und damit Ihr Leben von Grund auf zu verändern.

Halten Sie also kurz inne, blicken Sie zurück und erkennen Sie, wie wertvoll die in Teil I und II gewonnenen Informationen sind. Gegebenenfalls können Sie sich alles für Sie besonders Wichtige noch einmal anschauen ... Dann wollen wir letzte Vorbereitungen treffen für die meditative Reise auf Ihren persönlichen Gipfel.

Teil III

Auf dem Weg zu Ihrer neuen Bestimmung

Kapitel 9

Der meditative Prozess: Einführung und Vorbereitung

Wie bereits gesagt, besteht der Hauptzweck der Meditation darin, die Aufmerksamkeit von der Außenwelt, vom Körper und der Vergänglichkeit der Zeit abzuziehen und sich – statt auf diese äußeren Umstände – auf Absichten und Gedanken zu fokussieren. So sind Sie in der Lage, Ihr inneres Befinden unabhängig von Ihrer Umwelt zu verändern. Meditation bedeutet auch, den analytischen Verstand hinter sich zu lassen und dadurch Zugang zum Unterbewusstsein zu erhalten – eine ganz entscheidende Voraussetzung, denn im Unterbewusstsein sitzen all Ihre schlechten Angewohnheiten und Verhaltensweisen, die Sie ja verändern wollen.

Einführung

Alle bislang vorgestellten Informationen dienen zur Erklärung der in diesem Abschnitt enthaltenen Praktiken, damit Sie den meditativen Prozess zur Schaffung einer neuen Realität nutzen können. Haben Sie diese Schritte erst einmal verstanden und wiederholt praktiziert, dann können Sie an allem arbeiten, was Sie in Ihrem Leben verändern möchten. Denken Sie immer wieder daran: Indem Sie Veränderungsschritte in die Wege leiten, gewöhnen Sie sich Ihr altes Ich ab, sodass Sie einen neuen Geist für eine neue Zukunft erschaffen können. Wenn ich diesen Prozess, den Sie jetzt erlernen werden, praktiziere, will ich mich im Bewusstsein verlieren, mich von der mir bekannten Realität dissoziieren und mich von allen Gedanken und Gefühlen befreien, die mein altes Ich definieren.

Am Anfang sind Sie angesichts der Neuartigkeit dieser Aufgabe vielleicht beunruhigt oder fühlen sich nicht wohl damit. Das ist ganz in Ordnung. Es ist nur Ihr Körper, der zu Ihrem Geist geworden ist und dem neuen Training Widerstand entgegensetzt. Darüber müssen Sie sich im Klaren sein, bevor Sie beginnen. Entspannen Sie sich – jeder Schritt ist so aufgebaut, dass er einfach zu verstehen und zu befolgen ist. Ich freue mich immer auf das Meditieren; es gibt mir so viel Ordnung, Frieden, Klarheit und Inspiration, dass ich kaum einen Tag nicht meditiere. Es hat eine Weile gedauert, bis ich an diesen Punkt kam. Auch Sie sollten sich in Geduld üben.

In kleinen Schritten zu einer einfachen Gewohnheit finden

Sooft Sie etwas Neues im Leben gelernt haben, das Ihre volle Aufmerksamkeit und fleißiges Üben erfordert hat, haben Sie wahrscheinlich bei der ersten Anleitung bestimmte Schritte befolgt. Dadurch wird die komplexe Fertigkeit oder Aufgabe in einfachere Einheiten heruntergebrochen; so wird der Geist nicht überfordert und kann sich fokussieren. Dabei besteht Ihr Ziel natürlich stets darin, sich das Gelernte einzuprägen, sodass Sie irgendwann ganz natürlich, mühelos und unterbewusst handeln. Im Prinzip soll diese neue Fertigkeit zu einer Gewohnheit werden.

Es ist einfacher, etwas Neues zu verstehen und auszuüben, wenn man durch Wiederholen eine kleine Aufgabe nach der anderen bewältigt und dann die nächste in Angriff nimmt. Mit der Zeit werden die einzelnen Schritte zu einem koordinierten Prozess zusammengefügt. Sobald alle Schritte zusammen wie eine einzige, leicht fließende Bewegung aussehen und die beabsichtigten

Resultate erzielen, ist das ein Zeichen dafür, dass Sie auf dem richtigen Weg sind. Das ist auch Ihr Ziel beim Erlernen dieser Meditation im Rahmen eines schrittweisen Prozesses.

Während Sie beispielsweise lernen, einen Golfball zu treffen, empfängt Ihr Geist jede Menge Hinweise, die er verarbeiten muss, damit Ihr Tun zu Ihren Absichten passt. Stellen Sie sich vor, wie Sie zum ersten Mal den Ball abschlagen wollen, und da ruft Ihr bester Freund: »Kopf nach unten! Knie beugen! Schultern rechtwinklig und Rücken gerade! Vorderen Arm gerade, aber Hand locker lassen! Gewicht beim Schwung verlagern! Hinter den Ball schlagen – und durchziehen!« Und dann noch mein Lieblingspruch: »Entspann dich einfach!«

Alle Anweisungen auf einmal könnten auf Sie durchaus lähmend wirken. Aber wie wär's, ganz methodisch vorzugehen und einen Schritt nach dem anderen zu machen? Mit der Zeit sieht Ihr Schwung ganz von alleine aus wie eine einzige Bewegung.

Wollten Sie sich an einem französischen Kochrezept versuchen, würden Sie ja auch die einzelnen Schritte befolgen. Mit genügend Übung müssen Sie das Rezept dann nicht mehr einen Schritt nach dem anderen zubereiten, sondern in einem kontinuierlichen Prozess. Sie würden die Anweisungen in Ihrem Körper-Geist integrieren, viele Schritte in ein paar wenige Schritte zusammenführen und schließlich das Essen in der halben Zeit kochen. Sie gehen vom Denken zum Tun über – Ihr Körper erinnert sich daran, was Sie gemacht haben, genauso gut wie Ihr Geist. Das nennt man »prozedurales Gedächtnis«. Dieses Phänomen tritt immer auf, wenn etwas lange genug gemacht wird. Sie wissen dann, dass Sie wissen, wie es geht.

Entwicklung eines neuronalen Netzwerks für die Meditation

Je mehr Sie wissen, desto besser sind Sie für eine neue Erfahrung gerüstet. Jeder von Ihnen geübte Meditationsschritt hat eine Bedeutung, entsprechend dem aus diesem Buch Gelernten. Jeder Schritt basiert auf einem wissenschaftlichen oder philosophischen Verständnis, nichts bleibt Mutmaßungen überlassen. Die Schritte werden in einer bestimmten Reihenfolge vorgestellt, die Ihnen hilft, diesen persönlichen Wandlungsprozess besser im Gedächtnis zu behalten.

Ich habe ein vierwöchiges Programm für das Training des gesamten Prozesses ausgearbeitet, aber Sie können sich natürlich mehr Zeit nehmen, bis Sie mit jedem einzelnen Schritt vertraut sind. Das beste Tempo ist dasjenige, mit dem Sie sich wohl- und niemals überfordert fühlen.

Zu Beginn einer jeden Meditationssitzung führen Sie die zuvor gelernten Schritte aus, danach werden die Lerninhalte der jeweiligen Woche trainiert. Es ist effektiver, bestimmte Schritte zusammen zu üben, deshalb stehen in manchen Wochen zwei oder mehr Schritte auf dem Programm. Ich empfehle Ihnen außerdem, jeden Achtsamkeitsschritt bzw. Gruppen von Schritten mindestens eine Woche lang einzuüben, bevor Sie zu den nächsten Schritten übergehen. In wenigen Wochen können Sie so ein ziemlich gutes neuronales Netzwerk für die Meditation aufbauen!

Empfehlung für ein Vier-Wochen-Programm

1. Woche: Täglich **Schritt 1** ausführen:
(Kapitel 10) **Induktion**
2. Woche: Jeden Tag wieder Schritt 1 praktizieren;
(Kapitel 11) danach **Schritt 2: Erkennen; Schritt 3: Eingestehen und Bekennen; Schritt 4: Hingeben**
3. Woche: Jeden Tag die Schritte 1 bis 4 praktizieren;
(Kapitel 12) dann **Schritt 5: Beobachten und Erinnern; Schritt 6: Neuausrichten**
4. Woche: Jeden Tag die Schritte 1 bis 6 praktizieren;
(Kapitel 13) außerdem **Schritt 7: Erschaffen und Einüben**

Nehmen Sie sich so viel Zeit, wie Sie brauchen, und bauen Sie sich eine starke Grundlage auf. Falls Sie bereits meditationserfahren sind und schneller vorgehen wollen, können Sie das gerne tun; aber beachten Sie bitte alle Anweisungen und prägen Sie sich sämtliche Schritte ein.

Gelingt es Ihnen, sich auf das zu konzentrieren, was Sie gerade tun, ohne Ihre Gedanken zu äußeren Reizen abwandern zu lassen, kommen Sie an den Punkt, an dem Ihr Körper sich auf Ihren Geist abstimmt. Jetzt geht das neu Erlernte immer einfacher, entsprechend der Hebb'schen Lernregel (Nervenzellen, die gemeinsam feuern, ›verdrahten‹ sich). Die Zutaten – bestehend aus Lernen, Aufmerksamkeit, Anweisungen und Übung –

entwickeln ein über Assoziationen verbundenes neuronales Netzwerk, das Ihre Absichten widerspiegelt.

Vorbereitung

Das Handwerkszeug vorbereiten

Schreibzeug: Außerhalb der Meditationssitzungen werden Sie auch zu jedem Schritt beschreibende Erklärungen lesen, meistens mit entsprechenden Fragen und der Aufforderung, sich schriftliche Notizen zu machen («Gelegenheit zum Aufschreiben»). Ich empfehle Ihnen, ein Notizbuch zur Hand zu haben, in das Sie Ihre Antworten eintragen können. Dann überprüfen Sie Ihre Antworten, bevor Sie sich in die tägliche Meditationspraxis versenken. So dienen Ihnen Ihre aufgeschriebenen Gedanken als eine Art Landkarte, um besser durch die meditativen Abläufe zu finden, bei denen Sie auf das Betriebssystem Ihres Unterbewusstseins zugreifen.

Zuhören: Beim anfänglichen Erlernen der Meditationsschritte hilft es Ihnen vielleicht, vorher aufgezeichneten geführten Sitzungen zu lauschen. Sie erlernen beispielsweise eine Induktionstechnik, die bei all Ihren täglichen Sitzungen zum Einsatz kommt; sie bringt Sie in den hoch kohärenten Alphazustand und bereitet Sie so auf den in den Kapiteln 11 bis 13 vorgestellten Meditationsansatz vor. Auch die einzelnen Schritte, die Sie während der vier Wochen erlernen, stehen Ihnen als geführte Meditationen zur Verfügung.

• • •

Zwei Meditationsansätze

Meditationsoption 1:



Das Kopfhörer-Symbol signalisiert, dass eine geführte Induktion oder Meditation als Download unter www.Dispenza.momanda.de zur Verfügung steht.

Sie lesen die einzelnen Kapitel, schreiben Ihre Antworten in Ihr Notizbuch und können dann die jeweilige Meditation herunterladen. Jede Woche kommen die weiteren Schritte zu den bereits eingeübten dazu. Wenn Sie sich beispielsweise die Meditation für die zweite Woche anhören, werden Sie durch den Schritt der ersten Woche geführt – eine Induktionstechnik –, dann kommen die Schritte der zweiten Woche. Die Meditation für die dritte Woche wiederholt die Schritte aus der ersten und zweiten Woche und wird um die Schritte der dritten Woche ergänzt.

Meditationsoption 2:

Alternativ finden sich im Anhang Skripts für diese geführten Sitzungen. Sie können sie durchlesen, bis Sie sich die jeweilige Sequenz eingeprägt haben, oder sie auf ein Aufnahmegerät sprechen.

Anhang A und B beschreiben zwei Techniken für die Induktion. Anhang C umfasst das Skript für die gesamte Meditation mit sämtlichen in Teil III vorgestellten Schritten. Wenn Sie anhand des Skripts aus Anhang C meditieren wollen, beginnen Sie bitte jede Woche mit den Schritten aus den vorhergehenden Wochen und bauen darauf die Meditationsschritte der jeweiligen Woche auf.

Das äußere Umfeld vorbereiten

Ort, Ort, Ort: Wie Sie gelernt haben, ist es ganz wichtig, Ihr äußeres Umfeld hinter sich zu lassen, um Ihr gewohntes Ich aufgeben und ein neues Ich erschaffen zu können. Finden Sie die richtige Umgebung zum Meditieren, die Sie möglichst wenig ablenkt. Damit haben Sie etwas gegen das erste Element der »Großen Drei« in der Hand (die anderen beiden, Körper und Zeit, sind gleich an der Reihe). Suchen Sie sich einen bequemen Platz, wo Sie ungestört alleine sein können und nicht von der Sucht nach äußeren Ablenkungen in Versuchung geführt werden. Dieser Ort sollte abgeschieden und leicht zugänglich sein und Ihre Privatsphäre gewährleisten. Suchen Sie diesen Ort jeden Tag auf, machen Sie ihn zu Ihrem ganz besonderen Platz. Dadurch bauen Sie eine starke Verbindung mit diesem Umfeld auf. Es steht für den Ort, an dem Sie das abgelenkte Ego zähmen, Ihr altes Ich überwinden, ein neues Ich erschaffen und sich eine neue Bestimmung schmieden. Mit der Zeit werden Sie sich wirklich auf diesen Platz freuen.

Eine meiner Seminarteilnehmerinnen erzählte mir, sie sei beim Meditieren immer eingeschlafen. Unser Gespräch lief so:

»Wo praktizierst du denn dein Achtsamkeitstraining?«

»Auf dem Bett.«

»Was besagt das Gesetz der Assoziation über dein Bett und den Schlaf?«

»Ich assoziiere mein Bett mit Einschlafen.«

»Was besagt das Gesetz der Wiederholung darüber, dass du jede Nacht in deinem Bett schläfst?«

»Wenn ich jede Nacht am selben Platz einschlafe, verschalte ich assoziativ Bett mit Schlaf.«

»Angesichts der Tatsache, dass neuronale Netzwerke entstehen, wenn das Gesetz der Assoziation mit dem Gesetz der Wiederholung zusammentrifft, hast du vielleicht ein neuronales Netzwerk geformt, in dem ›Bett‹ für ›Schlafen‹ steht? Und da neuronale Netzwerke automatisch ablaufende Programme sind, die wir unbewusst Tag für Tag einsetzen, wäre es dann nicht logisch, dass dein Körper (als Geist) dich automatisch und unbewusst dazu bringt, in das Vergessen abzudriften, sobald du auf dem Bett sitzt?«

»Ja, so wird's wohl sein. Ich denke mal, ich brauche zum Meditieren einen besseren Platz.«

Ich schlug ihr vor, nicht nur nicht auf dem Bett zu meditieren, sondern dafür auch einen Platz außerhalb des Schlafzimmers zu finden.

Da Sie ein neues neuronales Netzwerk aufbauen wollen, ist es sinnvoll, die entsprechenden Achtsamkeitsübungen in einem Umfeld zu praktizieren, das für Wachstum, Regeneration und eine neue Zukunft steht.

Und bitte, bitte: Betrachten Sie diesen Platz nicht als Folterkammer, in der Sie meditieren müssen. Mit einer solchen Einstellung untergraben Sie Ihre Bemühungen.

Äußere Ablenkungen vermeiden: Stellen Sie sicher, dass Sie niemand während des Meditierens stört oder ablenkt (dafür ist ein »Bitte nicht stören«-Schild ganz nützlich), auch Ihre Haustiere nicht. Eliminieren Sie außerdem weitestgehend Sinnesreize, die Ihren Geist zurück zu Ihrer alten Persönlichkeit oder Ihre Aufmerksamkeit nach außen lenken könnten,

insbesondere auf Dinge aus der Ihnen vertrauten Umgebung. Schalten Sie Telefon und Computer aus; ich weiß, das fällt schwer, aber die ganzen Anrufe, SMS, Tweets, E-Mails etc. können warten. Auch das Aroma von frisch gebrühtem Kaffee oder Küchengerüche haben an Ihrem Meditationsplatz nichts zu suchen. Der Raum sollte eine angenehme Temperatur haben und nicht zugig sein. Ich benutze meistens eine Augenbinde.

Musik: Sie kann ganz nützlich sein, solange Sie keine Stücke abspielen, die Sie durch Assoziationen ablenken. Wenn ich Musik laufen lasse, höre ich normalerweise sanfte, entspannende, trance-induzierende Instrumentalmusik oder Chants ohne Worte. Und falls ich keine Musik höre, verwende ich oft Ohrenstöpsel.

Den Körper vorbereiten

Haltung, Haltung, Haltung: Ich sitze sehr aufrecht. Mein Rücken ist senkrecht, der Nacken ist gestreckt, Arme und Beine sind locker und ruhig, mein Körper ist entspannt. Und wie sieht es mit einem Lehnstuhl aus? Viele Leute schlafen ein, wenn sie sich anlehnen. Am besten sitzen Sie auf einem normalen Stuhl, ohne die Beine zu kreuzen. Sofern Sie lieber auf dem Boden im »Schneidersitz« meditieren wie die Inder, ist das auch in Ordnung.

Sich nicht vom Körper ablenken lassen: Sie wollen »den Körper beiseitelegen«, damit Sie sich konzentrieren können, ohne weiter auf ihn achten zu müssen. Sie können zum Beispiel vorher auf die Toilette gehen, lockere Kleidung anziehen, die Uhr ablegen, ein wenig Wasser trinken und auch ein Glas Wasser in Reichweite abstellen. Falls Ihr Magen knurrt, sollten Sie vor dem Meditieren eine Kleinigkeit essen.

Kopf nach vorne nicken lassen, aber nicht einnicken: Da wir gerade vom Körper reden, sollten wir ein Thema ansprechen, das beim Meditieren hochkommen könnte. Sie sitzen zwar aufrecht, aber unter Umständen fällt Ihr Kopf nickend nach vorn, als würden Sie gleich einschlafen. Ein gutes Zeichen! Sie wechseln in den Alpha- oder Thetazustand. Ihr Körper ist daran gewöhnt, sich hinzulegen, wenn die Gehirnwellen ihre Frequenz herunterschrauben. Bei diesem plötzlichen »Nicken« will Ihr Körper »ein Nickerchen machen«. Mit zunehmender Übung gewöhnen Sie sich daran, dass Ihr Gehirn auf einer langsameren Frequenz schwingt, obwohl Sie

aufrecht sitzen. Irgendwann nickt der Kopf nicht mehr nach vorne, und Ihr Körper ist nicht mehr versucht einzuschlafen.

Sich Zeit zum Meditieren nehmen

Wann Sie meditieren sollten: Durch täglich stattfindende Veränderungen der chemischen Abläufe im Gehirn gewinnen Sie immer einfacher Zugang zum Unterbewussten, und zwar am besten direkt nach dem Aufwachen am Morgen oder vor dem Schlafengehen am Abend. Diese Zeiten eignen sich besonders gut zum Meditieren, weil Sie dann am leichtesten in den Alpha- oder Thetazustand wechseln. Und wenn Sie vor lauter Begeisterung sowohl morgens als auch abends meditieren wollen – nur zu! Anfänger sollten sich allerdings wohl lieber mit einer Meditation pro Tag begnügen.

Wie lange Sie meditieren sollten: Bevor Sie mit dem Meditieren beginnen, sollten Sie sich immer erst anschauen, was Sie im Zusammenhang mit den zu übenden Schritten aufgeschrieben haben – wie gesagt, das ist so eine Art Landkarte für Ihre anstehende meditative Reise. Auch vor dem Meditieren ein paar Passagen aus dem Buch zu lesen, kann hilfreich sein – das erinnert Sie daran, was Sie gleich machen werden.

Solange Sie den Prozess erlernen, steht am Beginn jeder Sitzung eine 10- bis 20-minütige »Induktion« (dieser Begriff kommt aus der Hypnose). Mit jedem neu hinzukommenden Schritt brauchen Sie etwa 10 bis 15 Minuten länger. Mit der Zeit brauchen Sie für die einzelnen Schritte, mit denen Sie dann vertraut sind, nicht mehr ganz so lange. Haben Sie erst einmal alle Schritte erlernt, dauert die tägliche Meditation (einschließlich der Induktion) meistens 40 bis 50 Minuten.

Falls Sie zu einer bestimmten Uhrzeit fertig sein müssen, stellen Sie am besten einen Wecker, der zehn Minuten vorher klingelt; so werden Sie »vorgewarnt«, dass Sie langsam zum Ende kommen sollten, und müssen nicht abrupt und ohne Abschluss mit dem Meditieren aufhören. Nehmen Sie sich genug Zeit für die Meditation, damit Sie nicht ständig auf die Uhrzeit achten. Wenn Sie beim Meditieren ständig an die Uhr denken, haben Sie ja die Zeit nicht hinter sich gelassen. Wahrscheinlich werden Sie ein bisschen früher aufwachen oder ein bisschen später ins Bett gehen, um das Meditieren in Ihren Tagesablauf einzubauen.

Den Geist vorbereiten

Das Ego beherrschen: Ganz ehrlich, auch ich habe Tage, an denen ich mit Zähnen und Klauen gegen mein Ego ankämpfe, weil es unbedingt die Kontrolle haben will. An manchen Tagen, wenn ich morgens zu meditieren anfangen möchte, fängt mein analytischer Verstand an, sich mit Fliegen zu beschäftigen, die er fangen will, mit Besprechungen im Büro, mit verletzten Patienten, mit Berichten und Artikeln, die ich noch schreiben muss, mit meinen Kindern und ihren komplizierten Angelegenheiten, mit Anrufen, die ich erledigen sollte, und mit allen möglichen Gedanken, die aus dem Nirgendwo in meinem Kopf auftauchen. Ich beschäftige mich obsessiv mit allem, was in meinem Umfeld vorhersehbar ist. Wie bei anderen Leuten ist mein Geist meistens dabei, die Zukunft vorwegzunehmen oder sich an die Vergangenheit zu erinnern. In solchen Momenten muss ich herunterkommen und erkennen, dass das alles vertraute Assoziationen sind, die nichts damit zu tun haben, in der Gegenwart etwas Neues zu erschaffen. Geht es Ihnen auch so? Dann müssen Sie dieses eintönige normale Denken hinter sich lassen und sich dem schöpferischen Moment hingeben.

Den Körper beherrschen: Bockt Ihr Körper wie ein ungezäumtes Pferd, weil er der Geist sein will – weil er aufstehen und etwas tun will, daran denkt, dass er in der Zukunft irgendwohin muss, oder sich an eine vergangene emotionale Erfahrung mit jemandem erinnert –, müssen Sie ihn in den gegenwärtigen Moment bringen und entspannen. Jedes Mal konditionieren Sie damit Ihren Körper auf einen neuen Geist, und mit der Zeit wird er sich fügen. Er unterlag der Konditionierung eines unbewussten Geistes, und jetzt müssen Sie ihn »umschulen« – also gehen Sie liebevoll mit ihm um, arbeiten Sie mit ihm, seien Sie nett zu ihm. Irgendwann wird er sich Ihnen als seinem Meister unterordnen. Seien Sie entschlossen und hartnäckig, freudig erregt, flexibel und inspiriert, denn dann strecken Sie die Hand nach der Hand des Göttlichen aus.

Und jetzt geht's los ...

Kapitel 10

Die Tür zum Schöpferzustand öffnen (Erste Woche)

Bereits früh habe ich mich beruflich in Hypnose und Selbsthypnose weitergebildet und beides auch unterrichtet. Die sogenannte *Induktion* wird von Hypnotherapeuten verwendet, um Klienten in Trance zu versetzen. Einfach ausgedrückt wird dabei gelehrt, wie man seine Gehirnwellen verändern kann.

Um hypnotisiert zu werden bzw. sich selbst zu hypnotisieren, muss man einfach von den hoch- und mittelfrequenten Betawellen in einen entspannteren Alpha- oder Thetazustand herunterfahren. Meditation und Selbsthypnose weisen also durchaus Ähnlichkeiten auf.

Ich hätte die Technik der Induktion auch in meine Einführung im vorausgehenden Kapitel mit aufnehmen können, denn die Induktion bereitet Sie darauf vor, in einen kohärenten Gehirnwellenzustand einzutreten, der das Meditieren begünstigt. Wenn Sie die Induktion beherrschen, können Sie eine solide Basis für die im Folgenden gelehrt meditativen Praktiken aufbauen. Im Unterschied zu den Vorbereitungen für die tägliche Meditationssitzung – also Telefon abschalten, Haustiere aus dem Meditationszimmer entfernen etc. – wird die Induktion im Rahmen der Sitzung angewandt, ja muss als Erstes gemeistert werden und wird somit als erster Schritt einer jeden Sitzung praktiziert.

Um vorweg eines klarzustellen und Verwirrung zu vermeiden: Nach dem einleitenden Schritt der Induktion befinden Sie sich nicht, wie die Unterhaltungsindustrie es fälschlicherweise darstellt, in einem hypnotischen Trancezustand, sondern sind perfekt gerüstet und in der Lage, alle Schritte des Meditationsprozesses auszuführen, wie sie in den nächsten drei Kapiteln beschrieben werden.

- 1. Schritt: Induktion

Induktion: Die Tür zum Schöpferzustand öffnen

Ich empfehle Ihnen dringend, mindestens eine Woche täglich – wenn nötig, auch länger – die Technik der Induktion zu üben. Dieser Prozess wird bei jeder Sitzung 20 Minuten lang praktiziert und soll für Sie zu einer vertrauten, einfachen Gewohnheit werden; Sie sollten also nichts überstürzen. Ihr Ziel besteht darin, »präsent zu bleiben«.

Vorbereitung auf die Induktion: Neben den vorbereitenden Schritten, die bereits aufgeführt worden sind, möchte ich Ihnen noch ein paar Tipps an die Hand geben:

Setzen Sie sich zunächst aufrecht hin und schließen Sie die Augen. Dadurch halten Sie einen Teil der Sinneseindrücke aus Ihrer Umgebung außen vor, und die Gehirnwellenfrequenzen verlangsamen sich und nähern sich dem wünschenswerten Alphazustand an. Dann üben Sie sich in Hingabe, bleiben präsent und bringen sich selbst so viel Liebe entgegen, dass Sie den Prozess durchlaufen können. Manchmal hilft sanfte Musik, Sie vom hochfrequenten Beta- in den Alphazustand zu versetzen, aber das ist nicht unbedingt nötig.

Induktionstechniken: Es gibt viele Induktionsvarianten, die sich ziemlich ähneln. Es ist nicht wichtig, ob Sie nun die Körperteil-Induktion oder die Induktionstechnik des steigenden Wassers nutzen, damit abwechseln, etwas aus der Vergangenheit Bekanntes einsetzen oder sich eine neue Technik ausdenken. Wesentlich ist es aber, vom analytischen Betazustand in den sensorischen Alphazustand zu wechseln und sich auf den Körper zu fokussieren, der ja der unterbewusste Geist und das Betriebssystem ist, wo Sie die gewünschten Änderungen bewirken können.

Übersicht: Körperteil-Induktion

Eine dieser Induktionstechniken scheint auf den ersten Blick widersprüchlich zu sein, denn dabei fokussiert man sich auf den Körper und die Umgebung, zwei der »Großen Drei«, die Sie ja eigentlich hinter sich lassen wollen; doch in diesem Fall haben Sie die Kontrolle über Ihre Gedanken.

Warum auf den Körper fokussieren? Der Körper ist eins geworden mit dem unterbewussten Geist. Wenn wir uns also den Körper und die damit zusammenhängenden Empfindungen deutlich bewusst machen, erhalten wir Zugang zum unterbewussten Geist und zum bereits des Öfteren erwähnten Betriebssystem. Mit Hilfe der Induktion können wir auf dieses System zugreifen.

Das Cerebellum spielt bei der sogenannten Propriozeption bzw. dem Lagesinn eine Rolle, der bewussten Wahrnehmung der Position unseres Körpers im Raum. Bei dieser Art der Induktion richten Sie Ihre bewusste Wahrnehmung auf verschiedene Körperteile im Raum und den Raum um Ihren im Raum befindlichen Körper herum; dazu wird das Cerebellum eingesetzt. Es ist der Sitz des Unterbewusstseins; wenn Sie also Ihr Bewusstsein darauf richten, wohin sich Ihr Körper im Raum ausrichtet, greifen Sie auf Ihren unterbewussten Geist zu und umgehen das denkende Gehirn.

Durch Induktion werden Sie außerdem in einen fühlenden/empfindenden Modus gezwungen, wodurch der analytische Verstand ausgeschaltet wird. Gefühle sind die Sprache des Körpers, der wiederum der unterbewusste Geist ist. Also können Sie mit Hilfe der Induktion die natürliche Sprache des Körpers nutzen, um die Sprache des Betriebssystems zu interpretieren und zu verändern. Anders ausgedrückt: Wenn Sie Ihre bewusste Wahrnehmung auf verschiedene Aspekte des Körpers lenken bzw. sie erspüren, denken Sie weniger, wandern mit Ihren analytischen Gedanken nicht mehr so viel von der Vergangenheit in die Zukunft, weiten Ihren Fokus und haben damit eine ganz andere Bandbreite; Sie sind in diesem Zustand nicht obsessiv und eng begrenzt, sondern kreativ und offen – und gelangen vom Beta- in den Alphazustand.

All das geschieht, wenn Sie aus dem eng gefassten Aufmerksamkeitsbereich in einen ausgedehnteren Fokus auf den Körper und den ihn umgebenden Raum wechseln. Die Buddhisten nennen das einen »offenen Fokus«, der dann auftritt, wenn die Gehirnwellen sich auf natürliche

Weise ordnen und synchronisieren.¹ Ein offener Fokus erzeugt ein neues, sehr kohärentes Signal, wodurch Teile des Gehirns miteinander kommunizieren können, die bislang nicht dazu in der Lage waren. Dadurch können Sie wiederum ein extrem kohärentes Signal produzieren. Das kann mit einem Gehirns scan gemessen werden. Doch wichtiger ist, dass Sie spüren können, wie viel klarer und fokussierter Ihre Gedanken, Absichten und Gefühle sind.

Körperteil-Induktion: So geht's ...

(Kurzbeschreibung; ausführliche Version siehe Anhang A)

Sie fokussieren sich insbesondere auf die räumliche Position bzw. Ausrichtung Ihres Körpers im Raum. Denken Sie beispielsweise an die Position Ihres Kopfes; beginnen Sie mit dem Scheitelpunkt und lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit nach und nach weiter nach unten wandern. Mit zunehmender Induktion von einem Körperteil zum nächsten spüren Sie den Raum, den jeder Teil einnimmt, nehmen diesen Raum bewusst wahr. Spüren Sie auch die Dichte, das Gewicht (oder die Schwere) oder das Volumen des eingenommenen Raumes. Sie beginnen mit der Kopfhaut, dann kommen die Nase, die Ohren etc., bis Sie an der Unterseite der Füße angelangt sind. Sie werden Veränderungen bemerken. Dabei geht es vor allem um diese Bewegung von einem Teil zum nächsten und um die Räume innerhalb der Räume.

Dann werden Sie sich des Bereiches bewusst, der Ihren Körper gleichsam in Form eines Wassertropfens umhüllt, und auch des Raumes, den dieser Bereich einnimmt. Wenn Sie diesen Raum um Ihren Körper herum spüren können, ist Ihre Aufmerksamkeit nicht mehr auf den Körper gerichtet. Sie sind jetzt nicht mehr Ihr Körper, sondern etwas Größeres. So werden Sie zu weniger Körper und mehr Geist.

Zum Schluss nehmen Sie bewusst den Bereich wahr, den das Zimmer, in dem Sie sich befinden, im Raum einnimmt. Spüren Sie das von ihm ausgefüllte Volumen. Wenn Sie an diesem Punkt angelangt sind, verwandelt das Gehirn seine ungeordneten Gehirnwellenmuster in ausgeglichene und geordnetere Muster.

Warum so?

Die Unterschiede im Denken kann man messen – man kann auf einem EEG die Gedankenmuster darstellen lassen und so erkennen, wie Sie vom Beta- in den Alphazustand gewechselt sind. Doch wir sind nicht daran interessiert, in irgendeinen beliebigen Alphazustand zu kommen; Sie sollen einen hoch kohärenten, organisierten Alphazustand erreichen. Deshalb konzentrieren Sie sich zunächst auf den Körper und seine Ausrichtung im Raum, gehen dann von den einzelnen Körperteilen zum Volumen bzw. Umfang des den Körper umgebenden Raums und schließlich zur Beobachtung des gesamten Zimmers über. Wenn Sie die Dichte des Raumes spüren, ihn wahrnehmen und aufmerksam betrachten können, gelangen Sie automatisch vom Denken zum Fühlen. Und dann ist es unmöglich, weiterhin im hochfrequenten Betabereich zu verweilen, der das Merkmal des Notfall- bzw. Überlebensmodus und der Überfokussiertheit ist.

Induktion des aufsteigenden Wassers

(Kurzbeschreibung; ausführliche Version siehe Anhang B)

Auf ähnliche Weise kann man sich vorstellen, wie Wasser ins Zimmer läuft, in dem Sie sitzen, und dann allmählich immer höher steigt. Beobachten (spüren) Sie den Raum, in dem das Zimmer positioniert ist, und den Raum, den das Wasser einnimmt. Zunächst steigt das Wasser bis über Ihre Füße, dann weiter über die Schienbeine bis zu den Knien und immer weiter, bis es in den Schoß läuft. Dann erreicht es den Bauch und die Brust, bedeckt die Arme, steigt bis zum Nacken hoch, weiter zum Kinn, den Lippen und zum Kopf ..., bis es schließlich das gesamte Zimmer ausfüllt. Manche Leute mögen die Vorstellung, komplett »unter Wasser« zu sein, überhaupt nicht, andere finden es beruhigend warm und einladend.

• • •

Erste Woche

Meditationsanleitung



Ich möchte Sie noch einmal daran erinnern: In der ersten Woche üben Sie die Induktionstechnik. Falls Sie diese Induktionsanleitungen selbst aufnehmen, wiederholen Sie bitte den Wortlaut, den ich in meinen Anweisungen für die geführte Induktion im Anhang verwende, und betonen Sie dabei Wörter und Satzteile wie »spüren«, »bemerken«, »fühlen«, »sich bewusst werden«, »beachten«. Auch Wörter wie »Volumen«, »Dichte«, »Gewicht« etc. unterstützen das fokussierte Beobachten.

Gehen Sie nicht schnell von einem Teil zum nächsten, sondern nehmen Sie sich Zeit (gut 20 bis 30 Sekunden oder mehr), damit sich die Sinneseindrücke und Gefühle im Zusammenhang mit den jeweiligen Körperteilen im Raum setzen können. Für die gesamte Körperteil-Induktion vom Kopf bis zu den Zehen bzw. die Induktion des aufsteigenden Wassers von den Zehen bis zum Kopf sollten Sie etwa 20 Minuten ansetzen. Falls Sie früher schon meditiert haben, ist Ihnen sicherlich klar, dass Sie irgendwann jedes Zeitgefühl verlieren, wenn die Gehirnwellenfrequenz sinkt und Sie in diesen ruhigen und entspannten Alphazustand wechseln, in dem die Innenwelt realer ist als die Außenwelt.

• • •

Kapitel 11

Das alte Ich zurückbilden (Zweite Woche)

In der zweiten Woche geht es um die drei Schritte, mit denen wir das alte Ich zurückbilden: Erkennen – Eingestehen und Bekennen – Hingeben. Lesen Sie sich zunächst die Anweisungen für diese Schritte durch und beantworten Sie die jeweiligen Fragen. Investieren Sie dann mindestens eine Woche, in der Sie täglich meditieren. Dabei praktizieren Sie zuerst die Induktion und dann der Reihe nach die drei Schritte. Sollten Sie länger als eine Woche brauchen, bis Sie das Gefühl haben, Sie beherrschen diese Schritte, ist das natürlich auch in Ordnung.

- 2. Schritt: Erkennen

Erkennen: das Problem identifizieren

Um ein Problem beheben zu können, muss man als Erstes verstehen, was derzeit nicht in Ordnung ist. Um Macht darüber zu gewinnen, müssen Sie wissen, was genau das Problem ist, und es dann benennen.

Menschen mit Nahtod-Erfahrung berichten von einem »Lebensrückblick«, der ihnen wie im Kino alle offenen und verdeckten Handlungen, ihre zum Ausdruck gebrachten und unterdrückten Gefühle, ihre offen geäußerten und geheimen Gedanken und ihre bewussten und unbewussten Einstellungen vor Augen geführt hat. Sie erkannten, wer sie wirklich waren und wie ihre Gedanken, Worte und Taten sich auf alles und jeden in ihrem Leben auswirkten. Danach, so sagen die meisten, hätten sie sich selbst besser verstanden und den Wunsch verspürt, in Zukunft ein besseres Leben zu

führen. Sie erkennen neue Chancen und bessere Möglichkeiten des Seins in allem. Sie haben sich aus einer objektiven Perspektive betrachtet und klar erkannt, was sie verändern wollen.

Erkennen ist so etwas wie ein täglicher Rückblick auf Ihr Leben. Ihr Gehirn verfügt über alles Nötige, um wahrzunehmen, wer Sie sind. Warum also sollten Sie dies nicht vor Ihrem Tod tun und damit im selben Leben sozusagen wiedergeboren werden? Mit etwas Übung können Sie dank dieser Bewusstheit Ihr ansonsten als vorbestimmt wahrgenommenes Schicksal von Körper und Gehirn überwinden – die automatischen, Sie versklavenden, fest eingebrannten Programme des Geistes und die im Gedächtnis eingegrabenen Emotionen, die den Körper chemisch konditioniert haben.

Nur wenn Sie wirklich bewusst und gewahr sind, erwachen Sie aus dem Traum. Indem Sie still, ruhig, geduldig und entspannt werden und dann achtsam die Gewohnheiten Ihres alten Ich betrachten, können Sie Ihr subjektives Bewusstsein von allzu viel in Anspruch genommenen Einstellungen und extremen emotionalen Zuständen lösen. Sie sind nicht mehr derselbe Geist, weil Sie sich von den Fesseln des Ich-zentrierten Wesens Ihres Ego, das nur mit sich selbst beschäftigt ist, befreien. Und nachdem Sie durch das wachsame Auge des Beobachters erkennen, wer Sie waren, haben Sie eine stärkere Sehnsucht nach dem Leben, weil Sie sich wirklich wünschen, (sich) am nächsten Tag noch mehr zu verändern.

Sie entwickeln die Fähigkeit der Kontemplation und Selbstbetrachtung und können dann immer besser Ihr Bewusstsein von den unterbewussten Programmierungen trennen, die Ihr altes Ich definiert haben.

Lässt Ihr Bewusstsein das alte Ich hinter sich und entwickelt sich zum Beobachter dieses alten Ich, lockert sich die Verbindung zum alten Ich. Und wenn Sie dann dank Ihrer Fähigkeit der Metakognition (mit Hilfe des Frontallappens zu beobachten, wer Sie sind) erkennen, wer Sie waren, ist Ihr Bewusstsein zum ersten Mal nicht mehr in unbewusste Programme abgetaucht; Sie werden sich des vormals Unbewussten bewusst. Damit machen Sie die ersten Schritte hin zu persönlichem Wandel.

Mit dem Lebensrückblick beginnen

Sie müssen sozusagen ein paar Fragen an Ihren Frontallappen richten, um zu erkennen, welche Aspekte Ihres alten Ich Sie verändern möchten, und diese dann näher zu erforschen.

• • •

Gelegenheit zum Aufschreiben

Nehmen Sie sich die Zeit, sich selbst ein paar Fragen zu stellen wie die folgenden oder auch andere, die Ihnen in den Sinn kommen. Schreiben Sie die Antworten auf:

- Was für eine Art Mensch war ich?
- Als was für eine Art Mensch präsentiere ich mich der Welt? (Wie sieht es auf der einen Seite meiner »Lücke« aus?)
- Welche Art Mensch bin ich innerlich wirklich? (Wie sieht es auf der anderen Seite meiner »Lücke« aus?)
- Gibt es ein Gefühl, das ich ständig – Tag für Tag – erlebe (und mit dem ich kämpfe)?
- Wie würden mich meine engsten Freunde und Familienmitglieder beschreiben?
- Gibt es etwas bei mir, das ich vor anderen verberge?
- Welchen Teil meiner Persönlichkeit muss ich verbessern?
- Was an mir möchte ich verändern?

• • •

Eine Emotion wählen, die aus dem Gedächtnis verbannt werden soll

Nun wählen Sie eine Ihrer eher betrüblichen Emotionen aus, die zu einer einschränkenden Geisteshaltung führen (die folgenden »Beispiele für Überlebensemotionen« sollen Ihnen zeigen, wie Sie anfangen können) – eine Ihrer gewohnheitsmäßigen Seinszustände, die Sie aufgeben möchten. Da der Körper durch erinnerte Gefühle darauf konditioniert wird, der Geist zu sein, sind diese selbstbegrenzenden Emotionen für Ihre automatischen Gedankenprozesse verantwortlich; diese erzeugen wiederum Haltungen, die auf Ihre begrenzenden Überzeugungen Einfluss nehmen (über das Selbst in Beziehung zu allem und jedem), und jene Überzeugungen machen Ihre

persönlichen Sichtweisen aus. Alle der nachstehend aufgeführten Emotionen entstehen aus chemischen Überlebensstoffen, die die Egokontrolle stärken.

• • •

Gelegenheit zum Aufschreiben

Nehmen Sie eine Emotion, die einen großen Teil Ihres Ich ausmacht (das kann auch eine sein, die hier nicht aufgelistet ist) und die Sie aus dem Gedächtnis streichen möchten. Dieses Wort hat für Sie eine Bedeutung, denn es ist ein Ihnen vertrautes Gefühl und ein Aspekt Ihrer selbst, den Sie verändern möchten. Ich empfehle Ihnen, die Emotion, die Ihnen hier in den Sinn kommt, aufzuschreiben, damit Sie mit ihr während dieses Schritts und auch später arbeiten können.

Beispiele für Überlebensemotionen:

Unsicherheit	Scham	Traurigkeit
Hass	Angst	Abscheu
Wertung	Bedauern	Neid
Opferrolle	Leiden	Ärger
Sorge	Frust	Abneigung
Schuld	Furcht	Wertlosigkeit
Depression	Gier	Mangel

• • •

Die meisten Leute werfen einen Blick auf diese Beispiele und sagen: »Kann ich mir auch mehrere aussuchen?« Es ist wichtig, dass Sie anfangs nur mit *einer* Emotion arbeiten. Sie stehen ohnehin alle neurologisch und chemisch miteinander in Verbindung. Bestimmt haben Sie auch schon gemerkt, dass Sie wütend und gleichzeitig frustriert sind; dass Sie hassen, wenn Sie frustriert sind; dass Sie verurteilen, wenn Sie hassen; dass Sie neidisch sind, wenn Sie verurteilen; dass Sie verunsichert sind, wenn Sie neidisch sind; dass Sie konkurrieren wollen, wenn Sie verunsichert sind; dass Sie selbstsüchtig sind, wenn Sie konkurrieren. Alle diese Emotionen werden von derselben Kombination an Überlebenschemikalien ausgelöst und führen wiederum zu entsprechenden Geisteshaltungen.

Das Gleiche gilt umgekehrt aber auch für höhere mentale und emotionale Zustände. Wenn Sie sich freuen, lieben Sie; wenn Sie lieben, fühlen Sie sich frei; wenn Sie frei sind, sind Sie inspiriert; wenn Sie inspiriert sind, sind Sie kreativ; wenn Sie kreativ sind, sind Sie abenteuerlustig ... und so weiter. Hinter all diesen Gefühlen stehen verschiedene chemische Stoffe, die sich auf Ihr Denken und Handeln auswirken.

Nehmen wir Ärger als Beispiel für eine wiederkehrende Emotion, mit der Sie arbeiten wollen. Indem Sie den Ärger aus der Erinnerung streichen, werden auch all die anderen selbstbegrenzenden Emotionen Schritt für Schritt nachlassen. Weil Sie weniger ärgerlich sind, sind Sie weniger frustriert, verspüren weniger Hass, verurteilen weniger, sind weniger neidisch etc.

Die gute Nachricht lautet: Sie zähmen dabei den Körper, damit er nicht mehr als Geist agiert. Wenn Sie einen dieser destruktiven emotionalen Zustände verändern, neigt der Körper folglich auch nicht mehr so stark dazu, kontrollieren zu wollen, und Sie können viele weitere Persönlichkeitsmerkmale verändern.

Beobachten Sie, wie sich die unerwünschte Emotion im Körper anfühlt

Nun schließen Sie die Augen und denken daran, wie Sie sich fühlen, während diese bestimmte Emotion in Ihnen hochkommt. Wenn Sie beobachten können, wie Sie von dieser Emotion überwältigt werden, achten Sie darauf, wie es sich im Körper anfühlt. Verschiedene Empfindungen haben mit verschiedenen Emotionen zu tun. Sie sollen all diese physischen Anzeichen bewusst wahrnehmen. Wird Ihnen heiß, werden Sie gereizt oder nervös, schwach oder gedemütigt, erröten Sie oder sind Sie verspannt? Gehen Sie im Geist Ihren Körper durch und merken Sie, welcher Bereich diese Emotion spürt. (Sofern Sie körperlich nichts spüren, ist das in Ordnung; denken Sie einfach daran, was Sie verändern möchten. Durch das Beobachten geschieht diese Veränderung von Augenblick zu Augenblick.)

Machen Sie sich nun mit dem gegenwärtigen Zustand Ihres Körpers vertraut. Verändert sich Ihr Atem? Sind Sie ungeduldig? Verspüren Sie körperliche Schmerzen – und wenn ja, ist mit diesem Schmerz eine Emotion verbunden? Welche? Bemerken Sie einfach, was auf physiologischer Ebene im Moment passiert, versuchen Sie nicht davor wegzurennen, sondern dabei zu sein, dabeizubleiben. All die unterschiedlichen Gefühle im Körper werden zu einer Emotion, wenn Sie sie benennen: Ärger, Furcht, Traurigkeit oder was auch immer. Kommen Sie herunter, zu all diesen Gefühlen und körperlichen Empfindungen, die die Emotion erzeugen, welche Sie aus Ihrer Erinnerung streichen möchten.

Spüren Sie diese Emotionen, ohne sich von irgendjemandem oder irgendetwas ablenken zu lassen, ohne zu versuchen, sie zu verdrängen. Fast alles, was Sie in Ihrem Leben unternommen haben, alles in Ihrem äußeren Umfeld hat dazu gedient, vor diesem Gefühl wegzulaufen. Bleiben Sie bei Ihrer Emotion, fühlen Sie ihre Energie im Körper.

Wegen dieser Emotion haben Sie alles aus Ihrem äußeren Umfeld dazu hergenommen, sich eine bestimmte Identität aufzubauen. Wegen dieses Gefühls haben Sie ein ideales Ich für die Außenwelt geschaffen anstatt ein ideales Ich für sich selbst.

Dieses Gefühl – das ist Ihr wirkliches Ich. Erkennen Sie es an. Es ist eine der vielen Masken Ihrer Persönlichkeit, die Sie sich eingeprägt und verinnerlicht haben. Am Anfang stand eine emotionale Reaktion auf ein bestimmtes Ereignis in Ihrem Leben, das so lang andauerte, bis es zu einer Stimmung wurde, die sich zu einem Temperament entwickelte, welches wiederum Ihre Persönlichkeit ausgebildet hat. Diese Emotion wurde die Erinnerung, die Sie sind. Sie sagt nichts über Ihre Zukunft aus. Ihre Verhaftung an diese Emotion impliziert, dass Sie mental und physisch an Ihre Vergangenheit gebunden sind.

Da Emotionen das Endprodukt von Erfahrungen sind, bedeutet ihr tagtägliches Ausleben, dass der Körper getäuscht wird und meint, Ihre äußere Umwelt bleibe immer dieselbe. Und weil Ihr Körper darauf konditioniert worden ist, dieselben äußeren Umstände immer wieder zu durchleben, können Sie sich nicht weiterentwickeln und verändern. Solange Sie Tag für Tag Ihr Leben auf dieser Emotion aufbauen, können Sie nur in der Vergangenheit denken.

Die Geisteshaltung definieren, die mit dieser Emotion assoziiert wird

Jetzt stellen Sie sich eine einfache Frage: »Wie denke ich, wenn ich mich so fühle?«

Ein Beispiel: Sie möchten den Ärger, der Ihre Persönlichkeit kennzeichnet, verändern. Fragen Sie sich: »Welche Haltung nehme ich ein, wenn ich ärgerlich bin?« Die Antwort lautet vielleicht: »Kontrollierend«, oder: »Hasserfüllt«, oder auch: »Selbstgefällig.« Im Falle von Angst, die es zu überwinden gilt, geht es vielleicht um die Geisteshaltung, die Ihnen das Gefühl gibt, überfordert, ängstlich oder verzweifelt zu sein. Leiden führt womöglich zum Gefühl, ein Opfer, deprimiert, ein Faulpelz, voller Groll oder bedürftig zu sein.

Nehmen Sie jetzt bewusst wahr, was Sie denken oder erinnern, wenn Sie sich so fühlen. Welche Geisteshaltung wird von dieser Emotion genährt? Dieses

Gefühl beeinflusst alles, was Sie tun. Geisteshaltungen stellen eine Einstellung dar, hinter der erinnerte, unterbewusst im Körper verankerte Gefühle stehen. Eine Einstellung besteht aus Gedanken, die mit einem Gefühl verbunden sind oder umgekehrt. Das ist der sich immer wiederholende Kreislauf aus Denken und Fühlen, Fühlen und Denken. Deshalb müssen Sie herausfinden, welche neuronale Gewohnheit von Ihrer speziellen emotionalen Sucht beeinflusst wird.

• • •

Gelegenheit zum Aufschreiben

Werden Sie sich Ihres Denkens (Ihrer Geisteshaltung) bewusst, wenn Sie die zu verändernde Emotion fühlen. Sie ist vielleicht in der nachstehenden Liste enthalten; Sie können aber auch eine neue hinzufügen. Welche Sie auswählen, hängt von der unerwünschten Emotion ab, die Sie im Vorfeld identifiziert haben. Es ist aber ganz natürlich, dass Sie im Zusammenhang mit dieser Emotion eventuell mehrere einschränkende Geisteshaltungen durchleben. Schreiben Sie eine oder zwei davon auf, die bei Ihnen auf Resonanz stoßen; damit wird in den nächsten Schritten gearbeitet.

Beispiele für beschränkte Geisteshaltungen:

Konkurrierend	In einem Mangel-	Kontrollierend
Überfordert	zustand lebend	Täuschend
Klagend	Empfindlich/	Eingebildet
Tadelnd	unempfindlich	Dramatisch
Verwirrt	Schüchtern/furchtsam/	Hastig
Abgelenkt	introvertiert	Bedürftig
Selbstmitleidig	Nach Anerkennung	Selbstbezogen
Verzweifelt	heischend	Überintellektuell
Faul	Allzu sehr/zu wenig	Selbstgefällig
Unehlich	selbstsicher	

Die meisten Verhaltensweisen, Entscheidungen und Taten entsprechen diesem Gefühl. Deshalb denken und handeln Sie auf vorhersehbare, routinemäßige Weise. Es kann keine neue Zukunft geben, nur immer mehr von derselben Vergangenheit. Es ist höchste Zeit, das Leben nicht mehr durch die filternde Brille der Vergangenheit zu sehen. Ihre Aufgabe besteht darin, bei dieser emotionalen Haltung zu bleiben, ohne etwas zu tun, und sie bloß zu beobachten.

• • •

Sie haben gerade eine unerwünschte Emotion und die entsprechende Geisteshaltung identifiziert und wollen sie aus dem Gedächtnis streichen. Aber noch ist es nicht so weit: Sie müssen erst noch die Informationen über ein paar weitere Schritte lesen, bevor Sie alles in Ihre tägliche Meditation integrieren können ...

• 3. Schritt: Eingestehen und Bekennen

Eingestehen: sein wahres Ich anerkennen anstelle des nach außen präsentierten Ich

Gestehen Sie sich Ihre Verletzlichkeit zu, dann lassen Sie das Reich der Sinne hinter sich und können sich dem universellen Bewusstsein überlassen, dem Spender des Lebens. Sie entwickeln eine Beziehung zu dieser größeren Intelligenz, teilen ihr mit, wer Sie waren und was Sie an sich verändern möchten, und geben zu, was Sie versteckt haben.

Sich eingestehen, wer man wirklich ist, welche Fehler man in der Vergangenheit gemacht hat, und darum bitten, angenommen zu werden – das gehört für uns Menschen zu den größten Herausforderungen. Denken Sie einmal daran, wie Sie sich als Kind fühlten, wenn Sie Ihren Eltern, einem Lehrer oder Freund etwas gestehen mussten. Hat sich an diesen Schuld-, Scham- und Wutgefühlen bei Ihnen als Erwachsener wirklich etwas verändert? Wahrscheinlich sind diese Gefühle in Ihnen immer noch gegenwärtig, wenn auch nicht mehr so stark.

Sie können diesen dritten Schritt erfolgreich in dem Wissen praktizieren, dass wir unsere Fehler und Fehlschläge nun einer höheren Macht eingestehen und nicht einem Menschen, der genauso seine »Macken« hat. Wenn wir sie uns selbst und dieser höheren Macht eingestehen, gibt es:

- keine Bestrafung
- keine Verurteilung
- keine Manipulation
- kein emotionales Im-Stich-gelassen-Werden
- keine Schuldzuweisungen
- kein Aufrechnen
- keine Zurückweisung
- keinen Liebesverlust
- kein Verdammen
- keine Trennung
- keine Verbannung

Die obenstehenden Handlungsweisen gehen auf das alte Gottes-Paradigma zurück, das Gott zu so etwas wie einem unsicheren, selbstverliebten Menschen geschrumpft hat, durchdrungen von den Konzepten von Gut und

Böse, Richtig und Falsch, Positiv und Negativ, Erfolg und Misserfolg, Liebe und Hass, Himmel und Hölle, Schmerz und Lust, Angst und noch mehr Angst. Dieses traditionelle Modell müssen wir adressieren, denn in dieses Bewusstsein müssen wir mit einem neuen Bewusstsein eintreten.

Diesem Mysterium können wir alle möglichen Namen geben: angeborene Intelligenz, Chi, göttlicher Geist, Spirit, das Quantum, die Lebenskraft, kosmische Energie, höhere Macht ... Ganz egal, welchen Namen Sie verwenden – Sie müssen diese Energie als unendliche Quelle der Kraft im Innen und Außen begreifen, aus der heraus Sie Ihr ganzes Leben lang schöpferisch tätig sein können.

Dies ist das Bewusstsein der willentlichen Absicht und die Energie der bedingungslosen Liebe. Diese Kraft kann unmöglich jemanden oder etwas verurteilen, bestrafen, bedrohen oder verbannen, denn das würde sie sich selbst antun.

Diese Energie ist eine gebende Kraft – voller Liebe, Mitgefühl und Verständnis. Sie weiß bereits alles über Sie (wir sind diejenigen, die uns darum bemühen müssen, sie kennenzulernen und eine Beziehung zu ihr zu entwickeln). Sie beobachtet uns vom ersten Moment an, wenn wir erschaffen werden. Wir sind eine Ausdehnung dieser Kraft.

Sie wartet voller Hoffnung, Bewunderung und Geduld ... Sie will einfach, dass wir glücklich sind. Und wenn wir glücklich sind, weil wir unglücklich sind, dann ist auch das in Ordnung. So sehr liebt sie uns.

Die Weisheit dieses sich selbst organisierenden unsichtbaren Feldes entzieht sich unserem Verständnis, denn es existiert durch eine verbundene Energiematrix, die sich in alle Dimensionen von Raum und Zeit, von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft erstreckt. In alle Ewigkeit zeichnet sie Gedanken, Wünsche, Träume, Erfahrungen, Weisheit, Evolution und Wissen auf. Es ist ein unermesslich großes, immaterielles, multidimensionales Informationsfeld. Es »weiß« viel mehr als ich und Sie (auch wenn wir meinen, wir wüssten alles). Seine Energie kann sozusagen auf vielen verschiedenen Frequenzebenen schwingen, die wie Radiowellen bestimmte Informationen tragen. Auf molekularer Ebene ist alles Leben immer am Schwingen, Atmen, Tanzen – es ist lebendig, vollkommen empfänglich und formbar durch willentliche Absicht.

Sie möchten beispielsweise mehr Freude im Leben? Dann bitten Sie das Universum jeden Tag darum. Allerdings haben Sie Ihre leidvollen Erfahrungen so stark erinnert bzw. verinnerlicht, dass Sie den ganzen Tag herumlamentieren, alle anderen für Ihre Gefühle verantwortlich machen, sich selbst herausreden, Trübsal blasen und sich selbst ganz furchtbar leidtun. Sie bekennen sich zwar dazu, mehr Freude erleben zu wollen, aber Sie demonstrieren eine Opferhaltung, nicht wahr? Geist und Körper arbeiten gegeneinander. Sie denken einen Moment lang etwas Bestimmtes, und den Rest des Tages sind Sie jemand anderes. Können Sie demütig und wahrhaftig eingestehen, wer Sie waren, was Sie versteckt haben und was Sie verändern möchten, um Schluss zu machen mit unnötigem Leid und Schmerz, bevor Sie die entsprechenden Erfahrungen erzeugen? Ihre vertraute Persönlichkeit kurzzeitig aufzugeben und in Freude und Ehrfurcht an die Tür zum Unendlichen zu klopfen, ist weitaus förderlicher für den Wandel, als Ihre Persönlichkeit durch den beharrlichen Lauf des Schicksals zu zerbrechen – des Schicksals, das Sie durch Ihr ständig wiederholtes »Sein« erschaffen haben. Verändern wir uns doch lieber im Zustand der Freude als im Zustand des Schmerzes!

• • •

Gelegenheit zum Aufschreiben

Schließen Sie die Augen und kommen Sie zur Ruhe. Werfen Sie einen Blick auf die unermessliche Größe dieses Geistes (und auf sich selbst) und erzählen Sie diesem Geist, wer Sie in der Vergangenheit waren. Entwickeln Sie durch ehrliches Reden vom Herzen heraus eine Beziehung zum höheren Bewusstsein, das Ihnen Leben schenkt. Erzählen Sie ihm alle Einzelheiten dieser Geschichten, die Sie mit sich herumgetragen haben. Aufschreiben, was Ihnen in den Sinn kommt, ist hilfreich für die weiteren Schritte.

Beispiele für das, was Sie der höheren Macht eingestehen könnten:

- Ich habe Angst, mich zu verlieben, weil es mich zu sehr verletzt.
- Ich tue so, als wäre ich glücklich, aber eigentlich leide ich, weil ich so einsam bin.
- Ich will nicht, dass alle über meine Schuldgefühle Bescheid wissen, also erzähle ich Lügen über mich.
- Ich erzähle anderen Leuten Lügen, damit sie mich mögen und ich mich nicht mehr so ungeliebt und unwürdig fühle.
- Ich kann mit meinem Selbstmitleid einfach nicht aufhören. Den ganzen Tag denke, handle und fühle ich so, weil ich nicht weiß, was ich sonst fühlen könnte.

- Ich habe mich praktisch mein ganzes Leben lang als Versager gefühlt, deshalb strengte ich mich besonders an, erfolgreich zu sein.

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, alles was Sie aufgeschrieben haben und dieser höheren Macht eingestehen wollen, noch einmal anzuschauen.

Bekennen: nach außen zu Ihrer selbstbegrenzenden Emotion stehen

In diesem Teil der Meditation sprechen Sie laut aus, wer Sie in der Vergangenheit waren und was Sie versteckt haben. Sie erzählen die Wahrheit über sich, lassen die Vergangenheit passé sein und schließen die Lücke zwischen Ihrem Außen-Ich und Ihrem wahren Ich. Sie lassen die Fassade fallen und versuchen nicht mehr ständig, ein anderer zu sein. Durch das laut ausgesprochene Bekenntnis der Wahrheit über sich selbst lösen Sie die emotionalen Fesseln, Vereinbarungen, Abhängigkeiten, Verhaftungen, Bindungen und Süchte an all diese äußeren Auslösereize in Ihrem Leben.

Wie ich auf den Workshops erlebe, die ich überall auf der Welt halte, ist dies der schwierigste Teil der meditativen Schritte. Niemand will, dass die anderen wissen, wie er (oder sie) wirklich ist. Jeder will sein Außenbild aufrechterhalten. Doch wie bereits gesagt, erfordert das auf die Dauer enorme Kraft und Energie. Jetzt wollen Sie diese Energie freisetzen.

Denken Sie daran: Emotionen sind Energie in Bewegung, und so ist alles, was Sie im Außen erlebten und mit dem Sie zu tun hatten, mit einer entsprechenden energetischen Emotion verbunden. Im Grunde haben wir zu Menschen, Dingen oder Orten eine Bindung durch eine Energie, die jenseits von Raum und Zeit existiert. So erinnern wir uns ständig an uns als ein Ego mit einer Persönlichkeit und identifizieren uns mit bzw. binden uns emotional an alles im Leben.

Indem Sie beispielsweise jemanden hassen, bleiben Sie durch diesen Hass dieser anderen Person verhaftet. Sie bleibt durch Ihre energetische emotionale Bindung Teil Ihres Lebens, Sie können weiterhin Hass verspüren und damit

einen Aspekt Ihrer Persönlichkeit verstärken. Wir könnten auch sagen: Sie benutzen diese Person, um weiterhin Ihre Hasssucht zu befriedigen. Übrigens: Inzwischen sollte es Ihnen klar sein, dass Sie sich mit Ihrem Hass hauptsächlich selbst verletzen. Sie setzen im Gehirn die entsprechenden »Hass-Chemikalien« frei und hassen in Wirklichkeit sich selbst. Sprechen Sie die Wahrheit über sich in diesem Schritt der Meditation laut aus: Das gibt Ihnen die Kraft, sich von Ihrem Hass zu befreien; dann schwächen Sie die Verbindung zu der Person oder der Sache in Ihrer äußeren Wirklichkeit, die Sie daran erinnert, wer Sie einmal waren.

Denken Sie an die Lücke, von der wir gesprochen haben: Wie Sie wissen, verlassen sich die meisten Menschen auf ihre Umgebung, um sich als körperlicher »Jemand« zu erfahren. Wenn Sie also eine Emotion als Teil Ihrer Persönlichkeit verinnerlicht haben und davon abhängig sind und nun laut bekennen, wer Sie auf emotionaler Ebene waren, rufen Sie Energie, die Sie in die emotionalen Bande zu allem und jedem gesteckt haben, zurück und setzen sie frei. Ihr bewusstes Bekenntnis befreit Sie von Ihrem alten Ich.

Nachdem Sie Ihre Beschränkungen nun geltend machen und bewusst aufdecken, was Sie bislang verborgen hielten, ist auch der Körper vom Geist befreit, das heißt, er muss nicht mehr Körper-Geist sein; damit schließen Sie die Lücke zwischen Ihrem Außen-Ich und Ihrem wahren Ich. Sprechen Sie aus, wer Sie waren; das setzt die im Körper festgehaltenen Energien frei; diese »freie Energie« steht Ihnen später in der Meditation zur Verfügung, wenn Sie im schöpferischen Prozess ein neues Ich und ein neues Leben erschaffen.

Ihr Körper wird das allerdings nicht besonders gerne tun. Ihr Ego verbirgt diese Emotion ganz automatisch, weil niemand die Wahrheit über dieses Ego erfahren soll. Es will die Kontrolle behalten. Der Diener hat sich zum Herrn aufgeschwungen. Doch jetzt muss der Herr dem Diener klarmachen, dass er abwesend und unbewusst war. Logischerweise will der Körper die Kontrolle nicht aufgeben, denn er traut Ihnen nicht. Doch wenn Sie den Mund auf tun und trotz der Kontrolle des Körpers die Stimme erheben, fühlt er sich leichter und erleichtert, und Sie beginnen, wieder die Kontrolle zu übernehmen.

So definieren Sie Ihr wahres Ich ohne jegliche assoziativen Bindungen an Ihr äußeres Umfeld. Sie durchtrennen Ihre energetischen Bindungen bzw. Ihr

emotionales Verhaftetsein mit allen Elementen in der Außenwelt. Zugeben ist das innere, Bekennen das äußere Eingeständnis.

Was möchten Sie bekennen?

Jetzt wollen wir diesen dritten Schritt mit den vorhergehenden zu einem fließenden Prozess zusammenbringen. Um noch einmal auf das Beispiel mit der Wut zurückzukommen, könnten Sie sagen: »Ich war mein ganzes Leben lang wütend.«

Verlieren Sie dabei nicht das allgemeine Ziel Ihres Bekenntnisses aus dem Blick. In diesem Teil der Meditation für diese Woche sitzen Sie mit geschlossenen Augen da, öffnen den Mund und sprechen sanft die Emotion aus, die Sie bekennen: »Wut.«

Die Vorbereitung auf diesen Schritt und die Verbalisierung der entsprechenden Emotionen mag sich für Sie nicht unbedingt gut anfühlen. Tun Sie's trotzdem; das ist Ihr Körper, der zu Ihnen spricht.

Und das Endergebnis? Sie fühlen sich inspiriert und mit Energie aufgeladen. Dieser Schritt sollte einfach, leicht und unbeschwert sein. Verzichten Sie darauf, zu sehr zu analysieren, was Sie da gemacht haben. Sie sollen einfach wissen: Die Wahrheit wird Sie frei machen.

Noch ist es nicht so weit, dass Sie mit der Meditation der zweiten Woche beginnen können. Sie haben eine unerwünschte Emotion und die damit zusammenhängende Geisteshaltung, die Sie aus dem Gedächtnis streichen möchten, erkannt, sich innerlich eingestanden und nach außen bekannt. Jetzt fehlt noch ein Schritt, über den Sie sich informieren müssen; danach können Sie alle vier Schritte in die Meditation für die zweite Woche einfließen lassen.

• 4. Schritt: Hingeben

Hingabe: sich einer größeren Macht überlassen, die Ihre Begrenzungen oder Blockaden auflöst

Hingabe ist der letzte Schritt in diesem Abschnitt, der Ihnen zeigt, wie Sie Ihr gewohntes Ich zurückbilden.

Loslassen und jemand oder etwas anderem die Kontrolle zu überlassen, ist für die meisten Menschen eine schwierige Vorstellung. Machen Sie sich bewusst, wem Sie sich hier hingeben – der Quelle, der unendlichen Weisheit –, dann dürfte es Ihnen viel leichter fallen.

Wie Einstein gesagt hat: Ein Problem kann nicht auf der Bewusstseinssebene gelöst werden, auf der es entstanden ist. Die eingeschränkte Geisteshaltung Ihrer Persönlichkeit hat Ihre Beschränkungen erzeugt, und Sie haben keine Antwort gefunden ... Warum wenden Sie sich also nicht an ein größeres, findigeres Bewusstsein, um diesen Aspekt Ihres Ich zu überwinden? Alle Möglichkeiten existieren in diesem unendlichen Meer von Möglichkeiten. Bitten Sie es einfach demütig, alle Ihre Beschränkungen auf eine andere Weise aufzulösen, als Sie es selbst versucht haben. Sie selbst hatten noch keine Idee, wie Sie sich verändern könnten; und was Sie bislang unternommen haben, um die Probleme in Ihrem Leben zu lösen, hat nicht funktioniert. Deshalb ist es jetzt an der Zeit, eine höhere Macht anzurufen.

Das Ego-Bewusstsein wäre nie in der Lage, die Lösung zu erkennen. Es steckt in der emotionalen Energie ebendieses Dilemmas fest und kann deshalb nur entsprechend diesem Geist denken, handeln und fühlen. Es erzeugt immer nur mehr von demselben Problem.

Sie werden sich auf eine Weise verändern, die aus Sicht des objektiven Geistes grenzenlos und unbeschränkt ist. Er betrachtet Sie aus einer Perspektive, die nicht Sie sind, erkennt Potenziale, an die Sie gar nicht dachten, weil Sie nur damit beschäftigt waren, auf das Leben in vorhersehbarer Art und Weise zu reagieren und sich in dem Traum zu verlieren.

Sofern Sie allerdings sagen, Sie hätten sich dem objektiven Bewusstsein und seiner Hilfe überlassen, aber immer noch versuchen, alles auf Ihre Art und Weise zu machen, kann es Ihnen nicht helfen, in Ihrem Leben etwas zu verändern. Aus freiem Willen würden Sie damit seine Bemühungen hintertreiben.

Die meisten Menschen legen diesem Geist Hindernisse in den Weg, weil wir immer wieder versuchen, unsere Probleme auf Basis des alten, unbewussten, gewohnheitsmäßigen Lebensstils zu lösen. Wir stehen uns

selbst im Weg. Meistens muss das Ego erst so am Boden liegen, dass wir nicht mehr »wie gewohnt« weitermachen können. Erst dann geben wir uns hin und erhalten auf die eine oder andere Art Hilfe.

Sich hingeben und gleichzeitig das Ergebnis kontrollieren wollen, geht nicht. Hingabe erfordert, dass Sie das vermeintliche Wissen Ihres begrenzten Geistes aufgeben, insbesondere Ihre Überzeugung dahingehend, wie dieses Problem in Ihrem Leben angepackt werden müsste. Wahre Hingabe bedeutet: Loslassen der Ego-Kontrolle; Vertrauen in ein Ergebnis, an das Sie bislang nicht gedacht haben; dieser allwissenden, liebenden Intelligenz die Lösung zu überlassen. Sie müssen verstehen, dass diese unsichtbare Kraft etwas Reales ist, sich Ihrer vollkommen bewusst ist und sich um jeden beliebigen Aspekt der Persönlichkeit kümmern kann. Wenn Sie das schaffen, organisiert sie Ihr Leben – so wie es für Sie stimmig ist.

Übergeben Sie die von Ihnen eingestandene und auch nach außen bekannte Emotion einem größeren Geist, dann müssen Sie *nicht* herumfeilschen – betteln – Versprechen geben oder Abmachungen treffen – halbe Sachen machen – manipulieren – um den heißen Brei herumreden – um Verzeihung bitten – sich herausreden – Schuld- oder Schamgefühle hegen – etwas bedauern – unter Angst leiden ...

Auch Bedingungen nach dem Motto »Du solltest ...« und »Es wäre besser, wenn ...« sind beim höheren Geist nicht vonnöten. Dieser unbegrenzten großen Essenz können Sie nicht vorgeben, wie sie etwas regeln soll, sonst versuchen Sie ja erneut, alles auf Ihre Art und Weise zu »managen«, und dann ist automatisch Schluss mit der Hilfe, damit Sie Ihren freien Willen haben. Können Sie stattdessen freiwillig sagen: »Dein Wille geschehe ...«?

Geben Sie sich den folgenden Werten hin ...

Wahrhaftigkeit Klarheit

Demut Leidenschaft

Ehrlichkeit Vertrauen

Sicherheit

... und gehen Sie dann aus dem Weg.

Übergeben Sie die Emotion, die Sie loslassen wollen, voller Freude einem umfassenderen Geist, in dem Wissen, dass er das für Sie erledigt. Wenn Ihr Wille zu seinem Willen passt, wenn Ihr Geist zu diesem Geist passt und wenn Ihre Selbstliebe seiner Liebe zu Ihnen entspricht ..., dann antwortet er auf Ihren Ruf.

Hingabe führt zu folgenden »Nebenwirkungen«:

Inspiration Ehrfurcht

Freude Dankbarkeit

Liebe Fülle

Freiheit

Wenn Sie Freude verspüren oder in einem Zustand der Freude leben, haben Sie bereits das zukünftige Resultat Ihrer gewünschten Realität akzeptiert. Indem Sie so leben, als wären Ihre Gebete bereits erhört worden, kann dieser größere Geist tun, was er am allerbesten kann: Ihr Leben auf neue und ungewöhnliche Weise organisieren.

Was wäre, wenn Sie wüssten, dass ein Problem, mit dem Sie sich auseinandersetzen müssen, in besten Händen wäre? Wenn Sie ganz sicher wüssten, dass Ihnen schon bald etwas Aufregendes oder Großartiges passiert? Wenn Sie ohne jeglichen Zweifel davon überzeugt wären, dass es keine Sorgen, keine Traurigkeit, keine Angst und keinen Stress gibt? Sie wären erleichtert und würden sich auf Ihre Zukunft freuen.

Stellen Sie sich vor, ich lade Sie in einer Woche nach Hawaii ein und meine es ernst damit. Würden Sie sich da nicht jetzt schon darauf freuen? Ihr Körper würde bereits vor der eigentlichen Erfahrung physiologisch reagieren. Der Quantengeist ist wie ein großer Spiegel – er spiegelt Ihnen zurück, was Sie als wahr akzeptieren und für wahr halten. Ihre Außenwelt ist also eine Widerspiegelung Ihrer inneren Realität. Die wichtigste synaptische Verbindung hinsichtlich dieses Geistes ist das Wissen, dass er real ist.

Sie wissen sicherlich, wie ein Placebo wirkt. Und wie wir erfahren haben, gibt es drei Gehirne, über die wir uns vom Denken übers Tun zum Sein entwickeln. Menschen mit gesundheitlichen Problemen, die eine Zuckerpille für Medizin halten und einnehmen, akzeptieren den Gedanken, dass es ihnen bald besser gehen wird; sie beginnen zu handeln, als ginge es ihnen besser, fühlen sich besser und sind schließlich Menschen, denen es besser geht. Und so verändert der unterbewusste Geist, der mit dem universalen Geist um sie herum in Verbindung steht, ihre innere Chemie, um ihre neue Glaubensüberzeugung über ihre wiedergewonnene Gesundheit widerzuspiegeln.

Dieselben Prinzipien gelten auch hier. Glauben Sie fest daran, dass der Quantengeist Ihren Ruf erhört und Ihnen hilft.

Sobald Ihnen Zweifel kommen, Sie sich ängstlich Sorgen machen, entmutigt sind oder zu viel analysieren, wie diese Hilfe denn nun aussehen könnte, machen Sie alles, was Sie bereits erreicht haben, zunichte. Sie stehen sich selbst im Weg. Sie haben dann eine größere Macht davon abgehalten, Ihnen zu helfen. Ihre Emotionen haben aufgezeigt, dass Sie nicht an Quantenmöglichkeiten glauben, und deshalb haben Sie die Verbindung zu der Zukunft verloren, die der göttliche Geist für Sie organisiert hat.

Jetzt müssen Sie zurückgehen und sich wieder einer kraftvolleren Geisteshaltung bedienen. Reden Sie mit dem Quantengeist, als würde er Sie sehr gut kennen, lieben und für Sie sorgen – denn genau das tut er.

• • •

Gelegenheit zum Aufschreiben

Machen Sie im Vorfeld dieses Gespräches ein paar Notizen, was Sie in Ihrer Hingabe-Erklärung sagen möchten.

Beispiele für Hingabe-Erklärungen:

»Universaler Geist in mir, ich vergebe mir meine Sorgen und Ängste und meine kleingläubigen Bedenken, und ich übergebe sie dir. Ich vertraue darauf, dass du sie viel besser lösen kannst als ich. Stelle in meiner Welt die Spielfiguren so auf, dass sich mir Türen öffnen.«

»Mir innewohnende Intelligenz, ich überlasse dir mein Leiden und mein Selbstmitleid. Ich habe meine inneren Gedanken und Handlungen lange genug schlecht gemanagt. Ich erlaube dir, einzugreifen und für mich ein größeres Leben zur Verfügung zu stellen, und zwar so, wie es für mich gerade richtig ist.«

• • •

Bereiten Sie sich auf das Hingeben vor: Schließen Sie nun die Augen und machen Sie sich damit vertraut, was Sie dem größeren Geist sagen wollen. Schauen Sie sich noch einmal an, was Sie aufgeschrieben haben, und

übergeben Sie ihm Ihre Begrenzungen. Je präsenter Sie sind, desto besser können Sie sich fokussieren. Sprechen Sie innerlich Ihr Gebet und denken Sie daran, dass dieses unsichtbare Bewusstsein sich Ihrer bewusst ist und auf Sie achtet; es bemerkt alles, was Sie denken, tun und fühlen.

Bitten Sie um Hilfe, übergeben Sie Ihre unerwünschte Geisteshaltung:

Dann bitten Sie das universelle Bewusstsein, diesen Teil Ihrer selbst zu nehmen und in etwas Größeres umzuorganisieren. Übergeben Sie ihn diesem höheren Geist. Manche Leute öffnen dazu mental eine Tür und treten hindurch; andere überreichen eine Nachricht, wieder andere legen diesen Teil in eine schöne Schachtel und lassen sie in diesen höheren Geist eingehen. Es ist egal, was Sie sich vorstellen. Ich zum Beispiel lasse ihn einfach los.

Bedeutsam ist jedoch Ihre willentliche Absicht – Ihr Gefühl der Verbundenheit mit einem sehr liebevollen, universellen Bewusstsein, Ihre Befreiung von Ihrem alten Ich mit seiner Hilfe. Je vorsätzlicher Sie Ihre Gedanken darauf richten und je besser Sie die Freude verspüren, von dieser Verfassung befreit zu sein, desto besser sind Sie auf einen größeren Willen, seinen Geist und seine Liebe eingestimmt.

Danken Sie: Am Schluss Ihres Gebetes bedanken Sie sich, noch bevor sich etwas manifestiert. Damit senden Sie ein Signal ins Quantenfeld, dass Ihre Absicht sich bereits verwirklicht hat. Dankbarkeit ist der höchste Zustand des Empfangens.

Zweite Woche

Meditationsanleitung



Jetzt können Sie sich Zeit für die Meditation der zweiten Woche nehmen, am besten anhand der nachfolgenden Empfehlungen zur Ausübung aller gelernten Schritte. Sollten Sie das Gefühl haben, Sie hätten den einen oder anderen Schritt bereits beim Lesen und Aufschreiben durchgeführt, fangen Sie einfach an und wiederholen Sie ihn während der Meditation. Die Ergebnisse könnten für Sie überraschend sein.

1. Schritt: Praktizieren Sie zunächst die Induktionstechnik und machen Sie sich immer mehr mit diesem Prozess vertraut, der Ihnen Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein verschafft.

2. Schritt: Dann machen Sie sich bewusst, was Sie auf mentaler und physischer Ebene verändern möchten; »erkennen« Sie Ihre persönlichen Beschränkungen. Das heißt: Definieren Sie eine bestimmte Emotion, die Sie aus dem Gedächtnis streichen möchten, und schauen Sie sich die damit verbundene Haltung an, die von diesem Gefühl genährt wird.

3. Schritt: Weiter geht es, indem Sie einer höheren Macht innerlich »eingestehen«, wer Sie waren, was Sie verändern möchten und was Sie bislang verborgen haben. Dann »bekennen« Sie nach außen, welche Emotion Sie freisetzen, um so den Körper vom Geist zu befreien und die Bindungen an alles Äußere zu lösen.

4. Schritt: Zum Abschluss geht es darum, diesen selbstbegrenzenden Zustand einem größeren Geist »hinzugeben« und ihn darum zu bitten, ihn so aufzulösen, wie es für Sie stimmig ist.

Praktizieren Sie die einzelnen Schritte regelmäßig während der Sitzungen, bis sie Ihnen so vertraut sind, dass sie zu einem einzigen, flüssig verlaufenden Schritt verschmelzen. Dann sind Sie bereit für den nächsten Schritt.

Bitte denken Sie daran: Es kommen immer mehr Schritte zu Ihrer Meditation hinzu, aber Sie beginnen immer mit der Serie der vier willentlichen Handlungen, die Sie soeben gelernt haben.

Kapitel 12

Erinnerungen an das alte Ich abbauen (Dritte Woche)

Auch die Schritte 5 und 6 werden zunächst gelesen und einzeln ausgeführt, bevor Sie die Meditation der dritten Woche praktizieren.

• 5. Schritt: Beobachten und Erinnern

In diesem Schritt geht es darum, das alte Ich zu beobachten und sich ins Gedächtnis zu rufen, wer Sie nicht mehr sein wollen.

In Teil II haben wir Meditation als einen Prozess des Beobachtens und Vertrautmachens mit dem »Selbst« definiert; wir kultivieren das Selbst und lernen dabei das uns auf gewisse Weise noch Unbekannte kennen. Durch Beobachtung werden wir uns der spezifischen unbewussten oder gewohnheitsmäßigen Gedanken und Taten, welche die in Schritt 2 (Erkennen) benannten geistigen und körperlichen Zustände ausmachen, vollkommen bewusst. Danach geht es um das Erinnern aller Aspekte des alten Ich, die Sie nicht mehr sein möchten. Sie machen sich mit dem Wesen Ihrer alten Persönlichkeit vertraut: mit den präzisen Gedanken, denen Sie keine Macht mehr einräumen, den genauen Verhaltensweisen, die Sie nicht mehr an den Tag legen möchten – damit Sie nie wieder in Ihr altes Ich verfallen.

Was Sie mental einüben und physisch zum Ausdruck bringen, ist Ihr Selbst auf einer neurologischen Ebene. Dieses »neurologische Ich« setzt sich von jedem Augenblick zum nächsten aus Ihrem Denken und Handeln zusammen.

Dieser Schritt soll Ihnen helfen, noch bewusster zu beobachten, wer Sie einmal waren (Metakognition). Beim Betrachten und Nachsinnen über Ihr altes Ich wird Ihnen klar, wer Sie nicht mehr sein wollen.

Beobachten: sich seiner gewohnten Geisteshaltungen bewusst werden

Beim Erkennen im zweiten Schritt haben Sie bereits die dahinterstehenden Emotionen beobachtet. Jetzt sollen Sie mit Ihren spezifischen Gedanken und Taten, die den alten Empfindungen entspringen, so vertraut werden, dass Sie sich mitten im Alltag dabei »ertappen«, wenn Sie wieder davon eingeholt werden. Mit beständigem Üben können Sie sich dieser alten Muster so bewusst werden, dass Sie sie nie wieder manifestieren. Damit sind Sie Ihrem alten Ich immer »eine Nasenlänge voraus« und haben es unter Kontrolle. Sollte dann im Lauf des Tages wieder einmal das Gefühl hochkommen, das bei Ihnen normalerweise unbewusste Gedanken und Handlungen auslöst, ist es Ihnen so vertraut, dass selbst die leiseste Andeutung davon von Ihnen bewusst wahrgenommen wird.

Angenommen, Sie wären zucker- oder tabaksüchtig und wollten sich von dieser Sucht befreien: Dann können Sie am schnellsten dagegen angehen, wenn Sie sofort spüren, wie Sie wieder einmal die entsprechenden Gelüste überkommen, die durch die chemische Abhängigkeit des Körpers ausgelöst werden. Wir wissen alle, wie ein solches starkes Verlangen sich drängend bemerkbar macht und manchmal sozusagen laut nach der Droge schreit: »Gib sie mir! Gib auf! Na los, nur dieses eine Mal!« Doch wenn Sie beständig weitermachen und Fortschritte erzielen, merken Sie mit der Zeit, wann diese Gier in Ihnen aufsteigt, und können besser damit umgehen.

Für persönlichen Wandel gilt das Gleiche – mit dem Unterschied, dass die »Droge« nichts Äußerliches ist, sondern in Wirklichkeit Sie selbst. Ihre Gefühle und Gedanken sind Teil Ihrer selbst. Und doch besteht das eigentliche Ziel bei diesem Schritt darin, sich der selbstbegrenzenden Natur Ihres Seins so bewusst zu sein, dass Ihnen keinerlei Gedanken oder Verhaltensweisen mehr unbemerkt »durch die Lappen« gehen.

Fast alles, was wir nach außen demonstrieren, beginnt mit einem Gedanken. Aber nur weil Sie einen Gedanken hegen, heißt das noch lange nicht, dass er der Wahrheit entspricht. Die meisten Gedanken sind nur alte, durch wiederholte Willensakte festgelegte Verschaltungen im Gehirn. Sie müssen sich also fragen: »Entspricht dieser Gedanke der Wahrheit oder denke ich das nur, wenn ich mich so fühle? Falls ich aufgrund dieses Impulses

handle, passiert dann in meinem Leben immer wieder das Gleiche?« Denn in Wahrheit sind dies Echos aus Ihrer Vergangenheit, die mit starken Gefühlen verbunden sind, welche wiederum die alten Schaltkreise im Gehirn aktivieren und Sie zu vorhersehbaren, berechenbaren Reaktionen verleiten.

• • •

Gelegenheit zum Aufschreiben

Welche Gedanken kommen Ihnen automatisch, wenn Sie die in Schritt 2 benannte Emotion verspüren? Bitte schreiben Sie sie auf und prägen Sie sie sich ein – das ist wichtig! Die folgenden Beispiele sollen Ihnen helfen, Ihre ganz individuellen selbstbegrenzenden Gedanken zu erkennen.

Beispiele für automatisch hochkommende, beschränkende Gedanken (Ihr täglich unbewusst ablaufender mentaler Probelauf):

- Ich werde nie einen neuen Job finden.
- Niemand hört mir je zu.
- Er macht mich immer wütend.
- Alle benutzen mich nur.
- Ich möchte am liebsten aussteigen.
- Heute ist ohnehin ein schlechter Tag; etwas zu verändern, bringt sowieso nichts.
- Sie ist schuld, dass mein Leben so schlecht ist.
- Ich bin nicht wirklich clever.
- Ich kann mich echt nicht verändern. Vielleicht wäre es besser, ein andermal damit anzufangen.
- Mir ist nicht danach.
- Mein Leben ist schrecklich.
- Ich hasse es, wenn _____.
- Ich werde mich nie verändern. Ich kann einfach nicht.
- _____ mag mich nicht.
- Ich muss viel mehr arbeiten als die anderen.
- Es liegt an meinen Genen. Ich bin einfach genauso wie meine Mutter.

• • •

Wie gewohnheitsmäßige Gedanken erzeugen auch gewohnheitsmäßige Handlungen Ihre individuelle unerwünschte Geisteshaltung. Eben die Emotion, die Ihren Körper dazu konditioniert hat, Ihr Geist zu sein, bringt Sie dazu, sich so zu verhalten, wie Sie es sich eingeprägt haben. Das sind Sie, wenn Sie das »Bewusstsein verlieren«, also unbewusst leben. Sie haben anfangs die besten Absichten, und dann sitzen Sie doch wieder auf dem Sofa und futtern Kartoffelchips, in der einen Hand die Fernbedienung, in der anderen Hand eine Zigarette. Doch erst vor ein paar Stunden haben Sie lauthals verkündet, dass Sie sich in Form bringen und all Ihr selbstzerstörerisches Verhalten aufgeben wollen.

Die meisten unbewussten Handlungen dienen dazu, die Persönlichkeit emotional zu verstärken und eine Sucht zu befriedigen, um sich wieder so »wie immer« zu fühlen. Wer beispielsweise ständig Schuldgefühle hat, muss auf bestimmte Art und Weise handeln, um sein emotionales Schicksal zu erfüllen, und bringt sich höchstwahrscheinlich ständig in Schwierigkeiten, damit ihn noch mehr Schuldgefühle plagen. Viele unbewusste Handlungen entsprechen unserem emotionalen Ich und erfüllen damit dessen Bedürfnisse.

Andere Leute wiederum versuchen, mit bestimmten Gewohnheiten das erinnerte und verinnerlichte Gefühl zeitweise zu vertreiben. Sie suchen im Außen nach einer sofortigen Befriedigung, um sich für einen Augenblick von ihrem Schmerz und ihrer Leere zu befreien. Mit der Sucht nach Computerspielen, Drogen, Alkohol, Essen, Glücksspielen oder Einkaufsorgien wollen sie gegen den inneren Schmerz und die innere Leere angehen.

Ihre Süchte erzeugen Ihre Gewohnheiten. Nichts Äußeres könnte jemals Ihre innere Leere dauerhaft »füllen«, und so müssen Sie das Gleiche immer wieder tun. Hat sich die Erregung ein paar Stunden später abgekühlt, müssen Sie dieser süchtig machenden Tendenz wieder nachgeben, und diesmal dauert es länger. Verbannen Sie dagegen die negative Emotion Ihrer Persönlichkeit aus dem Gedächtnis, eliminieren Sie damit auch das unbewusste destruktive Verhalten.

• • •

Gelegenheit zum Aufschreiben

Denken Sie an die unerwünschte Emotion, die Sie identifiziert haben. Wie handeln Sie gewohnheitsmäßig, wenn Sie sich so fühlen? Vielleicht finden Sie Ihre eigenen Muster unter den nachstehenden Beispielen, aber

Sie sollten auch unbedingt Ihre ganz spezifischen Verhaltensweisen auführen. Schreiben Sie nun auf, wie Sie sich verhalten, wenn Sie diese Emotion verspüren.

Beispiele für beschränkende Handlungs-/Verhaltensweisen (Ihr täglich unbewusst ablaufender physischer Probelauf):

- Schmollen
- Allein herumsitzen und sich selbst bemitleiden
- Essen, wenn man depressiv ist
- Jemanden anrufen und jammern, dass man sich schlecht fühlt
- Sich obsessiv mit Computerspielen befassen
- Einen Streit mit jemandem vom Zaun brechen, den man liebt
- Zu viel trinken und sich selbst zum Narren machen
- Shoppen gehen und zu viel Geld ausgeben
- Auf die lange Bank schieben
- Tratschen und Gerüchte verbreiten
- Lügen über sich erzählen
- Wutanfälle kriegen
- Kollegen respektlos behandeln
- Mit anderen flirten, obwohl man verheiratet ist bzw. in einer festen Beziehung lebt
- Angeben
- Alle Leute anschreien
- Dem Glücksspiel verfallen
- Aggressiv Auto fahren
- Sich immer in den Mittelpunkt stellen wollen
- Den lieben langen Tag schlafen
- Jeden Tag spät aufstehen
- Zu viel von der Vergangenheit reden

Sofern Sie sich mit Antworten schwertun, fragen Sie sich, woran Sie in allen möglichen Situationen im Leben denken, und sehen Sie sich innerlich dabei zu, wie Sie denken und reagieren. Sie können sich – metaphorisch gesprochen – auch einmal »durch die Augen von jemand anderem« betrachten. Wir würden diese Leute Sie wohl sehen? Wie handeln Sie?

• • •

Erinnern: sich ins Gedächtnis rufen, welche Aspekte des alten Ich Sie nicht mehr sein wollen

Jetzt schauen Sie sich Ihre Liste an und prägen sie sich ein. Das ist für die Meditation ganz wichtig. Ihr Ziel besteht darin, mit den Denk- und Handlungsweisen »vertraut« zu werden, die von dieser bestimmten Emotion ausgelöst werden. Sie sollen daran erinnert werden, wer Sie nicht mehr sein wollen und wie Sie sich so unglücklich gemacht haben. Mit diesem Schritt werden Sie sich bewusst, wie Sie sich unbewusst verhalten und was Sie sich selbst immer wieder einreden, wenn Sie denken und fühlen, fühlen und denken; so können Sie im Wachzustand mehr bewusste Kontrolle übernehmen.

Dieser Schritt verändert sich im Lauf der Praxis. Anders ausgedrückt: Während Sie sich eine Woche lang jeden Tag darauf konzentrieren, merken Sie wahrscheinlich, dass Sie ständig etwas verändern und die Liste weiter verfeinern und ergänzen. Das ist gut so!

Mit diesem Schritt erhalten Sie Zugang zum Betriebssystem der »Computerprogramme« im Unterbewusstsein und stellen sie im Licht Ihrer Erkenntnisse auf den Prüfstand. Es geht darum, sich mit diesen Wahrnehmungen so vertraut zu machen, dass Sie sie gar nicht erst aktivieren. Sie bauen die synaptischen Verbindungen ab, die Ihr altes Ich ausgemacht haben. Und da überall, wo sich eine neurologische Verbindung bildet, eine Erinnerung sitzt, bauen Sie damit tatsächlich die Erinnerungen an Ihr altes Ich ab.

Im Lauf dieser Woche sollten Sie regelmäßig einen Blick auf diese Liste werfen, damit Sie immer besser wissen, wer Sie nicht mehr sein wollen. Indem Sie sich all diese Aspekte des alten Ich einprägen, trennen Sie Ihr

Bewusstsein noch mehr von Ihrem alten Ich ab. Sobald Ihnen Ihre gewohnheitsmäßigen, automatisch ablaufenden Gedanken und Reaktionen vollkommen vertraut sind, schlüpfen sie nicht mehr unbemerkt ins Unterbewusstsein. Sie wissen schon über sie Bescheid, noch bevor sie ausgelöst werden. Dann sind Sie frei davon.

Denken Sie bei diesem Schritt immer daran: Das Ziel ist bewusstes Wahrnehmen.

Inzwischen wissen Sie ja, wie der Ablauf ist: Lesen Sie die Informationen zum sechsten Schritt durch und machen Sie sich Notizen; dann können Sie mit der Meditation der dritten Woche beginnen.

• 6. Schritt: Neuausrichten

Beim Neuausrichten passiert Folgendes: Sie hindern sich daran, sich unbewusst zu verhalten und wieder Ihre alten Programme zu aktivieren. Und Sie verändern sich auf biologischer Ebene, sodass Nervenzellen nicht mehr reagieren und die Verschaltungen abgebaut werden. Auch den Genen werden nicht mehr die immer selben Signale geschickt.

Ist Ihnen die Vorstellung, die Kontrolle aufzugeben, schwergefallen? Dann lernen Sie in diesem Schritt, mit mehr Bewusstsein und wohlüberlegt wieder die Zügel in die Hand zu nehmen und so Ihr altes, gewohntes Ich aufzugeben. Beherrschen Sie das Neuausrichten Ihres Ich, dann haben Sie ein solides Fundament, auf dem Sie Ihr neues und besseres Ich erschaffen und aufbauen können.

Neuausrichten: das Wandlungsspiel spielen

Beim Meditieren wählen Sie diese Woche Situationen, die im vorausgehenden Schritt in Ihnen hochgekommen sind, stellen sich diese Situationen vor bzw. beobachten sich selbst im Kopf und sagen (laut): »Verändere dich!« Das geht ganz einfach:

- 1. Stellen Sie sich eine Situation vor, in der Sie unbewusst denken und fühlen.

... **Sagen Sie: »Verändere dich!«**

- 2. Machen Sie sich eine Szene bewusst (mit jemandem oder mit etwas), in der Sie leicht wieder in ein altes Verhalten verfallen könnten.

... **Sagen Sie: »Verändere dich!«**

- 3. Stellen Sie sich ein Ereignis in Ihrem Leben vor, in dem Sie mit gutem Grund wieder hinter Ihrem Ideal zurückbleiben.

... **Sagen Sie: »Verändere dich!«**

Die lauteste Stimme im Kopf

Im vorherigen Schritt haben Sie sich immer wieder daran erinnert, während des Tages bewusst zu bleiben. Jetzt können Sie mit Hilfe eines neuen Werkzeugs direkt im jeweiligen Augenblick etwas verändern. Wann immer Sie sich im wahren Leben bei einem selbstbegrenzenden Gedanken oder Verhalten ertappen, sagen Sie einfach laut: »Verändere dich!« Mit der Zeit wird Ihre Stimme die neue Stimme im Kopf – und vor allem die lauteste. Sie wird zur Stimme der Neuausrichtung.

Indem Sie das alte Programm immer wieder unterbrechen, werden die Verbindungen zwischen den neuronalen Netzwerken, die Ihre alte Persönlichkeit ausmachen, weiter geschwächt. Gemäß der Hebb'schen Lernregel kappen Sie dadurch auch im Alltag die Verbindungen zu den Schaltkreisen Ihres alten Ich. Gleichzeitig senden Sie auf epigenetischer Ebene nicht mehr dieselben Signale an dieselben Gene – ein weiterer Schritt zu mehr Bewusstsein. So entwickeln Sie »bewusste Kontrolle« über sich selbst.

Wenn Sie nicht mehr reflexhaft auf etwas oder jemanden reagieren, entscheiden Sie sich dafür, nicht mehr zu Ihrem alten, begrenzt denkenden und handelnden Ich zurückzukehren. Und da Sie Ihre Gedanken, die durch eine herumirrende Erinnerung oder Assoziation zu einem Außenreiz ausgelöst

werden, unter bewusster Kontrolle haben, können Sie sich von dem vorhersehbaren Schicksal mit den immer selben Gedanken und Taten, die die immer gleiche Wirklichkeit erschaffen, distanzieren. Damit haben Sie eine Art »Mahnruf« im eigenen Kopf.

Richten Sie mit zunehmendem Gewahrsein Ihre vertrauten Gedanken und Gefühle neu aus, erkennen Sie unbewusste Seinszustände. Dann verschwenden sie auch keine kostbare Energie mehr. Im Überlebensmodus wird dem Körper ein Notstand signalisiert; er gerät aus der Homöostase und mobilisiert eine Menge Energie. Solche Emotionen und Gedanken stehen für eine niederfrequente Energie, die vom Körper aufgenommen wird. Wenn Sie sich ihrer bewusst sind und sie verändern, noch bevor sie es in den Körper schaffen, sie erkennen und neu ausrichten, »sparen« Sie lebenswichtige Energie, die Sie anderweitig dazu nutzen können, sich ein neues Leben zu erschaffen.

Assoziative Erinnerungen lösen automatische Reaktionen aus

Um dieses neue Leben zu erschaffen, ist es entscheidend, zu verstehen, wie assoziative Erinnerungen es uns in der Vergangenheit so schwer gemacht haben, bewusst zu bleiben, und wie wir uns durch eine Neuausrichtung von diesem alten Ich befreien können.

Das bereits erwähnte, bekannte Konditionierungsexperiment mit den »Pawlow'schen Hunden« hat uns wunderbar vor Augen geführt, warum Veränderungen für uns so schwierig sein können. Die Reaktion der Hunde – der Speichelfluss, sobald eine Glocke läutet –, ist ein gutes Beispiel für eine konditionierte Reaktion auf Basis einer assoziativen Erinnerung.

Ihre assoziativen Erinnerungen sitzen im Unterbewusstsein und bilden sich mit der Zeit heraus, wenn durch wiederholtes Erleben äußerer Umstände ein automatisches Verhalten hervorgerufen wird. Wir reagieren mit ein oder zwei Sinnen auf denselben Reiz, und der Körper reagiert daraufhin, ohne dass das Bewusstsein groß eingeschaltet wird, allein aufgrund eines Gedankens oder einer Erinnerung.

Im gleichen Sinne führen wir ein Leben, das auf zahlreichen ähnlichen assoziativen Erinnerungen beruht; diese werden durch eine Vielzahl bekannter Identifizierungen im Außen ausgelöst. Begegnen Sie beispielsweise

einem guten Bekannten auf der Straße, reagieren Sie wahrscheinlich automatisch auf ihn, ohne bewusst darüber nachzudenken. Sie sehen diese Person, dadurch wird eine assoziative Erinnerung aus der Vergangenheit heraufbeschworen, die mit einer bestimmten Emotion verbunden ist, welche wiederum das automatische Verhalten auslöst. Sobald Sie auch nur im Rahmen dieser Erinnerung an die Person »denken«, verändert sich Ihre Körperchemie. Die wiederholte Konditionierung in Ihrer unterbewussten Erinnerung an diese Person lässt ein Programm ablaufen. Und wie die Pawlow'schen Hunde reagieren Sie wegen einer vergangenen Erinnerung innerhalb weniger Augenblicke ganz unterbewusst auf physiologischer Ebene.

Jetzt hat vorwiegend Ihr Körper die Kontrolle. Sie sitzen nicht mehr bewusst am Steuer, weil Sie von Ihrem unterbewussten Körper-Geist gesteuert werden. Durch welche Reize verfallen Sie so schnell in diesen Zustand? Das kann durch alles und jeden in Ihrem Umfeld ausgelöst werden und wurzelt in Ihrer Beziehung zu der Ihnen bekannten Außenwelt; das ist Ihr Leben mit all diesen Menschen und Dingen, mit denen Sie an allen möglichen Orten und zu allen möglichen Zeiten bestimmte Erfahrungen gemacht haben.

Deshalb fällt es uns so schwer, im Wandlungsprozess bewusst zu bleiben. Wir sehen jemanden, hören ein Lied, besuchen einen Ort, erinnern uns an eine Erfahrung – und schon wird durch eine vergangene Erfahrung der Körper »eingeschaltet«. Ihr assoziativer Gedanke über Ihre Identifikation mit jemandem oder etwas löst eine Flut von Reaktionen aus, die unterhalb des »Radars« des bewussten Geistes ablaufen; er verweist Sie an Ihre alte Persönlichkeit zurück. Sie denken, handeln und fühlen auf vorhersehbare, automatische, erinnerte Art und Weise. Unterbewusst identifizieren Sie sich erneut mit der bekannten Außenwelt Ihrer Vergangenheit, dadurch kehren Sie wieder zu Ihrem alten Ich zurück und leben in der Vergangenheit.

Das Pawlow'sche Experiment ging noch weiter: Als Pawlow immer wieder die Glocke läutete, aber den Hunden kein Fressen mehr als Belohnung gab, wenn sie angelaufen kamen, schwächten sich deren automatische Reaktionen mit der Zeit ab, denn sie verbanden damit nicht mehr dieselbe Assoziation. Die wiederholte Erfahrung des Glockenläutens ohne »Belohnung« ließ die neuroemotionale Reaktion sozusagen »einschlafen«. Die Hunde produzierten keinen Speichel mehr, weil die Glocke zu einem Klang ohne assoziative Erinnerung wurde.

Ertappen Sie sich, bevor Sie »das Bewusstsein verlieren«

Während Sie im Kopf eine Reihe von Situationen durchleben, in denen Sie sich (emotional) daran hindern, wieder in Ihr gewohntes Ich zu verfallen, und Sie sich (mental) immer wieder denselben Reizen aussetzen, schwächt sich die emotionale Reaktion auf diesen Zustand mit der Zeit ab.

Weil Sie sich beständig die immer gleichen Motive Ihrer alten Identität vorhalten und merken, wie Sie automatisch reagieren, entwickeln Sie auch im Alltag so viel Bewusstsein, dass Sie sich dabei ertappen, wenn Sie »das Bewusstsein verlieren«. Mit der Zeit geht es Ihnen mit den Assoziationen, die das alte Programm eingeschaltet haben, wie den Hunden mit der Glocke ohne Belohnung: Sie reagieren auf der physiologischen Ebene nicht mehr reflexhaft auf Ihr neurochemisches Ich, das mit vertrauten Menschen und Dingen zu tun hat.

Und so macht es Ihnen nichts mehr aus, wenn Sie an jemanden denken, der Sie wütend macht, oder Sie Ihrem Exfreund über den Weg laufen, denn Sie haben willentlich den damit einhergehenden bekannten Reaktionen oft genug Einhalt geboten. Sie sind nicht mehr süchtig nach der Emotion, und deshalb reagieren Sie auch nicht mehr automatisch. Durch diese bewusste Wahrnehmung befreien Sie sich auch im Alltag von der assoziierten Emotion oder dem assoziierten Gedankenablauf. Meistens fallen uns solche reflexhaften Reaktionen nicht auf, weil wir zu eifrig damit beschäftigt sind, unser altes Ich zu »sein«.

Sie müssen über das Gefühlsbarometer hinaus vernunftmäßig rationalisieren, um verstehen zu können, dass diese Überlebensemotionen Ihre Zellfunktionen beeinträchtigen, weil sie immer wieder auf dieselben genetischen Knöpfe drücken und den Körper kaputt machen. Hier muss man sich fragen: »Bringe ich mir mit diesem Gefühl, mit diesem Verhalten oder mit dieser Einstellung Liebe entgegen?«

Habe ich »Verändere dich!« ausgesprochen, sage ich gerne: »Ich bringe mir sonst überhaupt keine Liebe entgegen! Bin ich gesund, glücklich und frei, dann bekomme ich so viel mehr Wichtiges zurück, als wenn ich in dem immer gleichen selbstzerstörerischen Muster feststecke. Ich will nicht immer wieder denselben Genen die gleichen emotionalen Signale schicken und meinen Körper so beeinträchtigen. Das ist die Sache nicht wert.«

Dritte Woche Meditationsanleitung



Während der Meditation der dritten Woche fügen Sie den Schritten aus den vorigen Wochen die Schritte 5 (Beobachten und Erinnern) und 6 (Neuausrichten) hinzu und praktizieren alle sechs Schritte. Schritt 5 und Schritt 6 fügen sich schließlich zu einem einzigen zusammen. Beobachten Sie sich während des Tages, wenn begrenzende Gedanken und Gefühle hochkommen, und sagen Sie dann automatisch laut: »Verändere dich!«, bzw. hören Sie dies anstelle der alten Stimme(n) als lauteste Stimme im Kopf. Wenn das geschieht, sind Sie bereit für den schöpferischen Prozess.

- **1. Schritt:** Sie beginnen wie immer mit der Induktion.
- **2. bis 5. Schritt:** Nach dem Erkennen, Eingestehen, Bekennen und Hingeben adressieren Sie die bestimmten Gedanken und Handlungen, die von Natur aus Ihrem Gewahrsein entgehen. Beobachten Sie das alte Ich, bis Sie mit diesen Programmierungen vollkommen vertraut sind.
- **6. Schritt:** Während Sie im Lauf der Meditation Ihr altes Ich beobachten, suchen Sie sich ein paar Szenarien in Ihrem Leben aus und sagen laut: »Verändere dich!«

Kapitel 13

Einen neuen Geist für eine neue Zukunft erschaffen (Vierte Woche)

• 7. Schritt: Erschaffen und Einüben

Die vierte Woche läuft ein bisschen anders ab als die vorangehenden. Beim Lesen und Aufschreiben für Schritt 7 erfahren Sie zunächst, wie Sie erschaffen können und wie Sie mit dem mentalen Probelauf arbeiten. Daraufhin lesen Sie die Anweisungen für die Meditation des mentalen Probelaufs durch und machen sich mit diesem neuen Prozess vertraut.

Dann setzen Sie das Gelernte in die Praxis um. Dabei wird die Meditation für die vierte Woche durchgeführt, von Schritt 1 bis Schritt 7. Beim Zuhören erschaffen Sie mit Hilfe fokussierter Aufmerksamkeit und Wiederholung Ihr neues Ich und Ihre neue Bestimmung.

Überblick: Das neue Ich erschaffen und einüben

Vor der letzten Abfolge von Schritten möchte ich noch einmal darauf hinweisen, dass die vorausgehenden Schritte Ihnen dabei helfen sollten, mit Ihrem gewohnten Ich zu brechen, um auf der bewussten und energetischen Ebene Raum zu schaffen für das »Erfinden« eines neuen Ich. Bislang haben Sie daran gearbeitet, alte synaptische Verbindungen abzubauen. Jetzt geht es darum, neue Verbindungen sprießen zu lassen, damit der neue Geist, den Sie erschaffen, zur Plattform Ihres neuen zukünftigen Ich werden kann.

Mit den bislang eingeübten Schritten sollte es Ihnen gelungen sein, einiges über Ihr altes Ich aus dem Gedächtnis zu streichen und viele Aspekte dieses alten Ich auszumerzen wie Unkraut. Sie haben sich mit Ihren unbewussten Geisteshaltungen vertraut gemacht, die Ihren »alten« Denk- und Verhaltensweisen und Gefühlen zugrunde lagen. Durch die Praxis der Metakognition haben Sie bewusst beobachtet, wie Ihr Gehirn routine- und gewohnheitsmäßig im Rahmen Ihrer früheren Persönlichkeit aktiv geworden ist. Durch die Fähigkeit der Selbstreflexion haben Sie Ihr Bewusstsein des freien Willens von den automatisch ablaufenden Programmierungen abgekoppelt, die dazu geführt haben, dass Ihr Gehirn immer wieder in denselben Sequenzen, Mustern und Kombinationen aktiviert wurde. Sie haben untersucht, wie Ihr Gehirn wahrscheinlich schon seit Jahren funktioniert. Und die Arbeitsdefinition für den Geist lautet: »Gehirn in Aktion«; Sie haben also auch einen objektiven Blick auf Ihren begrenzten Geist geworfen.

Das neue Ich erschaffen

Jetzt sind Sie dabei, Ihren Geist und Verstand zu »verlieren«, und damit ist es an der Zeit, einen neuen zu erschaffen. Wir wollen ein neues Ich »einpflanzen«. Mit der täglichen Meditation, Kontemplation und dem mentalen Probelauf »bearbeiten« und versorgen Sie sozusagen Ihren geistigen Garten, damit sich ein größeres Ich manifestieren kann. Mit der Aufnahme neuer Informationen und der Lektüre von Texten über große Persönlichkeiten der Geschichte, die für Ihr neues ideales Ich stehen, säen Sie die Saat. Je schöpferischer Sie die Erfindung einer neuen Identität angehen, desto unterschiedlicher wird die Ernte zukünftiger Erfahrungen ausfallen. Ihre feste Absicht und bewusste Aufmerksamkeit sind das Wasser und das Sonnenlicht, mit denen Sie die Träume in Ihrem Garten hegen und pflegen.

Sie erfreuen sich emotional bereits an Ihrer neuen Zukunft, noch bevor sie sich manifestiert. Ihre höhere Energie ist der Schutzschild, der Ihre Schöpfung umgibt; Sie legen ein Sicherheitsnetz aus und umfrieden Ihre verletzbare potenzielle Bestimmung, um sie vor Ungeziefer und schwierigen Wetterbedingungen zu schützen. Sie verlieben sich in die Vision Ihres zukünftigen Ich und nähren damit die potenziellen Pflanzen und Früchte mit

einem Dünger, der Wunder wirkt. Die Liebe hat eine höhere Frequenz als die Überlebensemotionen, die überhaupt erst dazu geführt haben, dass sich Unkraut und Ungeziefer ausbreiten konnten. Der Prozess der Transformation besteht darin, das Alte zu eliminieren und Platz für das Neue zu machen.

Das neue Ich einüben

Jetzt wollen wir immer wieder üben, einen neuen Geist zu erschaffen, bis er Ihnen vertraut ist. Sie wissen ja: Je mehr Sie Ihre Schaltkreise gemeinsam aktivieren, desto stärker werden sie zu dauerhaften Verbindungen zusammengeschaltet. Aktivieren Sie eine Reihe von Gedanken, die mit einem bestimmten Bewusstseinsstrom zu tun haben, wird es danach immer einfacher, diese Geisteshaltung erneut zu erzeugen. Sie proben also jeden Tag dieselbe Geisteshaltung, indem Sie Ihr neues ideales Ich mental »einüben«. Mit der Zeit geht das immer routinierter, wird Ihnen zunehmend vertraut, läuft natürlicher, automatischer und unterbewusster ab. Sie bauen Erinnerungen an Ihr neues Ich auf.

In den vorangegangenen Schritten haben Sie eine Emotion aus dem Gedächtnis verbannt, die Ihr Körper-Geist abgespeichert hatte. Jetzt wollen wir den Körper auf einen neuen Geist umkonditionieren und den Genen auf eine andere Art Signale schicken.

Ihr Ziel bei diesem abschließenden Schritt besteht darin, zum Herrscher über einen neuen Geist im Gehirn und im Körper zu werden. Das wird Ihnen so vertraut, dass Sie diese Seinsebene nach Belieben abrufen können und sie ganz natürlich und einfach aussieht. Es ist sehr wichtig, dass Sie sich diese neue Geisteshaltung durch neue Denkweisen einprägen. Genauso bedeutsam ist es, ein neues Gefühl im Körper zu verinnerlichen, damit nichts Äußeres Sie davon wegbringen kann. Dann sind Sie bereit, eine neue Zukunft zu erschaffen und in dieser Zukunft zu leben. Beim mentalen Probelauf bringen Sie das neue Ich immer wieder aus dem Nichts hervor und wissen es nach Belieben abzurufen.

Erschaffen: durch Fantasie und Erfindergeist das neue Ich zum Leben erwecken

NEUE ICH ZUM LEBEN ERWECKEN

Dieser Schritt beginnt mit ein paar offenen Fragen, über die Sie nachsinnen, auf andere Weise nachdenken als üblich und neue Möglichkeiten ins Auge fassen; dadurch wird der Frontallappen »eingeschaltet«. Der gesamte Kontemplationsprozess ist die »Bauweise«, mit der Sie einen neuen Geist erschaffen. Sie zwingen das Gehirn, auf neuartige Weise aktiv zu werden, und erzeugen damit die Plattform des neuen Ich.

• • •

Gelegenheit zum Aufschreiben

Nehmen Sie sich die Zeit, die Antworten auf die nachfolgenden Fragen aufzuschreiben. Dann lesen Sie sie noch einmal durch, denken darüber nach, analysieren sie und machen sich Gedanken über all die vielen Möglichkeiten, die sich aus Ihren Antworten ergeben.

Fragen, um den Frontallappen einzuschalten:

- Was ist das höchste Ideal meiner selbst?
- Wie wäre es, _____ zu sein?
- Welche historischen Persönlichkeiten bewundere ich? Wie haben sie gehandelt?
- Wer in meinem Leben ist/fühlt sich _____?
- Was bräuchte es, um wie _____ zu denken?
- Wer ist mein Vorbild?
- Wie wäre ich, wenn ich _____ wäre?
- Was würde ich zu mir sagen, wenn ich dieser Mensch wäre?
- Wie würde ich zu anderen sprechen, wenn ich mich verändern würde?
- Welche Erinnerung soll mir zeigen, wie oder wer ich sein möchte?

• • •

Ihre Persönlichkeit besteht aus Ihren Denk- und Handlungsweisen und Gefühlen. Ich habe ein paar Fragen zusammengestellt, damit Sie genauer bestimmen können, wie Ihr neues Ich sich verhalten sollte. Denken Sie daran: Wenn Sie Ihre Antworten geben und dann darüber nachsinnen, installieren

Sie bereits eine neue Hardware im Gehirn und signalisieren Ihren Genen, im Körper auf andere Art aktiv zu werden (Sie können natürlich Ihre Antworten auch aufschreiben, um sich leichter an sie zu erinnern).

Wie möchte ich denken?

- Wie würde diese neue Person (mein Ideal) denken?
- In welche Gedanken möchte ich meine Energie stecken?
- Wie sieht meine neue Einstellung aus?
- Was möchte ich gerne über mich glauben?
- Wie möchte ich wahrgenommen werden?
- Was würde ich zu mir sagen, wenn ich dieser Mensch wäre?

Wie möchte ich handeln?

- Wie würde diese Person handeln?
- Was würde sie tun?
- Wie sehe ich mein Verhalten?
- Wie würde ich als diese neue Manifestation meines Ich reden?

Wie möchte ich fühlen?

- Wie würde dieses neue Ich sein?
- Was würde ich fühlen?
- Welche Energie hätte dieses neue ideale Ich?

Beim Meditieren zur Erschaffung des neuen Ich besteht Ihre Aufgabe darin, jeden Tag nach Belieben und mühelos dieselbe Geisteshaltung zu erzeugen, sodass sie etwas Alltägliches wird, und anders als sonst zu denken und zu fühlen. Auch der Körper muss dieses neue Gefühl spüren, bis Sie schließlich dieser neue Mensch sind. Anders ausgedrückt: Sie stehen nicht als dieselbe Person auf, die sich zum Meditieren hingesetzt hat. Transformation muss im Hier und Jetzt stattfinden, und Ihre Energie sollte nach der Meditation anders sein als zu Beginn. Falls dem nicht so ist, ist auch nichts weiter passiert; Ihre Identität ist noch dieselbe.

Sie können sich alles Mögliche einreden: »Heute war mir nicht danach; ich bin zu müde; ich habe zu viel zu tun; ich habe keine Zeit; ich habe

Kopfschmerzen; ich bin einfach zu sehr wie meine Mutter; ich kann mich nicht verändern; ich will jetzt etwas essen; ich kann ja morgen damit anfangen; das fühlt sich nicht gut an; eigentlich sollte ich jetzt den Fernseher einschalten und Nachrichten schauen« etc. Überlassen Sie diesen inneren Selbstgesprächen die »Bühne« Ihres Frontallappens, sind Sie nach dem Meditieren unweigerlich genau dieselbe Person wie vorher.

Sie müssen gegen dieses Drängen des Körpers mit Willenskraft, Absicht und Ernsthaftigkeit vorgehen und erkennen, dass Ihr altes Ich mit diesen inneren Wortgefechten um Kontrolle ringt. Lassen Sie es rebellieren, aber bringen Sie es dann wieder entspannt in die Gegenwart zurück und fangen Sie von vorne an. Mit der Zeit wird es Ihnen Vertrauen entgegenbringen und Sie wieder als Herrn anerkennen.

Einüben: das neue Ich ins Gedächtnis einprägen

Sie haben über Ihre Antworten nachgedacht; jetzt werden Sie Ihr neues Ich »einüben«. Schauen Sie sich noch einmal an, wie Sie als neues ideales Ich denken, handeln und fühlen werden. Bitte gehen Sie dabei nicht zu mechanisch oder rigide vor. Dies ist ein schöpferischer Prozess. Seien Sie fantasievoll, frei und spontan. Zwingen Sie sich nicht zu der einen oder anderen Antwort. Arbeiten Sie Ihre Liste nicht in jeder Meditationssitzung immer genau gleich durch. Es gibt viele Wege, um Ihr Ziel zu erreichen.

Denken Sie an die größte Manifestation Ihres Ich und wie Sie handeln werden. Was werden Sie sagen, wie werden Sie gehen, atmen und fühlen, wenn Sie zu dieser Person werden? Was werden Sie anderen und sich selbst sagen? Ihr Ziel besteht darin, in einen »Seinszustand« zu wechseln und dieses Ideal zu werden.

Erinnern Sie sich beispielsweise noch einmal an die Klavierspieler, die ihre Fingerübungen mental praktizierten, ohne überhaupt die Tasten zu berühren; bei ihnen ließen sich im Gehirn dieselben Veränderungen erkennen wie bei denen, die physisch über denselben Zeitraum dieselben Tonleitern und Akkorde einübten. Die »mentalen« Klavierspieler änderten mit ihren täglichen Übungen ihre Gehirne so ab, als hätten sie bereits physisch geübt. Ihre Gedanken wurden zu ihrer Erfahrung.

Beim Experiment mit dem Fingertraining zeigten sich auf der körperlichen Ebene erhebliche Veränderungen infolge des mentalen Übens, ohne dass die Experimentteilnehmer auch nur einen Finger gerührt hätten. In diesem Schritt werden Sie durch tägliches Einüben Gehirn und Körper so verändern, dass Sie der Zeit voraus sind.

Deshalb ist das Einüben Ihres neuen Ich – seiner Handlungsweisen – so wichtig. Sie verändern Gehirn und Körper auf biologischer Ebene so, dass sie nicht mehr in der Vergangenheit leben, sondern eine Landkarte für den Weg in die Zukunft angelegt wird. Wenn Gehirn und Körper so transformiert werden, zeigt sich auch auf physischer Ebene, dass Sie verwandelt sind.

Sich voll und ganz mit dem neuen Ich vertraut machen

In diesem Teil des siebten Schrittes geht es darum, sich »unbewusste Fertigkeiten« zuzulegen. Unbewusste Fertigkeiten führen Sie aus, ohne groß bewusst darüber nachzudenken oder darauf zu achten, so wie sich ein Fahrneuling zu einem erfahrenen Autofahrer entwickelt oder wie man strickt, ohne bewusst und willentlich die Finger zu koordinieren. Wie es in dem alten Nike-Slogan so schön heißt: »You are just doing it.«

Sollte bei Ihnen jetzt Langeweile aufkommen, ist das ein gutes Zeichen, denn es bedeutet, dass Ihr neuer »Betriebsmodus« Ihnen langsam vertraut und zu etwas Alltäglichem und Automatischem wird. Dies ist der kritische Moment, in dem diese Informationen im Langzeitgedächtnis verschaltet und integriert werden. Sie müssen sich bemühen, Ihre Langeweile zu überwinden, denn sooft Sie sich mit Ihrem neuen idealen Ich beschäftigen, wird es leichter, noch besser dieses neue Ich zu sein. Sie meißeln Ihr neues Ich-Vorbild in ein Speichersystem, das immer mehr ins Unterbewusstsein rückt und zu etwas ganz Natürlichem wird. Üben Sie weiter, dann müssen Sie nicht mehr daran denken, es zu sein, dann *sind* Sie es geworden. Das Fazit lautet also: Übung macht den Meister. Sie trainieren diesen Prozess wie eine Sportart.

Durch richtiges Einüben wird das Ganze mit jedem Mal einfacher. Warum? Weil Sie schon darauf vorbereitet sind; die Verschaltungen im Gehirn werden schon gemeinsam aktiviert, das Gehirn hat sich sozusagen warmgelaufen. Auch die passende Chemie steht nun bereit und zirkuliert im Körper, entscheidet sich für eine neue genetische Expression. Ihr Körper ist schon im richtigen Zustand. Andere Bereiche des Gehirns, die mit dem alten Ich

verbunden sind, sind bereits »ruhiggestellt« und in ihre Schranken gewiesen worden. Und so wird Ihr Körper nicht mehr so leicht von Gefühlen stimuliert, die mit Ihrem alten Ich zu tun haben.

Die meisten Übungen des mentalen Probelaufs, die neue Verschaltungen im Gehirn aktivieren und ausbilden, haben mit Lernen, Anweisungen, Aufmerksamkeit und Wiederholen zu tun. Lernen baut neue Verbindungen auf; Anweisungen lehren den Körper, »wie es geht«, um eine neue Erfahrung zu kreieren. Aufmerksamkeit ist unbedingt notwendig, um das Gehirn neu zu verschalten, denn dann sind Sie physisch und geistig präsent und aufnahmebereit. Wiederholung aktiviert und stellt dauerhafte Verbindungen zwischen Nervenzellen her. All das sind die Zutaten, um neue Schaltkreise auszubilden und einen neuen Geist zu erschaffen – genau das tun Sie auch beim Meditieren. Die Betonung liegt dabei vor allem auf der Wiederholung.

Cathys Geschichte veranschaulicht sämtliche Aspekte des mentalen Probelaufs: Infolge eines schweren Schlaganfalls war das Sprachzentrum ihrer linken Gehirnhälfte geschädigt und sie konnte monatelang nicht sprechen. Von den Ärzten bekam Cathy, die als Schulungsleiterin arbeitete, zu hören, sie würde wohl niemals wieder sprechen können. Nachdem sie mein Buch gelesen und einen meiner Workshops besucht hatte, weigerte sich Cathy, diese niederschmetternde Diagnose zu akzeptieren.

Statt sich damit abzufinden, praktizierte Cathy die Meditation des mentalen Probelaufs: Auf der Basis ihrer Kenntnisse und entsprechender Anweisungen, mit fokussierter Aufmerksamkeit und ständigem Wiederholen übte sie täglich mental, vor Publikum zu sprechen. Im Lauf mehrerer Monate veränderten sich ihr Gehirn und ihr Körper physisch so stark, dass sich das Sprachzentrum im Gehirn erholte und wiederhergestellt wurde ... und sie ihr Sprechvermögen komplett zurückgewann. Heute kann Cathy wieder flüssig und fehlerfrei und ganz ohne Probleme vor Publikum sprechen.

Während Sie dieses Material durcharbeiten, haben auch Sie einige wichtige synaptische Verbindungen im Vorfeld neuer Erfahrungen aufgebaut. Beide Elemente – das Studium von Informationen sowie Erfahrungen – entwickeln das Gehirn weiter. Sie erhalten zudem Anweisungen, wie Sie im Wandlungsprozess etwas verlernen und neu lernen. Sie wissen, wie wichtig es ist, sich sowohl mental als auch physisch zu betätigen, sodass Ihr Gehirn neu geprägt und Ihr Körper verändert wird. Und zu guter Letzt wird das

wiederholte Einüben Ihres neuen Ich immer wieder denselben mentalen und körperlichen Zustand erzeugen. Durch Wiederholung werden dauerhafte Schaltkreise aufgebaut und neue Gene aktiviert, sodass es am nächsten Tag noch leichter geht. In diesem Schritt üben Sie, denselben Seinszustand immer wieder herzustellen, damit es einfacher wird.

Schlüsselbegriffe in diesem Prozess sind »Häufigkeit«, »Intensität« und »Dauer«. Das heißt: Je mehr Sie üben, desto einfacher wird es. Je besser Sie sich konzentrieren, desto leichter gelingt es Ihnen, das nächste Mal wieder diese bestimmte Geisteshaltung »anzuzapfen«. Je länger Sie bei den Gedanken und Emotionen Ihres neuen idealen Ich verweilen, ohne sich von äußeren Reizen mental ablenken zu lassen, desto besser können Sie sich diesen neuen Seinszustand ins Gedächtnis einprägen. Bei diesem Schritt geht es darum, in Ihren wachen Stunden zu diesem neuen idealen Ich zu werden.

Eine neue Persönlichkeit erzeugt eine neue Realität

Ziel dieses Meditationsschrittes ist es, eine neue Persönlichkeit zu werden, einen neuen Seinszustand zu erreichen. Mit einer neuen Persönlichkeit sind Sie jemand anderer, nicht wahr? Ihre alte Persönlichkeit mit ihrem Denken, Fühlen und Handeln hat die Realität erzeugt, die Sie derzeit durchleben. Kurz gesagt: So wie Sie als Persönlichkeit sind, sind Sie auch in Ihrer persönlichen Realität. Und diese persönliche Realität besteht aus Ihrem Denken, Fühlen und Handeln. Durch neues Denken, Fühlen und Handeln erzeugen Sie ein neues Ich und eine neue Realität.

Ihre neue Persönlichkeit sollte also eine neue Realität erzeugen. Oder anders gesagt: Als ein anderer Mensch haben Sie natürlich auch ein anderes Leben. Würden Sie plötzlich eine neue Identität annehmen, wären Sie ein anderer Mensch und würden dann sicherlich auch anders leben. Würde die Persönlichkeit namens John zu der Persönlichkeit namens Steve, könnte man sagen, dass Johns Leben sich verändern wird, weil er nicht mehr John ist, sondern wie Steve denkt, handelt und fühlt.

Und hier ist noch ein Beispiel: Eines Tages hielt ich in Kalifornien einen Vortrag. Ungeachtet des Publikums kam eine Frau mit in die Hüften gestemmt Händen auf mich zu und rief ärgerlich: »Warum lebe ich nicht in Santa Fe?!«

Gelassen erwiderte ich: »Weil die Person, die gerade zu mir gesprochen hat, die Persönlichkeit ist, die in Los Angeles lebt. Die Persönlichkeit, die in Santa Fe leben würde – und auch schon dort ist –, sieht ganz anders aus.«

Aus Quantenperspektive ist diese neue Persönlichkeit also der perfekte Ort für schöpferisches Tun. Ihre neue Identität ist nicht mehr emotional in bekannten Lebenssituationen verankert, in denen immer wieder dieselben Umstände vorherrschen. Deshalb ist sie perfekt dazu geeignet, sich eine neue Bestimmung zu vergegenwärtigen. Von hier aus wollen Sie ein neues Leben starten. Warum wurden Ihre Gebete in der Vergangenheit meistens nicht erhört? Weil Sie versucht haben, mit willentlicher Absicht etwas zu verändern, aber sich in niederen Emotionen wie Schuld, Scham, Traurigkeit, Wertlosigkeit, Wut oder Angst verfangen hatten, die mit Ihrem alten Ich zu tun hatten. Diese Gefühle beherrschten Ihre Gedanken und Einstellungen.

Die fünf Prozent an bewusstem Geist kämpften gegen die 95 Prozent, die der unterbewusste Körper-Geist ausmacht. Etwas denken und etwas anderes fühlen – das kann keine greifbaren Ergebnisse zeitigen. Auf energetischer Ebene wird ein gemischtes Signal ans unsichtbare Netz gesandt, das die Realität organisiert. Wenn Sie also schuldig »sind«, weil Ihr Körper die Geisteshaltung der Schuld verinnerlicht hat, haben Sie wahrscheinlich genau das bekommen, was Sie eben sind: Situationen, die noch mehr Schuldgefühle erzeugten; Sie waren diese erinnerte Emotion, und dagegen hatte Ihr bewusst und willentlich gefasstes Ziel keine Chance.

Doch als neue Identität denken und fühlen Sie anders als die alte Identität. Körperlich und geistig senden Sie jetzt ein Signal aus, das von Ihren Erinnerungen an die Vergangenheit losgelöst ist. Zum ersten Mal schaut Ihr geistiges Auge nun über die vor Ihnen liegende Landschaft hinaus und erblickt neue Horizonte; Sie schauen in die Zukunft und nicht mehr in die Vergangenheit.

Einfach ausgedrückt: Sie können keine neue persönliche Realität erzeugen, solange Sie noch die alte Persönlichkeit sind. Sie müssen jemand anderes werden. Wenn Sie einen neuen Seinszustand erreicht haben, ist der Zeitpunkt gekommen, sich eine neue Bestimmung zu erschaffen.

Eine neue Bestimmung erschaffen

In diesem Teil des siebten Schritts erzeugen Sie in Ihrem neuen Seinszustand – mit Ihrer neuen Persönlichkeit – eine neue Realität. Die Energie, die Sie im Vorfeld bereits im Körper freigesetzt haben, dient jetzt als Rohstoff, mit dem Sie eine neue Zukunft erschaffen.

Was also wollen Sie? Möchten Sie einen Teil Ihres Körpers heilen oder Ihr Leben bereinigen? Wünschen Sie sich eine liebevolle Beziehung, einen befriedigenderen Beruf, ein neues Auto, eine abbezahlte Hypothek? Möchten Sie eine Lösung für ein Hindernis in Ihrem Leben? Träumen Sie davon, ein Buch zu schreiben, Ihre Kinder aufs College zu schicken oder selbst wieder zur Schule zu gehen? Einen Berg zu besteigen, Fliegen zu lernen, sich von einer Sucht zu befreien? Bei all diesen Beispielen erzeugt Ihr Gehirn automatisch ein Bild des Gewünschten.

Wenn Geist und Körper in einem höheren Zustand der Liebe, Freude, Stärke und Dankbarkeit sind, über eine höhere, kohärentere Energie verfügen, sehen Sie diese Bilder eines neuen Lebens als diese neue Persönlichkeit vor Ihrem geistigen Auge auch auf dieser höheren Ebene. Bringen Sie die zukünftigen Ereignisse, die Sie erleben möchten, durch Beobachtung in die physische Realität. Lassen Sie los und assoziieren Sie ganz frei und ganz ohne zu analysieren. Die Bilder im Kopf sind die Schwingungs-Blaupausen Ihrer neuen Bestimmung. Sie, als Quantenbeobachter, gebieten über die Materie, damit Sie sich Ihren willentlichen Absichten entsprechend manifestiert.

Stellen Sie sich das Bild einer jeden Manifestation ganz klar für ein paar Sekunden vor und senden Sie es dann ins Quantenfeld, damit ein höherer Geist es in die Wirklichkeit umsetzen kann.

Sie tun dasselbe wie der Beobachter in der Quantenphysik, der auf ein Elektron schaut, sodass dieses von einer Wahrscheinlichkeitswelle in ein Ereignis namens Partikel fällt – die physische Manifestation von Materie –, nur in einem viel größeren Maß. Sie benutzen Ihre »freie Energie«, um Wahrscheinlichkeitswellen in ein Ereignis stürzen zu lassen, das eine neue Erfahrung in Ihrem Leben darstellt. Ihre Energie ist jetzt mit dieser zukünftigen Realität verschränkt; sie gehört zu Ihnen. Also sind Sie damit verschränkt; es ist Ihre Bestimmung.

Bitte versuchen Sie nicht, sich auszumalen, wie oder wann oder wo oder mit wem. Überlassen Sie diese Details einem Geist, der viel mehr weiß als Sie. Ihre Schöpfung wird auf eine Art und Weise in Ihr Leben treten, die Sie am

wenigsten erwartet hätten; Sie werden davon überrascht werden und keinen Zweifel mehr haben, dass sie von einer höheren Ordnung kommt. Vertrauen Sie darauf, dass die Ereignisse in Ihrem Leben entsprechend Ihren bewussten Absichten »maßgeschneidert« sind.

Sie entwickeln nun eine in beide Richtungen verlaufende Kommunikation mit diesem unsichtbaren Bewusstsein. Es hat gemerkt, dass Sie ihm als Schöpfer nacheifern; als Beweis spricht es direkt zu Ihnen und schickt Ihnen eine Antwort.

Und wie sehen diese Antworten aus? Es erschafft und organisiert ungewöhnliche Ereignisse in Ihrem Leben; sie stellen direkte Botschaften des Quantengeistes dar. Jetzt haben Sie eine Beziehung zu einem liebevollen höchsten Bewusstsein.

Überblick: Geführte Meditation des mentalen Probelaufs

Jetzt wollen wir ein neues Ich erschaffen; dazu wechseln wir in einen neuen Seinszustand, der die neue Manifestation Ihres Ich widerspiegelt. Danach – also nach der Vorbereitung eines neuen Geistes und eines neuen Körpers – üben Sie diesen Seinszustand immer wieder ein. Durch das wiederholte Erzeugen desselben vertrauten Zustands gehen im Gehirn und Körper schon im Vorfeld der neuen Erfahrung biologische Veränderungen vor sich. Wenn Sie dann in der Meditation ein neues Wesen sind, sind Sie auch eine neue Persönlichkeit, und eine neue Persönlichkeit erschafft eine neue persönliche Realität. An diesem Punkt kreieren Sie von einer höheren Energieebene aus als Quantenbeobachter Ihres Schicksals die speziellen Ereignisse in Ihrem Leben.

Die folgende geführte Meditation des mentalen Probelaufs besteht aus drei Teilen; sie verbinden sich aber nahtlos miteinander, wenn sie in den Meditationsprozess der vierten Woche einfließt (siehe die geführte Meditation in Anhang C).

• • •



Erschaffe dein neues Ich

Schließ die Augen, lass die Umwelt außen vor. Löse dich von deinem Ich, indem du dir dein gewünschtes neues Leben erschaffst.

Deine Aufgabe besteht darin, dich in einen neuen Seinszustand zu versetzen. Nun ist es an der Zeit, deinen Geist und dein Denken in neue Bahnen zu lenken. Damit sendest du neue Signale an neue Gene, und auf der emotionalen Ebene konditionierst du deinen Körper neu. Lass den Gedanken zur Erfahrung werden, lebe diese zukünftige Realität jetzt. Öffne dein Herz und bedanke dich schon im Voraus für die eigentliche Erfahrung, damit du deinen Körper davon überzeugst, dass das zukünftige Ereignis bereits jetzt stattfindet.

Suche aus dem Quantenfeld ein Potenzial aus und lebe es ganz und gar aus. Nun ist der Zeitpunkt gekommen, energetisch nicht mehr in den Emotionen der Vergangenheit, sondern in den Emotionen einer neuen Zukunft zu leben. Du kannst nach der Meditation nicht wie derselbe Mensch aufstehen, der warst, als du mit der Meditation angefangen hast.

Denke daran, wer du sein wirst, wenn du die Augen öffnest. Plane dein Tun dahingehend, wie du in deiner neuen Realität sein wirst. Stell dir dein neues Ich vor – und wie du redest, was du zu dir selbst sagen wirst. Mach dir Gedanken, wie es sich anfühlt, dieses ideale Ich zu sein. Denke von dir als ein neuer Mensch, der bestimmte Dinge tut, auf bestimmte Art und Weise denkt und Emotionen der Freude, Inspiration, Liebe, Stärke, Dankbarkeit und Macht verspürt.

Achte so stark auf deine Intention, dass deine Gedanken über ein neues, ideales Ich innerlich zur Erfahrung werden. Spür die Emotion dieser Erfahrung und geh dabei vom Denken zum Sein. Erinnerung dich, wer und was du in deiner neuen Zukunft wirklich bist.

Übe dein neues Ich ein

Entspanne dich ein paar Sekunden lang und lass noch einmal Revue passieren, was du gerade gemacht hast. Erschaffe das Ganze von Neuem und übe es ein, immer wieder. Lass los und versuche, das Ganze wiederholt und beständig auszuführen.

Kannst du dieses neue, ideale Ich diesmal leichter erschaffen? Es in kürzester Zeit noch einmal zum Vorschein bringen? Du solltest auf ganz natürliche Weise in der Lage sein, dieses Ich, das du wirst, nach Belieben abzurufen. Durch Wiederholung »übst« du es so oft, dass du einfach weißt, wie es geht. Wenn du in diesen Seinszustand wechselst, »erinnerst« und verinnerlichst du das Gefühl. Das ist ein wunderbarer Ort.

Kreiere deine eigene Bestimmung

Jetzt ist es an der Zeit, zum Gebieter über die Materie zu werden. Aus der Perspektive dieses höheren mentalen und körperlichen Zustands: Was möchtest du in deinem zukünftigen Leben?

Wenn du dein neues Ich entfaltest, dann wechsele immer in diese Haltung, die sich unbesiegbar, mächtig, absolut, inspiriert und übergücklich anfühlt. Lass die Bilder aufsteigen und betrachte sie mit dem sicheren Wissen, das dich mit diesen Ereignissen oder Dingen zusammenführt. Knüpfe ein Band zu deiner Zukunft, ohne jegliche Bedenken, allein in freudiger Erwartung. Lass los und beginne, vollkommen frei zu assoziieren, ohne Wenn und Aber. Dein neues Ich-Gefühl verleiht dir große Kraft. Halte jede Manifestation ein paar Sekunden lang als klares geistiges Bild vor Augen und sende es dann ins Quantenfeld, wo ein höherer Geist es in die Wirklichkeit umsetzen kann ... Dann geh zum nächsten Bild weiter ..., immer weiter ... Das ist deine neue Bestimmung. Erlebe diese zukünftige Realität im Hier und Jetzt, bis auch dein Körper emotional davon überzeugt ist, dass dies genau in diesem Moment passieren wird. Erlebe mit offenem Herzen die Freude über dein neues Leben, noch bevor es sich manifestiert ...

Deine Energie ist dort, worauf deine Aufmerksamkeit liegt. Die Energie, die du im Vorfeld aus dem Körper freigesetzt hast, ist jetzt der Rohstoff, mit dem du dir eine neue Zukunft erschaffst. Im Zustand des Göttlichen, der wahren Größe und der Dankbarkeit, als Quantenbeobachter deiner Zukunft, arbeitest du als Schöpfer und segnest dein Leben mit deiner eigenen Energie.

Verschränke dich mit deiner neuen Realität. Du siehst die Bilder der gewünschten Erfahrungen in der Energie dieser neuen Persönlichkeit und weißt: Diese Bilder werden zur Blaupause deiner Bestimmung. Sie gebieten über die Materie, damit sie sich entsprechend deinen willentlichen Absichten manifestiert ...

Wenn du fertig bist, lass einfach los in dem Wissen, dass sich deine Zukunft so entfalten wird, wie es für dich perfekt ist.

• • •

Vierte Woche Meditationsanleitung



Sie haben sich die Anweisungen zum siebten Schritt durchgelesen und Ihre Aufzeichnungen gemacht. Jetzt sind Sie bereit für die Meditation der vierten Woche. Hören Sie sich in dieser Woche jeden Tag die komplette Meditation an (oder praktizieren Sie sie aus dem Gedächtnis).

Während der geführten Meditation fühlen Sie sich vielleicht so gut, dass Sie von allein (laut oder leise) Sätze sagen wie: »Ich bin reich, ich bin gesund, ich bin ein Genie ...« – denn Sie fühlen sich auf sehr reale Art genau so. Das ist toll! Es bedeutet, dass Geist und Körper aufeinander abgestimmt sind. Bitte analysieren Sie Ihre Träume nicht, sonst verlassen Sie den fruchtbaren Boden der Alphawellenmuster und kehren in den Betazustand zurück, wodurch Sie sich von Ihrem Unterbewusstsein wieder abspalten. Erschaffen Sie ein neues Ich – ohne irgendwelche Bewertungen.

• • •

Leitfaden für die Fortführung der Meditation

In den vergangenen Wochen haben Sie sich die Zeit genommen, eine Meditationspraxis zu erlernen, die Sie lebenslang dabei unterstützen kann, sich das ersehnte Leben zu erschaffen. Sie haben angefangen, einen bestimmten Aspekt Ihres alten Ich abzubauen und sich ein neues Ich und eine neue Bestimmung zu kreieren.

An diesem Punkt stellen sich oft folgende oder ähnliche Fragen:

- Wie kann ich weitermachen, um immer besser zu meditieren?
- Soll ich die Meditation, wenn ich sie gut kann, immer so weiterpraktizieren?

- Wie lange sollte ich an einem bestimmten Aspekt meines Ich arbeiten, auf den ich mich bislang konzentriert habe?
- Woher weiß ich, wann ich bereit bin, die nächste »Zwiebelschale« zu häuten?
- Wenn ich weitermache: Wie kann ich entscheiden, welchen Teil meines alten Ich ich als nächsten verändern sollte?
- Kann ich mit mehreren Aspekten meiner Persönlichkeit gleichzeitig arbeiten?

Sich den meditativen Prozess zu eigen machen

Mit kontinuierlicher täglicher Praxis werden die anfänglich sieben Schritte immer einfacher und gehen fließend ineinander über. Wie immer im Leben gilt auch hier: Sie werden nur besser, wenn Sie täglich üben (in diesem Fall: meditieren).

Stellen Sie sich die geführte Meditation und die Induktionstechniken wie Stützräder an einem Fahrrad vor. Benutzen Sie sie weiterhin, bis Sie damit vorankommen. Sobald Sie sich mit dem Prozess ganz vertraut und ihn sich zu eigen gemacht haben und das Gefühl haben, das Anhören der geführten Anweisungen behindert Sie eher, lassen Sie sie los.

Eine Schicht nach der anderen abtragen

Es ist ganz natürlich, die Meditation ab und zu ein wenig abzuwandeln. Das ist sogar zu erwarten, denn Sie sind nicht mehr derselbe Mensch wie am Anfang. Durch tägliche Übung entwickeln Sie sich weiter und erkennen, welche anderen Aspekte Ihres alten Ich Sie verändern möchten.

Wie schnell Sie vorankommen, können nur Sie selbst entscheiden. Und wie ich im nächsten Kapitel ausführen werde, hängt Ihr Fortschritt nicht nur davon ab, dass Sie meditieren, sondern auch davon, dass Wandel zu einem integralen Bestandteil Ihres Alltags wird. Wenn Sie vier bis sechs Wochen beim Meditieren an einem einzigen bestimmten Aspekt Ihres Ich arbeiten, zeigen sich meistens so viele Ergebnisse, dass Sie einen inneren Drang verspüren, eine weitere Schicht Ihres alten Ich abzutragen.

Ungefähr alle vier Wochen sollten Sie sich also einer Selbstbetrachtung unterziehen. Schauen Sie sich Ihr Leben an, denn es gibt Ihnen ein Feedback,

was Sie geschaffen haben und wie es vorwärtsgeht. Sie können auch noch einmal die Fragen in Teil III anschauen; die Antworten fallen inzwischen vielleicht anders aus. Stellen Sie Ihre Gefühle, Ihr »Sein« im Leben, erneut auf den Prüfstand, finden Sie heraus, ob Sie die Einstellung, an der Sie gearbeitet haben, noch immer einnehmen. Sofern Sie nicht mehr ganz so stark ausgeprägt ist, können Sie sich fragen, welche anderen unerwünschten Emotionen, Geisteshaltungen oder Gewohnheiten im Moment vielleicht stärker in den Mittelpunkt treten.

Dann könnten Sie sich auf diesen Aspekt Ihrer Persönlichkeit fokussieren und den gesamten Prozess noch einmal mit diesem Aspekt praktizieren. Oder Sie arbeiten mit einer bestimmten Sache weiter und bringen einen weiteren Aspekt zusätzlich ein.

Sobald Sie die Meditation grundsätzlich beherrschen, können Sie die Emotionen, an denen Sie arbeiten, besser zusammenbringen und mehrere Aspekte Ihres Ich gleichzeitig bearbeiten. Ich habe beständig und viel geübt und arbeite inzwischen – ganzheitlich und nichtlinear, wie ich es sehe – mein ganzes Ich auf einmal durch.

Bei der Erschaffung Ihrer neuen Bestimmung werden Sie immer wieder Elemente verändern wollen. Wenn sich in Ihrem Leben eine neue Beziehung oder eine berufliche Veränderung anbahnt, wollen Sie es ja nicht dabei belassen. Und ab und zu beschließen Sie vielleicht, Ihre Meditation abzuwandeln, einfach um ein bisschen »frischen Wind« hineinzubringen. Vertrauen Sie Ihren Instinkten!

Kapitel 14

Den Wandel vorzeigen und transparent sein: die neue Realität leben

Weil Sie den Wandel demonstrieren, haben Sie eine Ordnung verinnerlicht, die über allen Außenreizen steht. Sie halten Ihr Energieniveau hoch und bewahren Bewusstsein in einer neuen Realität, unabhängig von Körper, Außenwelt und Zeit.

Wie gehen Sie ins Leben? Erinnern Sie sich an den Wandel, während Sie mit Ihrer Familie, Ihrer Arbeit, Ihren Kindern zu tun haben; denken Sie morgen beim Mittagessen daran. Können Sie diesen veränderten Seinszustand aufrechterhalten? Wenn Sie in Ihr Leben die neu geschaffene Energie einbringen können, sollte sich etwas Neues ergeben – das besagt das Quantengesetz. Entsprechen Ihre Taten Ihren Gedanken sowie Ihr Verhalten Ihren Intentionen und sind Sie ein anderer Mensch, dann sind Sie der Zeit voraus. Ihre Umwelt hat nicht mehr die Kontrolle über Ihre Gedanken und Gefühle, sondern Sie kontrollieren mit Ihren Gedanken und Gefühlen Ihre Umwelt. Das ist die Größe, die Ihnen schon immer innewohnt ...

Wenn Ihr Außen-Ich Ihrem wahren Ich entspricht, sind Sie frei von den Fesseln der Vergangenheit. Und da all Ihre Energie jetzt befreit ist, erzeugt diese Freiheit einen Nebeneffekt: Freude!

Den Wandel demonstrieren – das neue Ich leben

Ist Ihre innere neurochemische Verfassung so ordentlich und kohärent, dass nichts aus der inkohärenten Außenwelt Ihr »Sein« stört, arbeiten Geist und Körper in Harmonie. Sie sind jetzt ein neues Wesen. Indem Sie diesen neuen

Seinszustand, Ihre neue Persönlichkeit verinnerlichen, spiegelt auch die Welt und Ihre persönliche Realität Ihre inneren Veränderungen wider. Wenn der Ausdruck Ihres Ich Ihrem inneren Ich entspricht, steuern Sie auf eine neue Bestimmung zu.

Können Sie den Wandel in Ihrem Leben aufrechterhalten, sodass der Körper sich nicht mehr dem alten Geist zuwendet? Die meisten Emotionen sind im unterbewussten »Speichersystem« abgelegt. Deshalb besteht Ihre Aufgabe darin, Ihren Körper bewusst auf Ihren neuen Geist auszurichten und abzustimmen, sodass nichts in Ihrem Umfeld Sie emotional mit der alten Realität verhakt. Sie müssen Ihr neues Ich verinnerlichen und dabei bleiben, damit nichts und niemand aus Ihrer derzeitigen Realität Sie wieder davon abbringen kann.

Denken Sie daran: Nachdem Sie »richtig« meditiert haben und sich von Ihrer Meditation erheben, haben Sie den Schritt vom Denken zum Sein getan. Sind Sie erst einmal in diesem Seinszustand, so sind Sie empfänglicher dafür, so zu denken und zu handeln, wie Sie sind.

Demonstrieren heißt: das neue Ich tagtäglich »sein«

Kurz gesagt bedeutet »demonstrieren«: zu leben, als wären Ihre Gebete bereits erhört worden, und sich an diesem neuen, erregenden Leben voller neuer Erwartungen zu erfreuen. Das erinnert Sie daran, die Geisteshaltung, in der Sie Ihr neues ideales Ich erschaffen haben, auch im Alltag beizubehalten. Sie können beim Meditieren keine neue Persönlichkeit erschaffen und den Rest des Tages wieder als Ihr altes Ich leben, ähnlich wie wenn Sie morgens gesund frühstücken und sich den Rest des Tages wieder mit ungesundem Junkfood vollstopfen.

Damit Sie auch in der Realität eine neue Erfahrung machen können, müssen Sie Ihr Verhalten auf Ihr Ziel ausrichten, Denken und Tun aufeinander abstimmen. Ihre Entscheidungen müssen Ihrem neuen Seinszustand entsprechen. Durch Demonstrieren wird das mental Eingeübte auf der physischen Ebene angewandt, sodass auch der Körper beteiligt ist und tut, was der Geist gelernt hat.

Damit Sie die Zeichen in Ihrem Leben erkennen, müssen Sie in der Energie leben und sein, aus der heraus Sie schöpferisch tätig waren. Einfach

ausgedrückt: Möchten Sie, dass das Universum auf neue, ungewöhnliche Weise zu Ihnen spricht, müssen die Energie und der Geist, die Sie im Leben an den Tag legen, und die Energie und der Geist der Meditation, in der Sie dieses neue Ich waren, identisch sein. Denn dann sind Sie mit der erzeugten Energie jenseits von Raum und Zeit verschränkt bzw. verbunden und ziehen das Neue in Ihr Leben.

Sind beide Aspekte des Ich aufeinander abgestimmt, sind das »Ich«, das »jetzt« lebt, und das Ich, das Sie während der Meditation erschaffen haben, dasselbe. Sie sind das zukünftige Ich, das als Potenzial im Quantenfeld existiert hat. Wenn das in der Meditation geschaffene neue Ich genau dieselbe elektromagnetische Signatur aufweist wie das zukünftige Ich, das Sie bereits sind, werden Sie eins mit dieser neuen Bestimmung. Wer auf der physischen Ebene »im Jetzt eins ist mit seinem zukünftigen erträumten Ich«, erlebt die Fülle einer neuen Realität. Dann erhalten Sie eine Antwort von einer höheren Ordnung.

Nach Feedback Ausschau halten

Das Feedback in Ihrem Leben entsteht, wenn Sie den Seinszustand/das Energieniveau Ihres schöpferischen Prozesses an den Seinszustand/das Energieniveau des demonstrativen Prozesses angleichen. Dann »sind« Sie das Wesen, das Sie auf dieser bestimmten Demonstrationsebene erfunden haben. Sie müssen in der gegenwärtigen physischen Realität auf dieser Zeitschiene leben. Indem Sie also diese veränderte geistige und körperliche Verfassung den ganzen Tag aufrechterhalten, sollte sich in Ihrem Leben etwas Neues ergeben.

Welche Art von Feedback sollten Sie bekommen? Achten Sie auf Synchronizitäten, Gelegenheiten, zufällige Zusammentreffen, neue Beziehungen, mühelose Veränderungen, Im-Fluss-Sein, bessere Gesundheit, Erkenntnisse, Enthüllungen und mystische Erfahrungen, um nur einige zu nennen. Solch neues Feedback inspiriert Sie zum Weitermachen.

Zeigt sich als Resultat Ihrer inneren Bemühungen das Feedback im Außen, dann bringen Sie Ihr inneres Tun mit den äußeren Geschehnissen in Verbindung – ein ganz und gar neuer Augenblick, der beweist, dass Sie jetzt gemäß dem Quantengesetz leben. Wie Sie erstaunt bemerken werden, ist

dieses Feedback das direkte Ergebnis der inneren emotionalen und mentalen Aktivitäten.

Setzen Sie das, was Sie innerlich getan haben, mit der äußeren Manifestation in Bezug, dann beachten Sie es, erinnern sich daran, womit Sie diese Wirkung ausgelöst haben, und werden es wieder tun. Und indem Sie Ihre Innenwelt mit den Wirkungen in der Außenwelt in Verbindung bringen, »verursachen Sie eine Wirkung«, anstatt nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung zu leben. Sie sind der Schöpfer der Wirklichkeit.

Stellen Sie sich auf den Prüfstand: Können Sie im Außen derselbe Mensch sein wie im Inneren während der Meditation? Können Sie über Ihr derzeitiges Umfeld hinauswachsen, das mit Ihrer vergangenen Persönlichkeit, Ihren alten Erinnerungen und Assoziationen verbunden ist? Können Sie Ihre routinemäßigen Reaktionen auf bestimmte Situationen sein lassen? Haben Sie Ihren Körper so konditioniert und Ihren Geist so geformt, dass Sie der gegenwärtigen Wirklichkeit voraus sind?

Aus diesem Grund meditieren wir: Wir wollen in unserem Leben ein anderer werden.

Das neue geplante Ich ins Leben einbringen

Denken Sie daran, während des Tages das höhere Energieniveau Ihres neuen Ich aufrechtzuerhalten. Ermahnen Sie sich zu allen möglichen Zeiten während Ihrer wachen Stunden, bewusst zu bleiben. Sie können auf die Leinwand Ihres Lebens sozusagen kleine »Bewusstseins-Notizen« als vorbereitende Grundierung anbringen, zum Beispiel:

»Ich möchte mich beim Duschen am Morgen für verschiedene Aspekte meines Lebens bedanken. Ich muss auch auf der Fahrt zur Arbeit dabeibleiben, also freue ich mich während der ganzen Fahrt. Wie wird mein neues Ich sein, wenn ich meinen Chef treffe? Ich muss daran denken, mich in der Mittagspause einen Augenblick lang zu erinnern, wer ich sein möchte. Wenn ich heute Abend meine Kinder sehe, möchte ich gut gelaunt und energiegeladen sein und zu ihnen einen echten Kontakt herstellen. Vor dem Schlafengehen will ich mir ein paar Minuten Zeit nehmen und mich daran erinnern, wer ich bin.«

Fragen am Ende des Tages

Mit den folgenden Fragen können Sie ganz einfach Ihre Demonstration des neuen Selbst am Ende des Tages noch einmal Revue passieren lassen:

- Wie habe ich mich heute angestellt?
- Wann bin ich von meinem neuen Ich abgekommen?
- Auf wen habe ich dabei reagiert, und wo war das?
- Wann habe ich »das Bewusstsein verloren«?
- Wie kann ich es das nächste Mal besser machen?

Bevor Sie schlafen gehen, könnten Sie doch darüber nachsinnen, wo Ihnen an diesem Tag Ihr neues ideales Ich abhandenkam. Sobald Sie wissen, an welchem Punkt in Ihrem Leben Sie »das Bewusstsein verloren«, können Sie sich einfach fragen: »Wie würde ich anders handeln, wenn das noch einmal passieren würde?«, und: »Welches Wissen oder philosophische Verständnis würde mir dabei helfen, mit solchen Umständen besser umzugehen?«

Haben Sie erst einmal eine fundierte Antwort und achten gut darauf, üben Sie mental ein neues Element ein, das einen weiteren Teil Ihres Ich abrundet. Sie legen das neue neuronale Netz im Gehirn an, das Sie auf die jeweilige Situation irgendwann in der Zukunft vorbereitet. Mit diesem kleinen Schritt können Sie Ihr Modell eines neuen und besseren Ich weiter ausbauen und verfeinern und diese Punkte in Ihre morgendliche oder abendliche Meditation mit einbeziehen.

Transparent sein: der Schritt von innen nach außen

Wer transparent ist, bei dem kommen das Außen-Ich und das wahre Ich zusammen; die inneren Gefühle und Gedanken spiegeln sich im Außen wider. In diesem Zustand leben Sie Ihren Geist. Das ist die letztendliche Beziehung zwischen Ihrem Selbst und all Ihren Schöpfungen in der Außenwelt. In allen Lebensbereichen spiegelt sich Ihr Geist wider. Sie sind Ihr Leben, und Ihr Leben ist eine Reflexion Ihres Selbst. Wenn, wie die Quantenphysik besagt, die Umwelt eine Ausdehnung des Geistes ist, organisiert sich nun Ihr Leben neu, um Ihren neuen Geist zu spiegeln.

Transparenz ist ein Zustand wahrer Kraft, in dem Sie Ihren Traum der persönlichen Transformation in die Wirklichkeit umgesetzt haben. Aus Erfahrung wurde Weisheit, Sie sind über Ihre Umwelt und Ihre vergangene Realität hinausgewachsen.

Das Zeichen von zunehmender Transparenz ist es, dass Sie nicht mehr allzu viele analytische oder kritische Gedanken hegen. So wollen Sie nicht mehr denken, denn das würde Sie von diesem Zustand der Präsenz wieder wegbringen. Transparenz schenkt Ihnen als »Nebenwirkung« wahre Freude, mehr Energie und die Freiheit des Ausdrucks; jeglicher auf einen Trieb des Ego gerichtete Gedanke würde dieses erhebende innere Gefühl schwächen.

Der Augenblick wird kommen ...

Ereignen sich in Ihrem Leben neue, wunderbare Dinge, wird der Augenblick kommen, in dem Sie voller Ehrfurcht, Verwunderung und in einem Zustand höchster Wachheit erkennen: Es war Ihr Geist, der diese Dinge erschaffen hat. Sie werden aus diesem Blickwinkel der Begeisterung auf Ihr gesamtes Leben zurückschauen und nichts daran ändern wollen, nichts von dem bereuen, was Sie getan haben, keine schlechten Gefühle haben wegen dem, was Ihnen passiert ist, denn in diesem Moment ergibt für Sie alles einen Sinn. Sie werden erkennen, wie Ihre Vergangenheit Sie zu diesem großartigen Zustand geführt hat.

Dank Ihrer Bemühungen wird das Bewusstsein des höheren Geistes zu Ihrem bewussten Geist, seine Natur zu Ihrer Natur. Sie werden immer mehr zu etwas Göttlichem. Das ist Ihr wahres Selbst. Das ist Ihr natürlicher Seinszustand.

Da sich der unsichtbare Spender des Lebens durch Sie bewegt, werden Sie sich mehr wie »Sie selbst« fühlen als seit langer Zeit. All diese Traumata mit ihren emotionalen Narben haben Ihre wahre Persönlichkeit sozusagen »zur Seite geschoben«. Sie wurden immer komplizierter, polarisierter, aufgeteilter, inkonsistenter und berechenbarer. Indem Sie diese Überlebensemotionen, die die Schwingungsfrequenz von Geist und Körper senken, aus der Erinnerung streichen, bringen Sie sich auf einem höheren elektromagnetischen Niveau zum Ausdruck und lassen sich von einer höheren Frequenz leiten. Sie schließen die Tür auf, die Ihnen Befreiung bringt, und gewähren damit einer höheren Macht Einlass; Sie werden zu dieser Macht. Sie *sind* schließlich

diese Macht, und diese Macht ist Sie. Sie sind eins und verspüren die kohärente Energie der Liebe. Das Innere manifestiert sich im Außen als Bedingungslosigkeit.

Wenn Sie sich erst einmal mit der Quelle des Bewusstseins verbunden und davon getrunken haben, werden Sie wohl ein echtes Paradoxon erleben. Sie könnten ein solches Gefühl persönlicher Ganzheit genießen, dass Sie kaum mehr etwas wünschen. Diese Dichotomie war für mich ein wahrhafter Schritt der Bewusstwerdung und Erkenntnis.

Wünsche und Begehren entstehen aus einem Mangel: Es fehlt irgendetwas, irgendwer, irgendwo, irgendwann.

Während ich wahrhaftig mit diesem Bewusstsein verbunden war, erlebte ich Momente, in denen ich kaum an etwas anderes denken konnte, weil ich mich so großartig fühlte, so vollständig, dass jeder Gedanke, der mich davon weggebracht hätte, es einfach nicht wert war, dafür diesen Ort zu verlassen.

Nachdem Sie an diesen Punkt gelangt sind, an dem Sie schöpferisch tätig sein können, haben Sie ironischerweise kein Bedürfnis mehr nach irgendetwas, denn der Mangelzustand und die Leere, die überhaupt erst zu diesen Wünschen geführt haben, existieren nicht mehr; sie wurden von einem Gefühl der Ganzheit ersetzt. Und so wollen Sie einfach in diesem Gefühl der Ausgeglichenheit, Liebe und Kohärenz verweilen.

Hier, so spüre ich, beginnt wahre, bedingungslose Liebe. Das Gefühl der Liebe zum und Ehrfurcht vor dem Leben ohne äußere Bedürfnisse ist Freiheit. Sie sind nichts Äußerem mehr verhaftet. Dieses Gefühl ist so kohärent, dass Verurteilen und emotionale Reaktionen, die uns von diesem Zustand wegbringen, unser Selbst beeinträchtigen. Das höhere Bewusstsein, mit dem wir alle verbunden sind, bewegt sich aus uns heraus, und wir bringen es durch uns zum Ausdruck. Wir machen den Schritt vom Menschlichen zum Göttlichen, werden ihm immer ähnlicher. Wir werden liebevoller, achtsamer, mächtiger, großzügiger, intentionaler, freundlicher und gesünder. Das ist sein Geist.

Und es passiert noch etwas Erstaunliches: Sie fühlen sich voller erhebender Freude, es geht Ihnen so wunderbar, dass Sie dieses Gefühl mit einem anderen Menschen teilen möchten.

Und wie geht das? Sie geben. Sie denken: »Ich fühle mich so großartig, deshalb möchte ich, dass auch du dich so fühlst. Hier habe ich ein Geschenk für dich.« Sie werden freigebig, damit auch andere dieses Geschenk, das Sie von innen zum Ausdruck bringen, spüren können. Sie sind selbstlos. Stellen Sie sich eine solche Welt vor!

Wenn Sie jedoch aus dieser inneren ganzheitlichen Ordnung heraus eine neue Realität gestalten können, müssen Sie sich darüber im Klaren sein, dass Sie als Schöpfer in diesem bewussten Seinszustand nicht mehr von dem zu Erschaffenden getrennt sind. Sie sind völlig eins mit Ihrer Schöpfung. Wenn Sie ganz natürlich in diesen Zustand gelangen, alles vergessen, was Sie an Ihr altes Ich bindet, verspüren Sie ein Hochgefühl und wissen: Was Sie da schaffen wollen, ist Ihres. Es ist »auf dem Punkt« und fühlt sich einfach richtig an. Irgendwie wissen Sie das.

Als Anregung möchte ich Ihnen den Abschluss meiner täglichen Meditation mitgeben:

Schließ nun die Augen. Werde dir der Intelligenz in dir und um dich herum bewusst. Sie ist etwas ganz Reales. Dieses Bewusstsein nimmt dich und deine Absichten wahr. Es ist eine Schöpferkraft, die jenseits von Raum und Zeit existiert.

Du hast es auf deinem Weg über die Begierden des Körpers und die Spielarten des Ego-Geistes hinaus bis zu diesem letzten Schritt geschafft. Wenn dieses Bewusstsein also tatsächlich real und existent ist, bitte es um ein Zeichen, damit du weißt, du hast mit ihm Kontakt aufgenommen. Sag zu diesem Schöpfer: »Wenn ich dich heute irgendwie als Schöpfer nachgeahmt habe, schick mir ein Zeichen als Rückmeldung in meine Welt, damit ich weiß, dass du meine Bemühungen bemerkt hast. Und zwar auf eine Weise, die ich am wenigsten erwarte, damit ich aus diesem Traum aufwache und keinerlei Zweifel mehr habe, dass dieses Feedback von dir kommt, und ich dazu inspiriert werde, es morgen wieder zu tun.«

Ich möchte Ihnen noch einmal in Erinnerung rufen, was ich im Kapitel über das Quantenfeld gesagt habe. Wenn Sie Feedback auf eine vorhersehbare oder erwartete Weise erhalten, dann ist es nichts Neues. Widerstehen Sie der Versuchung, etwas, das Ihnen ganz tief innen vertraut ist, als neu und unerwartet zu betrachten. Ihr neues Leben muss Sie verblüffen und Sie in gewissem Sinn »überrumpeln« – nicht durch das, was Ihnen da »in den Schoß fällt«, sondern wie es geschieht.

Durch ein überraschendes Erlebnis erwachen Sie aus dem Traum, und das Neuartige dieses Ereignisses ist so aufregend, dass es Ihre Aufmerksamkeit völlig fesselt. Sie stehen über Ihren normalen Gefühlen. »Keinen Zweifel lassen« bedeutet, es ist so »cool« und macht so viel Spaß, dass Sie einfach wissen: Was Sie da machen, funktioniert tatsächlich. Sie wissen eben, dass dieses ungewöhnliche Ereignis von diesem höheren Geist kommt und gar nichts anderes sein kann.

Das höchste aller Experimente

Sie haben also eine Beziehung zum höheren Bewusstsein aufgebaut, denn es spricht mit Ihnen, und nur Sie selbst wissen, dass das, was Sie innerlich tun, auch im Außen Wirkung zeigt. Das sollte Sie dazu inspirieren, es am nächsten Tag wieder zu tun. Sie können die Emotion der neuen Erfahrung im Wesentlichen als neue Energie hernehmen, mit der Sie das nächste Ergebnis erschaffen. So werden Sie zu einer Art Forscher, der mit seinem Leben Experimente durchführt und die Ergebnisse seiner Bemühungen misst.

Der Sinn unseres Lebens besteht nicht darin, gut zu sein, Gott zu gefallen oder schön, beliebt oder erfolgreich zu sein. Vielmehr geht es darum, all die Masken und Fassaden einzureißen, die den Fluss dieser Intelligenz behindern, und durch uns diesen höheren Geist zu manifestieren; durch unser schöpferisches Bemühen mehr Macht zu erhalten und weiterführende Fragen zu stellen, die uns unweigerlich den Weg zu einer erfüllteren Bestimmung weisen; nicht das Schlimmste, sondern Wunder zu erwarten und so zu leben, als wäre diese Macht uns wohlgesinnt; das Ungewöhnliche in Erwägung zu ziehen, über die Erfolge nachzusinnen, die wir dank dieser unsichtbaren Macht erzielt haben, und geistig offen zu sein für noch größere Möglichkeiten. Dadurch sind wir gefordert, uns weiterzuentwickeln und noch mehr von diesem Geist durch uns hindurchkommen zu lassen.

Angenommen, Sie heilen sich selbst von einer Krankheit, dann sollten ganz natürlich weiterführende Fragen auftauchen wie: »Kann ich einen anderen Menschen durch Berührung heilen? Und falls ja, kann ich einen geliebten Menschen auch mit Fernheilung behandeln?« Wenn Sie das tatsächlich schaffen und die physische Materie dieser Person verändern, können Sie sich fragen: »Kann ich etwas aus dem Nichts erschaffen?«

Wie weit können wir voranschreiten? Dieses Abenteuer hat kein Ende und kein Ziel. Wir setzen uns nur Grenzen durch die Fragen, die wir stellen, durch das Wissen, das wir aufnehmen, und unsere Fähigkeit, Geist und Herz weit offen zu halten.

Nachwort – Im Selbst Wohnstatt nehmen

Eine der größten von uns geglaubten Lügen über uns selbst und unsere wahre Natur lautet: Wir sind nur physische Wesen, die durch eine materielle Wirklichkeit definiert werden, ohne jegliche Größe und Lebensenergie, von Gott getrennt. Doch wie Sie inzwischen wohl erkannt haben, ist Gott in uns und überall um uns herum. Indem wir uns die Wahrheit über unsere wahre Identität vorenthalten, versklaven wir uns nicht nur, sondern bestärken uns in dem Glauben, wir wären endliche Wesen mit einem linearen Leben ohne echten Sinn.

Die Behauptung, es gäbe keinen Bereich und nichts Lebendiges jenseits unserer physischen Welt und wir hätten keinerlei Kontrolle über unser Schicksal, ist keine »Wahrheit«, die wir jemals glauben sollten. Es ist mein tiefer Wunsch, Ihnen mit dem im Rahmen dieser Arbeit gewonnenen Wissen die Kraft vermittelt zu haben, zu erkennen, wer Sie wirklich sind.

Sie sind ein multidimensionales Wesen, das seine Realität erschafft. Mit diesem Buch habe ich versucht, Ihnen diese Vorstellung nahezubringen, damit Sie sie als Ihr Gesetz und Ihren neuen Glauben annehmen können. Ihr vertrautes altes Ich aufgeben und ein neues Ich erschaffen heißt: Sie müssen den (mentalen) »Verstand verlieren« und sich einen neuen erschaffen.

Doch wenn wir das alte, vertraute Leben, unseren alten, vertrauten Geist wirklich ganz und gar aufgeben und einen neuen Geist und ein neues Leben erschaffen, erleben wir zwischen den beiden Welten einen Moment, in dem es nichts Bekanntes mehr gibt, und die meisten Menschen rennen dann ganz schnell aus dieser großen Leere zurück in ihr altbekanntes, vertrautes Leben. Dieser Punkt der Unsicherheit und des Unbekannten ist – wie Querdenker, Mystiker und Heilige wohl wissen – der fruchtbare Boden, in dem die Saat gedeihen kann.

Wer im Reich des Unvorhersehbaren lebt, ist sämtliche Möglichkeiten auf einmal. Können Sie sich in diesem leeren Raum wohlfühlen? Wenn ja, befinden Sie sich am Nexus einer großen schöpferischen Kraft, des »Ich bin«.

Wandel auf biologischer, energetischer, physischer, emotionaler, chemischer, neurologischer und genetischer Ebene; Schluss mit einem Leben, das auf der unbewussten Affirmation beruht, Konkurrenzkampf, Wettstreit, Erfolg, Ruhm, körperliche Schönheit, Sexualität, Besitztümer und Macht seien alles im Leben ... Das bedeutet, Sie sprengen die Fesseln des Weltlichen. Leider hat uns dieses sogenannte Rezept für höchsten Erfolg im Leben dazu gebracht, im Außen nach Antworten und wahrem Glück zu suchen, wo doch die wirklichen Antworten und wahre Freude schon immer in uns zu finden sind.

Wo und wie finden wir also unser wahres Selbst? Erschaffen wir eine Rolle auf der Basis von äußeren Assoziationen, die die Lüge aufrechterhält? Oder identifizieren wir uns mit etwas Innerem, das so real ist wie alles Äußere, und erschaffen eine ganz einzigartige Identität mit Bewusstheit und einem Geist, dem wir nacheifern können?

Oh ja, diese unendliche Quelle an Informationen und Intelligenz, sowohl auf persönlicher als auch auf universaler Ebene, wohnt allen Menschen inne – ein energetisches Bewusstsein von solcher Kohärenz, das wir, wenn es sich durch uns bewegt, nur *Liebe* nennen können. Geht die Tür auf, bringt seine Schwingung so essenzielle Informationen mit sich, dass wir von innen heraus verändert werden. Ich habe gelernt, in Demut für diese Erfahrung zu leben.

Ich hoffe, Sie wissen, dass Sie immer Zugang zu diesem Bewusstsein haben. Wenn Sie allerdings materialistisch leben, wird es Ihnen schwerfallen, an seine Existenz zu glauben. Warum? Weil »Realisten« ihre Realität über ihre Sinne definieren; und was sie nicht sehen, schmecken, riechen, berühren oder hören können, existiert nicht, oder? Diese Dualität ist perfekt dazu angetan, sich in Illusionen zu verlieren. Man braucht sich nur voll und ganz auf eine äußere Realität zu konzentrieren, die ja so viel sinnliche Lust oder Chaos mit sich bringt, und schon ist es anscheinend schwierig, sich nach innen zu richten.

Ihre Aufmerksamkeit geht dahin, wo Ihre Energie ist. Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf die äußere, materielle Welt, dann ist das die Realität, in die Sie »investieren«. Wenn Sie umgekehrt Ihre Achtsamkeit auf die Entwicklung eines tieferen Aspekts Ihres Ich richten, wird Ihre Energie diese Realität erweitern und ausbauen. Sie als Mensch haben die Freiheit, Ihre bewusste Achtsamkeit auf alles zu lenken. Die Gabe besteht darin, die

Fähigkeit zu entwickeln, mit dieser Überfülle von Macht umzugehen und sie richtig einzusetzen. Ihre Realität entsteht dort, wohin Sie Ihre Gedanken und Ihre Achtsamkeit richten.

Sobald Sie nicht mehr daran glauben, dass Gedanken etwas Reales sind, werden Sie wieder in eine materialistische Lebensweise verfallen und nicht mehr weiter an sich arbeiten. Dann suchen Sie sich einfach eine emotionale Sucht oder Gewohnheit, die Ihnen unmittelbare Befriedigung verschafft, und reden sich ein, es gäbe all diese wundervollen Möglichkeiten nicht.

Darin besteht das Dilemma. Die zukünftige Realität, die wir im Geist erschaffen, gibt noch kein sinnlich wahrnehmbares Feedback, und gemäß dem Quantenmodell sollten die Sinne das von uns Geschaffene als Letzte erfahren. Aus diesem Grund erheben viele Menschen dann doch wieder den Materialismus zum Gesetz und versinken erneut in Unbewusstheit.

Noch einmal möchte ich an dieser Stelle betonen: Alles Materielle kommt aus dem unsichtbaren Feld des Immateriellen, jenseits von Raum und Zeit. Einfach ausgedrückt: Säen Sie in dieser Welt die Saat aus, wird sie mit der Zeit Früchte tragen. Wenn Sie einen Traum mental und emotional in der inneren Welt der Potenziale umfassend erleben können, ist er bereits geschehen. Überlassen Sie sich diesem Traum voll und ganz; er muss in Ihrem äußeren Leben erblühen. So lautet das Gesetz.

Und hier kommen wir zum schwierigsten Teil des ganzen Prozesses: sich die Zeit für Ihr kostbares Ich zu nehmen, damit es auch wirklich in die Tat umgesetzt werden kann!

So einfach ist das. Wir sind göttliche Schöpfer. Genau das tun wir, wenn wir inspiriert sind und es uns nach mehr Wissen drängt. Aber wir alle sind auch Gewohnheitstiere. Wir entwickeln für alles eine Gewohnheit. Wir haben drei Gehirne, dank derer wir vom Wissen über die Erfahrung zur Weisheit gelangen können. Unsere Definition von Gewohnheit lautet: Wir können den Körper lehren, der Geist zu sein, damit alles Gelernte durch wiederholtes Erfahren verinnerlicht wird.

Das Problem dabei: Wir haben Gewohnheiten entwickelt, die unsere wahre Größe einschränken. Aufgrund der Überlebensemotionen, nach denen wir so süchtig sind, führen wir ein Leben voller Beschränkungen und getrennt von der Quelle; wir vergessen unsere Schöpfernatur. Die mit Stress verknüpften Geisteshaltungen sind der wahre Grund, weswegen wir von unseren

Emotionen beherrscht werden, auf einem niedrigeren Energieniveau leben und uns von in Furcht verwurzelten Überzeugungen versklaven lassen. Diese sogenannten »normalen« psychischen Verfassungen haben die meisten Menschen als üblichen Zustand akzeptiert; aber eigentlich sind genau dies die »abgewandelten« Bewusstseinszustände.

Ich betone: Der Grund für das unausgeglichene Leben der großen Mehrheit und die Abwendung von ihrem wahren Selbst sind also die Emotionen, die von Milliarden Menschen ständig zum Ausdruck gebracht werden, nämlich Angst, Depression, Frust, Wut, Schuld, Schmerz, Sorgen und Traurigkeit. Und die vermeintlich »veränderten« Bewusstseinszustände, die in wahrhaft mystischen Augenblicken in der Meditation erreicht werden, sind tatsächlich die wahren »natürlichen« Bewusstseinszustände des Menschen, nach denen wir dauerhaft streben sollten. Diese Aussage ist meine persönliche Wahrheit.

Es ist also an der Zeit, aufzuwachen und ein lebendiges Beispiel der Wahrheit zu sein. Er reicht nicht, für dieses Wissen einzutreten; wir müssen es auch leben, im Außen demonstrieren und zur Grundlage unseres ganzen Lebens machen. »Ver-körpern« wir solche Ideale als Wahrheit und machen sie zu unserer Gewohnheit, dann werden sie zu einem inhärenten Teil von uns.

Unsere neuronalen Verschaltungen sind darauf eingestellt, Gewohnheiten zu kreieren; warum dann nicht wahre Größe, Mitgefühl, Genialität, Erfindungsgabe, Stärke, Liebe, Bewusstheit, Großzügigkeit, Heilung, Quantenmanifestation und Göttlichkeit zu unseren neuen Gewohnheiten machen? Sein wahres Ich finden – das bedeutet, all die Schichten aus persönlichen Emotionen, die wir als unsere Identität verinnerlicht haben, sowie unsere selbstsüchtigen Begrenzungen, denen wir so viel Macht gegeben haben, abzubauen; falsche Überzeugungen und Wahrnehmungen über das Wesen der Realität und unsere Natur fallen zu lassen und neuronale Gewöhnungen an destruktive Eigenschaften, die unsere Weiterentwicklung hemmen, zu überwinden; die Haltungen aufzugeben, die uns von dem Wissen getrennt haben, wer wir wirklich sind.

Ein Aspekt des Selbst ist ein gütiges Wesen, das hinter all diesen Schleiern darauf wartet, zum Vorschein zu kommen. So sind wir, wenn wir uns *nicht* bedroht fühlen, unter Verlustängsten leiden, es jedem recht machen wollen, um jeden Preis Erfolg haben und es an die Spitze schaffen wollen, der

Vergangenheit nachtrauern; wenn wir uns nicht minderwertig, hoffnungslos, verzweifelt fühlen oder gierig sind, um nur einige zu nennen. Indem wir das überwinden und ausmerzen, was zwischen uns, unserer unendlichen Macht und unserem grenzenlosen Ich steht, vollbringen wir eine edle Tat, nicht nur für uns selbst, sondern für die ganze Menschheit.

Die stärkste Gewohnheit, mit der Sie je brechen können, ist also die Gewohnheit, Ihr altes Ich zu leben; und die stärkste Gewohnheit, die Sie je erzeugen können, ist die Gewohnheit, das Göttliche durch Sie zum Ausdruck zu bringen. Dann bewohnen Sie Ihre wahre Natur und Identität. Dann ist Ihr Selbst Ihre Wohnstatt.

Erläuterung zu Anhang A–C



Die folgenden Induktionen und Meditationen sind als Download für 3,99 Euro verfügbar, ebenso die »Geführte Meditation des mentalen Probelaufs« (siehe Kapitel 13). Sie finden sie unter www.Dispenza.momanda.de

Seminartermine von Dr. Joe Dispenza im deutschsprachigen Raum sind ebenfalls unter dieser Adresse verzeichnet.

Bitte beachten Sie:

- In der **ersten Woche** beenden Sie die Induktionen und die Meditation, sobald Sie den ersten Gongschlag hören, denn danach fängt bereits die Meditation der zweiten Woche an.
- In der **zweiten Woche** wiederholen Sie die Induktionen der ersten Woche und fahren mit der Meditation fort, bis Sie den zweiten Gongschlag hören.
- In der **dritten Woche** wiederholen Sie das Ganze – bis hin zum dritten Gongschlag.
- Erst in der **vierten Woche** hören Sie die gesamten Induktionen und Meditationen an.

Anhang A

Körperteil-Induktion (Erste Woche)



Du wirst dir nun des Raumes bewusst, den deine Lippen im Raum einnehmen ... Du spürst das Volumen des Raumes, in dem deine Lippen sind ... im Raum ...¹

Nun fühlst du den Raum, den dein Kiefer im Raum einnimmt ... Du bemerkst das Volumen des Raumes, in dem dein gesamter Kiefer ist ... im Raum ...

Nun spürst du den Raum, den deine Wangen im Raum einnehmen ... und die Dichte des Raumes, den deine Wangen ausfüllen ... im Raum ...

Nun bemerkst du den Raum, den deine Nase im Raum einnimmt ... Du spürst das Volumen des Raumes, in dem deine gesamte Nase ist ... im Raum ...

Nun spürst du den Raum, den deine Augen im Raum einnehmen ... Du fühlst das Volumen des Raumes, in dem deine Augen sind ... im Raum ...

Nun beachtest du den Raum, den deine gesamte Stirn – bis hin zu deinen Schläfen – im Raum einnimmt ... Du fühlst das Volumen des Raumes, in dem deine gesamte Stirn ist ... im Raum ...

Nun bemerkst du den Raum, den dein ganzes Gesicht im Raum einnimmt ... Du spürst die Dichte des Raumes, in dem dein ganzes Gesicht ist ... im Raum ...

Nun beachtest du den Raum, den deine Ohren im Raum einnehmen ... Du spürst das Volumen des Raumes, in dem deine Ohren sind ... im Raum ...

Nun fühlst du den Raum, den dein ganzer Kopf im Raum einnimmt ... Du spürst das Volumen des Raumes, in dem dein gesamter Kopf ist ... im Raum ...

Nun nimmst du bewusst das Volumen des Raumes wahr, den deine Halswirbelsäule im Raum einnimmt ... Du spürst die Dichte des Raumes, in dem deine gesamte Halswirbelsäule ist ... im Raum ...

Nun richtest du deine Wahrnehmung auf den Raum, den dein oberer Rumpf im Raum einnimmt ..., die Dichte des Raumes, den dein Brustkorb, deine Rippen, dein Herz und deine Lungen ausfüllen, und weiter den Rücken und die Schulterblätter empor bis zu den Schultern ... Du spürst das Volumen des Raumes, in dem dein gesamter Rumpf ist ... im Raum ...

Nun wirst du dir des Raumes bewusst, den alle deine oberen Gliedmaßen im Raum einnehmen ... Du spürst das Gewicht des Raumes, in dem alle deine oberen Gliedmaßen sind ... im Raum ..., deine Schultern, deine Arme bis hin zu den Ellbogen und Unterarmen; die Dichte deiner Handgelenke und Hände. Nun fühlst du das Gewicht des Raumes, in dem alle deine oberen Gliedmaßen sind ... im Raum ...

Nun spürst du das Volumen des Raumes, den dein unterer Rumpf im Raum einnimmt ..., dein Bauch, deine Seiten bis hin zu deinen Rippen, zur unteren Wirbelsäule und zum unteren Rücken hinab ... Du spürst das Volumen des Raumes, in dem dein gesamter unterer Rumpf ist ... im Raum ...

Nun fühlst du die Dichte des Raumes, den alle deine unteren Gliedmaßen im Raum einnehmen ..., dein Gesäß, deine Leisten, deine Oberschenkel ...; die Dichte des Raumes, den deine Knie ausfüllen; das Gewicht deiner Schienbeine und deiner Waden. Du spürst das Volumen des Raumes, das alle deine unteren Gliedmaßen einnehmen ..., deine Fußgelenke und Füße bis hinunter zu den Zehen ... im Raum ...

Nun bemerkst du den Raum, den dein gesamter Körper einnimmt im Raum ... Du spürst die Dichte des Raumes, in dem dein gesamter Körper ist ... im Raum ...

Nun spürst du den Raum um deinen Körper im Raum herum ... Du nimmst das Volumen des Raumes wahr, den der Raum um deinen Körper im Raum ausfüllt ... Und du spürst den Raum, in dem sich dieser Raum befindet ... im Raum ...

Nun fühlst du den Raum, den das gesamte Zimmer im Raum einnimmt. Du spürst das Volumen des Raumes, den dieses Zimmer ausfüllt ... im gesamten Raum ...

Nun spürst du den Raum, den der gesamte Raum im Raum einnimmt, und das Volumen des Raumes, in dem sich dieser Raum befindet ... im Raum ...

Anhang B

Induktion des aufsteigenden Wassers (Erste Woche)



Bei dieser Induktion geht es darum, sich völlig seinem Körper zu überlassen, vom warmen Wasser das Gewebe entspannen zu lassen und das Gefühl zu haben, selbst von dieser Flüssigkeit aufgenommen zu werden. Am besten sitzen Sie dazu aufrecht auf einem Stuhl, die Füße flach auf dem Boden; die Hände ruhen auf den Knien.

Stell dir vor, wie warmes Wasser im Zimmer aufsteigt ... Zunächst bedeckt es deine Füße und Fußgelenke. Spür die Wärme deiner im Wasser versunkenen Füße ...

Lass das Wasser höher steigen, über deine Waden und Schienbeine bis unterhalb deiner Knie. Bemerke das Gewicht deiner Beine von den Füßen bis zu den Waden, unter Wasser ...

Entspann dich, während das Wasser deine Knie erreicht und über die Oberschenkel steigt ... Nun umgibt es deine Oberschenkel. Spüre, wie auch deine Hände von diesem warmen Wasser bedeckt sind ... Fühle, wie die Wärme auch deine Handgelenke und Unterarme erreicht ...

Nimm die beruhigende Wirkung des Wassers wahr, das nun um dein Gesäß, deine Leisten und die Innenseite deiner Oberschenkel fließt ...

Das Wasser steigt bis zu deiner Taille empor. Fühle, wie es über deine Unterarme und Ellbogen strömt ...

Das warme Wasser steigt weiter bis zum Solarplexus. Nimm wahr, wie es die Hälfte deiner Arme bedeckt ...

Spür nun das Gewicht deines Körpers, der bis zum Brustkorb von der warmen Flüssigkeit umspült wird; spüre, wie deine Arme von dieser warmen Flüssigkeit bedeckt werden ...

Lass nun das Wasser deine Brust einhüllen und zu den Schulterblättern emporsteigen ...

Das Wasser steigt bis zum Nacken hinauf und umfängt deine Schultern ... Spür vom Nacken abwärts das Gewicht und die Dichte deines Körpers, der in diese warme Flüssigkeit eingetaucht ist ...

Das Wasser steigt weiter über den Nacken. Fühle, wie deine Halswirbelsäule bis zum Kinn von Wasser umgeben ist ...

Lass das beruhigende Wasser über deine Lippen steigen und deinen Hinterkopf umfließen ... Es steigt an bis über deine Oberlippe und deine Nase, während du vollkommen entspannt bist und dich vom Wasser aufnehmen lässt ...

Schon spürst du die Wärme des Wassers direkt unter deinen Augen ...

Lass zu, dass das Wasser über deine Augen strömt, und spüre, wie alles von den Augen abwärts in dieser warmen Flüssigkeit badet. Fühle, wie das Wasser weiter über die Stirn zum Scheitelpunkt aufsteigt; es umfließt dein Haupt in immer kleineren Kreisen und steigt über deinen Kopf ...

Gib dich nun diesem warmen, entspannenden Wasser hin und spür die Schwerelosigkeit deines vom Wasser umfangenen Körpers. Lass deinen Körper seine eigene Dichte spüren, eingetaucht in diese Flüssigkeit ...

Bemerke das Volumen des Wassers um deinen Körper herum und den Raum, den dein Körper unter Wasser einnimmt. Richte dein Bewusstsein auf das gesamte Zimmer, versunken im Wasser. Fühl den Raum, den dieses Zimmer ausfüllt, aufgenommen im warmen Wasser ..., und fühl ein paar Augenblicke lang, wie dein Körper in diesem Raum dahintreibt ...

Anhang C

Geführte Meditation: Alles zusammenbringen (Zweite bis vierte Woche)



Beginnen Sie die Meditation entweder mit der Körperteil-Induktion (Anhang A) und der Induktion des ansteigenden Wassers (Anhang B) oder mit einer anderen früher benutzten Technik oder Ihrer eigenen Methode.

Schließ die Augen und atme ein paarmal tief und langsam ein und aus, um Geist und Körper zu entspannen. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus, in langen, langsamen, gleichmäßigen Atemzügen. Atme rhythmisch ein und aus, bis du ganz in der Gegenwart bist. Indem du im Jetzt ankommst, betrittst du eine Welt der Möglichkeiten ...

In dir wohnt eine machtvolle Intelligenz, die dich sehr liebt und dir Leben spendet. Wenn dein Wille dem Willen dieser Macht entspricht, wenn dein Geist ihrem Geist entspricht, wenn deine Liebe zum Leben ihrer Liebe zu dir entspricht, dann antwortet sie immer. Sie bewegt sich in dir und um dich herum und du wirst sie in deinem Leben als Resultat deiner Unternehmungen erkennen. Über dein Umfeld und deine Lebensumstände hinauszuwachsen, über deine im Körper verinnerlichten Gefühle hinauszufühlen, über deinen Körper hinauszudenken, über die Zeit hinauszugehen – das bedeutet, dass du den Rockzipfel Gottes zu fassen bekommst. Dann ist deine Bestimmung eine Spiegelung eines größeren Geistes, und du bist als Mitschöpfer beteiligt. Liebe dich selbst so sehr, dass du dies bewerkstelligen kannst ...

Zweite Woche

Erkennen:

Du kannst keine neue Zukunft erschaffen, solange du an den Emotionen der Vergangenheit festhältst. Welche Emotion willst du aus dem Gedächtnis verbannen? Erwinnere dich, wie sich diese Emotion im Körper anfühlt ..., und erkenne die vertraute Geisteshaltung, die von dieser Emotion genährt wird ...

Eingestehen:

Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, sich der dir innewohnenden Kraft zuzuwenden, dich mit ihr bekannt zu machen und ihr zu erzählen, was du an dir verändern möchtest. Gib zu, wer du warst und was du verborgen hast. Sprich im Geist mit dieser Kraft. Und erwinnere dich daran, dass diese Kraft real ist und dich bereits kennt. Sie verurteilt dich nicht. Sie ist reine Liebe ...

Sag zu ihr: »Universelles Bewusstsein in mir und um mich herum, ich war _____ und möchte diese begrenzte Geisteshaltung jetzt wirklich verändern und aufgeben ...«

Bekennen:

Befreie nun den Körper vom Geist, schließ die Lücke zwischen deinem Außen-Ich und deinem wahren Ich, um deine Energie freizusetzen. Erlöse deinen Körper aus den vertrauten emotionalen Bindungen, die dich mit allem und jedem sowie mit allen Orten deiner Vergangenheit und Gegenwart verbinden. Jetzt setze deine

Energie frei. Sprich die zu verändernde Emotion laut aus, löse sie aus deinem Körper und deinem äußeren Umfeld. Benenne sie jetzt ...

Hingeben:

Und nun ist es an der Zeit, diese Geisteshaltung einem größeren Geist zu übergeben und ihn zu bitten, sie so zu verändern, wie es für dich stimmig ist. Kannst du die Kontrolle einer höheren Autorität übergeben, welche die Antworten bereits kennt? Gib dich diesem unendlichen Geist hin und erkenne, dass diese Intelligenz etwas absolut Reales ist. Sie wartet, voller Bewunderung und Bereitwilligkeit. Sie antwortet nur, wenn du um Hilfe bittest. Übergib deine Beschränkung einer allwissenden Intelligenz. Öffne einfach die Tür, löse dich von ihr und lass vollständig los. Lass zu, dass dich diese Intelligenz von deiner Beschränkung befreit.

»Unendlicher Geist, ich übergebe dir mein _____. Nimm es von mir und löse diese Emotion in einer größeren Weisheit auf. Befreie mich von den Fesseln meiner Vergangenheit.«

Spür nun, wie du dich fühlen würdest mit dem Wissen, dass dich dieser höhere Geist von dieser verinnerlichten Emotion befreit ...

Dritte Woche

Beobachten und Erinnern:

Kein Gedanke, kein Verhalten und keine Gewohnheit, die dich zu deinem alten Ich zurückbringen könnten, soll von dir unbemerkt bleiben. Daher musst du dir diese unbewussten geistigen und körperlichen Zustände ins Bewusstsein holen: Was hast du früher gedacht, wenn du dieses Gefühl hattest? Was hast du dir selbst dabei gesagt? Welcher Stimme hast du geglaubt, die du jetzt aber nicht mehr als deine Realität akzeptierst? Achte auf diese Gedanken ...

Kappe die Verbindung zu dieser Programmierung. Wie hast du dich damals verhalten? Wie hast du gesprochen? Werde dir dieser unbewussten Zustände so bewusst, dass sie sich nie wieder unbemerkt einschleichen können ...

Wenn du den subjektiven Geist objektivierst und das Programm beobachtest, bist du nicht mehr das Programm. Dein Ziel ist Bewusstheit. Erinnere dich, wer du nicht mehr sein willst, wie du nicht mehr denken, wie du dich nicht mehr verhalten und wie du dich nicht mehr fühlen möchtest. Mach dich mit allen Aspekten deiner alten Persönlichkeit vertraut, beobachte nur. Entscheide dich dann willentlich und vorsätzlich, nicht mehr diese Person zu sein; lass die Energie dieser Entscheidung zu einer denkwürdigen, unvergesslichen Erinnerung werden ...

Neuausrichten:

Jetzt wollen wir das »Wandlungsspiel« spielen. Stell dir drei Situationen aus deinem Leben vor, in denen du dich leicht wieder wie dein altes Ich fühlen kannst, und sage dann laut: »Verändere dich!«

Zuerst stellst du dir Folgendes vor: Du stehst morgens unter der Dusche und bereitest dich auf den Tag vor. Plötzlich bemerkst du, wie dieses wohlvertraute Gefühl hochkommt. Sobald du es bemerkst, sagst du: »Verändere dich!« – Jawohl, du veränderst es! Denn wenn du bei dieser Emotion bleibst, liebst du dich nicht. Und es ergibt doch keinen Sinn, denselben Genen immer wieder dieselben Signale zu schicken. Nervenzellen, die nicht mehr gemeinsam aktiviert werden, verschalten sich auch nicht mehr. Du hast das unter Kontrolle.

Als Nächstes beobachtest du dich, wie du mitten am Tag die Straße entlangfährst. Plötzlich steigt dieses vertraute Gefühl auf, das diese vertrauten Gedankengänge auslöst. Und was machst du? Du sagst: »Verändere dich!« Jawohl, du veränderst es – und du veränderst dich. Denn die Vorteile, mit denen du belohnt wirst, wenn du glücklich und gesund bist, sind so viel wichtiger als die Rückkehr zu deinem alten Ich. Sooft du deinen Zustand veränderst, tust du das in dem Wissen: Nervenzellen, die nicht mehr gemeinsam aktiviert werden, verschalten sich auch nicht mehr. Und du aktivierst nicht mehr dieselben Gene auf stets dieselbe Art ...

Jetzt spielst du das Wandlungsspiel ein weiteres Mal. Du stellst dir vor, wie du dich aufs Schlafengehen vorbereitest. Du deckst das Bett auf und willst dich gerade hinlegen, da kommt plötzlich dieses vertraute Gefühl hoch, das dich dazu bringt, dich wieder wie deine alte Persönlichkeit zu verhalten. Und was tust du? Du sagst: »Verändere dich!« Genau. Denn Nervenzellen, die nicht mehr gemeinsam aktiviert werden, verschalten sich auch nicht mehr. Wenn du deinen Genen die alten Signale schickst, liebst du dich nicht – und nichts und niemand ist das wert. Du hast das unter Kontrolle.

Vierte Woche

Erschaffen:

Wie sieht die höchste Manifestation deines Ich aus? Wie würde eine große Persönlichkeit denken und handeln? Wie würde so jemand leben? Und lieben? Wie fühlt sich Größe an ...?

Ich möchte, dass du in einen Zustand des Seins wechselst. Jetzt musst du deine Energie verändern und eine ganz neue elektromagnetische Signatur aussenden. Änderst du deine Energie, dann veränderst du auch dein Leben. Lass den Gedanken zur Erfahrung werden, aus der eine höhere Emotion entstehen kann: Sie wird deinen Körper emotional davon überzeugen, dass dein zukünftiges Ich bereits im Hier und Jetzt lebt ...

Aktiviere neue Gene auf neue Weise; sende dem Körper bereits vor dem tatsächlichen Ereignis emotionale Signale; verliebe dich in das neue ideale Ich; öffne dein Herz und konditioniere deinen Körper auf einen neuen Geist ...

Mach die innere Erfahrung zu einer Stimmung, dann zu einem Temperament und schließlich zu einer neuen Persönlichkeit ...

Geh in einen neuen Seinszustand ... Wie würdest du dich als diese Person fühlen? Wenn du von der Meditation aufstehst, kannst du nicht mehr die Person sein, die sich zum Meditieren hingesezt hat. Du musst so viel Dankbarkeit verspüren, dass dein Körper sich bereits vor dem eigentlichen Ereignis verändert. Akzeptiere, dass du bereits dieses neue ideale Ich bist ...

Werde zu deinem idealen Ich ...

Kraftvoll – frei – unbegrenzt – schöpferisch – genial – göttlich – das bist du ...

Sobald du dich so fühlst, präge dir dieses Gefühl ein; verinnerliche dieses Gefühl! Das ist dein wahres Ich!

Nun lass los, lass einfach los und sende es ins Feld ...

Einüben:

Nun üben wir das Ganze noch einmal, so wie die Klavierspieler, die durch mentales Üben ihr Gehirn veränderten, und jene, die durch mentales Fingertraining ihren Körper veränderten. Kannst du aus dem Nichts dein neues Ich noch einmal erschaffen?

Wir aktivieren und verschalten einen neuen Geist, rekonditionieren den Körper auf eine neue Emotion. Mach dich mit einer neuen geistigen und körperlichen Verfassung vertraut. Wie sieht die höchste Manifestation deines Ich aus? Denke noch einmal wie dieses ideale Ich ...

Was würdest du zu dir selbst sagen, wie würdest du gehen, atmen, dich bewegen, leben und fühlen? Fühle dich emotional wie dieses neue Ich, so sehr, dass du in einen neuen Seinszustand wechselst ...

Es ist Zeit, deine Energie noch einmal zu verändern. Verinnerliche das Gefühl, diese Person zu sein. Lass dein Herz weit werden ...

Wer möchtest du sein, wenn du die Augen wieder öffnest? Du sendest neuen Genen neue Signale. Spür noch einmal diese Kraft. Wechsle in einen neuen Seinszustand. Ein neuer Seinszustand ist eine neue Persönlichkeit; eine neue Persönlichkeit erzeugt eine neue persönliche Realität.

Genau an diesem Punkt erschaffst du eine neue Bestimmung. Aus dieser höheren Geisteshaltung und körperlichen Befindlichkeit heraus kannst du als Quantenbeobachter deiner neuen Wirklichkeit über die Materie gebieten. Fühl dich unbesiegt, mächtig, inspiriert und überglücklich ...

Aus diesem neuen Seinszustand heraus machst du dir jetzt ein Bild von einem Ereignis, das du gern erleben möchtest, und machst das Bild zur Blaupause deiner Zukunft. Beobachte diese Realität und lass Wahrscheinlichkeitswellen zu Partikeln werden, die sich zu einem Ereignis, einer Erfahrung in deinem Leben, manifestieren. Sieh das Bild vor Augen, sei Herr über das Bild, halte es für eine Weile im Geist und geh dann zum nächsten Bild weiter ...

Jetzt verschränke deine Energie mit dieser Bestimmung. Dieses zukünftige Ereignis muss dich finden, denn du hast es mit deiner Energie erschaffen. Gehe daran, die gewünschte Zukunft im sicheren Wissen und Vertrauen zu erschaffen ...

Analysiere nicht; versuche nicht, dir vorzustellen, wie es passieren könnte. Du kannst das Ergebnis nicht kontrollieren, denn das ist nicht deine Aufgabe. Sie besteht vielmehr darin, schöpferisch tätig zu sein und dann die Einzelheiten einem höheren Geist zu überantworten. Betrachte deine Zukunft als Beobachter und gewähre deinem Leben einfach den Segen deiner eigenen Energie ...

Sei aus einer neuen geistigen und körperlichen Befindlichkeit heraus dankbar und eins mit deiner Bestimmung. Bedanke dich für ein neues Leben ...

Spür bereits jetzt, wie es sich anfühlt, wenn sich das alles in deinem Leben manifestiert, denn ein Leben im Zustand der Dankbarkeit ist ein Leben im Zustand des Empfangens. Fühl dich, als wären deine Gebete bereits erhört worden ...

Jetzt wende dich an die Kraft in dir und bitte um ein Zeichen in deinem Leben. Wenn du dich heute wirklich in Nachahmung dieses höheren Geistes, der alles Leben durch sein Betrachten in materieller Form manifestiert, als Schöpfer betätigt hast und mit ihm in Verbindung getreten bist, sollte sich dieser

Zusammenhang nun auch in deinem Leben zeigen. Du weißt, der höhere Geist existiert, er ist real und du hast nun eine in beide Richtungen verlaufende Verbindung zu ihm aufgebaut.

Bitte ihn, dieses Zeichen aus dem Quantenfeld auf eine Art und Weise zu schicken, die du selbst am wenigsten erwarten würdest und die dich überrascht und keinen Zweifel daran lässt, dass diese neue Erfahrung vom universalen Geist geschickt worden ist. Das inspiriert dich dazu, es immer wieder zu tun. Bitte jetzt um ein Zeichen ...

Nun bringst du deine bewusste Aufmerksamkeit zurück zu einem neuen Körper in einem neuen Umfeld und einer neuen Zeitschiene.

Wenn du so weit bist, geh mit deinem Gewahrsein wieder in den Betazustand zurück und öffne dann die Augen.

Anmerkungen

Einleitung

1. Niels Bohr: »On the constitution of atoms and molecules.« Philosophical Magazine, 26: 1–24 (1913). Wer wirklich subatomare Haarspalterei betreiben will, dem sei gesagt: Das Volumen eines Atoms (circa 1 Angström bzw. 10^{-10} Meter im Durchmesser) ist ungefähr 15 Größenordnungen größer als das Volumen des Atomkerns (ca. 1 Femtometer bzw. 10^{-15} Meter im Durchmesser); das bedeutet, das Atom besteht zu ungefähr 99,99999999999999 Prozent aus leerem Raum. Die Elektronenwolke um den Atomkern herum macht zwar platzmäßig den größten Teil des Atoms aus, aber diese Wolke besteht hauptsächlich aus leerem Raum, und die darin befindlichen Elektronen sind unendlich winzig. Der Atomkern mit seiner hohen Dichte beinhaltet den Großteil der Atommasse. Die relative Größe eines Elektrons in Bezug auf den Atomkern entspräche dem Volumen einer Erbse verglichen mit einem Geländewagen, und der Umfang der Elektronenwolke im Verhältnis zum Geländewagen entspräche ungefähr der Größe des US-Bundesstaats Washington.

Kapitel 1

1. Siehe beispielsweise Amit Goswami, Ph.D.: The Self-Aware Universe. New York: Jeremy P. Tarcher, 1993 [dt. Ausg.: Das bewusste Universum: Wie Bewusstsein die materielle Welt erschafft]. Ebenso die von Niels Bohr, Werner Heisenberg, Wolfgang Paul und anderen entwickelte »Kopenhagener Deutung«, die unter anderem besagt, dass »die Wirklichkeit mit der Gesamtheit der beobachteten Phänomene identisch ist (was bedeutet, dass die Realität ohne Beobachtung nicht existiert).« Siehe Will Keepin: »David Bohm«, zugänglich auf http://www.vision.net.au/~apaterson/science/david_bohm.htm.

2. Leonard Leibovici, M.D.: »Effects of remote, retroactive intercessory prayer on outcomes in patients with bloodstream infection: randomised

controlled trial.« *BMJ (British Medical Journal)*, Bd. 323: 1450–1451 (22. Dezember 2001).

3. Rollin McCraty, Mike Atkinson, Dana Tomasino: »Modulation of DNA conformation by heart-focused intention.« HeartMath Research Center, Institute of HeartMath, Boulder Creek, CA, Veröffentlichung Nr. 03-008 (2003).

4. *Christ Returns – Speaks His Truth* (Bloomington, IN: AuthorHouse, 2007).

Kapitel 2

1. D.O. Hebb: *The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 2002.

2. A. Pascual-Leone u.a.: »Modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills.« *Journal of Neurophysiology*, Bd. 74(3): 1037–1045 (1995).

Kapitel 3

1. Marianne Szegedy-Maszak: »Mysteries of the Mind: Your unconscious is making your everyday decisions.« *U.S. News & World Report* (28. Februar 2005). Siehe auch John G. Kappas: *Professional Hypnotism Manual*. Knoxville, TN: Panorama Publishing Company, 1999. Zum ersten Mal hörte ich von diesem Konzept 1981 während meiner Hypnose-Ausbildung bei John Kappas am Hypnosis Motivation Institute. Das Unterbewusstsein machte seiner damaligen Meinung nach 90 Prozent des Geistes aus. Seit Kurzem schätzen wissenschaftliche Forschungen seinen Anteil sogar auf 95 Prozent. Was auch immer nun stimmt – es macht auf jeden Fall den Löwenanteil aus.

2. Robert M. Sapolsky: *Why Zebras Don't Get Ulcers*. New York: Henry Holt and Company, 2004 [dt. Ausg.: *Warum Zebras keine Migräne kriegen. Wie Stress den Menschen krank macht*]. Sapolsky ist ein führender Experte zum Thema Stress und seine Auswirkungen auf Gehirn und Körper. Siehe auch Joe Dispenza: *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 2007 [dt. Ausg.: *Schöpfer der Wirklichkeit. Der Mensch und sein Gehirn – Wunderwerk der Evolution*]. Das Konzept der emotionalen Sucht wird auch an Ramtha's School of

Enlightenment gelehrt; siehe JZK Publishing, ein Geschäftsbereich von JZK, Inc., dem Verlag für RSE, unter: <http://jzkpublishing.com> oder <http://www.ramtha.com>.

3. Dawson Church, Ph.D.: *The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention*. Santa Rosa, CA: Elite Books, 2007 [dt. Ausg.: *Die neue Medizin des Bewusstseins*].
4. Bruce Lipton, Ph.D.: *The Biology of Belief*. Carlsbad, CA: Hay House, 2009 [dt. Ausg.: *Intelligente Zellen: Wie Erfahrungen unsere Gene steuern*].
5. Michael Rabinoff: *Ending the Tobacco Holocaust*. Santa Rosa, CA: Elite Books, 2007.
6. Dawson Church, Ph.D.: *The Genie in Your Genes* [dt. Ausg.: *Die neue Medizin des Bewusstseins*].
7. Kazuo Murakami, Ph.D.: *The Divine Code of Life: Awaken Your Genes and Discover Hidden Talents*. Hillsboro, OR: Beyond Words Publishing, 2006 [dt. Ausg.: *Der göttliche Code des Lebens: Ein neues Verständnis der Genetik*].
8. G. Yue, K. J. Cole: »Strength increases from the motor program: comparison of training with maximal voluntary and imagined muscle contractions.« *Journal of Neurophysiology*, Bd. 67(5): 1114–1123 (1992).
9. Philip Cohen: »Mental gymnastics increase bicep strength.« *New Scientist* (21. November 2001).

Kapitel 4

1. Joe Dispenza: *Evolve Your Brain* [dt. Ausg.: *Schöpfer der Wirklichkeit*].
2. Daniel Goleman: *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books, 1995 [dt. Ausg.: *EQ. Emotionale Intelligenz*]. Siehe auch Daniel Goleman und Dalai Lama: *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them?* New York: Bantam Books, 2004 [dt. Ausg.: *Dialog mit dem Dalai Lama: Wie wir destruktive Emotionen überwinden können*].

Kapitel 5

1. Itzhak Bentov: Stalking the Wild Pendulum: On the Mechanics of Consciousness. Rochester, VT: Destiny Books, 1988 [dt. Ausg.: Auf der Spur des wilden Pendels. Abenteuer im Bewusstsein]. Siehe auch Ramtha: A Beginner's Guide to Creating Reality. Yelm, WA: JZK Publishing, 2005 [dt. Ausg.: Das Erschaffen von Realität. Ein Leitfaden für Anfänger]. Das Quantenmodell der Wirklichkeit besagt, dass »Alles« oder »Nichts« aus Informationswellen besteht, die mit unterschiedlichen Frequenzen schwingen. Je langsamer bzw. niedriger die Schwingung, desto dichter ist logischerweise die Materie und umgekehrt. Stress senkt unsere Schwingungen, sodass sie mehr Materie und weniger Energie sind.
2. Alan B. Wallace, Ph.D.: The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind. Boston: Wisdom Publications, Inc., 2006 [dt. Ausg.: Die Achtsamkeits-Revolution: Aktivieren Sie die Kraft der Konzentration].
3. Ian Robertson, Ph.D.: Mind Sculpture: Unlocking Your Brain's Untapped Potential. New York: Bantam Books, 2000 [dt. Ausg.: Das Universum in unserem Gehirn: Wie wir ungenutzte Potentiale ausschöpfen können]. Siehe auch Andrew Newberg, Eugene D'Aquili, Vince Rause: Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief. New York: Ballantine Books, 2001 [dt. Ausg.: Der gedachte Gott: Wie Glaube im Gehirn entsteht].
4. Aus einem Gespräch mit Rolin McCraty, Ph.D., Forschungsleiter am HeartMath Research Center, Boulder Creek, Kalifornien, im Oktober 2008 über seine Forschungen hinsichtlich der Bewegung von Energie vom Körper zum Gehirn über das Herz im Zustand der Kohärenz. Siehe Rollin McCraty u.a.: »The coherent heart: heart-brain interactions, psychophysiological coherence, and the emergence of system-wide order.« Integral Review, Bd. 5(2) (Dezember 2009).

Kapitel 6

1. Joe Dispenza: Evolve Your Brain [dt. Ausg.: Schöpfer der Wirklichkeit].

Kapitel 8

1. Rima Laibow: »Medical Applications of NeuroFeedback.« In: James Evans und Andrew Abarbane: Introduction to Quantitative EEG and Neurofeedback.

San Diego: Academic Press, 1999. Siehe auch Bruce Lipton, Ph.D.: The Biology of Belief [dt. Ausg.: Intelligente Zellen: Wie Erfahrungen unsere Gene steuern].

2. Les Fehmi, Ph.D., und Jim Robbins: The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body. Boston: Trumpeter Books, 2007 [dt. Ausg.: Open Focus Aufmerksamkeitstraining: Durch Aktivierung des Alphazustandes zu Gesundheit und Kreativität finden].

3. John G. Kappas, Ph.D.: Professional Hypnotism Manual. Knoxville, TN: Panorama Publishing Company, 1999.

4. Michael Murphy, Steven Donovan: The Physical and Psychological Effects of Meditation: A Review of Contemporary Research with a Comprehensive Bibliography, 1931–1996, 2. Auflage. Petaluma, CA: Institute of Noetic Sciences, 1997.

5. Antoine Lutz u.a.: »Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice.« PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences), Bd. 101(46): 16369–16373 (16. November 2004). Ich hatte zudem im April 2008 anlässlich der »Mind and Life«-Konferenz in Rochester, Minnesota, ein wunderbares Gespräch mit Richard Davidson an der Mayo-Klinik.

Kapitel 10

1. Les Fehmi, Ph.D., und Jim Robbins: The Open-Focus Brain [dt. Ausg.: Open Focus Aufmerksamkeitstraining: Durch Aktivierung des Alphazustandes zu Gesundheit und Kreativität finden].

Anhang A

1. Bei der Körperteil-Induktion wiederhole ich die Worte »im Raum« absichtlich mehrere Male. Bei EEG-Aufzeichnungen von Probanden, die durch eine Meditation geführt wurden, wechselten die Teilnehmer in den Alphawellenzustand, als ihnen gesagt wurde, sie sollten sich des Raums bewusst werden, den ihr Körper im Raum einnimmt, und des Volumens, den dieser Raum im Raum einnimmt. Diese Formulierung und die Anleitungen ergaben sofort bemerkbare funktionale Unterschiede bei den

Gehirnwellenmustern dieser Teilnehmer. Siehe Les Fehmi, Ph.D., und Jim Robbins: *The Open-Focus Brain* [dt. Ausg.: *Open Focus Aufmerksamkeitstraining: Durch Aktivierung des Alphazustandes zu Gesundheit und Kreativität finden*].

Danksagung

Unsere Träume werden – abgesehen von dem, was ich in diesem Buch beschrieben habe – auch durch die Menschen, mit denen wir uns umgeben, Wirklichkeit: Menschen, die die gleiche Vision haben, sich einem ähnlichen Zweck verschreiben, uns auf einfachste Weise unterstützen; Menschen, die verantwortungsbewusst und wahrhaft selbstlos sind. Ich hatte während dieses schöpferischen Prozesses das Glück, von wunderbaren und kompetenten Menschen umgeben zu sein, die ich an dieser Stelle vorstellen und bei denen ich mich bedanken möchte.

Zunächst danke ich den Mitarbeitern von Hay House, die mich auf so vielerlei Weise unterstützt haben: Reid Tracy, Stacey Smith, Shannon Littrell und Christy Salinas. Ich danke euch für euer Vertrauen.

Ein herzliches Dankeschön geht auch an Alex Freemon, meinen Projektbetreuer bei Hay House, für sein ehrliches Feedback, seine Unterstützung und seine Kompetenz, seine Freundlichkeit und Bedachtsamkeit. Dankeschön auch an Gary Brozek und Ellen Fontana, die auf ihre ganz persönliche Weise ihren Beitrag zu meiner Arbeit geleistet haben.

Ich möchte mich auch bei Sara J. Steinberg, meiner persönlichen Lektorin, bedanken, die erneut mit mir auf die Reise ging und ein weiteres Mal mit mir zusammen gewachsen ist. Segen deiner Seele für deine Fürsorge, deine Sanftheit und dein Engagement. Du bist für mich ein Geschenk.

Danke auch an John Dispenza für das Cover-Design, das wieder so mühelos und einfach aussieht; an die talentierte Laura Schuman für die wunderschönen Grafiken und Illustrationen im Buch und an Bob Stewart, der mit so viel Geduld, Können und Selbstlosigkeit am Cover mitgearbeitet hat.

Ein weiteres Dankeschön geht an Paula Meyer, meine wunderbare persönliche Assistentin, die tausend Dinge gleichzeitig erledigen kann und dabei ganz und gar präsent bleibt. Ich schätze deinen Blick fürs Detail. Auch beim Rest des Encephalon-Teams möchte ich mich herzlich bedanken: bei Chris Richard für seine sanfte Unterstützung, bei Beth und Steve Wolfson für

die Einstimmung auf meine Arbeit; bei Cristina Azpilicueta für ihre gründliche Arbeit bei der Produktion; und bei Scott Ercoliani für die Sicherstellung eines hohen Qualitätsstandards.

Auch bei den Mitarbeitern in meiner Praxis möchte ich mich bedanken. Es ist eine Ehre, mit Dana Reichel, meiner Büroleiterin, zusammenzuarbeiten; ihr Herz ist groß wie der Mond, und wir sind gemeinsam gewachsen. Weiterhin bedanke ich mich beim Rest meines Teams: Dr. Marvin Kunikiyo, Elaina Clauson, Danielle Hall, Jenny Perez, Amy Schefer, Bruce Armstrong und Ermma Lehman.

All den Menschen auf der ganzen Welt, die diese Ideen – aus welcher Quelle auch immer sie stammen – angenommen und in ihr Leben übertragen haben, danke ich, weil sie ihren Geist immer wieder den Möglichkeiten öffnen.

Ein warmes und ehrliches Dankeschön auch an Dr. Daniel Amen für seinen Beitrag zum Vorwort dieses Buches.

Auch meine Mutter, Fran Dispenza, sei hier genannt; sie hat mich Stärke, klares Denken, Liebe und Entschlusskraft gelehrt. Danke, Mama.

Meinen Kindern möchte ich sagen, wie sehr sie mich bedingungslose Liebe gelehrt haben; ihr habt mir den Raum und die Zeit gelassen, ein weiteres Buch zu schreiben und auf der ganzen Welt Vorträge zu halten. Ihr habt mich auf so selbstlose Weise beständig unterstützt. Danke, dass ihr mir so viel Wertschätzung entgegenbringt.

Zu guter Letzt widme ich dieses Buch meiner großen Liebe Roberta Brittingham. Du bist nach wie vor der wundervollste Mensch, den ich je kennengelernt habe. Danke dafür, dass du mir so viel Licht gibst. Du bist Anmut, Edelmut und Liebe, vereinigt in einer schönen Frau.

Der Autor

Dr. Joe Dispenza ist Arzt der Chiropraktik. Er studierte an der Rutgers University in New Brunswick/New Jersey Biochemie und machte am Evergreen State College in Olympia/Washington seinen Bachelor of Science

mit Schwerpunkt Neurowissenschaften. An der Life University Atlanta/Georgia erwarb er einen Dokortitel im Fach Chiropraktik.

Seine Postgraduierten-Fortbildungen umfassen die Bereiche Neurologie, Neurophysiologie, Gehirnfunktion und Chemie, Zellbiologie, Gedächtnisbildung sowie Altern und Langlebigkeit. Joe Dispenza ist eingeladenes Mitglied des Who's Who in America, Ehrenmitglied des National Board of Chiropractic Examiners, von der Life University erhielt er einen Preis für hervorragende Arzt-Patienten-Beziehungen, zudem ist er Mitglied der internationalen chiropraktischen Vereinigung Pi Tau Delta.

In den vergangenen zwölf Jahren hielt Dr. Dispenza in über 24 Ländern auf sechs Kontinenten Vorträge über die Rolle und Funktion des menschlichen Gehirns. Er brachte dabei Tausenden von Menschen bei, ihr Denken mithilfe wissenschaftlich überprüfter neurophysiologischer Prinzipien neu zu programmieren, und half ihnen auf diese Weise, durch das Überwinden selbstzerstörerischer Gewohnheiten selbst gesetzte Ziele zu erreichen und eigene Visionen zu verwirklichen. Seine einfache Methode schlägt eine Brücke zwischen dem menschlichen Potenzial und den neuesten wissenschaftlichen Theorien der Neuroplastizität. Er erklärt, wie wir mit einer neuen Art zu denken und einer Veränderung unserer Überzeugungen das Gehirn wirklich neu »verschalten« können. Seine Arbeit beruht auf der tiefen Überzeugung, dass jeder Mensch auf diesem Planeten das Potenzial zu wahrer Größe und zu unbegrenzten Fähigkeiten in sich trägt.

Dr. Joe Dispenzas erstes Buch »Schöpfer der Wirklichkeit: Der Mensch und sein Gehirn – Wunderwerk der Evolution« verbindet die Themen des Denkens und des Bewusstseins mit Gehirn, Geist und Körper. Das Buch erkundet die biologischen Aspekte der Veränderung unserer selbst. Die Veränderung unseres Geistes hat physische Auswirkungen auf das Gehirn.

Als Autor diverser wissenschaftlicher Artikel über die enge Beziehung zwischen Gehirn und Körper bringt Dr. Dispenza verschiedene Informationen zusammen, um die Rolle dieser Funktionen für unsere körperliche Gesundheit zu erklären. Er ist zudem Autor einer (englischsprachigen) DVD-Reihe, in der er erklärt, wie wir durch die Kontrolle unserer Gedanken mithilfe des Gehirns Einfluss auf die Realität nehmen können. Bei seinen Forschungsarbeiten zur Spontanheilung entdeckte er Gemeinsamkeiten bei vielen Patienten, die sogenannte Wunderheilungen erlebt hatten: Sie machen deutlich, dass diese

Menschen eigentlich ihren Geist verändert hatten – was zu einer Veränderung ihres Gesundheitszustandes führte.

Dr. Dispenza ist einer jener Wissenschaftler, die in dem preisgekrönten Film »What the BLEEP Do We Know!? – Ich weiß, dass ich nichts weiß« zu Wort kamen. Er ist auch in Gastauftritten in »What the BLEEP!? Down the Rabbit Hole« sowie in dem neuen Dokudrama »The People vs. The State of Illusion« zu sehen. Weiterhin ist er als redaktioneller Berater des »Explore!«-Magazins tätig.

Wenn er nicht gerade umherreist oder schreibt, widmet er sich den Patienten seiner chiropraktischen Praxis in der Nähe von Olympia/Washington.

Weitere Informationen und Kontakt unter:

www.drjoedispenza.com