



Für

Sylvia

Lulu Ku'uiipo

sowie

Rosi & Hans Jürgen

Meotis

Die Evolution des Sein

Björn Möller

eBook-Version, Copyright 2012 Björn Möller

Angaben zur gebundenen Ausgabe:

CIP-Titelaufnahme der Deutschen Bibliothek

Möller, Björn:

Mentis – Die Evolution des Sein



Verlag: Mentariums Verlag Sylvia Möller

© Björn Möller

Druck: Zeitbuch / Hubert&Co.

Printed in Germany

ISBN 978-3-942633-01-7

Inhalt

	Vorwort	7
	Einleitung	11
I.	Die Evolution	15
II.	Die Kultur	35
III.	Die vier Körper	59
IV.	Das Gehirn	77
V.	Die fünf Sinne	87
VI.	Die Gehirnwellen	99
VII.	Vom Glauben zum Wissen	113
VIII.	Das Puzzle zusammenfügen	161
IX.	Die Vision	169
	Epilog	177
	Anhang.	191

Vorwort

Wir leben heute in einer Gesellschaft die zum großen Teil auf materielle Dinge ausgelegt ist, d.h. auf Besitz und Status. Dazu gehören mittlerweile nicht mehr nur die altbekannten Statussymbole wie Haus und Auto, sondern mittlerweile auch Handys, Kleidung und Schmuck. Es werden Unsummen an Geld für Dinge ausgegeben, für die es keinen entsprechenden Gegenwert gibt. Selbst unsere Kinder werden davon nicht verschont, Handys und Computer sind heutzutage für die Schüler selbstverständlich. Sie sitzen einen Großteil ihrer Freizeit vor dem PC und chatten oder surfen im Internet. Man kann natürlich sagen: „Das ist doch die normale Entwicklung, unsere Großeltern hatten in ihrer Kindheit nicht einmal einen Fernseher.“ Das ist wohl wahr, aber ist es auch richtig? Natürlich entwickelt sich die Menschheit mit der Weiterentwicklung der Technik und auch ich bin nicht ohne einen Fernseher groß geworden. Trotzdem sollte man die geistige Entwicklung nicht zu kurz kommen lassen. Damit ist nicht der Intellekt allein gemeint, sondern vielmehr die Frage „Wozu sind wir hier?“ oder „Wo gehen wir als Menschheit hin?“. Ich selbst habe sehr lange keinen Gedanken an solche Fragen verloren. Für mich war es selbstverständlich, dass man auf die Weiterentwicklung der Menschheit keinen großen Einfluß hat. Es werden täglich

neue Dinge entwickelt oder erfunden, die das Leben einfacher und bequemer machen und ich habe deren Sinn nie in Frage gestellt. Doch wenn ich mir heute die Entwicklung der Gesellschaft ansehe, das geht schon beim Fernsehprogramm los, bekomme ich mehr und mehr das Gefühl, dass etwas daran nicht richtig sein kann.

Ich habe einmal eine Diskussion mit meinem Mann über das Thema „Sinn und Zweck des Lebens geführt“. Dabei stellte sich die Frage nach dem Bewusstsein. Ist es ein Individuelles oder ein Gemeinsames, wohin geht es wenn man stirbt und woher kommt es überhaupt? Er brachte dann die Frage nach der Entstehung des Universums auf und wir waren uns einig, dass es durch den Urknall aus der Singularität entstanden ist. Ich fragte ihn daraufhin, wo dann die Singularität herkommt und ob es dort wo, „Unsere“ herkommt vielleicht noch weitere gibt. Er lächelte mich nur an, woraufhin ich mich augenblicklich fragte, ob es einen weiteren „Ort“ gibt, indem alles vereint ist und ob dort auch unser Bewusstsein herkommt, denn es besteht sicher nicht aus Materie. Diese Frage hat mich bis heute nicht losgelassen und ich bin mehr denn je davon überzeugt, dass es etwas Größeres als unsere Erde und die Menschheit gibt. Wozu gibt es ein Bewusstsein, wenn es keinen Sinn dafür gibt. Auch wenn ich nie ein gläubiger Mensch gewesen bin und ich bis heute alles Kirchliche ablehne, glaube ich an etwas, das ich für mich als göttlich bezeichne. Es ist für mich das grosse Ganze, die Kombination aus Materie, Bewusstsein und deren Zusammenhalt, kurzum die Natur.

Das Leben wird nicht unbedingt einfacher, wenn man erkennt, dass die Menschen um einen herum und auch die ganze Gesellschaft überwiegend aus Egoisten besteht, insbesondere wenn man merkt, dass man selbst auch darin gefangen ist. Aber sobald man einen kleinen Schritt in die richtige Richtung gemacht hat und die Befriedigung darüber verspürt, dass man diesen Schritt gegangen ist, ist der schwierigste Teil überstanden. Ich habe mich zum Beispiel in der Vergangenheit wie selbstverständlich an Unterhaltungen beteiligt, die man als „Klatsch“ bezeichnen kann. Irgendwann merkte ich, dass diese Unterhaltungen so gut wie keinen Informationsgehalt hatten und auch keinen Zweck erfüllten. Wenn man sich als einziger in einer Gruppe davon freimachen möchte oder vielleicht sogar versucht, die anderen Gesprächspartner von der Sinnlosigkeit zu überzeugen, steht man schnell allein da. Außerdem ist es schwierig, mit alten Gewohnheiten zu brechen, nur allzu leicht wird man wieder hineingezogen. Wenn man sich trotzdem gut dabei fühlt und keine anderen Probleme daraus entstehen, geschieht der Wandel fast von allein, weil man das Interesse an solchen Unterhaltungen einfach verliert. Das war nur ein kleines, persönliches Beispiel von mir, aber die Entwicklung besteht bekanntlich aus kleinen Schritten, die in ihrer Gemeinsamkeit irgendwann einen großen Schritt darstellen.

Mir hat diese Buch die Erkenntnis darüber gebracht, woraus wir entstanden sind und dass es mehr als die physische Welt geben muss. Das war eigentlich nicht viel Neues für mich, denn natürlich habe ich schon vom

Urknall gehört und auch die groben Grundlagen der Naturwissenschaften waren mir bekannt. Ebenso kannte ich auch die kirchliche Version unserer Schöpfung. Da ich der Schöpfungsgeschichte und allgemein der kirchlichen Vorstellung vom Glauben distanziert gegenüberstehe, fehlte mir irgendwie die Verbindung zwischen Materie und Bewusstsein. Dieses Buch hat mir diese Verbindung geliefert und ich habe das Gefühl, jetzt mit meiner persönlichen Weiterentwicklung beginnen zu können.

Sylvia Möller

Einleitung

Wir rasen durch das Leben wie auf der Überholspur einer Autobahn. Wir stecken im Verkehrsfluss fest und verpassen eine Ausfahrt nach der anderen. Ehe wir uns versehen sind wir, sofern wir für uns ein Ziel definiert haben, angekommen. Jedoch hat unsere Reise keine Eindrücke, keine schönen Erlebnisse und keine wichtigen Erfahrungen hinterlassen. Noch schlimmer, möglicherweise sind wir an wichtigen Ausfahrten vorbeigefahren, um, wie viele Menschen, von diesem Moment an ziellos umherzuirren. Haben wir wieder eine Orientierung, müssen wir einen Großteil unseres Lebens in entgegengesetzter Richtung zurückfahren. Ich verspreche Ihnen, dieses Buch kann Ihre Ausfahrt sein.

Es gibt unzählige Selbsthilfebücher auf dem Markt und mindestens ebenso viele Meditationsbücher werden angeboten. Warum also noch ein Buch zu diesen Themen? Zum einen übernehmen viele der anderen Bücher fremde Philosophien und Riten, die in unserer westlichen Kultur nicht in Gänze nachvollziehbar sind. Teile dieser Praktiken sind lediglich Ballast und helfen nicht weiter, sondern lenken eher ab. Wieder andere Bücher sind stark esoteriklastig und mystifizieren Dinge so sehr, dass die natürlichen, einfachen Zusammenhänge oft verschleiert bleiben. Bei manchen Büchern werden plakative Effekte als Attraktionen benutzt, um eine Glaubensrichtung, einem

Guru oder im Extremfall einer Organisation dienlich zu sein. All dies finden Sie in diesem Buch nicht!

Teile des Buches sind vor mehr als 15 Jahren entstanden. Es entwickelte sich aus meiner eigenen Suche nach Antworten. In ihm wird ein Weg beschrieben um Antworten zu finden. Die Antworten selbst werden Sie jedoch nicht in diesem Buch finden. Neben meiner Suche habe ich seit jeher das Bedürfnis zu helfen. Es wurde aus dieser tiefen Hoffnung geschrieben. Es ist durch mich entstanden, vielmehr aus meinem Weg erwachsen. Da ich mich grundsätzlich als einen ganz normalen, durchschnittlichen Menschen wahrnehme, sehe ich die Wahrscheinlichkeit, das Wissen dieses Buches könnte nicht nur für mich hilfreich sein, als sehr gross an.

Dieses Buch ist so einfach wie möglich geschrieben. Das Buch besitzt sicher keinen Selbstzweck. Es ist dazu da, Ihren Horizont zu verschieben und Sie zu motivieren, sich in eine neue Richtung aufzumachen. Ihre Arbeit besteht nicht im Lesen, sondern in der Beschäftigung mit Ihnen selbst. Zusätzlich soll es Ihnen als eine Art Karte dienen, anhand derer Sie sich orientieren können. Zugegebenermaßen habe ich das in diesem Buch zusammengetragene Wissen sehr komprimieren müssen. Ich habe bewusst auf füllendes Beiwerk und viele Beispiele verzichtet, um nicht vom Wesentlichen abzulenken. Ebenso habe ich versucht, alle Zusammenhänge mit einfachen Worten, so unkompliziert wie möglich, zu beschreiben. Dieses Buch setzt kein Glaubenssystem

voraus, vielmehr ist es von Vorteil sich ihm unvoreingenommen und offen zu nähern. Es will weder direkt Werte vermitteln, noch von etwas überzeugen. Es vermittelt Informationen, welche nicht immer unmittelbar verständlich sind. Es geht in diesem Buch jedoch nicht um Glauben, vielmehr um Wissen.

Der Großteil bedeutender Zusammenhänge im Leben ist sehr einfacher Natur, so einfach, dass sie uns oft kompliziert und eventuell unrealistisch erscheinen. Sehen viele Dinge im Vorwege widersprüchlich aus, wird bei genauem Hinsehen ihr eigentliches, wie auch unser eigentliches Wesen deutlich. Ein Erkennen ist dennoch, wie schon erwähnt, nur mit einem unvoreingenommenen, bereiten Geist möglich. Es hört sich einfacher an als es ist! Wir leben heute in einer unglaublich komplexen Umwelt, so dass es fast unmöglich ist unvoreingenommen zu sein. Es ist wichtig, sich beim Lesen daran zu erinnern, dass dieses Buch nur Fakten darstellt. Es wird weder bewerten noch verurteilen. Das ist Ihre Aufgabe. Weiterführende Gedanken zu den Themen des Buches entwickeln Sie allein, so wie nur Sie etwas verändern können; nicht die Welt verändern, lediglich sich selbst.

Es bleibt lediglich folgende Anmerkung: Die Fakten in diesem Buch sind gewissenhaft zusammengetragen, doch können und wollen sie bewusst nicht den Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Die Menschheit hat in ihrer Entstehungsgeschichte unermesslich viel Erfahrungen und Wissen gesammelt. Niemals zuvor hat es in unserer

Geschichte eine größere Anzahl an Wissenschaftlern und Forschern gegeben. Niemals hatten wir so viele Informationen zur Verfügung, als heute. Leider verlieren wir uns sehr leicht in Feinheiten. Wir konzentrieren uns, wie Wissenschaftler mit ihren Mikroskopen, auf immer kleinere Aspekte des Lebens. Auf diese Art wird es jedoch schwer möglich ein Gesamtbild zu erfassen. Jedes noch so kleine Detail birgt die Gefahr, wichtiger als das grosse Ganze zu werden. Aus diesem Grund dringt dieses Buch lediglich tief genug in alle Themen ein, um seinem Weg folgen zu können.

Sollte nach seiner Lektüre weiteres Interesse vorhanden bzw. entstanden sein, findet sich im Anhang ein Literaturverzeichnis. Seien Sie jedoch vorsichtig, die Themen sind umfangreich und Sie wollen sich nicht in Einzelheiten verlieren und Ihren eigenen Start verpassen. Alle Antworten liegen ohnehin in Ihnen selbst.

Viel Erfolg!

Björn Möller, 12/2009

I. Evolution



Sie sitzen und lesen dieses Buch. Wie konnte es dazu kommen? Ein Buch, das sich mit einem Thema beschäftigt, welches Ihnen vor einiger Zeit eventuell noch völlig fremd gewesen ist.

Die Grundvoraussetzungen dafür wurden schon vor einer Ewigkeit geschaffen. Genauer gesagt vor 13.700.000.000 Jahren, davon geht die Wissenschaft heute zumindest aus. Das Universum, wie wir es kennen, ist zu diesem Zeitpunkt in einer unvorstellbaren Explosion entstanden. Wir nennen es den ‚Big Bang‘. Handelt es sich dabei auch, wie ein Großteil des menschlichen Wissens, um eine Theorie, so decken sich doch alle anderen Theorien, Formeln und Beobachtungen mit der des Urknalls. Sie ist allgemein anerkannt, wir glauben an ihre Richtigkeit.

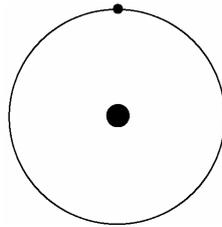
Je dichter wir uns dem Urknall nähern, desto schwieriger wird es Beschreibungen zu finden. Der Ausgangszustand, die Singularität, wie sie genannt wird, ist mit absoluter Sicherheit nie abbildbar. In ihm vereint sich alle Materie des Universum in Form von Energie in einem

einzigem, singulären Punkt. Spätestens hier treten alle unsere Gesetze außer Kraft. Raum und Zeit wie wir sie kennen, kann es hier nicht mehr geben. Ähnliche Bedingungen herrschen sonst nur im Zentrum von ‚Schwarzen Löchern‘. Sollte sich dies als Gottes letzte Zuflucht erweisen?

Mit Hilfe des ‚Large Hadron Collider‘, einem Teilchenbeschleuniger in Cern (Schweiz), ist es möglich Zusammenhänge nachzustellen, welche sich in der Zeit um 3200 Jahre nach dem Urknall abgespielt haben. Die Energiemengen die aufgewendet werden müssten, um Ereignisse vor dieser Zeit nachzustellen, können mit den heutigen Beschleunigern noch nicht erzeugt werden. So ist der Zustand des Universums vor diesem Zeitpunkt noch immer sehr spekulativ. Die Wissenschaft nennt diese Zeit die ‚Planck Ära‘ nach dem Deutschen Max Karl Ernst Ludwig Planck.

Sicher ist lediglich, dass unvorstellbare Energiemengen, Dichten und Temperaturen geherrscht haben. Nach einer Millionstel Sekunde begann das Universum Gestalt anzunehmen. Energie war nicht mehr gleichwertig zur Masse, Materie hatte den Kampf gegen die Antimaterie gewonnen. Schwere Teilchen waren bereits wieder in Energie zerfallen. Stabile Teilchen, so zum Beispiel die Quarks, sie waren klein genug um nicht sofort wieder zu zerfallen und schlossen sich zusammen. Aus ihnen bildeten sich Protonen und Neutronen.

Noch leichtere Teilchen als die Quarks, die Leptome, konnten ein wenig länger bestehen. Zu ihnen gehören unter anderem auch die Elektronen. Damit ist das volle Spektrum der atomaren Grundbausteine komplett.



Dennoch, die vorherrschende Temperatur zu diesem Zeitpunkt betrug immer noch unvorstellbare 100 Milliarden Grad. Hochfrequente Strahlung, wie die uns geläufigen Röntgen- und Gammastrahlen, beinhalteten den Großteil aller Energie. In den folgenden paar Minuten sollten sich nun die ersten Atomkerne bilden. Doch für weitere 300.000 Jahre war das Universum zu heiss und musste sich abkühlen. Erst dann konnten sich die Elektronen mit den Atomkernen zu vollständigen Atomen vereinen. Möglich ist dieser Vorgang erst ab Temperaturen unterhalb von 3000 Grad Celsius. Die folgenden 100 Millionen Jahre kühlte das Universum weiter ab und wurde dunkler und dunkler, bis es schwarz wie die Nacht war. Noch gab es keine Sterne wie unsere Sonne, die das Universum hätten erhellen können. Hätte zu dieser Zeit ein Mensch in den Nachthimmel blicken können, so wäre der Anblick, selbst bei Vollmond, nichts weiter als ein schwarzes Nichts gewesen. Noch einmal 100 Millionen

Jahre vergingen, bis die ersten Sterne den im Überfluss vorhandenen Wasserstoff in die ersten schwereren Elemente umzuwandeln begannen. Sauerstoff, Kohlenstoff und Neon wurden durch Kernfusion gebildet. Die ersten Sterne waren um ein vielfaches grösser als unsere Sonne, welche immerhin 333.000 Erdmassen vereint. Dabei wiegt allein unsere Erde annähernd 6 Trillionen Tonnen. Unsere eigene Sonne fusioniert, bei einer inneren Temperatur von 15 Millionen Grad, in jeder Sekunde 600 Millionen Tonnen Wasserstoff in Helium.

400 Millionen Jahre nach dem Urknall begannen sich benachbarte Sterne langsam anzuziehen und fanden sich zu den ersten Galaxien zusammen. Die Gravitation (Anziehungskraft) von Schwarzen Löchern im Zentrum solcher Galaxien könnte hierbei eine signifikante Rolle gespielt haben. Generationen von neuen und sterbenden Sternen lieferten immer mehr schwere Elemente. Ein Stern, welcher seinen Wasserstoff aufgebraucht hat, und dabei nicht zu gross ist, katapultiert im letzten Lebensabschnitt seine noch vorhandene Materie in Form grosser Gas- und Staubwolken in die Weiten des Alls. Die Wissenschaftler sprechen von einer Supernova. Ein Geburtsort für neue Sterne entsteht. Der Kreis schliesst sich, die Evolution der Materie ist in vollem Gange...

So bizarr und unvorstellbar diese Dinge für Nichtwissenschaftler sind, sie können und werden beobachtet. Ein Großteil des heutigen Wissens ist aus solchen Beobachtungen abgeleitet oder bestätigt worden. Die Menschheit hat 1987 zum ersten mal eine Supernova durch Teleskope beobachten und Bilder davon aufnehmen können.

Keine Angst vor so viel abstrakter Theorie. Fassen wir unser Wissen einmal grob zusammen: Wir können heute 70 Trillionen Sterne mit unseren Teleskopen sehen und es sind wesentlich mehr vorhanden. Jede dieser Sonnen kann ein Planetensystem wie das unsere beheimaten. Die Entfernungen im Universum sind dermaßen gross, dass selbst Licht viel Zeit benötigt, sie zu überwinden. Unser direkter Nachbarstern, Alpha Centauri, besteht aus drei Sternen und ist 147.000.000 km von uns entfernt. Die uns am nächsten liegende Galaxie, die Magellansche Wolke, ist mit ihrer Entfernung von 1.561.032.000.000.000.000 km so weit von uns entfernt, dass selbst Licht 165.000 Jahre braucht, um zu uns zu gelangen.

Sind Sie schon einmal in einer mondlosen Nacht in die Dunkelheit gegangen, um sich den Sternenhimmel anzusehen? Sollten Sie dies tun, warten Sie auf den Neumond oder eine mondlose Nacht. Nehmen Sie sich Zeit, gehen Sie nicht einfach nur vor die Tür. Fahren Sie aufs Land heraus. In der Stadt sehen Sie lediglich die 100 hellsten Sterne. Begeben Sie sich daher lieber auf ein freies

Feld ohne störende Strassenbeleuchtung, Häuser etc., dann können Sie mehr als 5000 Sterne sehen. Normalerweise sollten Sie die Milchstrasse in solch einer Nacht als Band erkennen können. Was sich Ihnen als zweidimensionaler Sternenteppich darstellt ist in Wirklichkeit ein dreidimensionaler Raum. Denken Sie dabei an dieses Kapitel, versuchen Sie sich die unvorstellbaren Entfernungen vorzustellen. Das Licht, welches auf Ihre Netzhaut trifft, ist Jahrtausende oder gar Jahrmillionen durch das Universum gereist, um Sie zu erreichen. Sie, oder besser Ihr Auge absorbiert es und wandelt die Energie in Nervenimpulse um. Diese werden dann durch den Sehnerv an Ihr Gehirn weitergegeben. Machen Sie sich bewusst was gerade passiert ist. Sie haben ein ‚Licht-Wellen-Teilchen‘, also ein Quäntchen von einem Millionen Jahre alten Stern, Millionen von Jahren unterwegs, in sich aufgenommen und umgewandelt. Nehmen Sie sich selbst wahr, einen mikroskopisch kleinen Punkt in der Unendlichkeit des Universums. Ist die Menschheit, sind sie wirklich so gross, so unfehlbar, so machtvoll wie wir es oft denken?



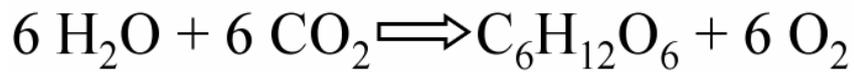
Damit Sie dieses Buch lesen können, musste es weitere Ereignisse geben. Aus der im Universum verstreuten, immer komplexeren Materie bildeten sich allmählich Planetensysteme wie das Unsere. Unsere Sonne zu Beispiel fing mehr als 99% der Materie unseres Sonnensystems bei ihrer Entstehung ein. Von den verbleibenden 1% formte nur etwa 10% die vier inneren Planeten. Die restliche Materie bestand hauptsächlich aus Gasen, welche die riesigen Gasplaneten wie Jupiter und Saturn bildeten. Einer der vier inneren Planeten ist unsere Erde und beinhaltet weniger als 0,1% der Masse unseres Sonnensystems. Darunter genau die richtigen Elemente und Verbindungen im richtigen Verhältnis, zur Bildung von Grundbausteinen, um intelligentes Leben, wie wir es kennen, zu ermöglichen. Die richtigen Bausteine allein reichen nicht aus, um Leben entstehen zu lassen. So sind natürlich auch die Umweltbedingungen von entscheidender Bedeutung.

Hier setzte nun die sogenannte ‚Chemische Evolution‘ ein. Hatte unser Heimatplanet in einem sehr frühen Stadium bereits eine Atmosphäre, so konnte sich diese nicht lange halten. Diese Gashülle bestand im wesentlichen aus Wasserstoff und Helium, welche bei der Entstehung der Sonne übriggeblieben waren. Doch sie verflüchtigten sich durch die vor über 4 Milliarden Jahren noch sehr hohen Temperaturen auf der Erde und dem vorherrschenden Sonnenwind. Während unser Planet sich im Laufe der Zeit immer mehr abkühlte, wurde er in seiner jungen Phase ständig von Meteoriten bombardiert.

Zusammen mit den unzähligen, aktiven Vulkanen dieser Zeit entstand eine weitere Atmosphäre. Hauptbestandteile waren zum grössten Teil Wasserdampf, gefolgt von Kohlendioxid, Schwefelwasserstoff, Ammoniak und Methan. Auch heute gasen diese Stoffe noch aus den aktiven Vulkanen aus. Meere gab es in diesem Stadium der Erde noch nicht, ihre Temperatur lag noch oberhalb des Siedepunktes von Wasser. Dies erklärt den hohen Anteil von Wasserdampf in der Atmosphäre. Erst als die Temperatur der Erdoberfläche unterhalb des Siedepunktes gefallen war kondensierte der Wasserdampf und bedeckte einen Großteil der Planetenoberfläche mit Meeren. Noch war die Atmosphäre sehr dünn und die UV Strahlung der Sonne drang so gut wie ungehindert bis zur Erdoberfläche vor. Dort traf die Strahlung auf die Wasser- (H_2O), Ammoniak- (NH_3) und Methanmoleküle (CH_4), die sich dadurch aufspalteten. Wieder ging ein Großteil des entstanden Wasserstoffs (H) in den Weltraum verloren. Der frei gewordene Stickstoff (N) des Ammoniaks bildete nicht immer, so wie heutzutage (annähernd 80%), den Hauptbestandteil der Atmosphäre. Aus dem Kohlenstoff (C) des Methans und freiem Sauerstoff (O) bildete sich Kohlendioxid (CO_2), welches sich in den Meeren löste. Alles heute bekannte Leben besteht lediglich aus den Elementen Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff, Stickstoff, Schwefel und Phosphor, welche nun in ausreichender Menge vorhanden waren und die Entstehung der ersten Bakterien ermöglichten. Diese assimilierten das Kohlendioxid aus dem Wasser und reicherten die Atmosphäre so weiter mit Sauerstoff an. Wie genau das

Leben in Form der Bakterien entstanden ist, weiß bis heute jedoch niemand.

Auch das Miller-Urey-Ursuppenexperiment kann hier keine Lösung liefern. Bei diesem Experiment hatten die beiden Chemiker Stanley Miller und Harold C. Urey 1953 die Zusammensetzung der ‚Ursuppe‘ durch Mischen der zuvor genannten Stoffe nachgestellt. Sie erhitzen das Gemisch in einem Glaskolben, und befestigten zusätzlich zwei Elektroden. Durch Anlegen einer hohen, elektrischen Spannung erzeugten sie einen Lichtbogen der die Blitze in der Uratmosphäre simulierte. Als Resultat erhielten die beiden Forscher eine Vielzahl von Aminosäuren, welche die Grundlage für Proteine und Enzyme, also Grundbausteine des Lebens bilden. Darüber, wie sich langkettige Proteine aus den Aminosäuren gebildet haben können gibt das Experiment leider keinen Anhaltspunkt. Dennoch müssen sie sich gebildet haben, damit die ersten Bakterien Kohlendioxid in Sauerstoff assimilieren konnten. Für das Verständnis des Buches ist es nicht wichtig wie sie sich gebildet haben. Sei es nun in der Nähe von sogenannten schwarzen Rauchern tief unten im Meer oder in einer blitzdurchzogenen Uratmosphäre. Auch die Entwicklung der Aminosäuren zu den ersten Zellvorläufern ist zu komplex um sie leicht zu beschreiben und würde nur verwirren. Und selbst dann würde sie noch immer nicht erklären wie sich das Leben selbst in den und durch die Bakterien gebildet hat. Eine weitere letzte Domäne Gottes?



Was sind eigentlich Bakterien? Bakterien sind meist einzellige, sehr kleine Lebewesen. Ihr Erbgut, ihre DNA befindet sich nicht wie beim Menschen in einem Zellkern. Sie befindet sich im Zellplasma. Aus diesem Grund können die Bakterien ihre DNA oder auch Teile davon mit Hilfe von fadenförmigen Röhren untereinander austauschen. Vermehren können sich Bakterien durch einfache Zellteilung, es entsteht ein Klon, ein genaues Abbild des ‚Mutterbakteriums‘. Nach Schätzungen hat die Wissenschaft bislang weniger als 10% aller Bakterienarten entdeckt. Viele Menschen denken bei dem Wort Bakterien zuerst an Krankheiten. Sie allerdings wissen mittlerweile, dass Bakterien für den Sauerstoff, den Sie beim lesen dieses Buches einatmen, verantwortlich sind. Doch damit nicht genug, Bakterien helfen Ihnen die Nahrung zu verdauen. Jeder Mensch, so auch Sie, besteht aus etwa 10 Billionen Zellen, aber auf und in Ihnen leben zusätzlich etwa zehnmal so viele Bakterien. Und wir sind auf sie angewiesen, würden sie uns nicht helfen könnten wir nicht überleben.

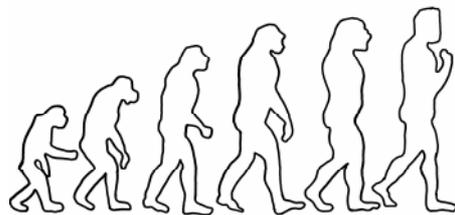
Können wir uns mit diesem Wissen wirklich so wichtig nehmen, so unabhängig und als Krönung der Schöpfung sehen? Sind wir nicht viel eher ein Teil von ihr, und ist nicht eher das Zusammenspiel der Gesamtheit des Lebens die eigentliche Krönung?

Es war ein langer Weg, bis die heutige Vielfalt des Lebens entstanden war. Aus einzelligen Bakterien entwickelten sich die ersten Pilze, erste vielzellige Tiere tauchten vor 2,5 Milliarden Jahren auf. Ihre Nachfahren finden sich heute noch, in Form von Quallen und Korallen, in den Meeren. Nach etwa weiteren 2 Milliarden Jahren, also vor mehr als 500 Millionen Jahren, hatten sich die ersten Wirbeltiere entwickelt. Der Schleimaal ist eine Art die bis heute überlebt hat. Er besitzt schon einen Schädel, doch keinen Kiefer. Noch immer spielte sich das Leben im Wasser ab. Dann, vor gut 400 Millionen Jahren tauchten die ersten Pflanzen in Form von Flechten und Moosen auf. Man vermutet, sie entwickelten sich aus Algen und Pilzen und traten dann ihren Landgang an. Bald darauf taten es ihnen die Gliederfüssler und auch die ersten Wirbeltiere gleich. Doch schon bald sollte, an der Schwelle vom Perm zum Triaszeitalter, ein kosmisches Ereignis nahezu alles Leben auf dem Planeten auslöschen. Lediglich 5% aller Arten überlebten dieses Ereignis. Bis heute ist nicht klar was passierte. Forscher sehen als Ursache Meteoriteneinschläge und die grössten Vulkanausbrüche seit der Entstehung des Planeten. Dies war nicht das erste Massensterben in der Geschichte des Lebens. Es fanden bereits mehrere in früherer Zeit statt und auch danach sollten noch einige folgen. Dennoch war es das grösste Artensterben, weit grösser als das Aussterben der Dinosaurier in der Kreidezeit.



Die Dinosaurier selbst scheinen ihren Siegeszug in der Evolution genau diesem Ereignis am Ende des Permzeitalters zu verdanken. Sie haben sich nicht, wie andere Gattungen vor ihnen, langsam entwickelt, ihre Vielfalt im Artenreichtum schoss in kürzester Zeit von wenigen auf mehr als 90 Prozent an. Sie haben eine Lücke geschlossen, die durch das Artensterben entstanden war. Von nun an dominierten sie auf dem Planeten Erde. Die Gehirne der Dinosaurier waren im Vergleich zu ihrer Größe jedoch relativ klein. Und das, obwohl sie die größten Lebewesen aller Zeiten waren. Damals zählte schiere Größe. Den gewaltigsten unter ihnen nennen wir heute ‚Brachiosaurus‘. Er konnte eine Länge von 30m erreichen, hatte eine Höhe von 12m, und er wog bis zu 60t. Der Brachiosaurus ernährte sich ausschließlich von Pflanzen. Der Superstar unter den Dinosauriern ist und bleibt aber der ‚Tyrannosaurus Rex‘, bekannt aus dem Hollywood Film ‚Jurassic Park‘. Er erreichte eine Höhe von 5m und eine Länge von 13m. Seine Zähne konnten 20cm lang werden, und er hatte ein Gewicht von an die 7t. Wie sein Name vermuten lässt, war der Tyrannosaurus Rex ein furchteinflößender Fleischfresser, ihm wäre man besser nicht begegnet. Allerdings waren die Dinosaurier, entgegen der verbreiteten Meinung, keineswegs dumm. So brütete der ‚Maiasaura‘ ähnlich wie die heutigen Pinguine in Nestkolonien. Eine solche Kolonie wurde im Jahre 1987 in Montana (USA) entdeckt. Weiterhin haben Archäologen

versteinerte Fußabdrücke ganzer Herden gefunden. Sie zeigen das junge Dinosaurier von den ausgewachsenen Artgenossen beschützt wurden, indem sie in der Mitte der Herde mitliefen. Diese Beispiele belegen, dass auch die Dinosaurier eine Intelligenz besaßen., ohne sie hätte sich kein soziales Verhalten entwickeln können.



Es sollte noch eine ganze Zeit vergehen, bis unsere direkten Vorgänger, die ersten Primaten, auf dem Erdball erschienen. Fossile Funde beweisen, dass sie erst vor 55 Millionen Jahren auf der Erde auftauchten. Ihre Augen blickten beide nach vorn, wodurch ihr Gehirn nun dreidimensionale Bilder zusammensetzen konnte. Könnte dies der Grund für ihr vergleichsweise großes Gehirn sein? Auch ihr soziales Verhalten war wesentlich weiter entwickelt, als das der Dinosaurier. Vor rund 4 Millionen Jahren entwickelte sich der ‚Australopithecus Africanus‘ , als Bindeglied zwischen den Primaten und der Gruppe der Hominiden. Er konnte bereits aufrecht gehen, und sein Gehirn hatte die Größe eines Schimpansen-Gehirns. Dennoch hatte es eine unterschiedliche innere Struktur. Durch den aufrechten Gang hatte er zwei Arme frei, um Nahrung zu sammeln und Dinge zu transportieren. Der

„Australopithecus Africanus“ lebte in Ostafrika, ebenso wie seine Nachfolger der neuen Gattung Homo. Ihr erster Vertreter war der „Homo rudolfensis“. Die Größe seines Gehirns hatte sich fast verdoppelt. Mit ihm entwickelten sich die Hominiden von Pflanzenfressern zu Allesfressern. Waren sie noch Aasfresser, so entwickelten nachfolgende Arten bereits erste Werkzeuge zum jagen und Fleisch schneiden. Eine primitive Art der Kommunikation wurde nötig um Wissen an die nächste Generation weiterzureichen. Doch erst der späte „Homo erectus“ (aufgerichteter Mensch) erreichte annähernd das Gehirnvolumen eines heutigen Menschen. Vermutungen deuten auf ein erhöhtes Volumen durch die vielseitigere Ernährung eines Allesfressers hin. Mit seinem großen Gehirn hatte er eine erste, einfache Sprache entwickeln können. Vor ca. 100.000 Jahren tauchten dann der „Homo sapiens neandertalensis“ und der „Homo sapiens sapiens“ als Nachfolger des „Homo heidelbergensis“, dem Bezwinger des Feuers, auf. Der Neandertaler lebte in Europa und dem nahen Osten. Er stellte Kleidung her, benutzte Pech als Klebstoff, und erschuf die ersten Zeremonien und Kulte. So bestattete er seine Toten und gab ihnen Nahrung und Gegenstände mit ins Grab. Alte und kranke Neandertaler wurden bis in das hohe Alter gepflegt. Doch auch mit einem Gehirn von 1600 cm³, damit größer als das unsere, konnte er sich nicht durchsetzen. Der Neandertaler lebte 50.000 Jahre neben dem „Homo sapiens sapiens“, um dann vor 27.000 Jahren auszusterben. Der „Homo sapiens sapiens“ war fruchtbarer, die Kindersterblichkeit niedriger und er war noch geschickter. Der „Homo sapiens sapiens“

erschuf die Kunst, fertigte die ersten Höhlenmalereien an, stellte Schmuck und viel später auch dieses Buch her.

Wir sind angekommen beim modernen Menschen, bei uns selbst. Die Reise war lang und komplex, jedoch müssen wir keine Experten sein, um grundlegende Zusammenhänge abzuleiten. Es kommt nicht darauf an, genau zu verstehen wie sich Atome zusammensetzen, wie unsere DNA im Detail aufgebaut ist, oder welches Lebewesen zu welcher Zeit gelebt hat. Wir können jedoch feststellen, dass es von Anfang an eine Entwicklung gegeben hat. Energie ‚kondensierte‘ zu Materie. Materie wurde immer komplexer und vielfältiger. Sie bildete die Grundlage für erste einfache Organismen. Diese Organismen wiederum waren abhängig von ihrer Umwelt, ebenso wie wir. Die Materie aus der sie bestanden und bestehen beinhaltet noch immer die Energie, aus der sich die ersten Quarks gebildet hatten. Die ersten Einzeller entwickelten sich zu immer größeren und spezialisierteren Lebewesen, bis hin zu uns Menschen. Aber selbst wir Menschen sind noch immer auf Einzeller angewiesen, und wir bestehen noch immer aus der Materie, die aus der Energie des Urknalls entstanden ist. Wir sind ein kleiner Teil des Ganzen und wir sind mittendrin.

Sind wir dann wirklich so unabhängig wie wir es meinen oder es uns oft wünschen? Können wir alle Zusammenhänge in ihrer Tiefe erfassen, oder ist das Gesamtbild eventuell zu gross?

Auch wenn diese Fragen nur eine logisch, richtige Antwort zulassen, muss jeder Mensch diese für sich selbst finden. Leider denken wir in unserer Kultur nur sehr selten über die Gesamtheit des Universums nach, oder wohin uns die geistige Entwicklung der Menschheit führen kann. Doch nur dadurch kann ein fundamentales Verständnis über unseren und den eigenen Platz im Universum entstehen. Nur so begreifen wir, wie viel oder wie wenig wir wirklich sind. Nur so bekommen wir ein realistisches Bild von uns. Allzu oft sehen wir uns an der Spitze der Schöpfung, aber ist die Schöpfung nicht weniger eine spitze Pyramide, als eine, sich durch die Entwicklung, ausdehnende Kugel? Oft sind wir der Meinung die Welt um uns herum im Griff zu haben, sie nach unseren Vorstellungen ändern zu können. Können wir das wirklich? Haben Sie darüber schon einmal nachgedacht?

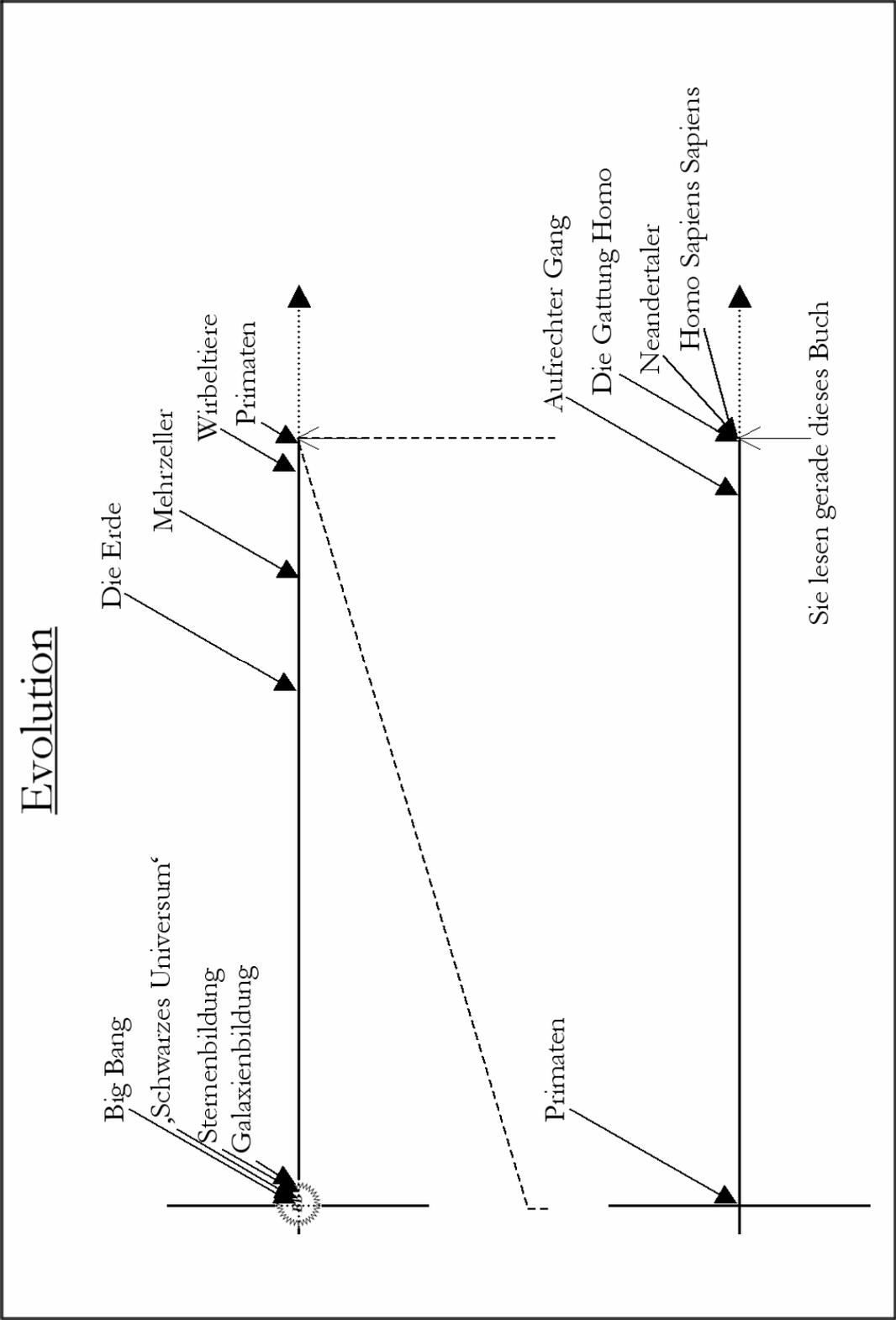
Haben wir erst einmal unseren persönlichen Platz gefunden, verändert sich unser Denken und Verhalten. Haben wir festgestellt wie komplex und verflochten die Ereignisse um uns herum sind, stellt sich mit der Zeit automatisch eine Toleranz ein. Wir fangen an zu erkennen, dass wir das Universum nicht in Gänze, sondern lediglich versuchen können uns selbst zu verstehen und zu entwickeln. Später werden wir erkennen müssen, wie schwierig es sich die Menschen machen, sich selbst zu erkennen und zu verstehen.

War der Tyrannosaurus Rex auch ein furchteinflößendes, muskelbepacktes Lebewesen, so hat es

seinem Überleben als Art nicht geholfen, er ist ausgestorben. Er konnte sich neuen Lebensbedingungen nicht oder nicht schnell genug anpassen. Es stellt sich heraus, Flexibilität, Anpassungsfähigkeit, das schnelle Erkennen von Zusammenhängen und Entwickeln von Lösungen, ist die Grundlage für das langfristige Überleben einer Art. Es gründet sich demnach auf die nachhaltige Entwicklung jedes Individuums. So ist es für jedes Lebewesen wichtig, die Umwelt gezielt zu erfassen und zu verarbeiten. Nur so können schnell die richtigen Entscheidungen getroffen werden. Nur so kann das Individuum und damit auch die Art, wie auch das Leben selbst bestehen.

Doch ist die Erfassung der Umwelt nicht so einfach wie es sich anhört. Galt es kurz nach der Entstehung des Lebens noch den Lebensfunken gegen direkte Umwelteinflüsse am glühen zu erhalten, so mussten die Überlebensstrategien mit der Zeit immer komplexer und vielschichtiger werden. Immer kompliziertere Sinne wurden nötig, um mögliche Gefahren so früh wie möglich zu erkennen. Ein regelrechtes Wettrüsten unter den Lebewesen begann. Noch bevor ein Tyrannosaurus Rex seine Beute sehen konnte, konnte er sie durch seine Nase riechen. Um genügend Nahrung zu bekommen, hatte er einen extrem ausgeprägten Geruchssinn. So entwickelten sich die körperlichen Fähigkeiten der Lebewesen, von der Entstehung des Lebens an, immer weiter. Der Kampf um das Überleben wurde dadurch gleichfalls immer komplexer, wodurch sich auch die Überlebensstrategien nach und nach

wandeln mussten. Wichtiger als körperliche Attribute wurde die Fähigkeit Strategien und Verhaltensweisen situationsbezogen zu entwickeln und anzupassen. Die Fähigkeit in die Zukunft zu planen wurde ebenso notwendig, wie die Entwicklung erster, einfacher sozialer Strukturen. Diese Domäne gehört jedoch, nicht wie wir oft meinen, dem Menschen. Auch die meisten, wenn nicht alle Tiere, zeigen ein auf die Zukunft orientiertes Verhalten und pflegen soziale Kontakte. Der Mensch hat keinesfalls alle ihm innewohnenden Fähigkeiten neu erschaffen, er hat lediglich schon vorhandene körperliche Merkmale und Strategien besser als andere Lebewesen weiterentwickelt und daraus sein Überleben gesichert. Aus diesem Prozeß heraus begann dann eine Komplexität zu entstehen, die wir heute unsere Kultur nennen. Ihre Entstehung birgt ebenso einen Übergang, wie die Kondensation von Energie zu Materie, wie die Verbindung von Stoffen zu Molekülen, wie der Zusammenschluß von Molekülen zu Makromolekülen, wie die Entstehung des Lebens aus leblosen Makromolekülen, wie der Zusammenschluß von Einzellern zu vielzelligen Organismen in denen jede Zelle eigene Ziele dem gemeinsamen Ziel aller Zellen, dem Überleben des Organismus unterordnet. Wie viele bedeutende Übergänge erkennen Sie bis zum Auftauchen des Menschen?



II. Kultur

Mit Erscheinen des Menschen rückt nun die Evolution der Materie und der Lebewesen in den Hintergrund. Im zweiten Akt erscheint die Kultur auf der Bühne. Eine Kultur, welche sich nur durch die Entwicklung der Sprache, als Mittel der Weitergabe von Wissen, entwickeln konnte. Nur so konnte die Entwicklung von Werkzeugen und das Beherrschen des Feuers von einer Generation an die nächste weitergegeben werden.

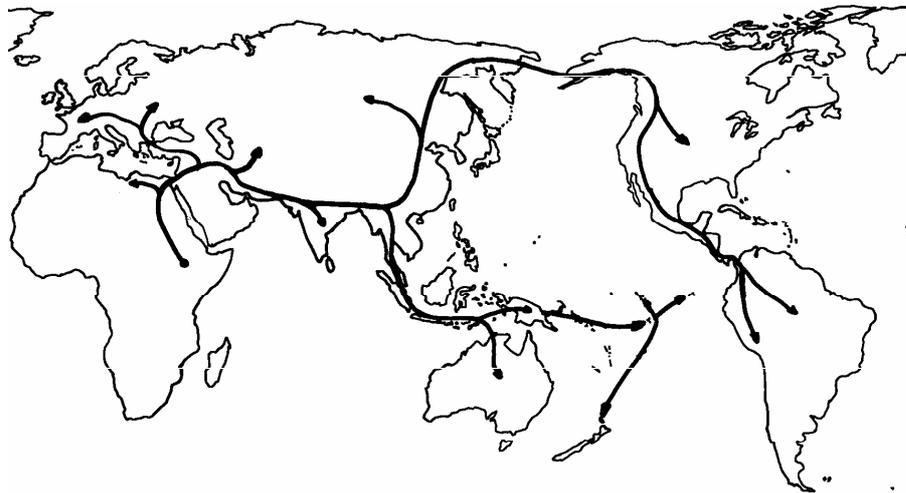
In der Steinzeit ging es noch immer um das einfache Überleben. Genau darum drehte sich natürlich auch das Denken. Es mussten Strategien entwickelt werden, um genügend Nahrung zu beschaffen. Es galt Gefahren durch Wind, Wetter und durch Raubtiere in den Griff zu bekommen. Nur gut ausgerüstet konnte man sich gegen Raubtiere behaupten oder selbst Tiere jagen. Kein Wunder also, dass Waffen in unserer Kultur tief verwurzelt sind.

Wir gehen heute davon aus, dass die Besiedlung der Erde vor circa 70.000 Jahren begann. Die Menschen wanderten über die arabische Halbinsel nach Asien und später bis nach Australien. Ebenfalls von der arabischen Halbinsel starteten sie vor ungefähr 40.000 Jahren zu ihrer Wanderung nach Europa. Von Asien ging es nach Norden

in Richtung Sibirien. Etwa vor 20.000 Jahren, also mitten in der letzten Eiszeit, lag der Meeresspiegel mehr als 100 m niedriger als heute. Durch die enormen Eismassen war den Meeren so viel Wasser entzogen worden, dass flache Meere wie die Nordsee trocken fielen. Auch die heutige Beringstrasse wandelte sich zu einer Landbrücke. Über diese erreichten die Menschen vor circa 15.000 Jahren Alaska. Von dort aus wanderten sie südwärts, Richtung Mittel- und Südamerika.

Nicht überall fiel der Meeresspiegel ausreichend, um trockenen Fußes neues Land zu erreichen. Die Eroberung des pazifischen Lebensraumes begann vor etwa 4000 Jahren mit der Besiedlung Indonesiens über Taiwan. Dies konnte nicht mehr mit einfachen Flößen erreicht werden. Zu diesem Zeitpunkt hatte sich der Mensch mittlerweile eine Kultur geschaffen, die es ihm ermöglichte Nutzpflanzen und Tiere mit auf die Reisen zu nehmen. Sie waren nicht länger Jäger und Sammler, sondern Menschen, welche die Landwirtschaft entwickelt hatten und sich auf Meeren gegen Strömung und vorherrschende Winde bewegen konnten. Von Indonesien führte ihr Weg über Neuguinea und die Salomonen, mit hochseetüchtigen Doppelrumpfkanus, bis nach Fiji, Samoa und Tonga. So waren annähernd 1500 km offenes Meer überquert. Eine Entfernung die auch heute, mit einer modernen Segelyacht, eine gewisse Herausforderung darstellt. Vor nicht ganz 2000 Jahren brachen diese Menschen in Richtung der Cook- und Marquesasinseln auf und erreichten etwa 800 nach Christus die Hawai'i-Inseln. Die Besiedlung des

Pazifiks stellt eine der größten Leistungen der Menschheit dar.



Aber auch in anderen Teilen der Welt vollbrachte der Mensch große Leistungen. Verwendeten die Menschen schon vor 7000 Jahren Kupfer, so dauerte es weitere 3000 Jahre bis sie durch Zugabe von Zinn die Bronze erfanden. Mit der härteren Bronze konnten nun neben Waffen und Schmuck auch langlebigere Werkzeuge für die Landwirtschaft hergestellt werden. Das erste Eisen taucht in der Geschichte der Menschheit ungefähr 2000 Jahre vor Christus auf. Naturgemäß waren die Rohstoffe nicht überall leicht zu finden. Sie mussten dort abgebaut werden, wo sie einfach zugänglich waren und danach über weite Strecken transportiert werden. Der Handel entstand. Die Menschen verrichteten immer unterschiedlichere Arbeiten, dies führte zu den ersten Berufen. Das Leben spielte sich schon längst nicht mehr im Rudel ab. Es hatten sich Siedlungen an geeigneten Orten gebildet, an Flüssen, entlang der Handelswege und in Gegenden mit vielen Rohstoffen. In

den sechziger Jahren wurde in der Türkei die mit einem Alter von 9000 Jahren bislang älteste Siedlung ausgegraben. In ihr lebten annähernd 10.000 Menschen.

Im Zusammenhang mit diesem Zeitalter sprechen wir heute von der ‚Neolithischen Revolution‘. Obwohl die Schrift für die Entwicklung einer Zivilisation nicht notwendig war, wie die Beispiele der Inkas oder die Moche in Südamerika zeigen, hatte das geschriebene Wort natürlich einen Einfluss auf das Zusammenleben und den Handel. Einige Wissenschaftler gehen sogar davon aus, dass die Fähigkeit der schriftlichen Dokumentation direkt aus dem erblühenden Handel mit Waren entstanden ist. So wurden Handelsgüter in versiegelten Tongefäßen transportiert. Auf den alten Siegeln lassen sich auch heute noch Inhalts- und Mengenangaben finden.



Die Schrift wurde unabhängig voneinander in Mesopotamien, Ägypten, der Indus-Kultur, China und später in Mesoamerika entwickelt. 3500 bis 3000 Jahre vor der Zeitrechnung entwickelten sich erste Piktogramme und eine erste Keilschrift im vorderen Orient. Erst ein paar Jahrhunderte später entstanden in Ägypten erste Hieroglyphen. Die Zeichen, die Sie gerade lesen, gehen zurück auf die phönizische Schrift (1300 Jahre vor Zeitrechnung). Nur ein paar Jahrhunderte früher als die Phönizier entwickelten die Chinesen eine eigene Piktogrammschrift.

Ca. 500 vor Christus war Eisen schließlich in jeder europäischen Siedlung zu finden. Siedlungen gaben den Menschen Sicherheit, sie wanderten nicht mehr umher und konnten sich dem Ackerbau und der Viehzucht widmen, Handel treiben, Rechnen und Schreiben. Damit gab es jedoch neue Probleme. Je mehr Besitz ein Mensch zusammengetragen hatte, desto besser waren seine Überlebenschancen. So wurde möglichst viel Nahrung für schlechtere Zeiten gelagert. Diese einfache Logik gehört von jeher zu der Überlebensstrategie der Menschen. Diejenigen, die genug zu essen hatten waren stark, sie bekamen die besten Frauen, bildeten die größten und stärksten Familien. Hatte ein Mensch jedoch mehr als ein anderer, herrschte ein Ungleichgewicht gefolgt von Unzufriedenheit und Neid.

Es mussten Regeln und Verbote geschaffen werden, um ein friedliches Zusammenleben in den

Siedlungen zu gewährleisten. Dieser Aufgabe näherten sich die Menschen überall auf der Welt mit anderen Ansätzen. Die Polynesier beispielsweise starteten die Besiedlung des Pazifiks zu einer Zeit, in der die Menschen noch tief mit der Natur verwurzelt waren. So waren ihre Regeln, ihre Gesellschaft, ihr Glaube gegründet auf ein Zusammenleben in und mit der Natur. Sie nahmen sich nicht als die Herrscher der Welt wahr. Sie waren sich bewusst, nur ein Teil der Welt zu sein. Als Folge gab es keinen Grundbesitz und alles um sie herum wurde mit Respekt behandelt. Die Grundlage ihres Zusammenlebens bildete eine Weltsicht die sie 'Ho'omana' nannten. Ho'omana bedeutete wörtlich übersetzt: herstellen von (Ho'o) Lebensenergie (,Mana'). Diese Lebensweise konnten sie sich bis 750 Jahre nach unserer Zeitrechnung bewahren. Die grundlegenden Lehren, aus denen das Ho'omana bestand, finden sich nicht nur im hawai'ianischen ,Huna' wieder, sondern in ähnlicher Form auch im indischen ,Tantra' oder dem europäischen ,Wicca'. Ein Grund warum sich die Weltsicht des Ho'omana so lange halten konnte ist sicherlich die Isolation der pazifischen Inselwelt.

Wie bei den Polynesiern nahm die Sonne überall auf der Welt eine Schlüsselstellung im kulturellen Leben ein. Sie brachte morgens die Wärme und das Licht und am Abend ging sie unter, um die Welt der Dunkelheit und Kälte zu überlassen. Schnell hatten die Menschen verstanden, dass sie ohne die Sonne nicht leben konnten. Ganz gleich in welcher Kultur, im Römischen, im Germanischen, im Vedischen oder im Illyrischen, das Wort

Gott lässt sich immer auf die Wörter ‚Erscheinung‘ oder ‚Strahlung‘ zurückführen. Der Sonnengott erschien am Morgen und überstrahlte alles. Noch die Inkas im 15. Jahrhundert verehrten ‚Tayta Inti‘, den Vater Sonne.

Nicht allein die Griechen, auch die Ägypter vor ihnen, wie alle anderen Kulturen, erschufen zudem Götter um die Sonne herum. Wichtige, das Leben beeinflussende Zusammenhänge wurden so greifbar gemacht. Mehr und mehr Götter und Mythen entstanden. Mehr und mehr Regeln und Zeremonien sollten diese Götter gnädig stimmen. Die Menschen waren damals mental auf sie angewiesen. Nicht nur um die Furcht vor dem Unerklärlichen und Unbekannten zu unterdrücken, auch um das Zusammenleben in immer größeren Gesellschaften zu regeln. Ganz alltägliche, der Gemeinschaft nicht zuträgliche Versuchungen wurden so mit Hilfe der Götter mit der Angst vor dem Unerklärlichen, Allmächtigen verknüpft. Doch selbst mit Hilfe dieser Regeln, Mythen und Religionen gab es weiterhin Auseinandersetzungen und ‚Sünden‘. Unterschiedliche geographische Bedingungen, Voraussetzungen und Vergangenheiten ließen den Menschen unterschiedliche Kulturen und Religionen entwickeln. Aus kleinen Auseinandersetzungen wurden Kriege und Gewalt war an der Tagesordnung. Hatte man gelernt für den Winter genug Getreide in den Vorratskammern zu horten, so musste dieses auch verteidigt werden. Wollte man seinen Gott auf eine bestimmte Art gnädig stimmen, konnten andere dies nicht

nachvollziehen. Also stritt man von nun an über Religion, Besitz und sicher auch über Frauen.

Der Alltag wurde zunehmend komplizierter und entfernte sich mehr und mehr von seinen natürlichen Wurzeln. Die Menschen waren nicht länger gleich. Aus den großen und starken Familien waren Herrscher von Stadtstaaten erwachsen. Der einzelne Mensch wurde abhängig von einer immer größeren, immer komplizierteren Gemeinschaft. Wichtiger noch als die Naturgesetze, nach denen früher gelebt wurde, wurden nun die von Menschen erdachten Regeln. Die erste bekannte Sammlung von Gesetzen stammt von Hammurapi, König von Babylon. Seine Gesetze sollten endlich ein Gleichgewicht herstellen. So lautete der Paragraph 196: Wenn ein Bürger das Auge eines Bürgers zerstört, so soll man sein Auge zerstören. In ganz ähnlicher Form ist dieser Satz im Alten Testament zu lesen. Ein weiteres Indiz, wie sehr alles Neue auf dem Vorhandenen aufbaut.

Könige vor Hammurapi hatten die Stadtstaaten zu Reichen zusammengefasst. So war es Sargon von Akkad der die Städte Ur, Uruk, Eridu und Kisch als erste echte Zivilisation in einem Reich vereinigte. Nach den Sumerern und Babyloniern sollten die Ägypter, die Hethiter, die Assyrer und ebenso die Perser nach ihnen einen enormen Einfluss auf die heutige westliche Welt haben. Die Stadt Ur ist die Geburtsstätte der Astronomie, die Babylonier konnten Mondfinsternisse berechnen und Planeten beobachten. In Ägypten besaß man eine hoch entwickelte

Baukunst. So symbolisierten die Pyramiden die vom Himmel herabscheinenden Sonnenstrahlen. Ebenso hatte die ägyptische Gesellschaft einen pyramidenförmigen Aufbau, und sie glaubten an ein Leben nach dem Tod. So wanderten nach ihrem Glauben, die Seelen der Pharaonen auf diesen Strahlen gen Himmel.



Die biblische Geschichte erzählt von Moses, der um 1200 vor Christus die Israeliten aus Ägypten führte und am Berge Sinai die 10 Gebote Gottes empfing. Das Judentum war somit geboren. Die Juden stehen der Schöpfung grundsätzlich positiv gegenüber und sind der Meinung, dass die menschliche Geschichte Gottes Plan sei. Ihre Heilige Schrift ist die Thora, welche aus den ersten fünf Büchern des Alten Testaments besteht. Aus dem Judentum hat sich des weiteren das Christentum und der Islam entwickelt. Es war die erste monotheistische, also nur einem Gott besitzende, Religion.

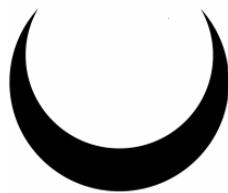
Auf der anderen Seite des Mittelmeeres trugen die Griechen ebenfalls einen großen Teil zu der heutigen westlichen Zivilisation bei. Noch immer finden die Olympischen Spiele, erstmals 776 vor Chr. gefeiert, alle vier

Jahre statt. Wie den Sport pflegten sie das Theater, die Kunst, die Architektur und die Medizin. Von ihnen stammt die erste Demokratie (demos – das Volk und kratos – die Regierung) und sie hinterfragten die Welt sowie die Handlungen des Menschen. Die Philosophie war geboren. Die fortschrittlichste und gebildetste Gesellschaft entstand jedoch im alten Rom. Das Römische Reich vereinte systematisch das Beste und Bewährteste aller von ihm eroberten Kulturen. Im Jahr 117 nach unserer Zeitrechnung erreichte das Weltreich seine größte Ausdehnung. Städte wie London, Paris und Köln gründen auf römischen Siedlungen. Wenngleich die Römer vorerst den christlichen Glauben, welcher ebenfalls aus dem Judentum entstanden ist, ablehnten, wurde er im Jahre 392 zur Staatsreligion. Der Zerfall des Römischen Weltreiches kurz darauf brachte große Verwirrung über Europa und zusammen mit der Völkerwanderung viele neue Völker hervor.



Diese Wanderungen lassen die um 350 n. Chr. noch fleckartigen, christlichen Gebiete zu einem großflächigen Teppich werden. Annähernd ganz Europa ist um 600 n. Chr. christlich. Einzig die Kirche hatte ihre

Macht seit der Zeit des römischen Reiches bewahrt und übte nicht nur geistige, sondern auch kulturelle und politische Macht auf Europa aus. Das Christentum basiert auf dem Neuen Testament, welches circa 200 n. Chr. von den damaligen Kirchenführern zusammengestellt wurde. Es besteht aus vier Evangelien, Matthäus, Markus, Lukas und Johannes, welche alle Jesus Leben erzählen. Danach folgt eine Apostelgeschichte und 21 Briefe an christliche Gemeinden. Das Ende des neuen Testamentes bildet die Johannes Offenbarung. Die Offenbarung richtet sich an sieben christliche Gemeinden im römischen Reich. Es soll die Gemeindemitglieder ermutigen den römischen Kaiserkult zu ersetzen, mit der Hoffnung auf eine Wiederkehr Christi. Christen glauben an die heilige Dreieinigkeit, bestehend aus Gott selbst, seinem Sohn Jesus Christus und Gottes heiligem Geist. Heute ist das Christentum in seiner Vielfalt die größte monotheistische Religion.



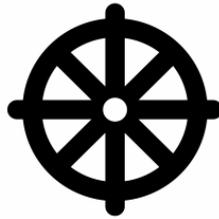
Als dritte Religion ging der Islam aus dem Judentum hervor. Das Wort Islam bedeutet ‚in Gottes Willen‘. Entstanden im Jahr 622 durch die ‚Hedschra‘, der Wanderung Mohammeds von Mekka nach Medina, sehen die Muslime diese Welt lediglich als Vorbereitung auf die

Nächste. Diese Welt ist gut und Gott ist überall vorhanden. Ihr heiliges Buch, der Koran, gilt als Wort Gottes und enthält 114 ‚Suren‘ (Kapitel). Die Suren regeln detailliert jeden Aspekt des Lebens. Jeder Muslim muss fünf Pflichten erfüllen. Er muss das muslimische Glaubensbekenntnis voller Überzeugung vor zwei Zeugen sprechen, täglich fünfmal beten, Armen und Bedürftigen jährlich zweieinhalb Prozent seines Besitzes spenden, im Ramadan, dem heiligen Monat, fasten und mindestens einmal in seinem Leben nach Mekka pilgern.



Gleich dem Judentum entstand in Indien auch der Hinduismus sehr früh, vor etwa 4000 Jahren. Im Gegensatz zu den anderen drei Religionen, ist der Hinduismus kein Monotheismus. Der Hinduismus baut auf drei Hauptgöttern, dem Schöpfer Brahma, dem Bewahrer Wischnu und dem Zerstörer Shiva auf. Dazu kommt die Todesgöttin Kali und unzählige weitere, niemand vermag zu sagen wie viele. Böse Zungen behaupten jeder habe seinen eigenen Gott. Da sich der Hinduismus auf dem indischen Kontinent aus unzähligen, religiösen Richtungen entwickelte, besitzt er kein definiertes Glaubensbekenntnis. Götter, die Vorstellungen von Leben, Tod und Erlösung

sind nicht einheitlich. Der Großteil der Hindus glaubt dennoch an ‚Samsara‘, den ewigen Kreislauf von Leben und Tod. Weiterhin glauben sie an die Reinkarnation und das ‚Karma‘. Die Lehre des Karma besagt, dass jede physische und geistige Handlung eine Folge hat, nicht unweigerlich im jetzigen, sondern eventuell in einem späteren Leben. Religiöse Lehrer (Gurus) haben eine große Bedeutung für den persönlichen Glauben. Ungeachtet der Vielfältigkeit des Hinduismus beten alle Gruppierungen friedlich miteinander.



Der Buddhismus spaltete sich etwa 500 Jahre vor unserer Zeitrechnung von dem Hinduismus ab. Siddhartha Gautama, der ‚historische Buddha‘ lehrte die ‚Vier Edlen Wahrheiten‘. Zum einen ist für die Buddhisten das Dasein Leiden, Ursache des Verlangens nach Genuss. Die Tilgung dieses Verlangens führt zur Erleuchtung, welche durch den achtfachen Pfad erreicht wird. Im Buddhismus gibt es keinen Gott. Alle Boddhisattvas (Erleuchtete) werden als Heilige verehrt. Sie bleiben auf der Erde um den Menschen zu helfen. Buddhisten glauben nicht an eine individuelle Seele. Buddha nach besteht eine Person aus fünf Teilen, dem Körper, den Empfindungen, den Wahrnehmungen,

den Geistesregungen und dem Bewusstsein. Auch im Buddhismus ist das Ziel ‚Samsara‘, den Kreislauf von Leben und Tod zu entkommen und das Nirvana zu erreichen. Reinkarnation bedeutet im Buddhismus allerdings nicht die komplette Wiedergeburt eines Menschen, vielmehr steht, vereinfacht ausgedrückt, jeder der fünf menschlichen Aspekte mit dem jeweilig dazugehörigen Karma in Verbindung und wird in einem oder auch in mehrere Menschen wiedergeboren. Nirvana bedeutet nicht den Tod. So soll Buddha nach seiner Erleuchtung noch weitere 45 Jahre unterrichtet haben.

Zur Zeit der ersten Jahrtausendwende baut die christliche Kirche in Europa, anders als die Religionen in Indien, gewaltige Dome und Kathedralen. Kurze Zeit später beginnt die Zeit der Kreuzzüge. Viele hatten Jerusalem als Ziel und waren gegen die muslimische Welt gerichtet. Kein Kreuzzug war rein religiöser Natur. Politische und wirtschaftliche Motive waren ebenso beteiligt. Kurz vor dem sechsten großen Kreuzzug Richtung Jerusalem brach im Jahre 1347 die Beulenpest in Europa aus. Die katastrophalen hygienischen Verhältnisse und Lebensweisen nach dem Untergang des Römischen Reiches, bildeten den Nährboden für Krankheitserregern und Bakterien. Innerhalb von vier Jahren fielen ihr mehr als 21 Millionen Menschen, ein Drittel aller Europäer, zum Opfer.

Knapp 150 Jahre später entdeckte Kolumbus Amerika. Dort angekommen wurden Arbeiter benötigt, der

Sklavenhandel, den es in Afrika schon lange gab, wurde von den Europäern perfektioniert. 10 Millionen Afrikaner wurden im Laufe der Jahrhunderte, unter unmenschlichsten Bedingungen, in die Neue Welt verschifft. Schon im Vorwege wurde damit gerechnet, dass 20% der Menschen die Überfahrt nicht überleben.

Eines der grundlegenden Ereignisse der Neuzeit ist der Thesenanschlag zu Wittenberg, am 31. Oktober 1517. Die mit Hilfe Gutenbergs Erfindung von 1456, dem Buchdruck, angefertigten, sogenannten Ablassbriefe, waren Martin Luther lange Zeit ein Dorn im Auge. Mit ihnen konnte sich jedermann von all seinen Sünden freikaufen. Sogar für bereits Verstorbene wurden Ablassbriefe verkauft. Die Hälfte der Gewinne aus dem Verkauf der Ablassbriefe wurde für den Bau des Petersdom in Rom verwendet, die zweite Hälfte ging an den Erzbischof Albrecht und seinen Ablassprediger. Nach dem Lesen eines Instruktionspapieres für Ablasshändler verfasste Luther seine 95 Thesen. In ihnen kritisiert er die Korruption der Kirche, die fehlende Autorität der Heiligen Schrift, die fehlende Kompetenz der Priester, falsche Lehrsätze und das kirchliche Monopol auf die Bibel. Diese Thesen brachten dem Augustinermönch und Theologieprofessor Luther im Jahre 1518 einen Prozeß als Ketzer ein, und schließlich sogar den Kirchenbann. Die Verbannung aus der Kirche zog in damaliger Zeit automatisch die Reichsacht nach sich, so dass Luther von diesem Moment an rechtlos war. Unermüdlich setzte er sich weiter für seine Sache ein und begann, die bis dahin in Latein geschriebene

Bibel in die deutsche Sprache zu übersetzen. Von nun an konnte jeder sie lesen.

Etwa bis zu dieser Zeit gehörten alle Christen der römisch-katholischen Kirche an, doch nun führten religiöse Gegensätze zu einer Reihe von Kriegen, darunter auch der dreißigjährige Krieg, in dem Deutschland verwüstet wurde. Ab dem 13. Jahrhundert begann die Kirche Menschen, die den falschen Glauben hatten, den Prozeß zu machen. Im Jahr 1231 wurde eine neue Kirchenbehörde gegründet, die Inquisition. Von ihr wurden Anders- und Ungläubige, Freidenker, Wissenschaftler ja sogar ganze Volksgruppen gejagt, gefoltert und verbrannt. Hunderttausende fielen ihr zum Opfer, vermutlich waren 80% Frauen. Gleichzeitig schickte die Kirche Missionare in die neu entdeckten Teile der Erde, um diese zu missionieren. Sie verboten, wie noch im 19. Jahrhundert auf Hawai'i, anderen ‚niederer‘ Kulturen ihre teils Jahrtausende alten Bräuche auszuüben.

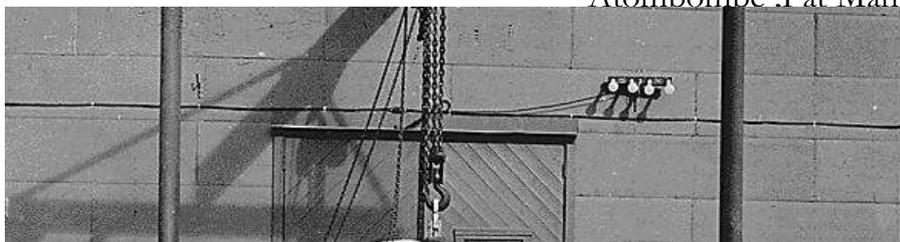
Nicht nur innere Spannungen setzten der Kirche zu, auch die Naturwissenschaften drangen in Bereiche vor, welche bis dahin die Domäne der Kirche waren. Hatte schon der Astronom und Mathematiker ‚Aristarchos von Samos‘ im dritten vorchristlichen Jahrhundert behauptet, die Planeten würden sich um die Sonne drehen, nicht um die Erde, so griff Nikolaus Kopernikus diese Behauptung in seinem Werk ‚Sechs Bücher über die Umläufe der Himmelskörper‘ wieder auf. Mehr als ein Jahrhundert lang wurden seine Ideen von der katholischen Kirche unterdrückt. Dennoch bewies Galileo Galilei, durch

Beobachtungen der Jupitermonde und der Venus, dass die Planeten um die Sonne kreisen. Die Kirche verbot sein 1632 erschienenes Buch ‚Dialoge‘, und die Inquisition zwang ihn seine Arbeit zu widerrufen. Es dauerte ganze 360 Jahre bis die Kirche Galileo 1992 freisprach. Erst Isaac Newton’s Gesetze (Principia, 1687) ließen die Berechnung von Planetenbahnen zu. Nun konnte bewiesen werden, dass nicht die Erde, sondern die Sonne im Mittelpunkt unseres Sonnensystems steht. Die Zeit der Aufklärung war in vollem Gange, der Feudalismus wurde abgeschafft, die Menschenrechte anerkannt und die Kirche verlor an politischer Macht. Sie machte Platz für eine sich emanzipierende, weltlichere Gesellschaft und eine freiere Bildung.

Die industrielle Revolution, ausgelöst durch die Erfindung der Dampfmaschine, stellte die Gesellschaft noch einmal grundlegend auf den Kopf. Die Menschen strömten zu Tausenden aus den ländlichen Gebieten in die Städte. Die Arbeits- und Wohnbedingungen waren katastrophal, doch der technische Fortschritt war nicht aufzuhalten. Die Welt war im Begriff immer kleiner zu werden. Segelte man ein paar Generationen zuvor noch mit Windkraft auf einer Scheibe, immer in der Angst von ihr herabzustürzen, fuhren Schiffe nun mit Dampfkraft um den Globus. Nicht zuletzt durch die auf der ganzen Welt verteilten Kolonien, zogen sich die Handelsbeziehungen und Interessen über den gesamten Globus. Unterschiedliche Interessen erzeugten natürlich auch Konflikte und am 28. Juni 1914 wurden die Spannungen zu

groß, der Erste Weltkrieg begann. In ihm sollten über 8,5 Millionen Menschen den Tod finden. Der Frieden nach dem Ersten Weltkrieg währte nur 21 Jahre. Auf ihn sollten fünf weitere Kriegsjahre folgen, der Zweite Weltkrieg. Dieser Krieg stellte alles vorangegangene in den Schatten. 55 Millionen Menschen starben weltweit. Am Ende des Zweiten Weltkriegs hatte die Menschheit ein neues Zeitalter geschaffen. Vom Industriezeitalter war die Schwelle zum Atomzeitalter überschritten worden. Am 16. Juli 1945 wurde die erste Atombombe, als Ergebnis des Manhattan-Projekts, in dem US-Bundesstaat New Mexico, gezündet. Am 6. und 9. August folgten dann zwei weitere Atombomben (Little Boy und Fat Man), welche die japanischen Städte Hiroshima und Nagasaki zerstörten. Etwa 90.000 Menschen starben innerhalb von Sekundenbruchteilen in der Stadt Hiroshima. Weitere 50.000 starben in der nachfolgenden Woche. Über die langfristigen Opfer gibt es nur Schätzungen.

Atombombe „Fat Man“



Das Ende des Zweiten Weltkrieges zog gleichzeitig das Ende der Weltreiche mit sich. Kolonien behaupteten sich, die europäischen Kolonialreiche zerfielen. Die Vereinigten Staaten sowie die UdSSR gingen als einzige Supermächte hervor. Ein diesmal kalter Krieg entbrannte um zwei gegensätzliche Ideologien. Viele neue Technologien, so unter anderem der Computer, entstammen aus dem Wettkampf der beiden Machtblöcke.

Vor kurzem erst im Atomzeitalter angelangt, machte sich die Menschheit nun auf, den Weltraum zu erobern. Die Erfolge während seiner Eroberung standen sinnbildlich für den Wert der jeweiligen Weltanschauung. Kommunismus und Kapitalismus wollten der Welt beweisen wie gut sie funktionierten. Am 12. April 1961 startete der Russe Juri Alexejewitsch Gagarin zum ersten Weltraumflug der Menschheitsgeschichte. Am 20. Juli 1969 setzte dann der Amerikaner Neil Armstrong, als erster Mensch, seinen Fuß im ‚Mare Tranquillitatis‘ auf einen fremden Himmelskörper, den Mond.

Die Auswirkungen der zuvor gestarteten Apollo8 Mission konnte niemand vorausahnen. Aufgebrochen das Weltall zu erkunden, schauten sie zurück und veränderten die Welt. Am Heiligabend 1968, 400.000 km von der Erde entfernt, fotografierten sie den Erdaufgang über der Mondoberfläche. Dieses Bild einer einsamen, kleinen, blauen Erde, inmitten einer unendlichen Schwärze, raste um die Welt. Zum ersten Mal in der Geschichte begriffen

die Menschen, wie klein, unbedeutend und zerbrechlich ihre Existenz war. Das Bewusstsein der Menschheit sollte sich schlagartig verändern, es entstanden in den kommenden Monaten und Jahren Tausende Umweltbewegungen.

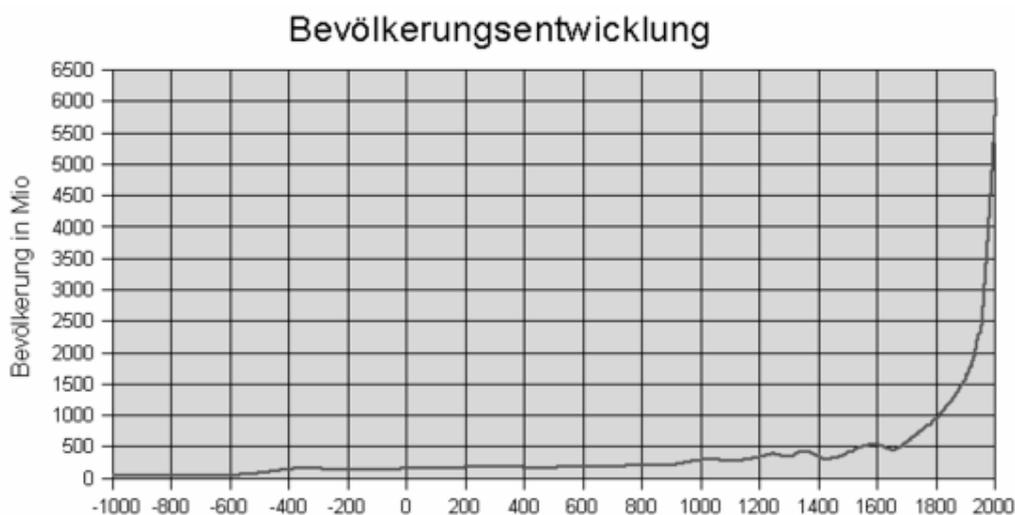


Erdaufgang über dem Mond

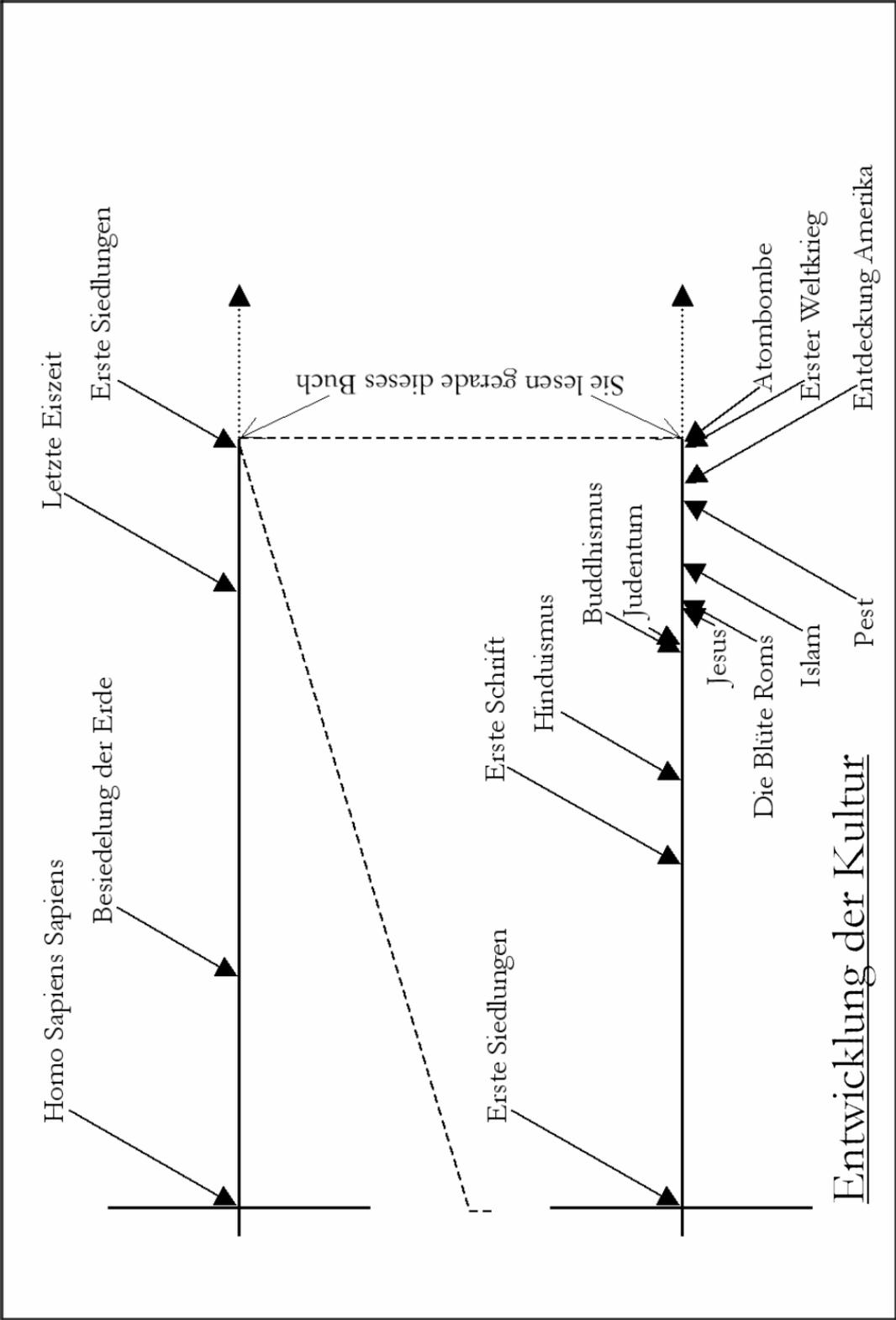
Eine weitere Entwicklung globalen Ausmaßes sollte folgen. Die Kommunikation zwischen den Menschen wurde immer wichtiger. Auch dies war eine unmittelbare Folge des kalten Krieges. Um einen Dritten Weltkrieg zu vermeiden mussten Informationen schnell fließen können und Entscheidungen präzise umgesetzt werden. Die Entwicklung des Computers und später ihre logische Verknüpfung führte zu einer weltweiten Vernetzung. Das Internet entstand. Von nun an konnten Nachrichten und Informationen von jedem Punkt der Erde, innerhalb von Sekundenbruchteilen, an jeden beliebigen Ort gelangen.

Die Globalisierung war nicht mehr aufzuhalten. Die Menschheit verschiebt seither ihren Horizont mehr und mehr. War es noch vor ein paar Jahrhunderten verhältnismäßig schwierig Bilder, Bücher, Dokumente zu erschaffen, zu kopieren und zu verbreiten, so hat sich dies spätestens im ‚Digitalen Zeitalter‘ rapide geändert. Heute kann fast jeder digitale Dokumente erstellen und auch verändern. Das Informationsangebot übersteigt jegliche Vorstellungskraft und es wird immer schwieriger die entstehende Flut an Daten für die Nachwelt zu erhalten. Die Gefahr, falschen Daten ausgeliefert zu sein, steigt unaufhaltsam an. Eine weitere Gefahr ergibt sich aus den neuen Herstellungsmöglichkeiten. Nicht alle Informationen sind überhaupt sinnvoll oder dienen einem guten Zweck. Oft stecken in ihnen lediglich manipulative Absichten. Die Kultur ist solchen Informationen schutzlos ausgeliefert, wie auch der einzelne Mensch. Woher wissen wir, welche Information richtig und welche falsch ist? Mit Aufkommen der Psychologie, also dem Verstehen der menschlichen Psyche, ist es möglich über die ständig präsenten Medien ganzen Nationen zu beeinflussen. Gestaltete ein Mensch am Anfang dieses Kapitels nur sein direktes Umfeld, so manipulieren und beeinflussen wir uns mittlerweile alle in globalen Ausmassen gegenseitig. Als Folge entscheidet in einem unendlichen Meer von Informationen nicht mehr Inhalt, sondern Präsenz und Art einer Information über ihre Wichtigkeit.

Mit der neuen Herausforderung, alle zur Verfügung stehenden Informationen und Möglichkeiten filtern und bewerten zu müssen, sind nicht nur einzelne Menschen überfordert. Immer mehr von ihnen und damit nach und nach auch ganze Gesellschaften verlieren den Überblick. Grundlegendes, natürliches Verhalten und wichtige Werte werden verdrängt, durch schnellebige, manipulative Meinungen oder suggerierte Bedürfnisse.

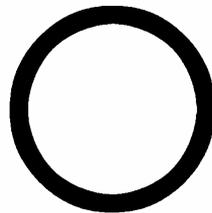


Nebenbei kämpft die Menschheit auch auf anderen Gebieten. Immer mehr Menschen benötigen immer mehr Energie und produzieren immer mehr Müll. Zur Zeit leben auf der Erde 6,8 Milliarden Menschen, das entspricht etwas 6% aller jemals geborenen Menschen. Wir dürfen nicht vergessen, dass nur ein kleiner Teil der Weltbevölkerung von dem Fortschritt profitiert. Viele, wenn nicht die meisten Menschen, haben es durch die Entwicklungen der Industriestaaten schwerer als zuvor. Weitere Konflikte sind somit abzusehen und damit geht die Entwicklung weiter.



III. Die vier Körper

In den vorangegangenen Kapiteln haben wir gesehen, wie winzig die Menschheit im Vergleich zum Universum ist. Ein Sandkorn innerhalb einer unendlichen Wüste. Wir haben unsere eigene Kultur verfolgt und wir haben hoffentlich einen Eindruck davon bekommen, wo wir als Menschheit stehen, wie unsere Vergangenheit aussah und welche Entwicklung wir durchgemacht haben. In diesem Kapitel wollen wir den Menschen als Individuum betrachten. Wie funktioniert er, wie sind Sie selbst aufgebaut und welche Zusammenhänge gibt es.



Mit seiner Geburt ist Ihr Körper von einer Sekunde auf die andere in dieser lauten, gleißenden, aufregenden Welt angekommen. Waren Sie vor der Geburt im Mutterleib wohlbehütet, so stürzten nun unendlich viele Sinneseindrücke auf Sie ein. Von jetzt an sollte es noch Jahre dauern, bis Sie ihren Körper vollständig unter Kontrolle hatten. Sie mussten lernen ihre Arme und Beine koordiniert zu bewegen, Ihren Kopf aufrecht zu halten und

feste Nahrung zu sich zu nehmen. Man könnte fast sagen, jeder Mensch durchlebt am Anfang seines Lebens einen Teil der Evolution. Sie lernen den aufrechten Gang und das Sprechen. Das Schreiben muss ebenfalls lange geübt werden, Sie erinnern sich sicher noch an Ihre Schulzeit.

Heute leben Sie im Computerzeitalter, fast jeder westliche Mensch dürfte Erfahrung mit Rechnern gesammelt haben. Unzählige Science-fiction Filme haben sich dem Thema Mensch/Maschine genähert. Wären Sie ein Computer, so würde Ihr Körper die Hardware darstellen, die Tastatur, der Bildschirm, die Festplatte und der Prozessor. In diesem Beispiel müssen Sie sich den Prozessor und einen Großteil der Festplatte als Ihr Gehirn vorstellen. Nicht verwunderlich, ist der Prozessor tatsächlich das ‚Gehirn‘ eines Computers. In den Rechnern fließt Strom durch mikroskopisch kleine Leiterbahnen. In Ihrem Körper pumpt das Herz zwischen vier und 6 Litern Blut pro Minute durch den Blutkreislauf.

Durch diesen Kreislauf werden Nährstoffe, Sauerstoff und Botenstoffe zur Steuerung, Abwehrstoffe zum Schutz und diverse Abfallprodukte transportiert. Wie Sie wissen, besteht Ihr Körper nicht nur aus dem Blutkreislauf. Sie besitzen ein Verdauungssystem welches zusammen mit Ihrem Atemapparat die nötige Energie liefert, um Ihren Körper am Leben zu halten. Ihr Immunsystem ist ständig auf der Suche nach Krankheitserregern und feindlichen Zellen. Ihre Nervensystem stellt den Kontakt zwischen Ihrem Körper

und Ihrem Gehirn her. Im Unterschied zu den Lebewesen im Präkambrium vor hunderten Millionen Jahren haben Sie ein Skelett, welches Sie stützt und Ihnen den aufrechten Gang ermöglicht. Dazu sind selbstverständlich auch Ihre, mit Hilfe der Nerven gesteuerten Muskeln nötig. Nur im perfekten Zusammenspiel aller Systeme kann Ihr Körper langfristig überleben. Wozu Sie Ihren Körper besitzen ist offensichtlich. Er ermöglicht es Ihnen im physikalischen Universum, von dem er ein Teil ist, Erfahrungen zu machen. Mit seinen Sinnen können wir sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen. Gleichzeitig gibt der Körper Ihnen die Möglichkeit Ihre Umgebung, den physikalischen Raum um Sie herum, nach Ihren Vorstellungen zu verändern.



Jeder der einen Computer besitzt weiß, er allein funktioniert nicht. So wie Sie benötigt er ein grundlegendes Betriebssystem. Wie jeder Computer ein sogenanntes BIOS besitzt (es ist fest im Computer installiert), besitzt auch der Mensch ein grundlegendes System um Sinneseindrücke zu sammeln und zu vermitteln. So waren die wichtigsten Funktionen schon bei Ihrer Geburt ‚eingebaut‘, wie der Atem-, Greif-, und Saugreflex. ‚Windows‘ dagegen, wird

erst nach der Geburt aufgespielt, ebenso wie sich aus den grundlegenden Funktionen des Unterbewusstseins mit der Zeit komplexe Verhaltensweisen entwickeln.

Den Begriff des ‚Unterbewusstsein‘ kennen wir alle aus der Psychologie seitdem er von Sigmund Freud und Carl Gustav Jung definiert wurde. Ebenfalls die Naturvölker vor 4000 Jahren kannten es, doch definierten sie das Unterbewusstsein mehr als einen emotionalen Körper. Sie taten das nicht ohne Grund, in ihm sind wie Dr. Freud ebenfalls entdeckte, unsere Emotion begründet.

Das Unterbewusstsein spielt eine wichtige Rolle. Es steuert, wie das Betriebssystem, Ihren Körper. Es verbindet den Körper mit dem Geist. Es lässt Sie atmen, reguliert den Herzschlag, veranlaßt Sie zu blinzeln, steuert Ihren Magen und Ihre Organe. All diese Dinge geschehen, ohne dass Sie sich dessen bewusst sind. Nur sehr selten sind wir uns im Klaren, wie wichtig das Unterbewusstsein ist.

Das ‚Grundgerüst‘ des Unterbewusstseins ist fest ‚installiert‘ und unterscheidet sich von Mensch zu Mensch kaum. Es ist ein Ergebnis der Evolution und unserer Kultur. Es hilft Ihnen schnellstmöglich Gefahren zu erkennen. Sie ziehen automatisch die Hand zurück, wenn Sie etwas Heißes spüren. Riechen Sie verdorbene Lebensmittel, stellt sich der Würgereiz ein, es hindert Sie daran zu schlucken. Zusätzlich ist in den Grundprogrammen des Unterbewusstseins die Art und

Weise der Informationsverarbeitung und Speicherung definiert. Auch dies ist eine Entwicklung der Evolution und bei allen Menschen grundlegend gleich. In Sekundenbruchteilen analysiert Ihr Unterbewusstsein die Umgebung und erkennt mögliche Gefahren für den Körper. Dies kann es nur indem es ständig alle vom Körper aufgenommen Sinneseindrücke empfängt. Diese werden danach zu einem Gesamtbild zusammengefügt, indem die Informationen mit den in der Vergangenheit gemachten Erfahrungen verglichen werden.

Das Unterbewusstsein ist an der Speicherung von Erlebnissen und Erfahrungen ebenso beteiligt, wie an der Organisation ihrer Verarbeitung. Gemachte Erfahrungen ordnen es mit System. Auch Sie haben sicher schon einmal eine Person in eine bestimmte ‚Schublade‘ gesteckt, oder? Nur durch eine systematische Speicherung kann schnell auf die nötigen Informationen zugegriffen werden. Decken sich die ankommenden Sinneseindrücke mit einer bereits abgespeicherten Erfahrung, kann eine heftige Emotion ausgelöst werden. Auf diese Weise funktioniert nicht nur der Horrorfilm im Kino, sondern auch die Werbestrategie ‚Sex sells‘. Erinnern Sie sich an den Moment, als Sie ihre erste Liebe sahen? Sie ist augenblicklich fest abgespeichert worden.

Handelt es sich jedoch um eine noch nicht verarbeitete, eventuell auch negative Emotion, unterdrückt das Unterbewusstsein diese Erinnerung zum Ihrem Schutz. Es würden sich im Laufe des Lebens eine Menge

unterdrückter, nicht verarbeiteter, negativer Emotion ansammeln, würde das Unterbewusstsein nicht langfristig diese negativen Emotionen wieder Stück für Stück, zur logischen Verarbeitung, freigeben. Ist ein fehlendes Teilstück, eine Erfahrung verstanden worden, so kann dies dazu benutzt werden auch andere der beschriebenen unverarbeiteten Eindrücke zu verarbeiten und sicher abzuspeichern. Danach sind sie nicht mehr unterdrückt und stehen ab sofort immer bereit. Ein Überschuß dieser nicht verarbeiteten Emotionen, ist für den physikalischen Körper ungesund. Der Hormonhaushalt würde aus dem Gleichgewicht kommen und langfristig sogar Krankheiten auslösen.

Dennoch hält das Unterbewusstsein nicht lösbare Emotion zum Schutz zurück. Wie Sie nun wissen, wartet es dann bis Sie eine für das Verstehen benötigte Erfahrung gemacht haben. All das geschieht, ohne das Sie etwas davon mitbekommen. Für diesen und viele weitere unterbewußte Prozesse ist es hilfreich, das Unterbewusstsein nicht bewusst unter Druck zu setzen. Dies würde natürlich negative Emotionen hervorrufen und schließlich versucht das Unterbewusstsein genau das zu unterdrücken.

Der Emotionale Körper nimmt die Steuerung des Physischen sehr ernst und versucht diesen möglichst gut zu erhalten. Nur so kann er ein Überleben des Körpers langfristig sichern. In Gefahrensituationen ergreift es instinktiv das Ruder, wie wir heute sagen. Geht es um schnelle Reaktion ist keine Zeit für logisch rationales

Denken. Greift ein Raubtier oder ein Feind an, heißt es kämpfen oder flüchten. In Sekundenbruchteilen werden Hormone ausgeschüttet, der Kreislauf beschleunigt, die Pupillen weiten sich, die Adern wie auch die Muskeln ziehen sich zusammen, der Blutdruck steigt rapide an. Schätzt das Unterbewusstsein die Chancen aufgrund von Erfahrungen gut ein, wird es kämpfen, ansonsten sind die Beinmuskeln bereit, den Körper zu beschleunigen um zu fliehen. Wir nennen diese grundlegende Reaktion ‚Fight or Flight Response‘. Der heutige Alltagsstress zwingt uns leider viel zu oft in solche Reaktionen und so haben viele Menschen damit zu viel Adrenalin im Blut.

Die zuvor beschriebenen Reaktionen nennen wir oft Instinkte. Diese baut das Unterbewusstsein aufgrund von Erfahrungen auf und aus. Dabei kommt es auf die Intensität der Erfahrung, ihrer Dauer und ihrer Wiederholung an. So kann es vorkommen, dass Sie sich blitzschnell, in einer durch das Unterbewusstsein als Extremsituation eingestuften Erfahrung, ungewollte Verhaltensweisen aneignen. Phobien entstehen so. Schlechte Angewohnheiten entstehen meist durch sich wiederholende Erfahrungen. Nichts ist für das Unterbewusstsein schlimmer als Langeweile. Bedeutet Langeweile doch Stillstand und wie wir eventuell schon ahnen können, dreht sich alles um Entwicklung. Ihr Unterbewußtes weiß das. Eine korrekt verarbeitete Erfahrung stimuliert es nicht mehr, es muss sie nicht mehr verarbeiten und kann nichts dazulernen, da es bereits gespeichert und verarbeitet wurde. So ist es kein Wunder,

dass es mehr und mehr Information will. Es ist geradezu süchtig nach neuen Reizen und Erfahrungen. ‚Adrenalin Junkies‘ oder ‚Konsumsüchte‘ erkennen sich hier möglicherweise wieder.

Alle Ihre Sinne gewöhnen sich jedoch bei längerer Reizung an die Reize. Auch das ist eine grundlegende Überlebensstrategie, um sich nicht in negativen Reizen zu verlieren. Dies gilt leider für alle Emotionen, auch die positiven werden zur Gewohnheit und dadurch schnell langweilig.

Für das Überleben des Körpers ist es zusätzlich wichtig die vorhandenen Energien effektiv zu nutzen. Aus diesem Grund wird Ihr ‚Emotionaler Körper‘ so wenig Energie auf sein Ziel verwenden wie möglich. Er wird nicht prüfen ob Ihre Anweisung ‚ganzheitlich‘ Sinn ergibt oder eventuell andere Probleme auslöst. Es wird sich auf direktem Wege an seine Aufgabe machen. Dies müssen Sie bei einer späteren ‚Programmierung‘ Ihres Unterbewusstseins verstanden haben. Nebenbei gesagt hat die Werbeindustrie und Politik dies schon lange verstanden. Und wie Sie wissen, steht hierbei nicht ihr persönliches Wohlbefinden im Vordergrund.

Eine weitere, wenn heutzutage nicht die grundlegende Funktion des Unterbewusstseins, ist die direkte Filterung von Sinneseindrücken. Wichtiges wird von Unwichtigem getrennt, da Ihr waches Bewusstsein nur eine Information zur Zeit bearbeiten kann. Würde das

Unterbewusstsein dies nicht tun, müssten Sie sich ständig mit allem auseinandersetzen, was Ihr Körper hört, sieht, riecht und fühlt, und das gleichzeitig. Bewusstsein und Unterbewusstsein stehen somit im Kontakt und beeinflussen sich. Die Sprache des Unterbewusstseins in Richtung Ihres Bewusstseins ist eine Symbolische, während unser Bewusstsein eher verbal, logisch, rational und analytisch denkt, und auch auf diese Weise versucht, mit dem Unterbewusstsein in Kontakt zu treten. Dieser Umstand birgt bei Nichtwissen ständig die Gefahr von Fehlinterpretationen.

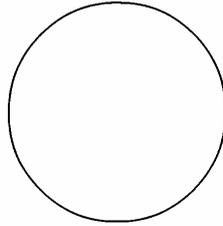


Das Bewusstsein versteckt sich normalerweise nicht, es liegt offen an der Oberfläche. Anders als das Unterbewusstsein steht es selbst nicht in direkten Kontakt mit dem physischen Körper, es kommuniziert über den Umweg des Unterbewusstseins mit Körper und auch Geist. Aus diesem Grund kann es Entscheidungen treffen die nicht gut für den Körper sind. Der ‚Mentale Körper‘ ist kreativ und kann Neues erdenken. Im Idealfall bilden Bewusstsein und Unterbewusstsein eine ausgewogene Einheit. Die Nachrichten des Unterbewusstseins an das Bewusstsein werden, wie angedeutet, in Form von

Symbolen, Bildern, Gefühlen und Träumen übermittelt. Sicher hätten auch Sie in Ihrem Leben das eine oder andere Mal lieber auf Ihr 'Bauchgefühl' hören sollen. Ihr Unterbewusstsein wollte Ihrem Bewusstsein etwas mitteilen!

Das Bewusstsein ist eine Instanz, die Erfahrungen überdenkt und Informationen zusammenfügt. Es ist die innere Stimme in Ihrem Kopf, die Sie als Mensch in Bewegung hält. Wollen Sie mit Ihrem Bewusstsein das Unterbewusstsein erreichen, so muss großer Wert auf die Formulierung des Inhaltes gelegt werden. Die bewußte Kommunikation der beiden Teile ist direkt nicht so leicht möglich, wie wir oft meinen, da wir ihre Aufgaben oft falsch zuordnen. Mißverständnisse können leicht entstehen. Durch genaues Formulieren und gezieltes Wiederholen kann das Unterbewusstsein dennoch erreicht werden. Leichter, wie das Beispiel der Werbeindustrie zeigt, als uns zum Teil lieb ist. Das Bewusstsein muss entwickelt und trainiert werden, wie alle anderen Teile auch. Wir lernen uns zu konzentrieren und das volle Potential der linken Gehirnhälfte zu nutzen. Ebenso müssen wir lernen die symbolischen Inhalte des Unterbewusstseins mit unserem Bewusstsein richtig zu deuten.

Analog zu dem Beispiel aus der Computerwelt bildet das Bewusstsein die Anwendung ab, als Beispiel die gestartete Textverarbeitung.



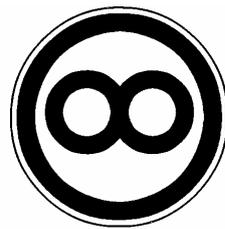
Doch wozu führen Sie eine Textverarbeitung aus? Natürlich um einen Text zu schreiben. Weder die Textverarbeitung, noch das Betriebssystem, noch Ihr Rechner haben eine Ahnung davon, was in dem Text steht, wozu er dient und was er auslösen wird. Dennoch schreiben Sie den Text mit einer bestimmten Absicht. Ebenso verhält es sich mit dem vierten und letzten Teil von Ihnen, dem spirituellen Körper oder auch Unbewusstsein. Wir können sagen, es ist die Emergenz aller anderen Teile, inklusive aller Ihrer vergangenen und kommenden Erfahrungen. Konnten bei den anderen drei Körpern noch greifbare und logische Beispiele aufgeführt werden, so ist es bei dem Unbewusstsein nicht so einfach möglich. Wie das Wort Unbewusstsein schon ausdrückt, sind Sie sich dieses Teils Ihrer Selbst so gut wie nicht bewusst. Nur durch aktive Auseinandersetzung mit dem Unbewusstsein, können Sie erahnen, was es ausmacht und wozu es fähig ist. Sich ihm zu nähern bedarf zusätzlich den richtigen Geisteszustand. Diesen Zustand zu erreichen, setzt ein hohes Maß an Übung und Erfahrung voraus.

Gehen wir davon aus, in allen vier Teilen sei ein Sinn vereinigt, meinen wir unser ‚Höheres Bewusstsein‘. Die Hawai‘ianer sprechen noch heute von dem ‚Aumakua‘, dem göttlichen Schutzgeist. Die Indianer in den nordamerikanischen Prärien nannten es ‚Totem‘. Die meisten, wenn nicht alle Naturvölker kannten diesen Aspekt der menschlichen Existenz.

Ihr Verständnis des ‚Höheren Bewusstseins‘ hängt davon ab, wie sehr Sie mit Ihrem Unbewusstsein in Kontakt stehen. Sollten Sie den folgenden Abschnitt nicht (ganz) verstehen, so werden Sie zu gegebener Zeit begreifen was gemeint ist. Ärgern Sie sich nicht darüber, erzwingen Sie nichts und setzen Sie sich nicht unter Druck. Druck und negative Emotionen sind nicht zielführend. Lesen Sie den folgenden Absatz von Zeit zu Zeit erneut durch und denken Sie darüber nach. Möglicherweise werden Sie feststellen, dass Sie das eine oder andere plötzlich verstehen. Ein Indiz Ihrer Entwicklung.

Das Unbewusstsein hilft Ihnen allzeit auf Ihrem Lebensweg. Es hilft Ihnen wie ‚Sie‘ es wünschen, auch wenn Sie dies bewusst nicht wahrnehmen. In ihm ist alles enthalten, Ihr Körper, Ihre Kultur, alle Ihre Erfahrungen, die Vergangenheit und die Zukunft. Es differenziert weder männlich noch weiblich. Es ist die vollkommene Einigkeit von männlicher und weiblicher Energie. Es erkennt automatisch größere Zusammenhänge und es macht niemals Fehler. Sollte Ihnen dies so erscheinen, haben Sie den betreffenden Zusammenhang nicht richtig verstanden.

So wie Sie am Anfang diesen Text nicht richtig verstehen. Es greift nicht in Ihren freien, bewußten oder unbewußten Willen ein. Es lässt Sie alle Erfahrungen durchleben die Sie haben wollen, da Sie diese auch benötigen. Differenziert Ihr Bewusstsein, so integriert Ihr Höheres Bewusstsein. Es hat einen höheren Sinn auch wenn Sie ihn nicht verstehen. Es ist nicht an Raum oder Zeit gebunden, es steht über den Sinnen, über dem physischen Universum. Durch sein Wissen kann es alles und jeden Fehler vergeben. Es ist das Göttliche in Ihnen.



Wissen Sie nun um die vier Körper, stellt sich die Frage ihrer Entwicklung. Es dürfte jedem klar sein, der physische Körper entwickelt sich schon im Mutterleib. Bis zu einem Alter von 30 Jahren ist seine Entwicklung nicht vollständig abgeschlossen. Er ist gut im physischen definiert, wir kennen ihn recht gut.

Auch Ihr Unterbewusstsein entwickelte sich schon im Mutterleib und es entwickelt sich nach der Geburt weiter. Babys kennen vorwiegend das Gefühl des Hungers. Mit fortschreitendem Alter kommen Gefühle wie

Zuneigung und Leidenschaften hinzu. In der Pubertät entwickelt sich das Unterbewusstsein noch einmal gewaltig, neue fremdartige Gefühle kommen dazu. Der Kontakt mit dem Bewusstsein ist in dieser Zeit nicht immer einfach, da zusätzlich auch der physische Körper große Veränderungen durchlebt. Im Idealfall ist der emotionale Körper am Ende der Pubertät voll entwickelt.

Das Bewusstsein entwickelt sich durch die Verarbeitung von Informationen und Erfahrungen des Unterbewusstseins. Je mehr Erfahrung, desto größer das Bewusstsein, desto grösser der eigene Horizont. Der Intellekt kann in einem Alter zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr voll entwickelt sein, was nicht bedeutet wir würden ab diesem Zeitpunkt nichts dazulernen können. Es bedeutet lediglich, wir haben die volle Fähigkeit, das volle Potential erreicht. Demnach sind nicht die Informationen, der Inhalt selbst gemeint, gemeint sind die Prozesse die hinter dem Bewusstsein stehen, also die Möglichkeiten der Verarbeitung.

Ihr Unbewusstsein, Ihr höheres Bewusstsein, ist prinzipiell schon immer bei Ihnen, auch wenn Sie es nicht wahrnehmen. Durch besondere Erfahrungen im Laufe des Lebens baut sich nach und nach ein Kontakt zu ihm auf. Es erscheint langsam ein Bild, eine Vorstellung von ihm. Bei der Entwicklung Ihres Unbewusstseins geht es mehr um eine bewußte Kontaktaufnahme, als um die Entwicklung selbst. Diese ist sicherlich sehr wichtig, findet aber auf einer völlig anderen Ebene statt. Sie vollzieht sich

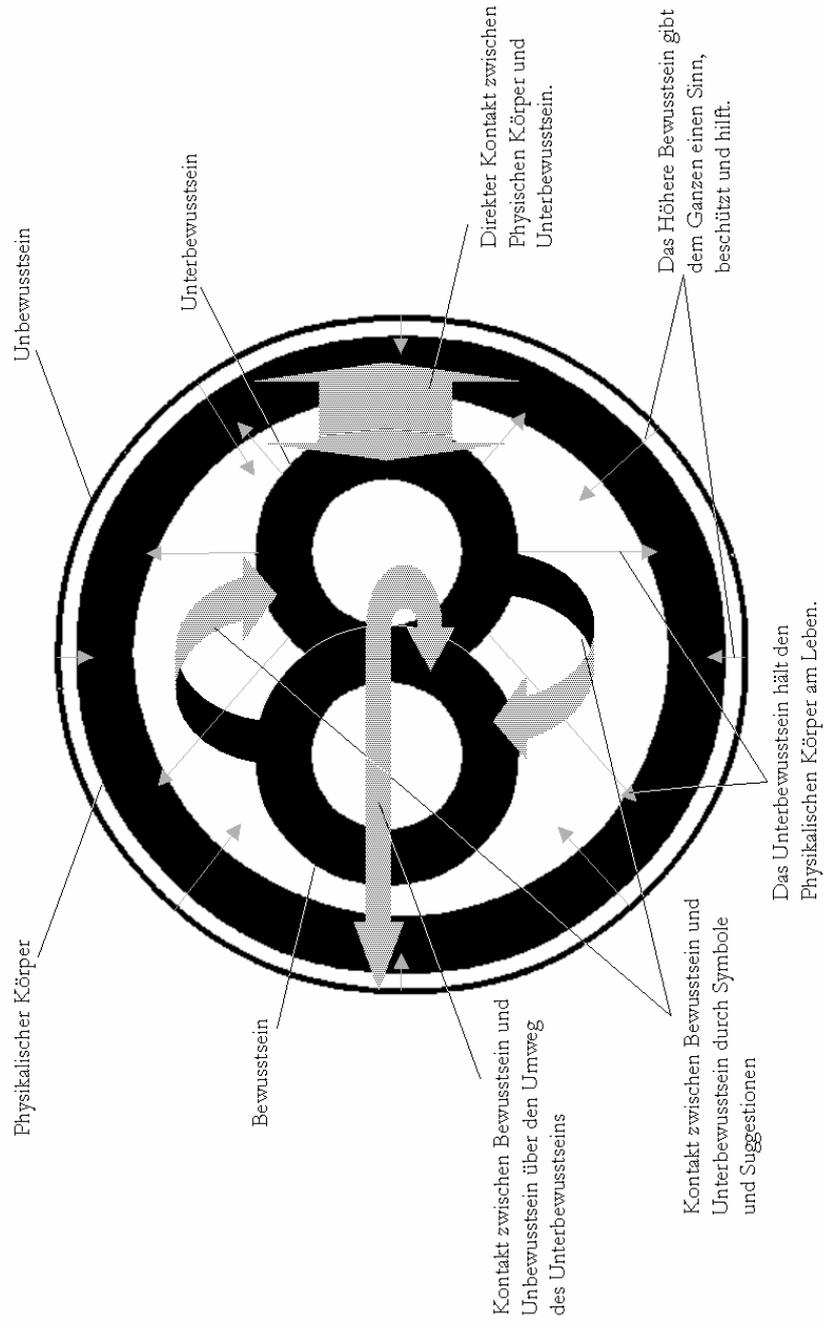
in einer Tiefe, die Ihrem mentalen Körper, Ihrem Bewusstsein, nicht direkt zugänglich ist. Extreme Erfahrungen, einschneidende Erlebnisse, Schicksalsschläge und Meditation beschleunigen die Entwicklung der Wahrnehmung, eines Kontaktes, eines tiefen Verständnisses. Leider sind viele Menschen dermaßen abgelenkt und ihr Alltag überstrahlt alles andere. So dringen lediglich sehr bedeutende unbewußte Informationen in ihr Bewusstsein. Dieses plötzliche Aufblitzen verstehen diese Personen meist nicht und sie bekommen Probleme. Lebenskrisen wie die ‚Mid-Life-Crisis‘ oder Depressionen sind die Folge. Oft wird auch auf diese Symptome falsch reagiert, mit weiterer Ablenkung, zum Beispiel Konsum jeglicher Art. Ist dies vielleicht ein Grund für die erfolgreiche Behauptung des Kapitalismus und der Konsumgesellschaft?

Am Anfang unseres Lebens haben wir keinerlei direkten Kontakt zu unserem ‚Höheren Selbst‘. Es ist Ihnen überlassen, ob Sie sich der Meinung anschließen, der Kontakt würde bewusst vor der Geburt getrennt, gerade um unvoreingenommen Lernerfahrungen zu ermöglichen. Normalerweise entwickelt sich ein Kontakt ab dem 30. Lebensjahr. Die Entwicklungen der anderen Körper und das Sammeln von Erfahrungen hindert uns bis zu diesem Zeitpunkt an der Wahrnehmung von etwas Höherem, dem Unbewusstsein. Sein Entstehen wird zudem oft fehlgedeutet, leider in unserer Gesellschaft oft als eine Art

Krise abgetan. Der Zugang zu Ihrem Unbewusstsein, Ihrem Höheren Bewusstsein kann im Extremen, mit 35 Jahren vollständig abgeschlossen sein. In der Regel wird dies jedoch erst jenseits des 50igsten Geburtstages der Fall sein. Einige Menschen bekommen in ihrem ganzen Leben keinerlei Zugang zu ihrem ‚Höheren Selbst‘. Auch hier sei es Ihnen überlassen sich vorzustellen, ob diese Menschen eine weitere Chance in Form eines weiteren Lebens bekommen. Ich kann Ihnen jedoch versprechen, ganz gleich welche Meinung Sie zur Zeit vertreten, Ihre Sichtweise wird sich mit fortschreitender Entwicklung verändern.

Was können Sie nun aus diesem Wissen ableiten? Zuerst einmal bestehen Sie nicht, wie häufig angenommen, nur aus Ihrem Bewusstsein, aus Ihrer inneren Stimme. Sie bestehen aus vier unterschiedlichen Teilen, dem Körper, dem Bewusstsein, dem Unterbewusstsein und dem Unbewusstsein. Alle diese Teile entwickeln sich im Laufe Ihres Lebens, einige schneller als andere, einige früher. Wichtig ist jedoch, eine Sensibilität für jeden der vier Teile zu entwickeln. Nur so lässt sich jeder Einzelne im Gleichgewicht halten. Nur so können Sie insgesamt Ihr Gleichgewicht, Ihre Ausgeglichenheit und somit Ihre Lebensfreude bewahren.

Das Gleichgewicht der 4 Körper



IV. Das Gehirn

Obwohl wir den Zustand des Bewusstseins nicht vollständig definieren können, ist zu erkennen, dass Ihr Gehirn eine wichtige Rolle spielt. Zu jeder Armbanduhr bekommen wir eine Anleitung, doch für das Gehirn gibt es keine. Bis heute hat auch die Wissenschaft keine genaue Erklärung, wie sein Zusammenspiel funktioniert. Wir können lediglich die Folgen seiner Funktion beobachten. Um eine bessere Vorstellung zu vermitteln, zunächst ein paar Worte zu seinem Aufbau.



Keine Maschine die je von Menschenhand gebaut wurde kommt auch nur in die Nähe der Leistungsfähigkeit des menschlichen Gehirns. 100 Milliarden Nervenzellen, sogenannte Neuronen, bilden die Grundlage für seine Funktion. Jedes Neuron besitzt zwischen 100 und 10.000 Verbindungsstellen (Synapsen) zu anderen Nervenzellen. Die Summe aller möglichen Verbindungen übersteigt die Vorstellungskraft eines Jeden, sie ist größer als die Anzahl aller Atome in unserem Universum.

Wie so oft in diesem Buch, verstehen wir auch die Funktion des Gehirns nicht vollständig. Die Wissenschaft stellt verschiedene Modelle bereit, mit deren Hilfe wir versuchen wollen, uns ihm zu nähern. Am Anfang ein paar Fakten: Ihr Gehirn wiegt circa 1300 g, das sind etwa 2% ihrer Körpermasse. Für seine Funktion verbraucht es 20% des von Ihnen eingeatmeten Sauerstoffs. Zusätzlich sind 25% des zur Verfügung stehenden Blutzuckers für seine Funktion notwendig.

Sehen wir uns das Gehirn an, scheint es auf den ersten Blick in zwei Teile geteilt. Die Neurologen sprechen von der linken- und der rechten Gehirnhälfte, oder auch von den Hemisphären. Auch in seinem Inneren ist das Gehirn in verschiedene Bereiche aufgeteilt. Je nach dem, wie sich dem Gehirn genähert wird, bestehen verschiedene Konzepte. Ein Modell teilt es in drei grosse Bereiche ein. Sie entsprechen in etwa ihrem evolutionären Entwicklungsstand und sind leicht anhand ihrer inneren Struktur, sowie der in ihnen vorhandenen Neurotransmitter zu unterscheiden. Die Bereiche sind im Grunde eigenständig, auch wenn einige Aufgaben verteilt oder mehrfach vorhanden sind. Es bedeutet nicht, sie könnten eigenständig überleben, aber sie funktionieren eigenständig.

Beginnen wir mit der groben Übersicht von unten nach oben. Gleichzeitig bewegen wir uns hierbei von innen nach aussen. Jeder Bereich liegt demnach über dem Vorherigen. Grundlegend für die Verteilung der Nervenimpulse in jedem Menschen ist das Rückenmark. Es

sammelt die vom Körper kommenden Nerven und bündelt sie zu einem Strang. Das Rückenmark selbst verläuft, wie der Name schon andeutet, innerhalb der Wirbelsäule. Das Rückenmark mündet im oberen Bereich in dem Stammhirn, vereinzelt auch Reptiliengehirn genannt. Es ist der geschichtlich älteste Teil, zuständig für die Atmung, den Kreislauf und den Stoffwechsel, sowie für die Fortpflanzung. Es steuert das vegetative Nervensystem, welches wiederum alle Organe lenkt. Eine Vielzahl dieser Prozesse läuft autonom, also automatisch, ab.

Das Zwischenhirn verbindet das Stammhirn mit dem Großhirn. Seine zwei Drüsen, Hypothalamus und Amygdala, sind wichtige Teile, nicht nur für das Zwischenhirn, sondern ebenso für das Gehirn als Ganzes. Die Forscher gehen davon aus, dass das Zwischenhirn sich entwickelte, nachdem die grundlegenden Programme des Stammhirns nicht mehr ausreichend waren. Es ist der Sitz der Emotionen. Gefühle wie Hunger, Durst, Angst und Liebe entstehen hier. Auch soziales Verhalten scheint hier seinen Sitz zu haben. Das vegetative Nervensystem wird ebenfalls vom Zwischenhirn, im Besonderen vom Hypothalamus, gesteuert.

Auf und um das Zwischenhirn ist das Großhirn, der Neokortex, angeordnet. Wie schon beschrieben, ist es gut sichtbar in zwei Hemisphären geteilt. Die vorangegangenen, evolutionär älteren Teile des Gehirns besitzen diese Besonderheit in dieser Form nicht. Verbunden sind beide Seiten durch den so genannten

Balken (Corpus Callosum). Er besteht aus rund 250 Millionen Zellen. Die beiden Grosshirnhälften kommunizieren intensiver untereinander, als mit den beiden älteren, darunter liegenden Bereichen. Das Großhirn hat sich im Gegensatz zu den anderen Teilen sehr schnell entwickelt. Theorien zufolge ist dafür der Gebrauch von Werkzeugen oder der Verzehr von Fleisch verantwortlich. Obwohl das Großhirn nur 25% des gesamten Gehirnvolumens ausmacht, beherbergt es 75% der Nervenzellen. Erstaunlicherweise funktionieren die beiden Hälften auf unterschiedliche Weise. Die linke Gehirnhälfte steht für logisches, analytisches Denken. Mit ihr treffen wir Entscheidungen, sprechen, analysieren und rechnen. Die rechte Gehirnhälfte denkt ganzheitlich in Bildern. Es ist kreativ, intuitiv und mehrdimensional. Noch vor einem halben Jahrhundert ordnete die Wissenschaft die rechte Gehirnhälfte der Frau und die linke dem Mann zu. Wie wir heute wissen ist dieser Ansatz falsch. Jeder Mensch denkt mit beiden Gehirnhälften. Anhand der Sehnerven lässt sich dies gut beweisen. Ausgehend von beiden Augäpfeln führen zwei Sehnerven in Richtung Thalamus. Diese beiden Nervenstränge kreuzen sich im 'Chiasma optium'. Eben an dieser Stelle teilen sich die Nerven. Jeweils der rechte und linke Blickfeldbereich beider Augen wird hier getrennt, und neu geordnet. So wird der linke Bildbereich beider Augen der rechten Großhirnhälfte und die rechten Bereiche der linken Hemisphäre zugeführt. Und das nicht nur bei den Menschen. Auch im Tiergehirn findet diese Kreuzung statt, in ihnen kreuzen sich jedoch zumeist nicht nur 50% sondern bis zu 100% der Nervenfasern. Die sich

kreuzenden Sehnerven bilden keine Ausnahme. Die Steuerung beider Körperhälften findet ebenfalls in der jeweils gegenüberliegenden Großhirnhälfte statt.

Um unser Gehirn zu vervollständigen fehlt noch das Kleinhirn. Es ist mit dem Hirnstamm, dem oberen Teil des Rückenmarks, verbunden. Es dient hauptsächlich zur Feinregulierung von Muskelbewegungen und ist somit im Kontext dieses Buches nicht weiter wichtig.

Die meisten Nerven enden nicht unmittelbar im Großhirn. Lediglich der Riechnerv tritt am Vorderrand der Hemisphären direkt ins Großhirn ein, wenn auch in seinem ältesten Bereich. Die Information vom Stamm- und Zwischenhirn werden gefiltert und jeweils an die nächste, höhere Instanz weitergeleitet. Von Mensch zu Mensch ist es jedoch verschieden, wie stark diese Informationen gefiltert und bearbeitet werden. So wollen Neurologen beobachtet haben, dass Menschen mit einer Dominanz des Stammshirns in der Regel gruppenorientiert, geradlinig und konservativ sind. Sie meiden Probleme, da sie für eine Entscheidungsfindung viel Zeit brauchen. Ein überwiegend dominierendes Zwischenhirn hingegen lässt den Menschen spontane Entscheidungen fällen. Solch ein Mensch wird vermutlich Vorurteile aufbauen, Angst haben das Gesicht zu verlieren und dadurch ständig seinen Status verbessern wollen. So wird er seiner Umwelt als Schutzfunktion Überlegenheit demonstrieren wollen.

Wie funktioniert das Gehirn im Detail? Wir wissen, es setzt sich aus Nervenzellen zusammen. Ein Neuron besitzt, wie jede andere Zelle auch, einem Zellkern und einem Zellkörper. Aus dem Zellkörper eines Neurons (*griechisch*, neuron = „Nerv“) wachsen zwei unterschiedliche Arten von Auswüchsen, Dendriten und Axome.

Die Dendriten könnten entfernt als Empfangsantennen bezeichnet werden. Sie werden nochmals in zwei unterschiedliche Formen unterteilt. Basaldendriten verzweigen sich nicht, während größere Apikaldendriten sich wie Äste in einem Baum verzweigen (*griechisch*, dendrites = „zum Baum gehörend“).

Die zweite Art von Auswüchsen wird Axom (*griechisch*, áxom = „Achse“) genannt. Sie leiten Signale aus der Zelle heraus. Axome können mehrere Meter lang werden, sich dann verzweigen und in den sogenannten Synapsen (*griechisch*, syn = zusammen, haptain = fassen, tasten) enden. Je dicker ein Axom ist, desto schneller werden die elektrischen Signale in ihnen transportiert. Die von einem Axom stimulierte Synapse gibt den Impuls auf chemischem Wege an einen Dendriten weiter.

Dies wird durch die Ausschüttung von Neurotransmittern ermöglicht. Die Synapsen lagern nicht zwangsläufig an einem Dendriten, sie können auch direkt am Zellkörper einer anderen Zelle gelagert sein. Mit Nährstoffen werden die Neuronen durch sogenannte Glia-Zellen (*griechisch*, glia – „Leim“) versorgt. Sie haben

weiterhin eine stützende Funktion. Heutzutage kann noch nicht festgelegt werden, ob sie auch in der Signalverarbeitung eine Rolle spielen.

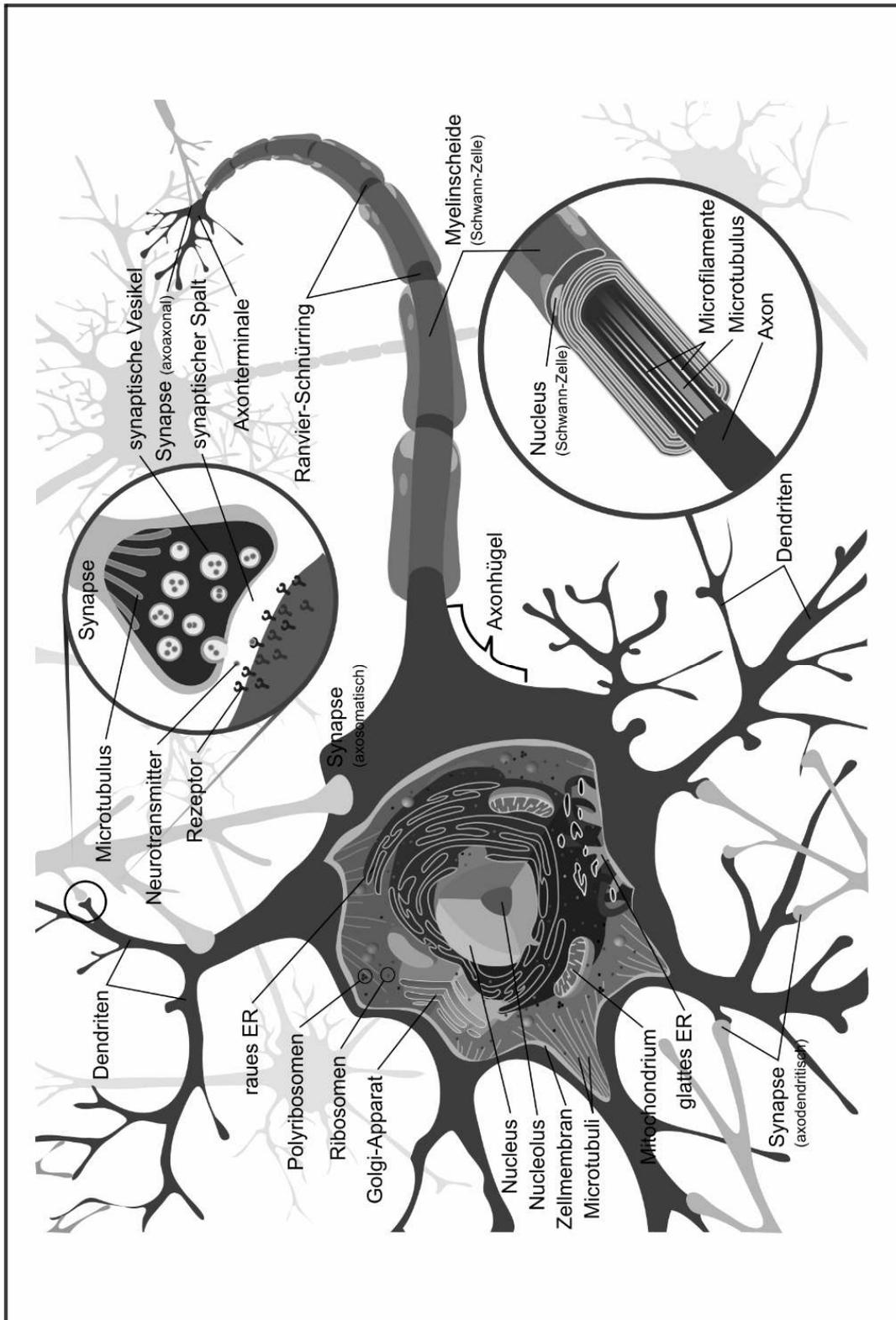
So gut wie niemals ‚feuert‘ ein Neuron nur aufgrund einer erregenden Synapse. Erst eine Vielzahl von ihnen kann addiert, ein genügend starkes Signal erzeugen, um ein empfangendes Neuron anzuregen. Als Gegenspieler der anregenden Nervenzellen sind hemmende Neuronen tätig. Durch die Summierung von anregenden und hemmenden Signalen entscheidet das empfangende Neuron, ob es ebenfalls elektrisch aktiv wird oder nicht. Sollte dies der Fall sein, findet nach der elektrischen Weiterleitung des Signals über seine Axome, an dem Übergang zwischen seinen Synapsen und anderen empfangenden Neuronen bzw. Dendriten, mit Hilfe von Neurotransmittern, ein Ionenaustausch statt.

Heutzutage kennt die Wissenschaft mehr als 100 Neurotransmitter, Tendenz steigend. Eine Sonderform der Neurotransmitter bilden die Neuropeptide. Sie kommen nicht nur im Gehirn vor, sondern im gesamten Körper. Im Gehirn funktionieren sie als Neurotransmitter, im Körper haben Sie die Funktion von Hormonen. Einige der wichtigsten und bekanntesten Neurotransmitter sind: Adrenalin im Zusammenhang mit Stress, Dopamin das ‚Glückshormon‘ und Serotonin, zuständig für den Muskeltonus und die Einstellung des Gefäßsystems. Als einer der wichtigsten, hemmenden Neurotransmitter sei GABA angeführt. Die Alzheimer Krankheit wird mit einer

Acetylcholin-Unterversorgung in Verbindung gebracht. Joggen wird die Bezeichnung Endorphin bekannt vorkommen. Das 'Runners-High' soll von ihm ausgelöst werden. Auch Endorphine können glücklich machen, sie werden nicht nur bei körperlichen Anstrengungen vermehrt produziert, sondern ebenfalls beim Küssen und durch UV-Licht.

Alles in allem ist das Gehirn das komplexeste Organ im menschlichen Körper. Es kann, wie wir gesehen haben, durch Beobachtung in verschiedene Bereiche unterteilt werden, doch seine Funktion im Ganzen bleibt verborgen. Wir wissen, seine Komplexität hat in der Entwicklung der Organismen ständig zugenommen, doch besonders unsere Grosshirnrinde hat sich extrem schnell entwickelt.

Sie kennen nun eine intuitive Sichtweise, abgeleitet aus Beobachtungen von Generationen, mit einem tiefen natürlichen Verständnis. Und Sie haben die heutige medizinisch, rationale Sicht kennengelernt. Sie widersprechen sich nicht, einiges scheint sich beim Übereinanderlegen sogar zu decken und logisch zusammenzufügen. Es ist Ihnen überlassen, welches System Sie am Anfang Ihres Weges bevorzugen.



V. Die fünf Sinne

Mit dem Gehirn allein können Sie keine Erfahrungen erleben. Sie brauchen zusätzlich Ihre fünf Sinne. Stellen Sie sich vor, Sie hätten sie nicht, wie würde Ihre ganz persönliche Welt aussehen? Es würde sie nicht geben!



Alle Ihre Sinne liefern dem Gehirn Informationen über die Umgebung um Sie herum. Nur anhand dieser Information können Sie sich in der Welt bewegen und sie gegebenenfalls nach Ihren Vorstellungen verändern.

Könnten Sie sie nicht mit Ihren Augen sehen, so würden Sie keine Gefahren erkennen können, keine Nahrung suchen, und nicht dieses Buch lesen. Ohne Ihre Ohren könnten Sie nicht mit anderen Menschen sprechen, auch könnten Sie sie nicht verstehen und auf diesem Wege keine Informationen von ihnen bekommen. Wären Sie unfähig zu riechen und zu schmecken, würde es Ihnen schwer fallen Nahrung von Ungenießbarem zu unterscheiden. Nach dem Verlust Ihres Tastsinns wäre es nicht möglich auf die nächste Seite umzublättern.

Sie nehmen nicht über jeden Sinn gleich viel Informationen auf. Sehr selten sind Sie sich dieser Informationsflut bewusst. Ihr Gehirn, Ihr Unterbewusstsein filtert und bearbeitet Ihre Sinneseindrücke ständig. Der Informationsgehalt Ihrer Augen ist theoretisch fünfzigfach grösser, als der Ihrer Ohren und Ihrer Nase zusammen. Dafür beinhaltet Ihr Geschmackssinn nur ein Hundertstel der Informationen Ihres Geruchssinns. Noch einmal um den Faktor 10 reduziert ist Ihr Tastsinn. Zum Glück kommt es nicht auf die Quantität der Informationen an, vielmehr auf deren Qualität. Zusätzlich kann es wichtig sein zu wissen, wie die Informationen im Gehirn ankommen, das bedeutet in welchem Bereich und wie sie ver- und bearbeitet werden..

Neben den klassischen fünf Sinnen, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten, besitzen Sie noch weitere Wahrnehmungen. Sie werden häufig noch seltener bewusst wahrgenommen. So können Sie zusätzlich Temperaturen

spüren, Schmerzen empfinden, haben eine Wahrnehmung in Ihren Körper hinein und ein Gleichgewichtssinn. Die Auswertung der Informationen geschieht auf einer sehr tiefen Ebene. Dadurch ist es schwierig ihr subjektives Erleben zu verändern, sie spielen jedoch eine wichtige Rolle bei der Entwicklung des Bewusstseins. So ist es einleuchtend, dass Sie sich nicht entspannen können, wenn Sie frieren oder Schmerzen verspüren. Sie können alle Sinne aktiv nutzen um Ihr Bewusstsein zu entwickeln. Sie müssen sich lediglich Schritt für Schritt mit ihnen auseinandersetzen, um zu verstehen, was in Körper und Geist vor sich geht, wozu sie benutzt werden können.

Der Körper als Startpunkt Ihres Weges ist in der Regel am vertrautesten. Es mag Menschen geben, die sich noch nie über ihre Psyche oder über einen eventuellen Sinn des Lebens Gedanken gemacht haben, doch mussten wir alle als Baby lernen unseren Körper zu kontrollieren und zu beherrschen. Schon damals haben die Sinne uns eine Entwicklung ermöglicht, doch sie können uns ebenso leicht behindern. Durch aktiven Einsatz, die gezielte Stimulation und eine Sensibilisierung Ihrer Sinne, helfen Sie ihnen bei der Entwicklung Ihres Bewusstseins.

Einen Geruch kann in Ihnen augenblicklich eine heftige Reaktionen auslösen. Wir begegnen einem Geruch mit einer breiten Spanne von Reaktionen, von Würgereizen als Schutzfunktion über Emotionen bis hin zum

Auftauchen vergessener Erinnerungen. Denken Sie an den ‚Buttersäure-Versuch‘ im Chemieunterricht, bei dem der Lehrer den Schülern ein Glas Buttersäure unter die Nase hält, um zu demonstrieren, wie in der Chemie auf Geruch geprüft wird. Die Schüler werden sich wahrscheinlich erinnern, nie die Nase direkt an eine unbekannte Substanz zu führen und lieber vorsichtig Luft zur Nase zu fächern. Den Geruchssinn anzuregen ist mit dem Wellnessstrend zur Mode geworden. Mittlerweile werden überall Duftlampen verkauft. Mit den richtigen Duftölen, besser gesagt den richtigen ätherischen Ölen, kann in einem Raum schnell eine entspannende und behagliche Atmosphäre geschaffen werden. Zu diesem Zweck werden seit Jahrhunderten in Kirchen und Tempeln Räucherstäbchen und Weihrauch verwendet. Sollten Sie noch keine Duftlampe besitzen achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen Flamme und Schale nicht zu klein ist. Auf keinen Fall sollte die Flamme die Schale mit Wasser erreichen, da das Öl nicht zu heiss werden darf. Hüten Sie sich vor Duftölen oder Parfümölen, die oft mit Duftlampen im billigen Set verkauft werden. Sie sind meist synthetisch hergestellt und haben keine definierte Wirkung auf Ihr Gehirn. Kaufen Sie ausschließlich 100% ätherisches Öl, auch wenn es um ein vielfaches teurer ist. Legen Sie sich eine kleine Auswahl an Ölen zu. So können Sie zum Beispiel den entspannend, harmonisierenden Jasmin mit der durchblutungsfördernden und psychisch anregenden Pfefferminze mischen. Damit kann Ihre Nase Ihnen helfen, Ihren Körper zu entspannen und gleichzeitig Ihr Gehirn davon abhalten, einzuschlafen. Experimentieren Sie, Sie werden

schnell Ihren ganz persönlichen ‚Lieblingsduft‘ finden. Eine kurze Aufstellung von verschiedenen Ölen mit ihrer dazugehörigen Wirkung finden Sie im Anhang.

Der Geschmacksinn hat auf dem Weg zur Bewusstseinsentwicklung nur eine Nebenrolle. Denken Sie daran, ‚plenus venter non studet libenter‘, ein voller Bauch studiert nicht gern. Der Körper ist ganz einfach mit dem Verdauen beschäftigt, für das Gehirn bleibt wenig Blut und Energie übrig. Nicht ohne Grund werden Sie nach einer ausgiebigen Mahlzeit müde. Müdigkeit hilft Ihnen in keiner Weise, bei Ihrem Versuch, sich zu entspannen. Den Körper zu entspannen ist, wie Sie noch sehen werden, Grundvoraussetzung um mit Ihrem Unter- und Unbewusstsein zu kommunizieren. Darum, essen Sie 90 Minuten vor einer Entspannungsübung oder Meditation nichts.

Ihr Tastsinn spielt insofern eine Rolle, als dass er Sie meistens behindert. Versuchen Sie tiefer und tiefer in die Entspannung zu gleiten, wird es mitunter hier und da zwicken, jucken und kribbeln. Sehr störend, wollen Sie sich doch auf Ihr Bewusstsein konzentrieren, nicht auf Ihren Körper. Kein Wunder, dass Ihr Körper eifersüchtig wird und sich zu Wort meldet. Legen Sie sich zum Entspannen so hin, dass nichts drückt und alle Gliedmaßen entspannt liegen. Nicht nur während einer Entspannungsübung im Liegen, auch beim Meditieren im Sitzen können Sie falsche Informationen Ihres Tastsinns behindern. Bloße

Mißachtung läßt diese Empfindungen meist bald vergehen. Sollte es einmal zu schlimm werden, kratzen Sie sich einfach und machen Sie dort weiter wo Sie gestört wurden. Je tiefer Sie sich entspannen, desto weniger wird Sie der Tastsinn ablenken. Er ist der erste Sinn, der bei zunehmender Entspannung verschwindet.

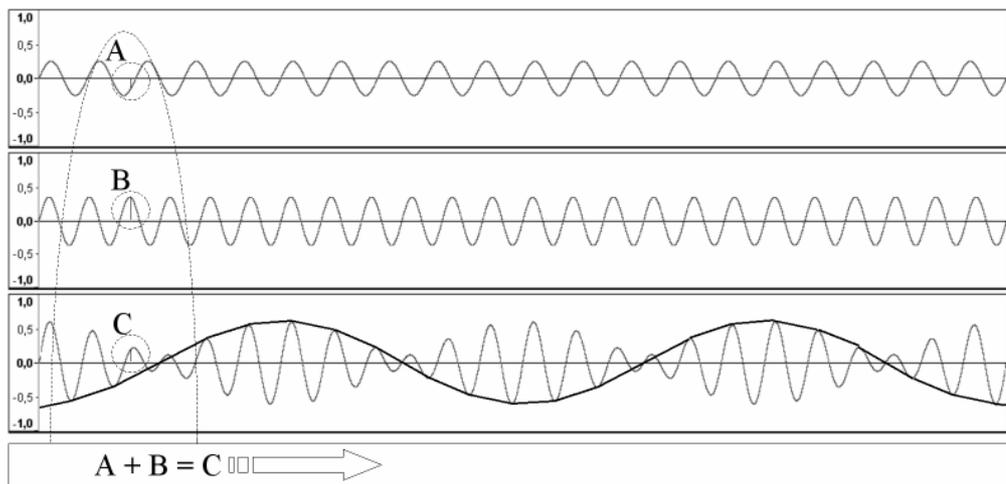
Ähnlich verhält es sich mit Ihrem inneren Körpergefühl. Indem Sie den physikalischen Körper entwickeln, entwickeln Sie gleichzeitig Ihr Körpergefühl. Es empfiehlt sich also immer, den Körper zuerst zu trainieren. Wie das alte Sprichwort schon sagt: Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper. Der Gedanke an Ihr Körpergefühl kann bei einigen Meditationen hilfreich sein. Einige Übungen verlangen das imaginäre Verändern des Körpergefühls, mit der Hoffnung, den Körper zu täuschen und diese Veränderung real werden zu lassen.

Wir Menschen waren schon immer fasziniert von rhythmische Klängen. Seit Tausenden von Jahren benutzen Schamanen Trommeln und Rasseln. Anderen Menschen wurde damals die Benutzung der Trommeln verboten. Sie bezeichneten ihre Instrumente häufig als Pferd oder Kanu, mit deren Hilfe sie in die Traumwelt gelangten. Wir kennen alle das Klischee der zu dröhnenden Trommeln um ein Lagerfeuer tanzenden Indianer. Sie bereiten sich auf ihren Kriegspfad vor, indem sie sich in Trance tanzen. Auch heute noch tanzen und hören sich Menschen in Trance, nicht nur innerhalb der letzten verbliebenen Naturvölker, sondern auch in unserer ‚modernen‘ Welt, zum Beispiel

beim Besuch einer Disco. Diese Menschen gehen nicht auf Kriegspfad, doch auch sie versuchen ihr Bewusstsein zu verändern. Erst in den frühen sechziger Jahren konnte Andrew Neher mit einem EEG nachweisen, dass rhythmische Klänge die Gehirnwellen beeinflussen. Es muss jedoch nicht immer extrem laut oder rhythmisch sein, auch klassische Musik hat einen immensen Einfluss auf unser Bewusstsein. Mit Hilfe von Musik wurden seit jeher besondere Stimmungen geschaffen. Beim Klang einer Orgel denken viele sofort an eine Kirche oder als Folge davon an Weihnachten. Liebespaare haben ‚ihr Lied‘, Oldies erinnern uns an unsere Jugend.

Ihre Ohren sind jeweils eigenständig und nehmen Geräusche unabhängig voneinander wahr. Erst in Ihrem Gehirn werden die Signale zu einem dreidimensionalen Erlebnis zusammengeführt. Im Jahre 1839 machte Heinrich W. Dove eine erstaunliche Entdeckung. Erklingen zwei Tonquellen mit leicht unterschiedlicher Frequenz entsteht durch ihre Addition ein zusätzlicher dritter Ton. Dieses Phänomen war jedoch noch nicht ungewöhnlich. Zeichnerisch kann leicht veranschaulicht werden, was bei der Mischung der Töne in der Luft geschieht. Erstaunlich war jedoch das Phänomen, dass selbst bei der direkten Beschallung beider Ohren mit jeweils nur einem Ton, ebenfalls der dritte Ton zu hören war. Die beiden Ausgangstöne konnten sich nun nicht in der Luft mischen und Heinrich W. Dove erkannte, dieser dritte Ton konnte nur im Gehirn selbst entstehen. Diese Besonderheit wird binaurales hören genannt und noch heute benutzt um auf

das Gehirn einzuwirken. Der Vorteil der binauralen Töne ist, im Gegensatz zu vielschichtiger Musik, die Möglichkeit der gezielten Beeinflussung. Keiner kann vorhersagen was genau eine Person bei einem Musiktitel empfindet, zu einflußreich sind abgespeicherte Erinnerungen und Erfahrungen bei der Musikverarbeitung im Gehirn. Zwei einfache Töne beinhalten hingegen nur sehr wenig Informationen, welche von unterschiedlichen Gehirnen annähernd gleich interpretiert und verarbeitet werden.

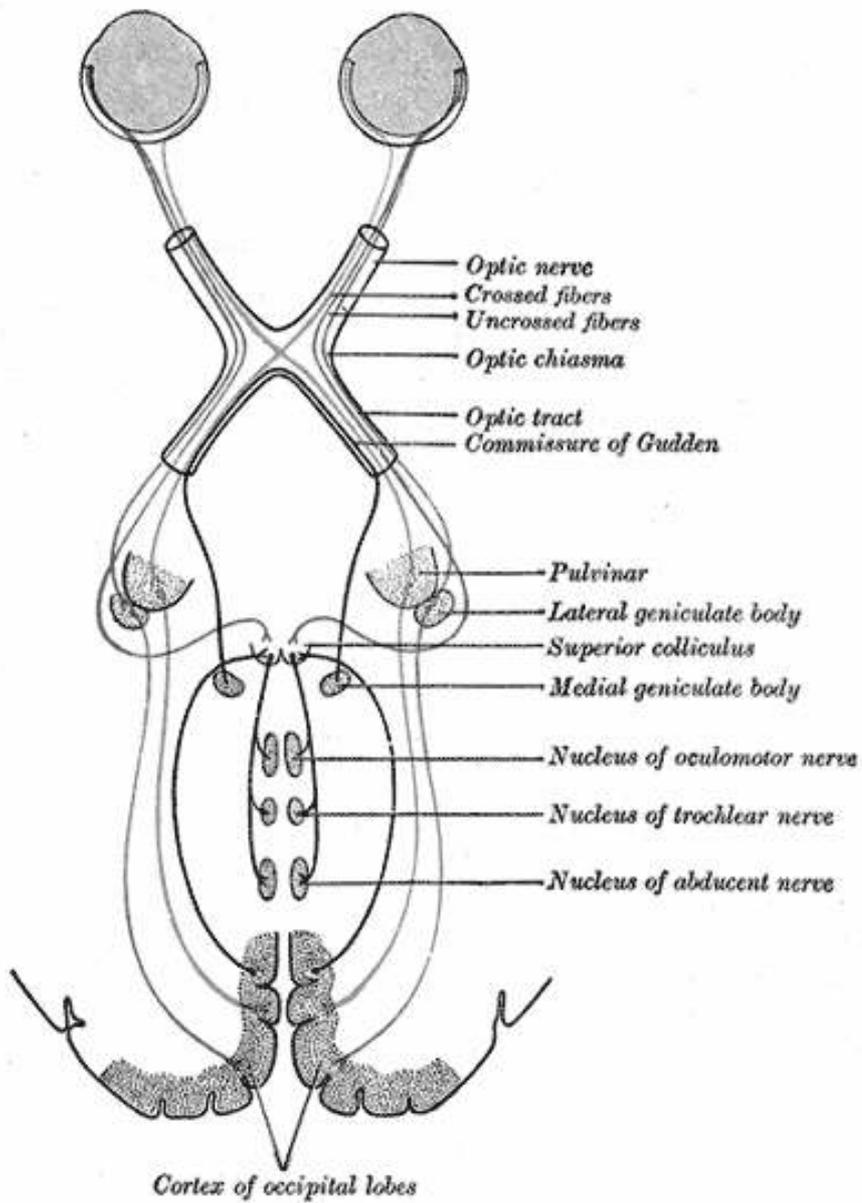


Ebenso wie bei den Ohren stehen Sie in noch grösserem Masse unter dem Einfluss Ihrer Augen. Schon als der erste Mensch den Sonnenaufgang gesehen hat, muss es ihn tief bewegt haben. Sie haben in einem anderen Kapitel gelesen, wie die Sonne verehrt und vergöttert wurde. Die christliche Kirche ließ eindrucksvolle Kunstwerke anfertigen, um die Gläubigen emotional zu bewegen. Der Mensch erfand das bewegte Bild, die

Filmindustrie ist heute ein Milliardenbusiness. Doch entstehen die Bilder, die Sie sehen, nicht in Ihren Augen, sondern erst in Ihrem Gehirn. Bilder beinhalten eine immense Anzahl an Informationen. Genauso vielfältig können die Reaktionen auf diese Informationen ausfallen. Jeder Betrachter reagiert anders auf Bilder oder Filme. Soll gezielt Einfluss auf das Gehirn genommen werden, so funktioniert dies wiederum nur durch informationsarme, definierte Reize. Diese sollten dem Gehirn möglichst wenig Spielraum für Interpretationen lassen.

Kurz vor dem Zweiten Weltkrieg entdeckten Wissenschaftler eine rapide Veränderung der Gehirnwellen durch flackernde Lichter. Nach dem Krieg erkannte der Neurologe W. Gray Walter, dass mit Hilfe eines elektrischen Stroboskopes tranceähnliche Zustände induziert werden können. Sie führen zu einer tiefen Entspannung und lebhaften inneren Bildern. In den sechziger und siebziger Jahren wurden unzählige Studien zu möglichen Anwendungsgebieten in Auftrag gegeben. Sie sollten zeigen, wie sehr flackernde Lichter die Gehirnwellen beeinflussen. Ziel war es nun, beide Gehirnhälften zu synchronisieren. Dabei beinhalten flackernde Lichter mehr Informationen als zunächst angenommen. Sie besitzen eine Farbe, sie flackern in einer gewissen Frequenz. So lässt sich über die Frequenz direkten Einfluss auf Ihre Gehirnwellen nehmen. Aus diesen Forschungen entstanden die ersten kommerziellen Projekte. Firmen begannen sogenannte Mindmachines zu entwickeln und zu vermarkten.

Die Reaktion der Farbe, des in Ihrem Auge auftreffenden Lichtes, beeinflußt Ihr Gehirn auf nicht so direkte Weise. Dennoch ist es ein Unterschied, ob sie rotes Licht oder grünes Licht sehen. In der Farbtherapie wird mit gezielter Farbauswahl gearbeitet, und selbst beim Optiker können Sie heute die Farbtönung Ihrer Sonnenbrillengläser auswählen. Welche Farben welche Wirkung auf Sie haben, lesen Sie im Anhang.



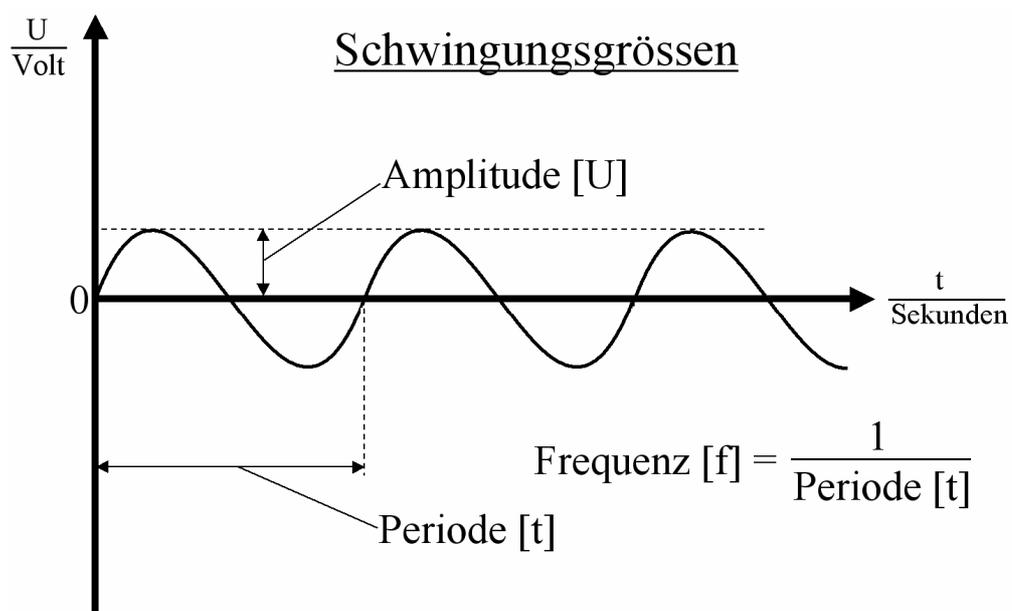
VI. Die Gehirnwellen

Bevor Sie sich genauer mit dem Thema der Gehirnwellen beschäftigen, sollten Sie zuerst die physikalischen Grundbegriffe einer Schwingung verstehen.

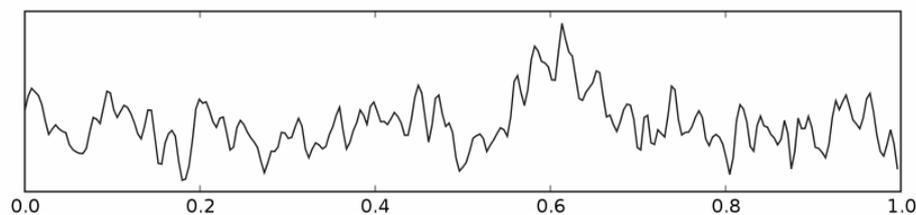
Jede Schwingungsform setzt sich prinzipiell aus einer Anzahl verschieden starker Sinusschwingungen zusammen. Selbst auf eine Rechteckschwingung trifft dies zu. Bei dem Wort Schwingung denken viele an eine Schaukel auf dem Spielplatz: Je stärker Sie diese anstoßen, desto höher wird sie schwingen. Je höher sie schwingt, desto länger dauert es, bis sie wieder zu Ihnen zurückkommt. Damit sind bereits zwei wesentliche Aspekte einer Schwingung beschrieben.

Zum einen ist es die Größe der Schwingung. Bei unserem Beispiel die maximale Höhe der angestoßenen Schaukel. Wir sprechen von der Amplitude, der Stärke der Schwingung. Zum anderen können wir die Zeit messen, welche die Schaukel braucht, um zu uns zurückzukehren. Eine reine Sinuswelle beginnt bei Null, wird größer bis ihr Maximum, ihre Amplitude erreicht ist. Danach schwingt sie zurück, wird wieder kleiner, durchquert den Nullpunkt, und schwingt auf die andere Seite in den negativen Bereich. Nach ihrem negativen Maximum bewegt sie sich wieder in Richtung Null. Damit hat die imaginäre Schaukel eine volle Periode durchlaufen. Sie hat somit eine Periode durchlaufen, nachdem sie sich einmal nach vorn und einmal

nach hinten bewegt hätte. Mit einer Stoppuhr könnten Sie die Zeitspanne messen, die sie hierfür benötigt. Von dieser Zeitspanne, gemessen in Sekunden, müssen Sie dann den Kehrwert bilden. Sie erhalten dadurch die Frequenz der Schwingung. Der Kehrwert wird gebildet, indem Sie die Zahl eins durch die in Sekunden gemessene Zeit teilen. Die Frequenz einer Schwingung drückt also aus, wie viele Perioden pro Sekunde durchlaufen werden. Damit Sie die beiden gemessenen Werte auseinanderhalten können, bekommen beide Zahlen eine Einheit. So verhindern Sie Verwechslungen von Amplitude und Periode. Die Amplitude, also die Größe der Schwingung, wird in der Elektrotechnik in Volt angegeben. Die Frequenz wird in Hertz angegeben. Ein Hertz ist definiert als eine Schwingung (Periode) pro Sekunde. Nachdem Sie sich nun mit der Schwingung auskennen, können Sie sich mit den Gehirnwellen beschäftigen.



Alle Nervenzellen geben ihre Information, wie Sie schon gelesen haben, mit Hilfe von elektrischen Signalen weiter. Aus ihnen bildet sich in der Gesamtheit des Gehirns ein kompliziertes Muster, da sich die einzelnen Signale der Neuronen zu einer komplexen Wellenform addieren. Diese kann mit Hilfe eines EEG's gemessen und damit in Sinusschwingungen zerlegt werden. Das folgende Bild zeigt einen sekundenlangen Ausschnitt des menschlichen EEGs.

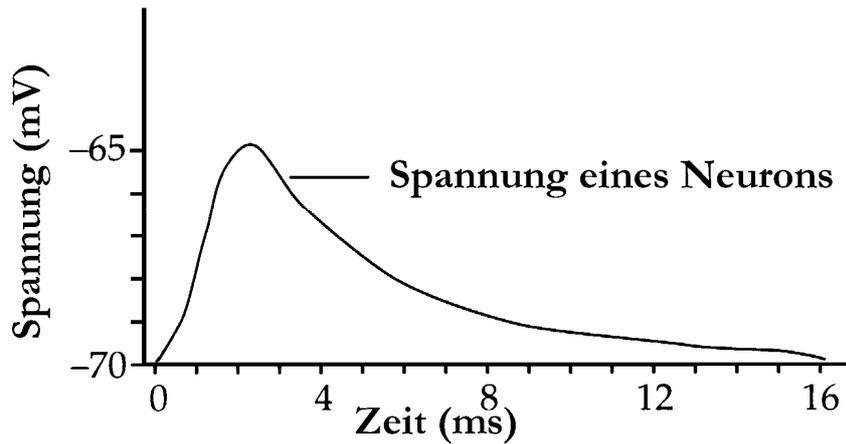


Was bedeutet die Abkürzung EEG? Ein EEG oder auch Elektro-EnzephaloGraf mißt die auf der Kopfhaut anliegenden Spannungen und gibt sie als Kurve aus. Im Prinzip besteht ein EEG aus mindestens einem sehr empfindlichen Verstärker und einer Anzeige. Wir erhalten sogenannte Beta-, Alpha-, Theta- und Deltawellen. Je nach Anwendung werden unterschiedliche EEG-Typen eingesetzt. In der Regel unterscheiden sie sich in der Anzahl ihrer Kanäle und der Darstellungsform der Messung. Klinische EEG's können leicht mehr als 32 Kanäle aufzeichnen. Das bedeutet, sie können gleichzeitig 32 verschiedenen Spannungen von der Kopfhaut ableiten, verstärken und darstellen. Früher wurden diese Spannungen auf Endlospapier aufgezeichnet, heute werden meistens Computerbildschirme zur Anzeige benutzt. Ein

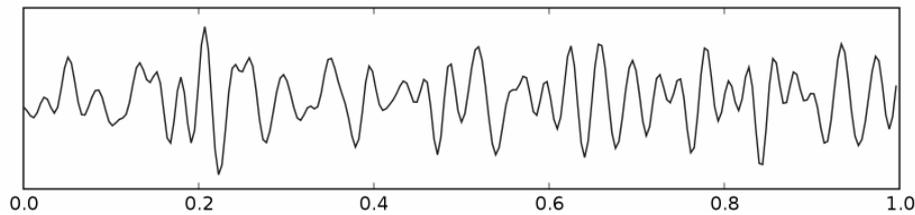
EEG für den 'Heimgebrauch' hat in der Regel zwei Kanäle. Mit ihm sollen keine Krankheiten diagnostiziert werden, es handelt sich meist um Biofeedbackgeräte. Sie messen mit jeweils einem Kanal pro Gehirnhälfte die Signale des Großhirns. Anhand dieser Signale lässt sich sein jeweiliger Zustand im Groben erkennen. Zusammen mit dem Anwender bilden Biofeedbackgeräte, ganz gleich welcher Art, eine Regelschleife. Der Benutzer des Gerätes sieht auf einen Blick den Zustand seines Gehirns oder anderer Körperfunktionen. Durch Gedanken und Übungen können kleinste Veränderungen hervorgerufen und sofort wahrgenommen werden. Mit Hilfe ihrer Visualisierung kann der Anwender lernen, die angezeigten Veränderungen bewusst herbeizuführen und gezielt zu verstärken.

Grundsätzlich handelt es sich bei der aufgezeichneten Kurvenform eines EEGs nicht um die Signale einzelner Neuronen. Wir wissen, das Gehirn besteht aus sehr vielen Nervenzellen. Sie sind dicht nebeneinander angeordnet und bilden so das Gehirn, welches innerhalb des Schädels in Gehirnflüssigkeit schwimmt. Es ist relativ empfindlich und durch diese Pufferschicht vor Stößen besser geschützt. Diese Flüssigkeit ist, wie ebenso der restliche menschliche Körper elektrisch leitfähig. Auf diese Weise überlagern sich die Signale aller Neuronen. Um die Aktivitäten eines einzelnen Neurons zu messen, müssten seine Spannungen demnach im Kopf selbst, also direkt an dem zu messenden Neuron abgeleitet werden. Wie sinnvoll das sein würde, sei einmal dahingestellt. Zumindest

haben die Signale eines einzelnen Neurons nicht viel mit der auf Seite 101 abgebildeten Kurve gemeinsam.

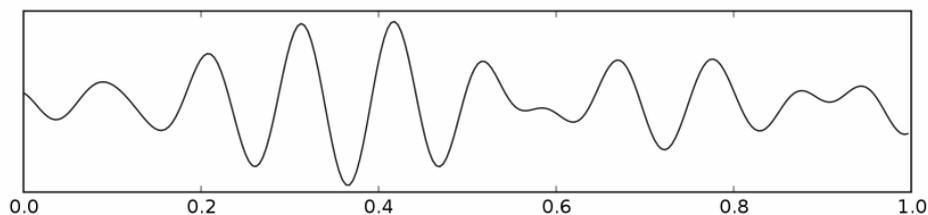


Wodurch unterscheiden sich Beta-, Alpha-, Theta- und Deltawellen? Im Endeffekt handelt es sich hierbei um eine Aufteilung der verschiedenen Frequenzen in Bereiche. Diese Bereiche sind anhand von bestimmten, mit ihnen einhergehenden Zuständen unterteilt. Diese Zustände bringen verschiedene Möglichkeiten und Fähigkeiten mit sich. Wir wollen uns jetzt die einzelnen Abschnitte des Frequenzbandes etwas näher anschauen.



Die oben gezeigten Beta Wellen besitzen von den vier Wellenbereichen die höchste Frequenz. Sie reicht von 38 bis 14 Hertz. Wir wissen nun, sie durchwandern zwischen 14 und 38 Mal pro Sekunde den positiven sowie den negativen Spannungsbereich. Im normalen Wachzustand sind sie so gut wie immer vorhanden. Sie sind dominant beim Lesen dieses Buches, beim Rechnen, beim Treffen von Entscheidungen und bei allen komplexen Denkaufgaben. Mit Dominanz der Betawellen, ist nicht gemeint, dass ausschließlich Betawellen produziert werden. Selbst wenn Sie trainieren wollten, nur einen Wellenbereich in Ihrem Gehirn zu erzeugen, so wäre es auch nach Jahren des Übens noch immer so gut wie unmöglich. Ihre EEG-Kurve wird immer aus einem Mix von diversen Wellen und Wellenkombinationen bestehen. Lediglich für das bessere Verständnis sind die Wellen hier isoliert dargestellt und gezeigt. Mit Dominanz ist also das Verhältnis der einzelnen Amplituden zueinander gemeint. Sind die Betawellen sehr ausgeprägt, ist ihre Amplitude deutlich höher wie der aller anderen, kann gesagt werden, sie ist dominant.

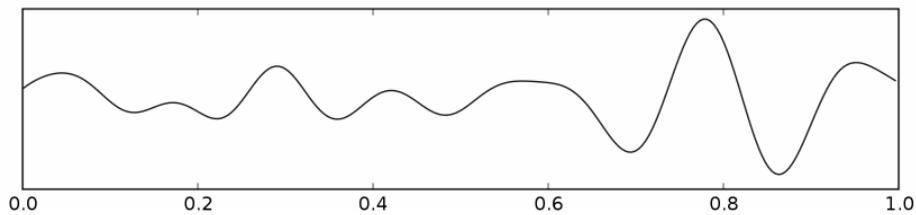
Erzeugen Sie sehr viel Beta bedeutet das nicht, Sie wären ein Genie. Im Gegenteil, zu viel Beta, wie wir die Wellen von nun an nennen wollen, bringt den Körper aus dem Gleichgewicht. Sind Sie in Panik erhöht sich nicht nur Ihr Muskeltonus, Ihr Puls, die Atmung und Ihre Schweißproduktion, auch die Amplitude Ihrer Betawellen steigt rapide an. Dieser Regelkreis wirkt auch in die andere Richtung. Entspannen Sie sich jedoch von Ihrem Alltagsstress sinkt die Betaamplitude mehr und mehr.



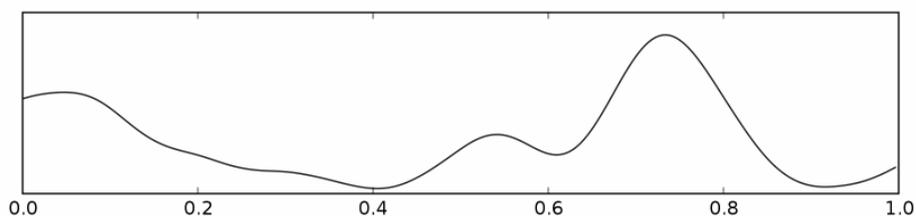
Im nachfolgenden Teil lernen Sie die Alphawellen, wie in der oberen Abbildung gezeigt, kennen. Dieser Bereich hat einen etwas besonderen Status. Sein Frequenzspektrum erstreckt sich von 14 bis 8 Hertz. Normalerweise reicht es aus, die Augen zu schließen, um die Amplitude zu vergrößern. Alpha ist der als erstes definierte Hirnwellenbereich. Der deutsche Arzt Hans Berger erfand 1924 den Elektro-Enzephalograf und kurz darauf definierte er die Alphawellen. Eben gerade im Alphabereich scheint unser Gehirn phantastische Dinge zu vollbringen. Die Kreativität steigt, Probleme lösen sich, Sie

sind völlig entspannt, und Ihre Gedanken werden vor Ihrem inneren Auge Realität.

Die meisten Menschen produzieren allein mit geschlossenen Augen viel Alpha. Ist der Körper dabei zusätzlich entspannt, steigt die Amplitude weiter an. Die Wahrnehmung ist weit geöffnet, Sie hängen keinem speziellen Problem nach und Ihre Phantasie zeigt Ihnen erstaunlich intensive Bilder. Diese Bilder können sich zu kleinen Filmchen ohne Zusammenhang entwickeln. Der Moment kurz vor dem Einschlafen bildet hierfür das beste Beispiel. In diesem Moment haben Ihre Alphawellen normalerweise eine sehr hohe Amplitude. Möchten Sie sich an Ihre Träume oder an die Inhalte Ihrer Meditation erinnern, so ist auch hierfür viel Alpha nötig. Die Alphawellen bilden das Werkzeug, Ihr Bewusstsein mit Ihrem Unter- und auch Unbewusstsein zu verbinden. Nur mit ihnen erreicht die Symbolik Ihres emotionalen Körpers Ihr rationales Denken. Möchten Sie also lernen Ihr Unbewusstsein zu verstehen, kommen Sie um Alpha nicht herum. Alpha allein hat keine Inhalte, somit ist die anfängliche Euphorie nicht richtig gewesen. Alpha stellt lediglich das Gefährt für die Inhalte, der noch langsameren Wellen zur Verfügung.



Noch niederfrequenter als Alphawellen sind die oben gezeigten Theta-Wellen. Ihr Frequenzbereich erstreckt sich von 8 bis 4 Hertz. Der Theta-Bereich könnte als ein Aspekt des Unterbewusstseins beschrieben werden. Theta birgt unbewußte Emotion, vergessene Erinnerungen und Erfahrungen. Grübeln Sie darüber nach, wo Sie Ihre Autoschlüssel hingelegt haben, fällt Ihnen ein bestimmtes Wort nicht ein, Thetawellen könnten Ihnen helfen. Dieses ‚Bauchgefühl‘, auf dass Sie schon zuvor hätten hören sollen, möchte Ihnen etwas mitteilen. Wie Sie schon vermuten, reichen die Theta-Wellen allein nicht aus, auch Alpha ist nötig. Theta-Wellen entstehen hauptsächlich beim Meditieren und im Schlaf, während des Träumens.



Der letzte, und damit auch der Bereich mit den niedrigsten Frequenzen, ist der Delta-Bereich. Deltawellen bewegen sich zwischen 4 und 0 Hertz. Deltawellen treten im Tiefschlaf auf, oft beinahe isoliert. Im Tiefschlaf träumen Sie nicht, Ihr Körper ist maximal entspannt. Sie stehen in Kontakt mit Ihrem Unbewusstsein. Doch auch im Wachzustand können Ihre Gehirnwellen zum Teil aus Deltawellen bestehen. Kennen Sie den Moment in dem Sie jemand anruft, an den Sie kurz zuvor noch gedacht haben. Wir sagen: „Das war Gedankenübertragung, gerade habe ich an dich gedacht.“, oder schreiben es unserem ‚7ten Sinn‘ zu. Sie fahren auf der Landstraße und denken: „Fahr langsam, hier könnten Rehe über die Straße laufen.“ Kurz danach laufen Tiere, nicht zwangsläufig Rehe, über die Straße. Erneut war es Ihr ‚7ter Sinn‘, waren es Ihre Deltawellen. Hierbei gilt natürlich ebenso wie bei den Thetawellen, sollen die Inhalte in Ihr Bewusstsein dringen, benötigen Sie die Alpha-Wellen. Es bedeutet nicht, ohne Alpha seien die Inhalte des Theta- und/oder Delta-Bereiches nicht real, ohne Auswirkung. Sie sind auch ohne Alpha vorhanden, lediglich die bewußte Erinnerung fehlt und somit ist ein aktives Verstehen nicht möglich.

38 Hz	Beta
37 Hz	
36 Hz	
35 Hz	
34 Hz	
33 Hz	
32 Hz	
31 Hz	
30 Hz	
29 Hz	
28 Hz	
27 Hz	
26 Hz	
25 Hz	
24 Hz	
23 Hz	
22 Hz	
21 Hz	
20 Hz	
19 Hz	
18 Hz	
17 Hz	
16 Hz	
15 Hz	
14 Hz	
13 Hz	
12 Hz	
11 Hz	
10 Hz	
9 Hz	
8 Hz	
7 Hz	Theta
6 Hz	
5 Hz	
4 Hz	
3 Hz	Delta
2 Hz	
1 Hz	
0 Hz	

Archimedes saß in seiner Badewanne und dachte über ein Problem nach, welches ihn schon tagelang beschäftigte. Er hatte die Aufgabe bekommen herauszufinden, ob die Krone seines Königs aus Gold wäre. Plötzlich schwappte seine Badewanne über, er hatte sie recht voll gefüllt. Mit einem Satz sprang er auf, lief nackt auf die Straße und rief: ‚Heureka!‘. - Was geschehen war? Er hatte den Schlüssel zu seinem Problem gefunden, nicht allein durch Alpha-, Beta-, Theta- oder Delta-Wellen. Vielmehr herrschte in seinem Gehirn, zum Zeitpunkt seiner Erkenntnis, genau der richtige Mix aus allen Bereichen. Die Delta-Wellen schufen den Zugang zur Kreativität, brachten ihn mit etwas Höherem in Verbindung. Die Theta-Wellen hatten Zugriff auf alle Erfahrungen die er bis dahin in sich trug, und durch das Alpha als Brücke, konnte er mit seinen Beta-Wellen die Lösung erkennen.

Sicherlich ist das Beispiel sehr plakativ, dennoch verdeutlicht es, dass alle Frequenzen ihren Platz und ihre Aufgabe haben. Letztendlich kann nur eine Ausgewogenheit zu Höchstleistungen führen. Demzufolge müssen Sie, um sich weiterzuentwickeln, jeden dieser vier Bereiche kennenlernen und trainieren. Sie können sich vorstellen, es ist wichtig die richtige Reihenfolge einzuhalten. Ein Training des Delta- oder Theta- Bereiches macht keinen Sinn bevor Sie nicht mit dem Alpha-Bereich vertraut sind. Sollten Sie nach einer geführten Meditation oder einer anderen Übung das Gefühl haben eingeschlafen zu sein, ist das kein Beinbruch. Sie werden dann lediglich keine Erinnerung an das haben, was Sie erlebt haben.

Beeinflussen wird es Sie dennoch. Häufig kommen tiefe Erkenntnisse eben nach und nach an die Oberfläche und nicht direkt während der Meditation.

VII. Vom Glauben zum Wissen

In den vorangegangenen Kapiteln haben Sie viel über die Menschheit und ihre Kultur gelesen. Sie haben allerdings auch einiges über sich selbst erfahren. Die ersten sechs Kapitel bilden die Grundlage, die Landkarte für Ihren persönlichen Weg. Sie haben über Ihr Gehirn und Ihre Sinne nachgedacht. Sie ahnen nun, dass Sie mehr sein könnten, als nur Ihr alltägliches Bewusstsein. Sie haben von einem möglichen höheren Sinn und etwas Größerem in Ihnen gelesen.

Doch bis jetzt können Sie all das, sind es auch Fakten, bestenfalls glauben. Es gibt prinzipiell keinen Unterschied zwischen dem, was Sie in diesem Buch über Ihr Bewusstsein gelesen haben und dem, was in Kirchen gepredigt wird. Das soll sich in den folgenden Kapiteln ändern; Glauben ist nicht Wissen, bestenfalls eine Vorstufe. Wissen kann nur durch eigene Erfahrung entstehen. Um Erfahrungen zu sammeln, müssen Sie sich auf neue Situationen einlassen. Bis heute sahen Sie sich neuen Situationen wahrscheinlich vorwiegend zufällig gegenüber, ganz automatisch. Jetzt aber bekommen Sie das Werkzeug, sich bewusst auf dem Weg zu machen.

Sie haben die Wahl, Sie können dieses Buch wie andere Bücher zu Ende lesen und in Ihr Regal stellen. Dort wird es verstauben. In diesem Fall sollten Sie gleich an dieser Stelle mit dem Lesen aufhören. Oder aber Sie fangen

an, Ihr ganzes Bewusstsein zu erkennen. Sie entdecken und entwickeln es und verwandeln so Glauben in Wissen.

Nun bekommen Sie Ihren Wanderstock und Ihre Karte. Welchen Weg Sie einschlagen, bleibt Ihnen überlassen, jeder muss seinen eigenen Weg finden. Dennoch, die grobe Richtung sollte stimmen. Aus diesem Grund benötigen Sie auf Ihrem Weg ein paar Anhaltspunkte. Wie Sie schon in den anderen Kapiteln gelesen haben, baut die Entwicklung aufeinander auf. Es ist hilfreich eine Reihenfolge einzuhalten, damit Sie Ihre Erlebnisse bestmöglich verstehen können. Ihre Erfahrungen sollten also aufeinander aufbauen, gehen Sie einen Schritt nach dem anderen. Versetzen Sie sich nicht in Stress, Ihr Weg ist lang und er wird nicht verschwinden. Sie müssen nicht morgen schon Ihr, wie auch immer geartetes Ziel erreichen. Vielleicht werden Sie feststellen, dass sich Ihr Ziel im Laufe der Zeit verschieben wird. Es kann durchaus vorkommen, dass es sich zeitweise anfühlt, als würde Ihr Ziel sich von Ihnen entfernen. Geraten Sie auch dann nicht in Stress. Ihr Weg ist viel zu lang, um sein Ende genau sehen zu können. Sie können nicht abschätzen wie lange Sie bis zu Ihrem Ziel brauchen werden. Denken Sie an die japanische Weisheit: Der Weg ist das Ziel. Benutzen Sie Ihre augenblickliche Vorstellung lediglich um die grobe Richtung zu bestimmen. Sind Sie erst einmal ein Stück des Weges gegangen, wird er mit Sicherheit deutlicher werden. Doch lassen Sie sich auch dann nicht von ihm beherrschen. Denken Sie daran, mit jedem Schritt sind Sie der ‚Vollkommenheit‘ ein Stückchen näher, völlig egal wie weit

es entfernt ist. Scheint es sich von Ihnen zu entfernen, ist es nicht Ihre Schuld, vielmehr ist es schon immer so gewesen. Sie fragen sich in dem Fall vielleicht, wie Sie sich so verschätzt haben können. Haben Sie einmal versucht über eine grosse Wasserfläche Entfernungen abzuschätzen? Auf dem Meer ist es schwierig Entfernungen einzuschätzen. Es liegt daran, dass keine Anhaltspunkte, keine markanten Objekte zur Orientierung vorhanden sind. Ebenso verhält es sich auch mit der Entwicklung Ihres Bewusstseins. Sie betreten Neuland, erkennen markante Punkte noch nicht. Sobald sich das Ziel von Ihnen zu entfernen scheint, haben Sie wahrscheinlich einen neuen Anhaltspunkt, eine neue Einsicht bekommen, der es Ihnen nun ermöglicht, die Entfernung besser einschätzen zu können. Das bedeutet in Wirklichkeit, Sie haben sich ein Stückchen weiter entwickelt, sind Ihrem Ziel ein wenig näher. Kein Grund also sich zu ärgern und mit Stress zu reagieren. Sollten Sie sich nicht sicher sein, ob Sie weiterhin auf dem richtigen Weg sind, schließen Sie sich einer Wandergruppe an. Das kann Ihnen Sicherheit geben. Für den Anfang sollten die nun folgenden Orientierungspunkte und Übungen jedoch völlig ausreichend sein.

Zur Entwicklung ihres Weges und damit Ihres Bewusstseins, müssen Sie es verschieben. Sie müssen sich von Ihrem Alltagsbewusstsein entfernen. Der Schlüssel liegt in der bewußten Beobachtung von Körper, Geist und deren jeweiligen Zuständen. Ihr Körper muss ausgeglichen und entspannt sein, damit sich auch Ihr Geist entspannen kann. Nur mit einem entspannten Geist können Sie

‚höhere‘ Bewusstseinszustände erreichen. Diese benötigen Sie, um die Inhalte, die Bilder Ihres Unter- und Unbewusstseins zu erhalten, und sie richtig zu deuten. Haben Sie es geschafft, erkennen Sie grundlegende Zusammenhänge immer deutlicher. Sie haben Zugriff auf antrainierte Verhaltensmuster, auf Konditionierungen aus Ihrer Kindheit und verstehen Ihre biologisch fest programmierten Verhaltensweisen besser. Haben Sie zu Ihrem Unterbewusstsein gefunden, kann Ihnen weiteres Training den Kontakt mit Ihrem Unbewusstsein ermöglichen. Dadurch bekommen sie die Fähigkeit Probleme ganzheitlich zu begreifen, Ihre Toleranz wird zunehmen, Sie können tiefe Zusammenhänge besser verstehen. Sie werden entdecken was wirklich wichtig und was unwichtig für Sie ist. Sie werden verstehen, wie ähnlich wir uns alle sind.

Doch denken Sie zuerst an Ihren Körper. Er bildet die Grundlage, ermöglicht es Ihnen, in der physikalischen Welt zu agieren. Auf Ihrem Weg ist ein entspannter Körper extrem wichtig. Dies ist die Grundvoraussetzung. Nur mit einem entspannten Körper werden Sie auch Ihren Geist entspannen können. Nur so wird Ihnen der Zugang zu den anderen Schichten Ihres Wesens möglich sein. Um den Körper zu entspannen, können Sie sich verschiedener Techniken bedienen. Grundsätzlich ist, so gut wie jede Sportart förderlich. Warum ist das so? Jedes Mal, wenn Sie Ihren Körper benutzen, vergrößert sich Ihr Körperbewusstsein. Sie bewegen Muskeln, spüren diese Bewegung, verarbeiten sie und reagieren wieder darauf. Ihr

Körper, Ihr Stamm- und Kleinhirn bildet automatisch neue Verbindungen zwischen einzelnen Nervenzellen. Ihre Muskeln werden stärker, Ihr Kreislauf angeregt. Die Sauerstoffversorgung Ihres Körpers und damit auch Ihres Gehirns verbessert sich. Ihr Hormonhaushalt wird ausgeglichen, und damit auch Ihr Körper. Übertreiben Sie es jedoch nicht, auch hier: der Weg ist das Ziel. Was Sie nicht gebrauchen können ist ein ausgelaugter, erschöpfter Körper. Dieser wird schlafen wollen. Sie müssen lernen, den Unterschied zwischen einem entspannten Körper und einem sich regenerierenden Körper zu erkennen.

Alle gängigen, in Vereinen, angebotenen Sportarten haben als Fokus hauptsächlich den physischen Körper. Es existieren jedoch auch körperliche Übungen in denen ein mentaler Aspekt mit einbezogen wird. In der Regel aus dem asiatischen Raum, sind die Übungen meist in östliche Philosophien integriert. Erwähnenswert sind hier unter anderem Yoga, Tai Chi oder die Fünf Tibeter. Richtig ausgeführt wird bei diesen körperlichen Übungen auch der Geist angeregt. Hierbei wird meist sehr viel Wert auf die Atmung gelegt. Sie werden noch sehen, wie wichtig die Atmung, nicht nur für Ihren Organismus, sondern auch für viele der folgenden Übungen ist. Yoga und Tai Chi lernen Sie am besten in einer Gruppe. Die komplexen Bewegungsabläufe, aus denen diese Übungen bestehen, verlangen gerade am Anfang sehr viel Aufmerksamkeit. Ein Lehrer kann Ihnen Tips geben und Sie bei eventuellen Fehlern besser korrigieren. Sie werden zu Beginn Ihre volle Konzentration für die Koordination des Körpers

benötigen. Die Fünf Tibeter bieten sich als Einstieg an. Wie der Name vermuten lässt, handelt es sich lediglich um fünf Übungen. Zudem ist ihr Bewegungsablauf sehr simpel und damit leicht zu erlernen. Die genaue Bewegungsabfolge finden Sie im Anhang des Buches.

Ebenso wichtig für einen möglichst entspannten Körper ist neben dem Körperbewusstsein auch ein ausgeglichener Hormon- und Neurotransmitterhaushalt. Bewegung fördert diesen Ausgleich, doch auch der Schlaf darf nicht zu kurz kommen. In den Schlafphasen regeneriert und wächst nicht nur der Körper, sondern ebenso Ihr Gehirn. Schlaf ist lebensnotwendig, ohne Schlaf würde Ihr Organismus sterben. Sehen Sie Schlaf also nicht als vergeudete Zeit an.

Während des Schlafens wird Serotonin erzeugt und für den darauffolgenden Tag gespeichert. Serotonin wirkt Stress entgegen und beschert Ihnen einen gutgelaunten Gemütszustand. Serotonin beruhigt Sie. Es dämpft Gefühle wie Hunger und Angst, wirkt gegen Niedergeschlagenheit und Depressionen. Durch Serotonin sind Sie ausgeglichen und zufrieden. Es kommt vorwiegend in zwei Regionen Ihres Körper vor, in Ihrem Gehirn und in Ihren Verdauungsorganen. Kommt daher vielleicht die volksmündige Erkenntnis: Schokolade macht glücklich. Es stimmt nur zum Teil, die Konzentration von Serotonin in Schokolade ist sehr gering. Es gibt noch weitere serotoninhaltige Nahrungsmittel, aber auch ihre Konzentration ist relativ gering. Kohlehydrate, welche

natürlich ebenso in der Schokolade und anderen Lebensmitteln vorhanden sind, bergen eine zusätzliche Möglichkeit den Serotoninspiegel im Gehirn geringfügig zu erhöhen. Einmal im Blut, regt der Zucker die Bauchspeicheldrüse zur Ausschüttung von Insulin an. Insulin erhöht den Tryptophanspiegel im Gehirn. Tryptophan wiederum wird umgewandelt in Serotonin. Diese Möglichkeiten mit Hilfe von Lebensmitteln den Serotoninspiegel zu erhöhen sind jedoch nicht annähernd so effektiv wie eine körpereigene Produktion. Genau das wird durch ausreichenden, regelmäßigen Schlaf unterstützt. Wie auch durch langanhaltende, körperliche Aktivität und durch ausreichend Licht. Für Sie bedeutet es also, pünktlich ins Bett gehen, tagsüber viel Bewegung an der frischen Luft und so oft wie irgend möglich weg von künstlicher Beleuchtung.

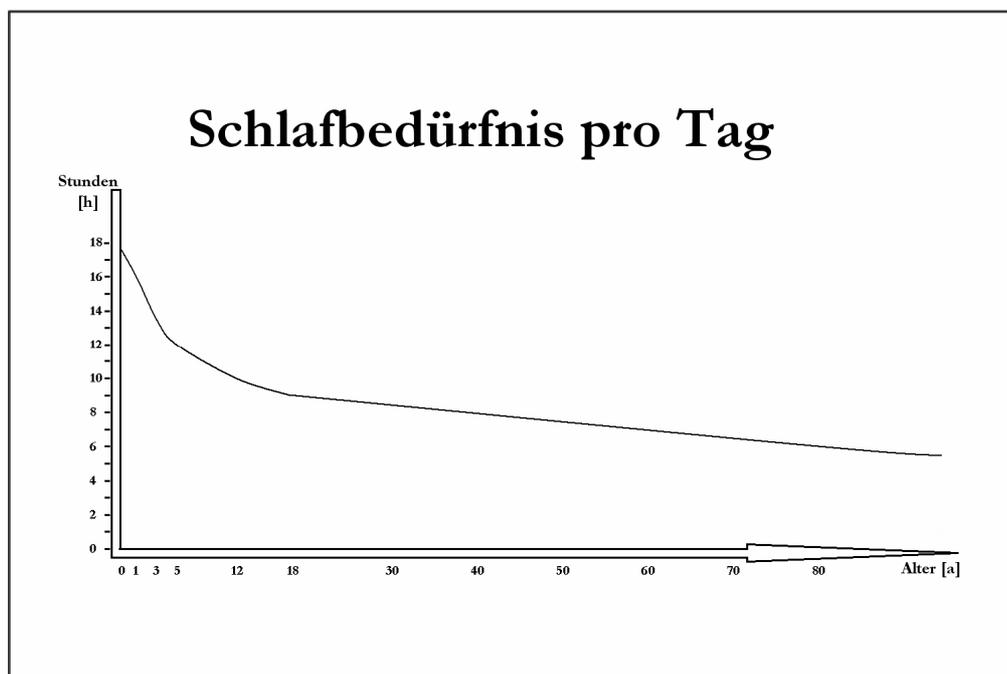
Licht ist nicht nur förderlich für einen optimalen Serotoninhaushalt, trifft Licht auf Ihre Netzhaut wird augenblicklich die Produktion von Melatonin gedrosselt. Licht ist jedoch, wie angedeutet, nicht gleich Licht. Natürliches Tageslicht hat ein breites für Organismen ausgewogenes Spektrum, es beinhaltet viele Wellenlängen. Weiterhin spielt die Helligkeit des Lichtes eine sehr entscheidene Rolle. Herrscht am Bildschirmarbeitsplatz eine von den Berufsverbänden definierte Lichtstärke von 500 Lux, so kommt die Sonne bei wolkenlosem Himmel auf bis zu 100.000 Lux. Hier handelt es sich immerhin um einem Faktor von 200. Vielfach wird auch tagsüber lieber Kunstlicht benutzt, einfach weil es gewohnter ‚aussieht‘.

Wir haben uns so sehr an das Wellenspektrum der künstlichen Beleuchtung gewöhnt, dass uns in einem hellen Raum, in dem kein Kunstlicht vorhanden ist, etwas zu fehlen scheint. Doch genau diese hohen Lichtstärken des Natürlichen Sonnenlichtes werden benötigt, um die Melatoninproduktion zu mindern. Melatonin wird oft als ‚natürliches Schlafmittel‘ bezeichnet. Kommen wir zurück zur Entwicklung des Bewusstseins. Müdigkeit können Sie bei Ihrem Übungen ganz und gar nicht gebrauchen. Während Sie schlafen aktiviert Melatonin Ihr Immunsystem, und ist außerdem maßgeblich am funktionieren der ‚Inneren Uhr‘ beteiligt. Ganz ohne Melatonin geht es also auch nicht. Es zeigt sich schon jetzt, das alle Substanzen im Körper zusammenspielen und es lässt sich leicht vorstellen wie wichtig es ist, diese ineinandergreifenden Regelkreise im Gleichgewicht zu halten.

Ebenso wie Serotonin wird auch das Cortisol in der Nacht produziert, besser gesagt in der zweiten Nachthälfte. Damit wird deutlich, wie wichtig es ist auch ausreichend lange zu schlafen. Viele kleine Nickerchen über den Tag verteilt haben nicht den gleichen Effekt, wie eine durchgeschlafene Nacht. Cortisol ist mit das wichtigste Stresshormon. Es wird bei psychischem Stress ebenso ausgeschüttet wie bei physischem. Der Körper muss mit der während der Nacht gebildeten Menge Cortisol den gesamten Tag auskommen. So verbraucht er über den Tag in der Regel wieder bis zu 90%. Ein Cortisolmangel führt

dann zu Müdigkeit, Antriebslosigkeit und langfristig zu einer Störung der Immunfunktion Ihres Körpers.

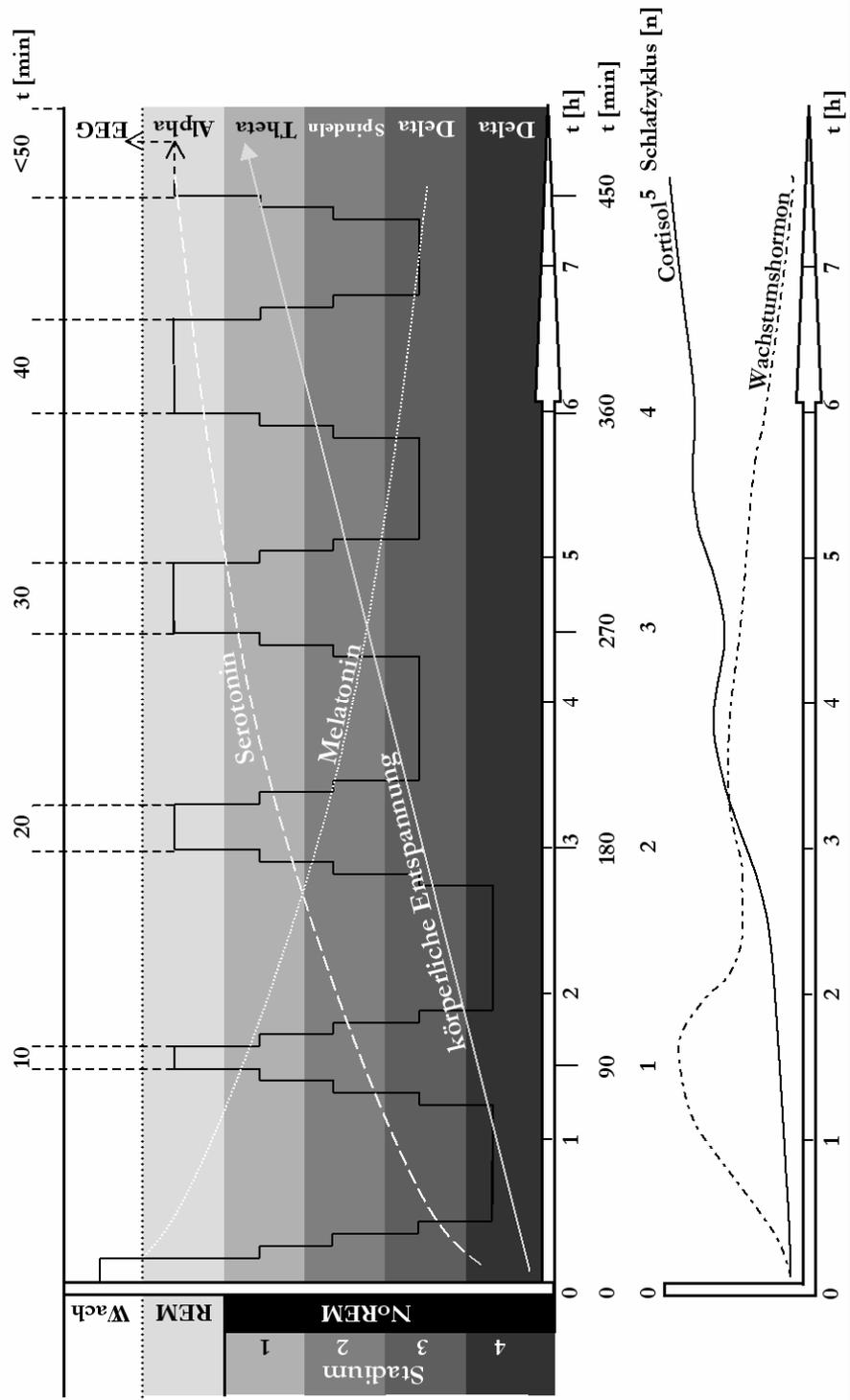
Wie lange Sie schlafen sollten hängt von Ihrem Alter ab. Schlafen Neugeborene noch bis zu 18 Stunden, benötigen Kinder im Kindergartenalter nur noch 11 bis 13 Stunden. 7 bis 9 Stunden sind für Erwachsene Menschen hingegen schon völlig ausreichend. Ganz nebenbei ist der Schlaf auch für die Tiere lebensnotwendig.



Innerhalb einer Nacht durchlaufen Sie mehrere Schlafzyklen. Ein Zyklus, von denen jede Nacht etwa 5 besitzt, hat die Länge von zirka 90 Minuten. Was ist ein Schlafzyklus? Um ihn zu definieren müssen Sie wissen, dass

Sie nicht immer gleich ‚tief‘ schlafen. Grundlegend ist der Schlaf in zwei Kategorien geteilt. Es werden REM- und NoREM-Schlaf unterschieden. Die Abkürzung REM steht für Rapid Eye Movement, also für eine Schlafform in der sich die Augen stark bewegen. Während des NoREM-Schlafes fehlt die starke Augenbewegung, die Augen liegen entspannt in ihren Höhlen. Sie träumen ausschließlich in den REM-Phasen. So sind diese wesentlich flacher als die NoREM-Phasen. Die NoREM-Phasen sind noch einmal in vier Bereiche (1 bis 4) unterteilt. Im Stadium 1 ist Ihr Schlaf nur wenig tiefer als im REM-Schlaf. Stadium 4 stellt dagegen die tiefste Schlafform da. Mit zunehmender Schlaftiefe sinkt ebenfalls die Frequenz der vorherrschenden Gehirnwellen, bis hin zu fast reinen Deltawellen. Sie durchlaufen die Schlafstadien während einem Zyklus in der Reihenfolge: 1 – 2 – 3 – 4 – 3 – 2 – 1 – REM.

Schlafzyklen



Das Verhältnis zwischen Traumschlaf und traumlosem Schlaf ist bei neugeborenen Babys ausgeglichen. Mit zunehmendem Alter nehmen die REM-Phasen, in denen Träume vorkommen, immer weiter ab. Viele Menschen denken, sie würden nur gegen Morgen träumen. Falsch gedacht, wir träumen die ganze Nacht über in den REM-Phasen. Diese verlängern sich im Laufe der Nacht mit jedem Schlafzyklus und an den letzten Traum können wir uns am ehesten erinnern. Gleich nach dem Aufwachen produziert Ihr Gehirn noch immer viele Alpha-Wellen, ein weiterer Grund für die Erinnerung an den letzten Traum. Wollen Sie ihn langfristig erhalten müssen Sie den Traum, mit Hilfe von Beta-Wellen, im Wachbewusstsein ‚konservieren‘. Dazu könnten Sie den Traum vor Ihrem ‚Inneren Auge‘ noch einmal als eine Art Film ablaufen lassen.

Haben Träume auch eine Bedeutung, sollten Sie sich dennoch vor sogenannten ‚Traumdeutern‘ in Acht nehmen. Nur Sie allein können Ihre Träume deuten. Sie erinnern sich bestimmt daran, dass Bewusstsein und Unterbewusstsein unterschiedliche ‚Sprachen‘ sprechen. Inhalte aus dem Unterbewusstsein erscheinen symbolhaft im Bewusstsein. Die Symbole, aus denen auch die Traumerinnerungen bestehen, können von Mensch zu Mensch ganz unterschiedliche Bedeutungen besitzen. Ihre Übersetzung hängt vollständig von den persönlichen Erfahrungen und Erinnerungen der träumenden Person ab.

Zusätzlich ist der Kontext in dem die Symbole auftauchen von grosser Bedeutung. Also, analysieren Sie nur Ihre eigenen Träume und lassen Sie sich keine noch so gut gemeinte Bedeutung von anderen Personen einreden.

Eine gute Nachricht: Sie müssen ihren Körper nicht erst gänzlich kennen und beherrschen, bevor Sie den nächsten Schritt wagen können. Noch einmal, setzen Sie sich niemals unter Druck. Druck hindert Sie am Üben. Ganz sicher haben Sie, egal auf welche Art Sie sich mit dem Körper beschäftigt haben, Ihr Körperbewusstsein ein wenig verbessert. Ihr Körper ist chemisch ausgeglichener und Sie sind bereit für den nächsten Schritt. Diesen Schritt zu gehen bedeutet nicht, alles vorherige sei nicht mehr wichtig. Alle Ebenen bauen aufeinander auf und entwickeln sich auf unterschiedliche Art auch weiterhin. Kommen wir nun also zur zweiten großen Herausforderung, der körperlichen Entspannung.

Körperliche Entspannung bildet die erste Hürde auf Ihrem Entwicklungsweg. Die vorangegangenen Übungen bildeten die Grundlage für eine tiefe Entspannung. Nur ein völlig entspannten Körper wird es Ihnen ermöglichen in tiefe Bewusstseinszustände hinabgleiten zu können. Im Idealfall ist Ihr Körper in diesen Zuständen dermaßen entspannt, daß das Körpergefühl vollständig verschwunden ist. Seine Signale lenken Sie in der Regel ab und halten Sie von dem fern, was vor Ihnen liegt.

Um den Körper zu entspannen bietet sich die ‚Progressive Muskelentspannung‘ sehr gut an. Entwickelt wurde sie von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson in der Mitte des zwanzigsten Jahrhunderts. Prinzipiell werden, bei der in Fachkreisen als ‚PMR‘ abgekürzten Progressive Muskelentspannung alle großen Muskelgruppen bewußt angespannt, kurz in Anspannung gehalten und dann aufmerksam entspannt. Sie richten dabei Ihre Aufmerksamkeit auf das innere Körpergefühl bei Anspannung und Entspannung. Durch die bewußte Wahrnehmung der beiden Zustände können Sie sich nach einiger Übung leicht an das jeweilige Gefühl erinnern und es so, nach einiger Übung, leicht reproduzieren. Eine genaue Anleitung finden Sie auch zu diesem Thema im Anhang. Praktizieren Sie diese Übung anfangs mit einem Partner, welcher Ihnen die Anweisungen vorliest. Oder Sie nehmen die Übung akustisch auf und spielen diese dann mit Ihrem MP3- oder CD-Player wieder ab. Die Übung wird für Sie sehr wohltuend sein. Sie werden überrascht sein, wie gut sich eine vollständige körperliche Entspannung anfühlt.

Haben Sie das Gefühl die ‚PMR‘ ausreichend zu beherrschen, sind Sie bereit für ein kleines Experiment. Ganz wichtig auch hierbei, übertreiben Sie nicht! Sollten Sie sich in irgendeiner Weise unwohl fühlen, stoppen Sie sofort. Nehmen Sie sich so viel Zeit wie Sie benötigen. Stellen Sie sicher, dass Sie nichts und niemand bei Ihrer Übung stören wird. Dies gilt natürlich ebenso für alle folgenden Übungen.

Sie werden lernen, sich immer weiter von Ihrem physischen Körper zu entfernen. Keine Angst, sollte dieser während einer Übung plötzlich starke, ungewohnte Sinneswahrnehmungen aus der Umgebung bekommen, wird er Sie, zusammen mit Ihrem Unterbewusstsein, sofort vehement darüber in Kenntnis setzen. Das Resultat wird ein kleiner ‚Schock‘ für Sie sein. Ihr Blutdruck schnellt in die Höhe, Ihr Herz rast und Ihr Muskeltonus steigt ins Unermeßliche. Sie werden wissen was gemeint ist, nachdem Ihre Katze das erste Mal mitten in der tiefen Entspannung auf Ihrem Bauch gelandet ist oder Sie die feuchte Nase Ihres Hundes im Gesicht gespürt haben. Die Gewißheit nicht gestört werden zu können hilft Ihnen zusätzlich ihre Betawellen zu reduzieren. Sie müssen eben nicht auf Überraschungen vorbereitet sein. Natürlich sollten Sie auch das Telefon leise stellen und Ihre Kinder bitten Rücksicht zu nehmen. Vielleicht haben diese auch Lust mit Ihnen zusammen zu üben?

Eine Ahnung wie andersartig die Zustände die vor Ihnen liegen sein können, vermittelt folgende Erweiterung der PMR. Starten Sie wie gewohnt mit der PMR und genießen Sie hinterher die wohltuende Entspannung. Lassen Sie Ihre Augen weiter geschlossen. Beginnen Sie nun einzuatmen und zählen Sie dabei bis Eins. Beim Ausatmen zählen Sie wieder bis Eins. Wiederholen Sie dies einige Male und fangen Sie bei jedem Ein- und Ausatmen erneut an zu zählen. Wenn Sie der Meinung sind, Sie haben dies zur Genüge getan, fangen Sie an beim Ein- und

Ausatmen bis Zwei zu zählen. Auch dies wiederholen Sie so lange, bis Sie meinen es riskieren zu können bis drei zu zählen, ohne die Übung abbrechen zu müssen. Beim Atmen bis drei zu zählen stellt sicherlich keine grosse Herausforderung dar, doch sollten Sie beim Zählen oberhalb der Zwanzig angekommen sein, werden Sie genau überlegen ob Sie noch eine Zahl weiter ‚gehen‘ wollen oder lieber nicht. Mit dieser Übung konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper und Ihre Atmung. Sie verlangsamen Ihre Atmung extrem. Auf ähnliche Weise bereiten sich Freitaucher übrigens auf ihre Rekordversuche vor. Sollte es Ihnen gelingen, immer langsamer zu atmen, wechseln Sie dabei automatisch in einen anderen Bewusstseinszustand und Sie erhalten den versprochenen kleinen Einblick in das, was Sie erwarten kann. Nochmals, bei dieser Übung sollten Sie sehr vorsichtig sein. Übertreiben Sie nicht und brechen Sie sofort ab, wenn Ihnen unwohl wird.

Auch die ‚Autogene Entspannung‘ kann Ihnen helfen, sich zu Entspannen. In den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelt, ist sie wie alle anderen Übungen in diesem Buch heute weit verbreitet. Durch ‚Autosuggestion‘ werden hierbei dem Unterbewusstsein durch bloße Vorstellung von Körperempfindungen und Anweisungen quasi ‚Befehle‘ übermittelt. Mit Hilfe dieser sogenannten Suggestionen kommunizieren Sie mit dem Unterbewusstsein und veranlassen dadurch Ihr Stammhirn und auch Teile des Zwischenhirns, Ihren Körper nach Ihren Vorgaben zu steuern. Doch erinnern Sie sich hierbei, das Unterbewusstsein versucht so wenig Energie wie

möglich zu verbrauchen. Aus diesem Grund müssen Sie so präzise wie möglich definieren, was Sie ihm sagen wollen. Verwenden Sie daher nur positive Suggestionen und Sie sollten bei ‚Fremdsuggestionen‘ vorsichtig sein.

Suggestionen bilden generell eine grundlegende Bedrohung für Ihr Gleichgewicht. In der heutigen Zeit wird es immer schwerer sich ihnen zu entziehen. Suggestionen müssen nicht laut und deutlich wahrgenommen werden um in Ihr Unterbewusstsein zu gelangen. Im Gegenteil, sind sie leise und im Hintergrund versteckt, werden sie die Wahrnehmungsfilter Ihres Unterbewusstseins nicht durchdringen. Sie bekommen also in diesem Fall nicht einmal mit, dass Suggestionen auf Sie wirken. Ebenfalls müssen es nicht gesprochene Worte sein, Bilder funktionieren ebenfalls. Es hat im vergangenen Jahrhundert Versuche der Werbeindustrie gegeben, bei denen kurz in einen Film eingeblendete Bilder das Unterbewusstsein der Zuschauer erreichen sollten. Heutzutage ist es verboten und wahrscheinlich auch nicht mehr nötig. Wir leben heute in einem Meer aus Medien. In den neunziger Jahren wurde das Wort Multimedia zum Schlagwort und veränderte unsere Welt. Jedoch schon viel früher, seit der Erfindung des Radioweckers, gelangt Werbung direkt in das Unterbewusstsein von Menschen. Gerade morgens, während des Auswachens, befinden sich viele von uns in dem Zustand, in dem die Alaphbrücke gut und kräftig ausgebaut ist. Mit ihrer Hilfe können nicht nur Werbebotschaften, sondern auch die neusten, leider meist negativen Nachrichten direkt in das Unter- und

Bewusstsein gelangen. Wohin wird sich dieser Tag wohl entwickeln? Benutzen Sie also lieber Ihre Lieblingsmusik zum aufwachen.

Ein paar einfache Zusammenhänge sollten Sie sich in Verbindung mit Suggestionen merken. Achten Sie genau auf Ihre Formulierung. Sprechen Sie nicht darüber was in Zukunft sein soll, sondern formulieren Sie Ihre Suggestion als eine feststehende Tatsache. Sagen Sie nicht: Mein Körper wird sich entspannen. Sagen Sie vielmehr: Mein Körper ist entspannt. Formulieren Sie Ihre Sätze möglichst präzise. Lassen Sie Ihrem Unterbewusstsein kein Schlupfloch, Sie wissen, es ist ‚faul‘ und versucht mit möglichst wenig Energie zum Ziel zu kommen. Es denkt nicht an die Zukunft, sondern gleicht lediglich den Moment mit der Vergangenheit ab. Gleichzeitig sollten Sie wissen, dass stetige Wiederholungen die Chancen auf eine erfolgreiche Programmierung Ihres Unterbewusstseins stark erhöhen. Wie lautet es so schön: Der stete Tropfen höhlt den Stein. Sagen Sie also nicht nur einmal ‚mein Körper ist entspannt‘, sondern wiederholen Sie Ihre Suggestion wieder und wieder. Auf dem Markt gibt es unzählige CDs und DVDs mit Suggestionen oder geführten Meditationen zu einer Vielzahl von Themen. Aber auch hier gibt es Qualitätsunterschiede. Hören Sie sich den Titel, wenn möglich im Vorwege, einmal an und entscheiden Sie dann, ob Sie ihn kaufen oder nicht. Sie können sich natürlich auch auf Empfehlungen verlassen.

Sollte ein vollkommen entspannter Körper Neuland für Sie gewesen sein, so sollten Sie diesen Zustand nach einiger Übung genießen können. Sie sind frei von Schmerzen und spüren keinerlei unangenehme Körpergefühle. Sie sind bereit für den nächsten Schritt.

Als nächstes müssen Sie lernen, sich nicht nur körperlich, sondern zusätzlich geistig zu entspannen. Gerade dabei lauern viele Gefahren auf Ihrem Weg. Die Größte bildet die Tendenz einzuschlafen. Je mehr wir uns entspannen, desto leichter verlieren wir unser Bewusstsein und schlafen ein. Die Deltawellen gewinnen die Oberhand. Um diese Schwelle nicht zu überschreiten, müssen Sie viel üben. Eine Reihe von Meditationstechniken basieren auf Konzentrationsübungen. Worauf sie sich konzentrieren ist zweitrangig, oft wird allerdings der Atem benutzt. Um dem Einschlafen entgegenzuwirken, werden viele Meditationen im Sitzen ausgeführt. Die traditionelle Definition der Meditation beginnt meist direkt nach der körperlichen Entspannung. So könnte bereits das vertiefte Lesen eines spannenden Buches als Meditation definiert werden. Sie konzentrieren sich dabei auf eine einzige Tätigkeit, dem Lesen, und bekommen sonst nur sehr wenig Sinneseindrücke bewusst mit. Da dieser Bereich den Übergang zwischen Ihrem physischen Körper und Ihren drei nicht physischen Körpern darstellt, wollen wir hier jedoch noch nicht von Meditation sprechen. Es ist vielmehr eine Vorbereitung auf die Meditation.

Meditation definiert sich durch Kontakt mit dem Unterbewusstsein. In Kontakt mit ihrem Unterbewusstsein stehen Sie lediglich, wenn genügend Alphawellen vorhanden sind, um die Brücke zu ihrem Unterbewusstsein, ihren Thetawellen, zu bilden. Somit müssen Sie zusätzlich zu den Alphawellen einen möglichst hohen Anteil an Thetawellen erzeugen. Sich jedoch sofort nach dem Hinlegen zu entspannen und den Alltag hinter sich zu lassen, bedarf viel Übung. Prinzipiell wird es Ihnen von Versuch zu Versuch leichter fallen, sich lediglich auf eine Sache zu konzentrieren. Sollte Ihnen dies zu mühsam sein, können Sie sich technischer Hilfsmittel bedienen. In unserer technisch orientierten Welt ist die Benutzung von Hilfen durchaus sinnvoll, immerhin sind die Ablenkungen unseres Alltags auf der anderen Seite so groß wie nie. Noch nie in der Geschichte der Menschheit musste eine Person auf dermaßen viele Eindrücke von aussen reagieren, wie heute.

Neben der einfachen Konzentration und der bewußten Wahrnehmung, können Sie gezielt trainieren Ihre Gehirnwellen zu kontrollieren. Sie können sich unterschiedlichster Geräte bedienen. Eines dieser Geräte ist die schon angesprochene ‚Mind Machine‘. Solch ein Gerät stimuliert zum Beispiel Ihre Augen und Ohren. Durch diese gezielte Stimulation werden Ihre Gehirnwellen beeinflußt. Hierfür setzen Sie einen Kopfhörer und eine Brille, in der kleine Lämpchen angebracht sind, auf. Diese blinken in einem vorher festgelegten Rhythmus, synchron zu den Tönen des Kopfhörers. Ihre Seh- und Hörnerven

leiten die elektrischen Impulse Ihrer Augen und Ohren in Ihr Gehirn und stimulieren es dadurch, in einem bestimmten Muster zu schwingen. Das Gehirn versucht dabei die eintreffenden Informationen adäquat miteinander zu verknüpfen. Viele Mind-Machines können zusätzlich binaurale Töne erzeugen. Sie erinnern sich, beim binauralen Hören wird jedem Ohr ein leicht unterschiedlicher Ton zugeführt und das Gehirn generiert daraus einen dritten Ton. Seine Frequenz ist gleich der Differenz der beiden, den Ohren zugeführten Tönen. Glauben Sie jedoch nicht, Mind-Machines würden Ihnen die gesamte Arbeit abnehmen. Sie können lediglich dabei helfen, einen groben Bewusstseinzustand zu erreichen. Sie werden Sie weder direkt zu einer bestimmten Erfahrung führen, noch können sie Veränderungen in Ihnen hervorrufen. Nur Sie selbst können sich verändern. Der Besitz eines Spatens erleichtert das Umgraben des Gartens, nimmt Ihnen die Arbeit jedoch nicht ab. Um Ihre Betawellen zu verringern und Alphawellen zu generieren sind Mind-Machines daher wie geschaffen. Nachdem Sie mit Ihrer Hilfe den Unterschied zwischen dem gewünschten und Ihrem ‚normalen‘ Bewusstseinzustand wahrgenommen haben, wird es mit jedem Mal leichter für Sie, ihn zu reproduzieren.

Ein gänzlich anderer Ansatz verbirgt sich hinter einem Isolationstank. Entwickelt wurde er 1954 von Dr. John C. Lilly. Er besteht im Prinzip aus einem großen, lichtdichten Gehäuse in dem Sie auf einer hochkonzentrierten Salzwasserlösung schwimmen. Das Salzwasser besitzt, ebenso wie die Luft im Tank, die gleiche

Temperatur wie die Oberfläche ihrer Haut. So nehmen Sie den Übergang zwischen Luft, Wasser und Körper nicht wahr. Ebenso spüren Sie keinen Druck auf Ihren Körper, da Sie in/auf dem Salzwasser liegen. Durch das Fehlen von Licht erhalten Ihre Augen keine Wahrnehmungen und auch Ihre Ohren hören unter Wasser, im schallisolierten Gehäuse, so gut wie keine Geräusche. Haben Sie das Buch aufmerksam gelesen, werden Sie mindestens eine Stunde vor Benutzung eines Isolationstanks nicht mehr gegessen haben. Ihr Mund wird weder etwas schmecken können, noch werden Sie etwas riechen. Sie haben damit alle Ihre Sinne auf ein Minimum reduziert. Ihre Augen nehmen nur Dunkelheit wahr, Ihre Ohren hören so gut wie keine Geräusche und Ihre Haut nimmt weder Druck noch Wärme wahr. Ihr Gehirn ist damit völlig von der normalen Außenwelt abgeschnitten. Nun hat es Zeit, sich mit sich selbst zu beschäftigen und zu reorganisieren. Nicht nur das es Ihnen leichter fällt in den Alphazustand zu gelangen, dem Isolationstank werden auch eine Reihe weiterer, positiver Wirkungen zugeschrieben. Unzähligen Studien belegen eine ausgeprägte Tiefenentspannung der Muskulatur, dadurch eine Entlastung der Wirbelsäule und anderer Gelenke. Schmerzen bei Bandscheibenvorfällen, Ischias und Hexenschuss werden gelindert. Bei regelmäßiger Benutzung sinkt der Blutdruck und Stresspegel, das Herzkreislaufsystem wird entlastet. ‚Floaten‘, wie man umgangssprachlich sagt, fördert die Konzentrationsfähigkeit und Kreativität. Viele Sportler benutzen Entspannungstanks für das mentale Training komplizierter Bewegungsabläufe.

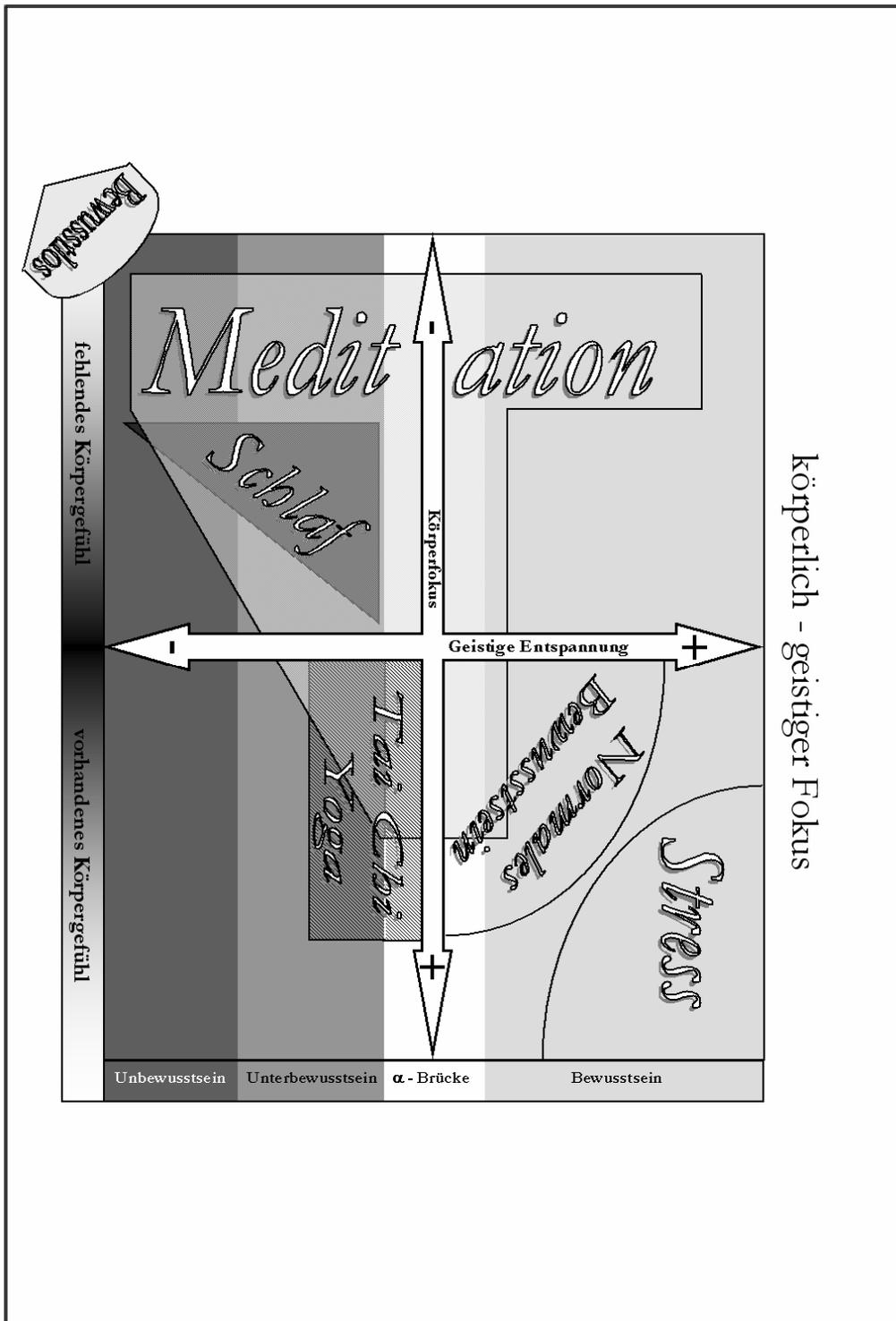
Niemand wird sich leichtfertig einen Entspannungstank zulegen. Solche Tanks sind zum einen recht teuer und nehmen viel Platz in Anspruch. Heutzutage findet man in größeren Städten so genannte ‚Floatingcenter‘, auch Heilpraktiker und Therapeuten betreiben in ihrer Praxis Entspannungstanks. Sie müssen also nicht gleich Unsummen für einen Tank investieren. Sie können Ihre Bewusstseinsreise auch mit viel einfacheren Mitteln unterstützen. So kann es hilfreich sein, kleine Rituale zu entwickeln. Mit diesem bereiten Sie Ihr Unterbewusstsein vor. So bietet es sich an, immer an dem selben Ort zu meditieren. Die Meditationsumgebung sollte ansprechend und entspannend sein. Hierzu können leise Musik im Hintergrund und wohltuende Düfte beitragen. Duftöle und Räucherstäbchen gehören mittlerweile in jeder gut sortierten Drogerie zum Inventar. Ebenfalls sind auf den Markt unzählige geführte Meditationen auf CD erhältlich. Gerade zu Beginn können geführte Meditationen ungemein hilfreich sein. Wenn durch die Vorgabe der Meditationsinhalte auch kein wirklich stiller Geist im Sinne östlicher Traditionen geschaffen wird, so sind geführte Gedankenreisen dennoch eine gute Art mit Meditation zu beginnen. Machen Sie sich darüber keine Gedanken, üben Sie so wie es für Sie richtig erscheint. Es gibt unzählige Methoden zu Meditieren. Probieren Sie einfach die eine oder andere aus. So wie Sie Ihre Erfahrungen selbst erleben müssen, so müssen Sie ebenfalls allein entscheiden wie Sie an diese Erfahrungen herankommen. Eine Vielzahl von Büchern wird Ihnen dabei helfen können. Generell wird

Ihnen das Lesen von guten weiterführenden Büchern sehr viel helfen. Doch verrennen Sie sich nicht in Details. Eine kurze, beispielhafte Buchliste finden Sie im Anhang.

Bei dem Meditationstraining wird uns das Problem des Einschlafens immer wieder begegnen. Mittlerweile wissen Sie, es ist nicht förderlich Ihren Körper so sehr zu belasten, dass er lediglich an Regeneration denkt. Um nicht einzuschlafen ist vielmehr ein ausgeglichener Körper wichtig, was bedeutet, er sollte nicht zu viel und nicht zu wenig beansprucht worden sein. Nur dann ist sein Hormonhaushalt ausgeglichen und er neigt selbst bei tiefer Entspannung nicht ganz so leicht zum Einschlafen. Dennoch werden Sie sehen wie das Fehlen von bestimmten Gehirnwellen Ihre Erinnerung an die Meditation verhindert und ein Überschuß wieder anderer Gehirnwellen Sie einschlafen lässt.

Die Gehirnwellen von denen die Rede ist sind die Alpha- und Deltawellen. Doch bevor wir uns diesen Wellen zuwenden können müssen wir sicher sein, so wenig Betawellen wie möglich zu produzieren. Weiter oben haben Sie die Methode der Konzentration kennen gelernt. Mit ihr beruhigen Sie, richtig angewandt, Ihre rastlose, innere Stimme. Wichtig bei den Konzentrationsübungen ist eine gleichgültige Geisteshaltung. Sie dürfen nicht über die Konzentration nachdenken. Sollten Ihre Gedanken abschweifen, fahren Sie dort fort wo Sie den Weg verlassen haben. Ärgern Sie sich nicht, denken Sie nicht darüber nach. Jeder aktive Gedanke wird Ihr Beta verstärken.

Konzentrieren Sie sich buchstäblich auf einem Punkt. Sollten Sie als Konzentrationshilfe einen Gegenstand ausgewählt haben, versuchen Sie nicht ihn ganz wahrzunehmen. Besser sollte Ihr Blick auf einen Punkt im Unendlichen gerichtet sein. Zugegeben, zur Reduzierung der Betawellen in Ihren Gehirnwellenmuster braucht es ein wenig Übung, doch auch ohne technische Hilfsmittel bieten sich weitere Möglichkeiten die Betawellen zu verringern. Eine Strategie haben Sie schon ausprobiert. Die Verlangsamung des Atemrhythmus. Viele Kulturen und Glaubenssysteme auf der ganzen Welt messen dem Atem eine hohe Bedeutung zu. Eine grosse Zahl an Visualisierungsübungen basieren auf dem bewußten Atem. Die Bedeutung des Atems ging im Westen leider früh verloren, in vielen anderen Teilen der Welt jedoch nicht. So nannten die Hawai'ianer die ersten europäischen Entdecker ‚Haole‘. Dieser Begriff wird auf Hawai'i heute noch für hellhäutige Menschen verwendet. Das hawaiianische Wort ‚Ha-ole‘ bedeutet ‚mangelnder Atem‘. Eine bewußte Atmung war den Hawai'ianern sehr wichtig und eben dieses taten die Neuankömmlinge um Captain Cook nicht. Eine kleine Übung hierzu kann Ihnen helfen, sich der Atmung und der in ihr innewohnenden Möglichkeiten bewußter zu werden. Die Hawai'ianer nennen diese Übung ‚Piko-Piko‘. Im Prinzip geht es in der Übung darum, die Atmung bewusst wahrzunehmen und sie dabei zu visualisieren. Auch zur ‚Piko-Piko-Atmung‘ finden Sie im Anhang eine Beschreibung.



Natürlich haben Sie schon vor Beginn der eigentlichen Meditation die ‚Progressive Muskelentspannung‘ absolviert. Sollte Ihre innere Stimme noch immer nicht still genug sein, können Sie erneut versuchen Ihr Gesicht und speziell Ihre Zunge noch weiter zu entspannen. Mit Hilfen dieser wenigen Übungen und ausreichend Praxis ist es im Laufe der Zeit kein Problem sich auf den nächsten Schritt einzulassen.

Ihre nächste Herausforderung stellen die Alphawellen. Sie müssen ein Gefühl für diesen Bereich entwickeln und sie beherrschen lernen. Wie schon beschrieben, benötigen Sie die Alphabrücke um symbolische Inhalte Ihres Unterbewusstseins mit Ihrem Bewusstsein wahrzunehmen. Fehlen die Alphawellen, besitzen Sie keinen ausreichenden Kontakt zu Ihrem emotionalen Körper. Dieser Zusammenhang gilt nicht nur in einer Meditation, sondern zu jedem Zeitpunkt Ihres Lebens. Der in diesem Bereich mögliche Kontakt mit dem Unterbewusstsein brachte den Alphawellen im letzten Jahrhundert den Ruf der wichtigsten Gehirnwellen ein. Dennoch bilden die Alphawellen nur ein Medium um Inhalte zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein zu transportieren. Ohne das Unter- und auch Unbewusstsein würden Alphawellen so gut wie keinen wahrnehmbaren Effekt herbeiführen. Fehlender Inhalt kann nicht transportiert werden und somit gibt es keine Wahrnehmung.

Wie können Sie mehr Alphawellen produzieren? Die meisten Menschen erzeugen wesentlich mehr von ihnen, allein durch das Schließen ihrer Augen. Aber das allein reicht nicht für eine stabile Alphabrücke. Die Vorstellung von Sinneswahrnehmung verstärkt die Alphawellen. Sie sollten alle Ihre fünf Sinne und auch Ihre innere Wahrnehmung dazu nutzen. Stellen Sie sich vor etwas zu sehen, riechen, hören oder zu fühlen. Stellen Sie sich vor, Ihr Körper wäre leicht und gleitet sanft durch die Luft. Beginnen Sie mit einer einzigen Wahrnehmung, zum Beispiel ein Bild oder Film einer Situation aus der Vergangenheit. Prinzipiell ist es nicht wichtig, was Sie sich vorstellen. Es ist gleichgültig in welchem Wahrnehmungssystem sich die erste Vorstellung befindet. Die Art und Weise Ihrer Vorstellung wird von verschiedenen Faktoren abhängen. Neigen Sie primär zum Sehen, werden Sie mit grosser Wahrscheinlichkeit Bilder in oder vor Ihrem Kopf wahrnehmen. Ist Ihr Körpergefühl Ihr dominanter Sinn, werden Sie Dinge in Ihrem Körper fühlen oder einen imaginären Körper erschaffen. Wichtig für eine Vergrößerung der Alphawellen ist die Einbeziehung möglichst vieler Sinne. Je mehr Sie benutzen, desto stärker wird Ihr Alpha. Auch hier ist selbstverständlich Übung gefragt. Um Ihnen einen weiteren kleinen Trick mit auf den Weg zu geben, versuchen Sie ein paar Mal während des Atmens Ihren Blick, mit geschlossenen Augen, in Richtung Ihrer Stirn zu wenden. Viele alte Traditionen reden von dem ‚Dritten Auge‘. Etwa an seiner Stelle, ein paar Zentimeter im Kopf, ist der Sitz Ihrer Hirnanhangdrüse (Hypophyse). Sie ist nebenbei eine

wichtige Kontrollinstanz ihres Gehirns und für einige Wissenschaftler sogar die wichtigste Drüse in Ihrem Körper überhaupt. Doch überanstrengen Sie Ihre Augen nicht, sie mögen es nicht sich in diese Richtung zu verdrehen. Immerhin beginnen Sie hierbei ein wenig zu schielen. Bewegen Sie Ihre Augen nur leicht in diese Richtung und lediglich für einen kurzen Zeitraum. Warum durch diesen Trick mehr Alphawellen generiert werden ist nicht bekannt, dennoch ist sein Effekt im EEG meßbar. Auch mit diesen ‚Tricks‘ bedarf es Übung, um während der gesamten Meditation genügend Alphawellen zu produzieren. Jedoch sind es gute Hilfen, auch nach der Meditation weiterhin den bewußten Zugang auf alle Inhalte zu erhalten. Eine niedrige Alphaamplitude stellt somit, ebenso wie ein nicht vollständig entspannter Körper, die zweite wirklich grosse Hürde bei der Bewusstseinsentwicklung dar.

Haben Sie diese Hürde jedoch genommen, werden sich Ihnen die Inhalte Ihres Unter- und Unbewusstseins erschließen. Je tiefer Sie in sich gehen, desto ausgeprägter werden Ihre Thetawellen. Sie können dies auf verschiedene Arten erreichen. In den östlichen Meditationstechniken wird häufig von einem leeren Geist gesprochen. Die Methode seinen Geist zu beruhigen verlangt nach ausgiebiger, jahrelanger Übung. Die Tiefe der Meditation nimmt mit fortschreitender Übung und Meditationsdauer zu. Es sind aber auch andere Wege möglich. Sollten Sie die Technik der Visualisierung wählen, stellen Sie sich einen Handlungsstrang vor. Dieser sollte im Idealfall viele

verschiedene physikalische Bewegungen beinhalten. Möglicherweise ‚gehen‘ Sie in sich, ‚steigen‘ Sie in die Tiefe Ihrer Seele. In der Praxis werden allerdings selten so plakative Beispiele benutzt. Vielmehr sollten Sie sich in Räume hinein, über Wiesen und Felder oder hinauf in den Himmel bewegen. Je länger der Weg wird, den Sie gedanklich zurücklegen, desto tiefer werden Sie in Ihr Unterbewusstsein eintauchen können, desto mehr Thetawellen werden Sie produzieren. Versuchen Sie sich nun als Krönung Ihrer Meditation vorzustellen, mitten in Ihrem Handlungsstrang einen besonders schönen Ort aufzusuchen. Dort lassen Sie sich nieder und beginnen sich eine Meditation innerhalb Ihrer Meditation vorzustellen. So eine Imagination hilft Ihnen, wesentlich mehr Thetawellen zu produzieren. Jetzt bleibt Ihnen nur üben, üben und mehr üben. Sie werden an diesem Punkt schon ziemlich genau wissen was eine Meditation ausmacht. Hier angekommen, sind Sie mitten drin. Bilder, aus den Tiefen Ihres Unterbewusstseins werden aufsteigen, beginnen wesentlich klarer, farbenfroher und intensiver zu werden. Auch Bilder und Wahrnehmungen aus Ihrem Unbewusstsein werden nach und nach auftauchen. Sie unterscheiden sich zu den Bildern und Symbolen Ihres Unterbewusstseins durch ihre Tiefgründigkeit und größeren Bedeutung. Dafür sind sie nicht annähernd so bunt und plakativ.

Mit zunehmender Tiefe wird sich auch Ihr Körper immer mehr entspannen. Dabei wartet eine weitere Hürde auf Sie. Sobald sich Ihr Körper entspannt, beginnen Ihre

Deltawellen stärker zu werden. Deltawellen treten normalerweise hauptsächlich während des Tiefschlafs auf. Genau dies kann und wird ab und an geschehen, Sie werden einschlafen. In solch einem Fall waren Ihre Deltawellen zu stark. Sollte das, für Ihr Empfinden zu oft passieren, versuchen Sie mit offenen Augen zu meditieren. Offene Augen erschweren es Ihnen, Ihre Alphawellen zu kultivieren, aber Sie werden im Gegenzug nicht so leicht einschlafen. Sie müssen nur solange mit geöffneten Augen üben, bis Sie die Deltawellen besser im Griff haben. Sollten offene Augen Sie zu sehr ablenken, versuchen Sie im Sitzen zu meditieren.

Am Ende einer jeden Meditation sollten Sie sich die Zeit nehmen, Ihre Erfahrungen auf sich wirken zu lassen. Auf keinen Fall dürfen Sie sofort aufspringen und wieder Ihrem Tagesgeschäft nachgehen. Erfahren Sie bewusst den Unterschied zwischen Meditation und normalem Wachbewusstsein. Es wird Ihnen mit der Zeit helfen, Ihren Meditationszustand leichter wiederzufinden. Atmen Sie am Ende ein paar Mal tief ein und aus und bewegen Sie langsam Finger und Zehen. Geben Sie Ihrem Körper Zeit sich aus seiner Entspannung zu lösen, um wieder in der physischen Welt agieren zu können. Versuchen Sie Ihre Alphawellen noch ein wenig aufrecht zu erhalten und reflektieren Sie erneut über das Erlebte. So transportieren Sie die Meditationsinhalte in Ihr normales, waches Bewusstsein. Sie werden sich damit auch später noch erinnern können, was Sie erlebt haben. Hilfreich kann in diesem Zusammenhang ebenfalls das Führen eines

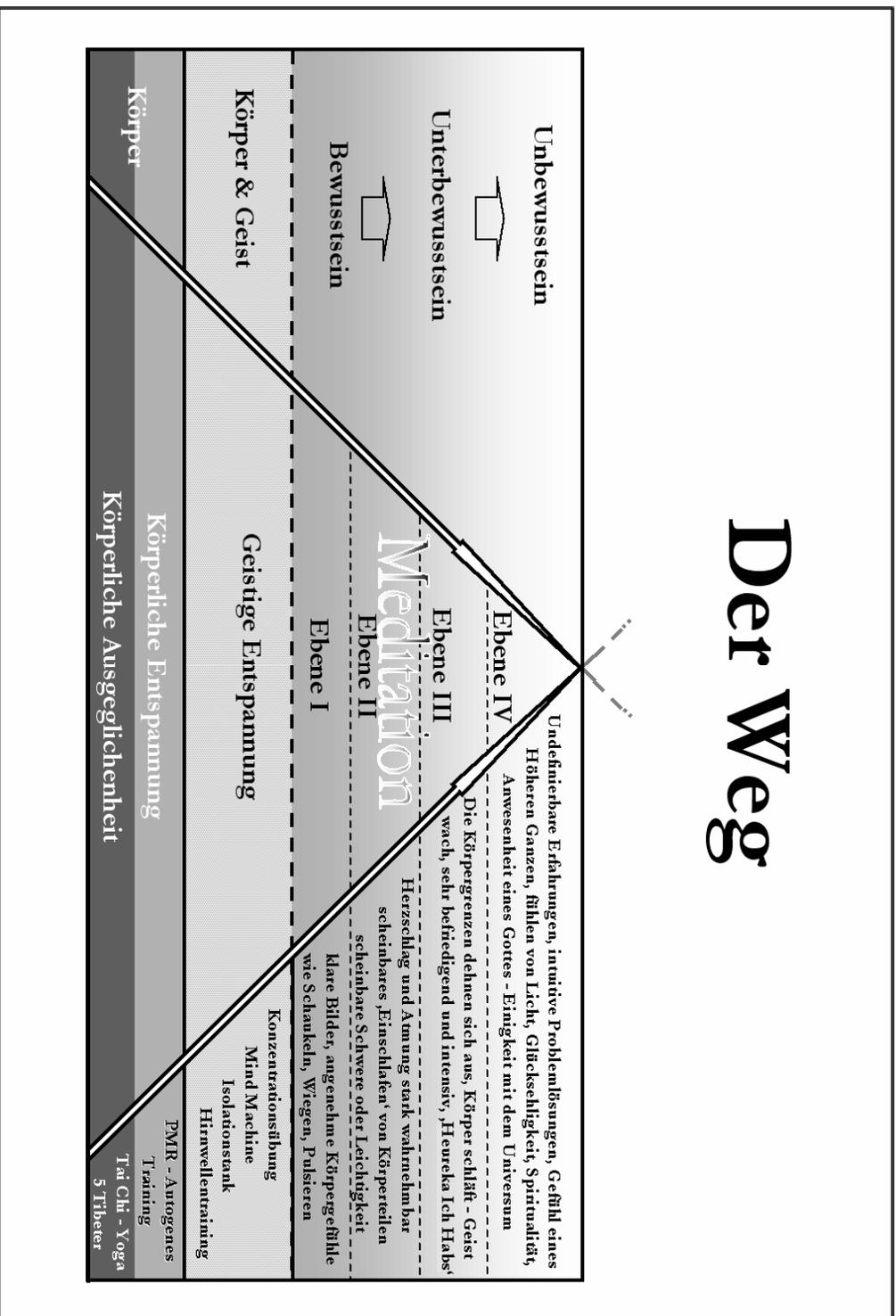
„Meditationstagebuches“ sein. Sollten Sie ab und an unsicher sein, Ihnen etwas rätselhaft erscheinen, Sie das Gefühl haben Ihren Weg nicht mehr zu gehen, kann die Lektüre Ihres eigenen Tagebuchs helfen.

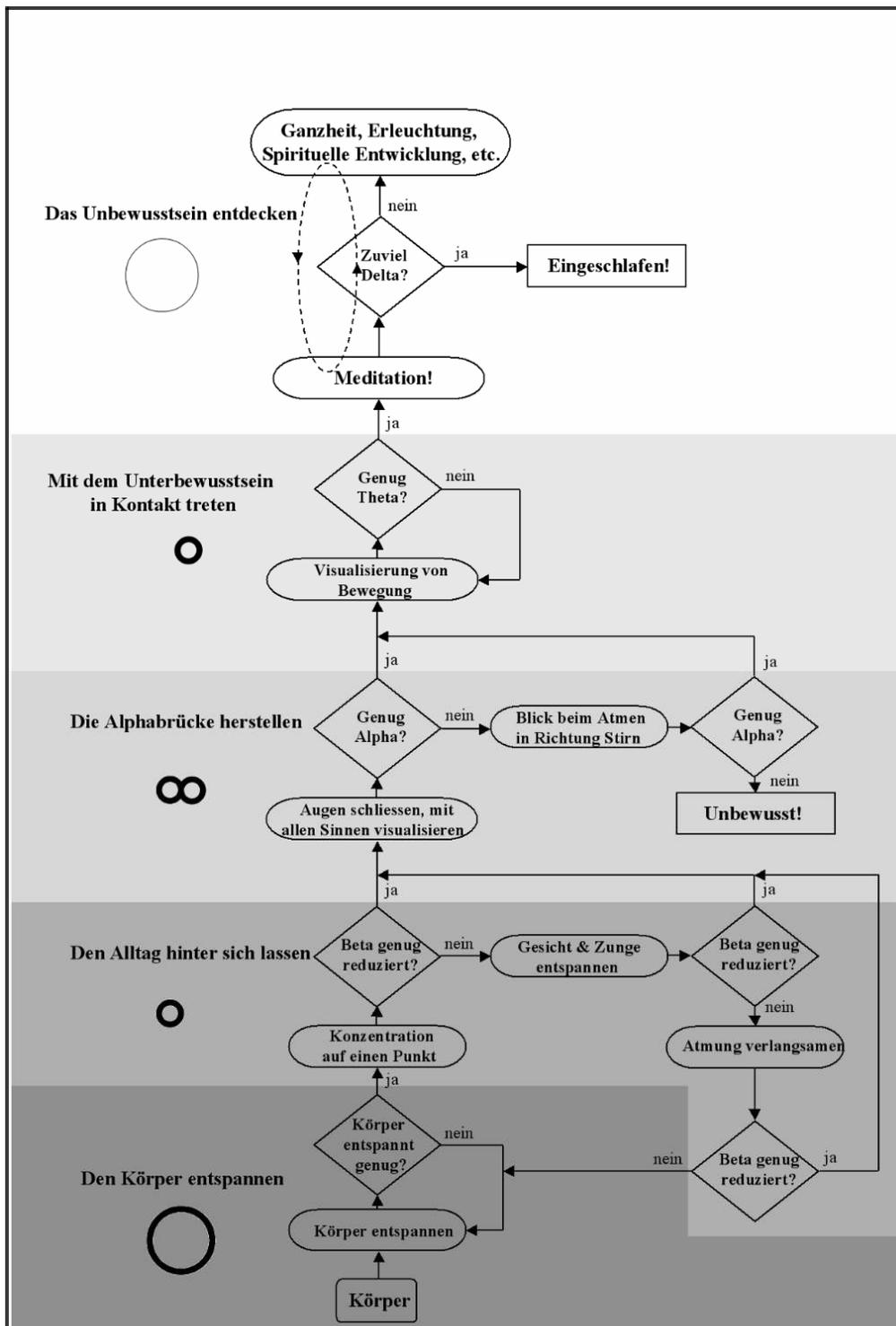
Für einige Menschen ist es wichtig zu wissen, wo sie sich gerade befinden. Gerade der Anfänger möchte oft gern wissen ob er Erfolg hat und alles 'richtig' macht. Sehen Sie sich am Anfang noch unzähligen wirren Gedanken gegenüber, versiegen diese mit zunehmender Übung und abnehmenden Betawellen. Sie empfinden den Gedanken gerade zu meditieren nicht länger als etwas Fremdes. Sie beginnen sich weiter zu entspannen. Gelegentlich kann es zu Empfindungen von Schwindel oder sogar Übelkeit kommen. Haben Sie gelernt sich noch weiter zu entspannen, werden Bilder auftauchen. Vergessene Erinnerungen zum Beispiel aus Ihrer Kindheit werden die Gedanken an Ihren Alltag ablösen. Nun sind Sie definitiv auf dem Weg der Meditation. Dieses Wissen gibt Ihnen die nötige Selbstsicherheit, sich auf die inneren Bilder einzulassen. Sie fühlen sich wohl und haben eventuell den Eindruck zu Schwimmen oder zu Schaukeln. Die Konzentration auf das 'Nichts' fällt Ihnen zunehmend leichter. Nun kann es vorkommen, dass Sie Ihren Körper besonders intensiv wahrnehmen. Viele Menschen berichten von einem extrem intensiven Herzschlag. Sie hören das Blut in Ihren Ohren rauschen. Die Atmung überdeckt bei manchen Menschen alle weiteren Empfindungen. In diesem Stadium kann es vorkommen, dass Sie das Gefühl

haben, zu zerfließen wie schmelzendes Eis. Sie können sich ebenso vorkommen, wie ein aufgeblasener Ballon und sich noch leichter fühlen als bisher. Genauso gut kann es Ihnen aber erscheinen, als lägen Sie unter einer bleiernen Decke.

Sie sind nun definitiv kein Anfänger mehr. Sie empfinden Schwingungen jeglicher Art. Üben Sie weiter, werden Sie noch tiefer gelangen. Sie werden Bewusstseinszustände erreichen, welche Sie ganz klar abgrenzen können von allem was Sie im normalen Wachbewusstsein jemals empfunden haben. Es werden sich tiefe Einsichten offenbaren, Sie werden möglicherweise wie Archimedes empfinden, nachdem er die Lösung seines Problems entdeckt hatte. Eventuell werden Sie das Gefühl haben Ihren Körper zu verlassen, die Umgebung nehmen Sie dann nicht mehr wahr. Nach und nach werden noch außergewöhnlichere Empfindungen in Ihrem Bewusstsein aufblitzen. Sie haben es in diesem Falle zur Meisterschaft im Meditieren gebracht. Sie fühlen eine unbeschreibliche Geborgenheit, verstehen Zusammenhänge die vorher widersprüchlich waren. Einige Menschen fühlen sich von Licht umgeben, spüren die Unendlichkeit, den Frieden und die Anwesenheit von etwas Göttlichem. Worte beginnen hier zu versagen.

Der Weg





Mit der schrittweisen Anwendung der vorangegangenen Informationen sollte es Ihnen gelingen bis in die tiefsten Ebenen Ihrer Selbst zu gelangen. Dabei werden Sie die unterschiedlichsten Erfahrungen machen. Sie könnten zum Beispiel eine Einheit mit dem Universum spüren, etwas Göttlichem begegnen, in gleißendes, unendlich friedliches Licht eintauchen oder sich selbst erleuchtet fühlen. All das hört sich zum jetzigen Zeitpunkt natürlich verrückt, vielleicht fremdartig beziehungsweise esoterisch an, doch auch Ihnen werden solche Wahrnehmungen begegnen, ob Sie wollen oder nicht. Sie sind weder esoterischer Natur, noch sind sie gebunden an Glauben oder Kultur. Diese Zustände sind in uns, und waren es immer. Sie sind ganz natürlich und haben prinzipiell nichts mit New Age oder Magie zu tun. Wir haben lediglich verlernt sie zu beachten, beziehungsweise wahrzunehmen und damit die Fähigkeit sie zu beherrschen verloren. Ob die Erfahrungen in Ihnen selbst entstehen oder ob Sie die Erfahrungen nur wahrnehmen sei für diesen Moment nebensächlich. Sie werden sich fragen was real ist und was Ihrer Einbildung entspringt. Machen Sie sich nicht die Mühe darüber oder über einen Sinn nachzudenken. Sie können sich sicher sein, zu gegebener Zeit werden Sie Ihre Antworten bekommen. Am Anfang zählt lediglich die Neugier und Offenheit für alles Neue. Wichtig ist das Entzünden Ihrer inneren Flamme, wichtig ist der erste Schritt auf dem Weg. Wenn alles gut geht dient Ihnen genau dieses Buch als Katalysator. Für alle, die solche Erfahrungen ‚noch‘ nicht machen durften, gabelt sich an diesem Punkt der Weg zwischen Glauben und

Wissen. Tatsache ist, derartige Erfahrungen können Sie mitunter sehr aufwühlen. Ihr Weltbild kann gänzlich auf den Kopf gestellt werden. Daher kann es hilfreich sein, über Ihre ganz persönlichen, subjektiven Erfahrungen mit anderen zu sprechen. Sie werden feststellen, andere haben ähnliche Erfahrungen und Erlebnisse. Schnell merken Sie, so verrückt und außergewöhnlich wie es ab und an scheint, sind Sie überhaupt nicht. Es gibt noch eine Menge andere...

Ganz wichtig bei derlei Gesprächen ist die Art und Weise wie sie geführt werden. Im normalen Alltag kommunizieren wir meist sehr unbewußt. Wir haben bestimmte Meinungen und Ziele im Kopf und es bleibt nicht viel Raum für anderes. Bei derart sensiblen Gesprächen über Meditationserfahrungen sollte es anders sein. Ein gewisses Protokoll sollte eingehalten werden. In diesen Gesprächen müssen sich die Teilnehmer auf eine Weise öffnen, dass großes Potential für emotionale Verletzung besteht. Somit setzen diese Gespräche großes, gegenseitiges Vertrauen voraus. Behandeln Sie dieses Vertrauen mit Respekt. Versuchen Sie nicht, Ihren Gesprächspartner von Ihren Erfahrungen zu überzeugen. Jeder hat eigene Erlebnisse und für jeden lösen sie etwas anderes aus. Der positive Nutzen sich abzugleichen liegt nicht im Überzeugen. Finden die Gespräche direkt nach einer Meditation statt, helfen Sie zum Beispiel die Inhalte mit Hilfe von Deltawellen zu verankern. Gleichzeitig bekommen Sie Einblicke in die Erlebnisse Anderer und können dadurch eventuell leichter Schlüsse aus Ihrer eigenen Meditation finden. Es wird Ihnen helfen, sich nicht

einsam und allein zu fühlen. Dadurch können Ängste eventuell im Vorwege vermieden werden. Achten Sie besonders darauf, die vielen Fehler, welche normalerweise in Unterhaltungen gemacht werden, zu vermeiden. Sie sollten Ihr Gegenüber auf jeden Fall immer ausreden lassen. Ganz egal wie lang Ihr Gesprächspartner dafür braucht. Oft ist es sehr schwierig die gemachten Erfahrungen in Worte zu fassen. Genauso schwierig ist es auf der anderen Seite sich selbst zu zügeln und die eigenen Gedanken im Gedächtnis zu behalten. Gleiches gilt natürlich in jedem Fall für Ihren Gesprächspartner, auch er würde Ihnen gern ins Wort fallen, um seine Gedanken nicht zu vergessen. Sehen Sie ihm Fehler also nach. Versuchen Sie auch und obwohl es schwer fällt, nicht zu lange zu reden. Ist erst einmal ein Gedanke verloren gegangen, grübelt man darüber nach, was man sagen wollte. Die Konzentration wird von dem eigentlichen Thema abgelenkt, zu viele Betawellen entstehen. Widersprechen Sie Ihrem Gegenüber nicht, sie ernten lediglich Ärger oder einen Verteidigungsversuch. Das beste Mittel dem Widerspruch oder einer verbalen Verteidigung vorzubeugen, ist die Umschreibung der eigentlichen Aussage. Sollten Sie falsch verstanden werden, helfen mehrere Umschreibungen aus unterschiedlichen Blickwinkeln, zu einem ganzheitlichen Verständnis. Denken Sie dran, alles ist subjektiv, jeder Mensch erschafft seine eigene Welt. Somit haben Sie sowieso keine Chance genau das Bild in Ihrem Gegenüber zu erzeugen, welches Ihnen gerade im Kopf schwebt. Meist kommt es darauf nicht

einmal an. Sie erreichen grundsätzlich viel mehr mit Annäherung, als mit Mißverständnissen.

Im Bild auf Seite 155 sind vier einfache Kommunikationsbeispiele dargestellt. Im ersten Beispiel beginnt Person ‚A‘ ein Gespräch zum Zeitpunkt Eins. Beide Personen haben am Anfang ein gewisses, gemeinsames Verständnis. In einigen Punkten stimmen sie jedoch nicht überein. Person A wird leider zu direkt und dringt in den persönlichen Bereich der Personen B ein. Daraufhin beginnt Person B, zum Zeitpunkt Zwei, seinen Standpunkt zu verteidigen. Das gemeinsame Verständnis leidet hierdurch, auch wenn beide grundsätzlich der gleichen Meinung waren. Allein durch die entstandene Vorstellung in Person B, welche nicht die von Personen A vermittelte sein muss, haben beide sich ein wenig voneinander entfernt. Genervt fällt Person A, zum Zeitpunkt Drei seinem Gegenüber ins Wort und greift nun direkt verbal an. Logisches Resultat, Person B spiegelt das Verhalten. Das gegenseitige Verständnis bewegt sich Richtung Null.

Im zweiten Beispiel beginnt Person A wie im vorangegangenen Beispiel das Gespräch. Person B ist diesmal jedoch ein wenig aufmerksamer und antwortet indirekter, mit einem abstrakteren Beispiel oder Vergleich. Er beschreibt seine Auffassung indirekt. Person A versteht sein Gegenüber dadurch ein wenig besser und signalisiert dies zum Zeitpunkt Drei. Nun benutzt auch Person A eine Metapher, um sein Gesprächspartner nicht zu

kompromittieren. Das Gespräch beginnt interessant zu werden und Person B hat eine Menge mitzuteilen. Leider kann sich Person A zum Zeitpunkt Fünf nicht mehr zurückhalten und fällt erneut ins Wort. Vergißt er sich nicht zu oft ist das kein Problem, das Verständnis und die Aufmerksamkeit leiden nur wenig.

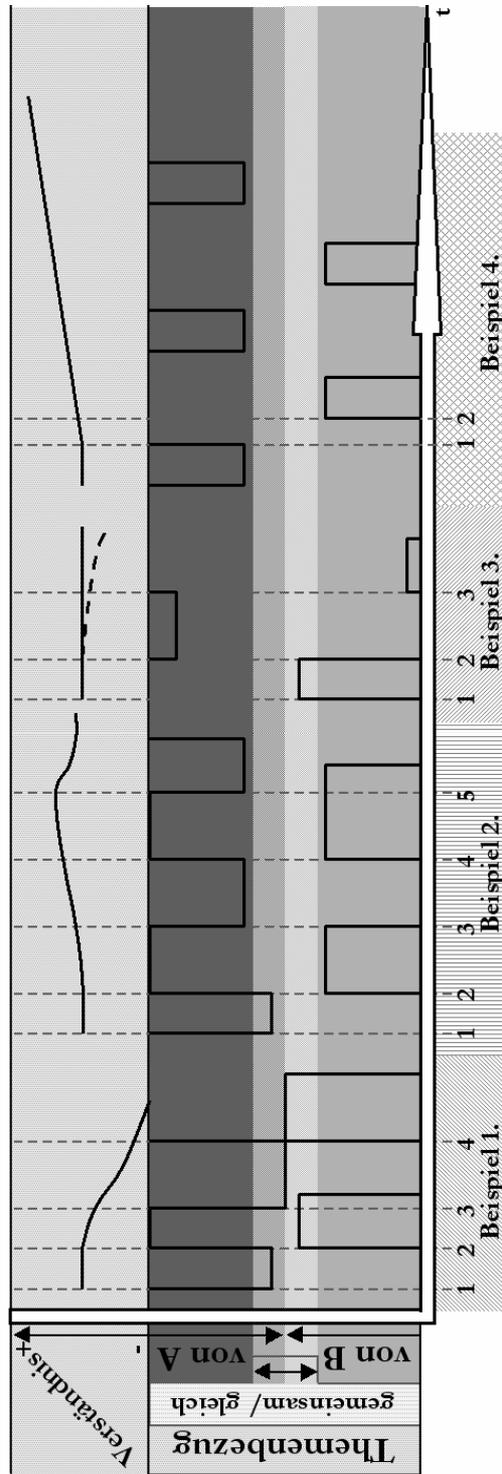
Das Abstrahieren der Aussage ist die grosse Herausforderung und nicht so einfach, wie es sich anhört. Sie ist nötig um keine negativen Emotionen im Gesprächspartner auszulösen. Gleichzeitig darf sie sich jedoch nicht soweit vom Thema entfernen, dass das Interesse an der Unterhaltung verloren geht. Dies kann unbemerkt nach und nach geschehen, wie im Beispiel Drei dargestellt. Sich bewusst ein wenig zu weit in das Territorium des Anderen zu bewegen kann in so einem Fall die Aufmerksamkeit wieder herstellen. Wie alles erfordert diese Art der Unterhaltung Übung und auch Vertrauen. Ein grundsätzliches Vertrauen in den Gesprächspartner aber auch die Funktion des Kommunikationsmodells ist Voraussetzung. Die Funktion des Annähern beider Gesprächspartner zueinander, auch ohne direkte ‚Verbalattacken‘, nur mit Hilfe von unscharfen Informationen, ist die einzige Voraussetzung. Läuft alles ideal, entwickelt sich die Konversation wie im Beispiel Vier. Hier reden die Beteiligten sehr besonnen, geben sich selbst und ihrem gegenüber Zeit über das Gesagte nachzudenken und fallen sich nicht gegenseitig ins Wort. Diese Art der Kommunikation können Sie jederzeit in Ihrem Leben

benutzen. Sie ist sehr viel besser geeignet Informationen zu übermitteln, als Argumentationen oder Diskussion.

Im ersten Moment wird es Ihnen sicherlich ein wenig seltsam vorkommen. Ist doch unser ganzes Leben noch immer danach ausgerichtet möglichst präzise zu reden um zu begreifen. Ein durchaus angemessener Ansatz in Bezug auf physikalische, stoffliche Dinge. Bewegen wir uns jedoch in Richtung des Metaphysischen, werden wir mehr und mehr gezwungen uns mit Symbolen und Annäherungen auseinanderzusetzen. Geben Sie dieser Art der Kommunikation eine Chance. Damit ist eine wirkliche Chance gemeint. Die Rede ist nicht von der Schaffung eines Alibis in Form von voreingenommen Versuchen, welche in Wirklichkeit innerlich ein Scheitern voraussetzen. Sollten Sie noch keine Ahnung oder Erfahrung mit einer ähnlichen Gesprächsweise gesammelt haben, denken Sie erneut über die verschiedenen Schichten Ihres Unterbewusstseins und die Funktionsweise Ihrer Sinne nach. Sie haben keinerlei Einfluss auf die Geräusche Ihrer Umwelt, Sie nehmen Sie wahr, ob sie wollen oder nicht. Sie sind sich dessen nicht bewusst, weil das Unterbewusstsein alle Sinneseindrücke, auch die der Ohren, filtert und nur ausgewählte ins Bewusstsein dringen lässt. Sind Sie, aus welchem Grund auch immer, in einem gereizten Zustand, ist es wahrscheinlich, dass Ihr Bewusstsein natürlich nur mit den Dingen konfrontiert wird, die zu diesem Zustand passen. Als Folge werden Sie noch nervöser, bis Ihr Verlangen auf Kommunikation vollständig getilgt ist. Aber genau dazu haben Sie Ihr Bewusstsein, Sie können

schließlich bewußt steuern, was Sie denken. Gehen Sie also möglichst frei, emotional gleichgültig in eine Unterhaltung. Sie wissen, unterbewußt bekommt Ihr Gegenüber alles was Sie sagen mit. Zum gegebenen Zeitpunkt, in dem Moment, in dem ein Verständnis Ihrer Worte möglich geworden ist, werden sie an die Oberfläche gelangen und Spuren in Ihrem Gesprächspartner hinterlassen.

A/B Kommunikation



Zurück zum eigentlichen Thema der veränderten Bewusstseinszustände. Die Meditation hat lange ihr Nischendasein hinter sich gelassen. Heutzutage sind die meisten Menschen auf die eine oder andere Art mit ihr in Berührung gekommen. Selbst Zeitschriften nehmen sich immer öfter diesem Thema an. Jedoch wird Meditation auch heute noch oft in einem asiatisch, exotischem Umfeld mystifiziert. Sicher kann dies Auflagenzahlen steigern und bei einigen Personen der ersten Motivation dienlich sein, doch hat Meditation, wie Sie nun wissen, keineswegs etwas Mystisches oder gar Esoterisches an sich. Vielmehr kennen wir alle diese natürlichen Zustände aus unserem Alltag. Der Unterschied liegt lediglich in der Bewußtheit und der Konsistenz. Menschen die sich an ihr versuchen sind in unserer Gesellschaft längst keine ‚Spinner‘ oder ‚NewAge‘ler‘ mehr. Vielfach wird aber noch immer mehr Wert darauf gelegt ‚anders‘ zu sein, als wirklich zu meditieren. Dabei ist dazu weder ein Guru nötig, noch muss das Ziel die Erleuchtung sein. Auch müssen Sie nicht die Lebensweise eines tibetanischen Mönches adaptieren. Meditation ist etwas ganz natürliches und nicht auf spezielle Völker oder Volksgruppen beschränkt. Meditieren kann wirklich jeder!

Neben der Meditation gibt es veränderte Bewusstseinszustände, die nicht als Meditation beschrieben werden. Über sie wird selten berichtet und gesprochen. Doch auch diesen Zuständen wurde sich wissenschaftlich genähert, dennoch sind Luzides Träumen oder außerkörperliche Erfahrungen noch nicht in das allgemeine

Bewusstsein gelangt, wie vielleicht die Meditation. Es mag daran liegen, dass diese Zustände klar definierte Ziele bilden und es sich nicht einfach um eine Übungsform handelt. Damit entstehen bei den meisten Menschen plakative Vorstellungen, welche sich nicht in der vorgestellten Art in das derzeitige Weltbild einfügen lassen. Zur Vollständigkeit wollen wir aber auch auf sie eingehen. Es mag sich, wie gesagt, etwas fremd anhören, doch auch zu diesen Themen sind reproduzierbare und wissenschaftliche Studien verfügbar. Einige dieser Studien entspringen sogar dem amerikanischen Geheimdienst welcher sich im Kalten Krieg ausgiebig mit dem Bewusstsein beschäftigte. Informationen und Fallbeispiele finden sich in allen Epochen der Menschheitsgeschichte. Möglicherweise kommt auch Ihnen das eine oder andere bekannt vor. Wieder sind diese Bewusstseinszustände völlig natürlich und wir alle durchleben sie jeden Tag immer und immer wieder, wenn auch meistens unbewußt im nächtlichen Tiefschlaf, der Grund dafür warum wir uns nicht an sie erinnern können.

Ab und zu kann es vorkommen, dass Menschen sich erinnern, den gerade im Schlaf erlebten Traum schon einmal geträumt zu haben. Ein gewisser Prozentsatz hat mindestens einmal im Leben so ein Erlebnis. Einige Menschen können sich im Traum daran erinnern wie sie eingeschlafen sind. Andere sind sich während des Träumens ihres Traums bewusst und können ihn zusätzlich aktiv lenken. Sie haben beim Einschlafen, ähnlich wie beim Meditieren, das volle Wachbewusstsein mit in den Schlaf

hinüber retten können. Dabei ist genug Beta und Alpha vorhanden, um sich des Träumens voll bewusst zu sein. Dieser Zustand wird Luzides Träumen genannt und jeder kann ihn erlernen.

Wie ist es nun möglich, luzide zu träumen? Ähnlich der Meditation müssen Sie lernen, den Unterschied zwischen Wach- und Schlafbewusstsein sehr genau zu unterscheiden. Dazu fragen Sie sich alle paar Stunden ob Sie träumen oder wach sind. Dieser Vorgang muss in Fleisch und Blut, sprich in Ihr Unterbewusstsein übergehen, damit Sie, beziehungsweise es sich auch während Sie nachts im Bett liegen diese Frage stellt. Sollte Ihnen das gelingen, werden Sie mit einiger Wahrscheinlichkeit einen Luziden Traum erleben dürfen. Sie werden sich dann mitten in einem Traum genau diese Frage stellen und mit Ja beantworten. Zugegeben hört es sich sehr einfach an, doch hierfür ist enorm viel Konditionierung und Mühe notwendig. Es ist also schwerer als es sich anhört. Was liegt da näher, als sich auch hier von Maschinen helfen zu lassen. Schlafforscher haben eine Art Brille entwickelt, die nachts vorhandene Augenbewegungen mißt. Sie wissen, beim Träumen sind Sie im sogenannten REM-Schlaf, welcher durch starke Augenbewegungen gekennzeichnet ist. Träumen Sie, registriert die Brille die Bewegungen und signalisiert mit einem Ton und einem optischen Signal den Traumzustand. Durch diese Hilfe sind Sie nicht ausschließlich auf die Programmierung des Unterbewusstsein angewiesen, sondern können die Verantwortung an die, nennen wir sie ‚Lucid-Dreaming-

Brille‘ abgeben. Auch hier ist natürlich ein ausgeglichener und entspannter Körper nicht nur von Vorteil, sondern Grundvoraussetzung.

Einen weiteren besonderen Zustand nannten wir weiter vorn OBE. Was verbirgt sich hinter der Abkürzung? OBE oder manchmal auch OOBЕ genannt bedeutet Out Of Body Experience. Wir reden dabei demnach von außerkörperlichen Erfahrungen. Sofort legt der rationale Verstand sein Veto ein: ‚Unmöglich, wenn Körper und Geist zwei unterschiedliche Dinge sind, sind zumindest unzertrennlich miteinander verbunden‘. Stimmt nicht ganz, Teile unseres Bewusstseins sind weder an Zeit und Raum, noch an unseren Körper gebunden. Wäre das nicht der Fall, wie könnten wir dann bewusst die Zukunft planen oder uns an Ereignisse der Vergangenheit erinnern. Ebenso ist fraglich, wie kreativ wir sein könnten, hätten wir lediglich die Fähigkeit das Hier und Jetzt zu erleben. Es kommt somit lediglich auf die Grenze des von uns Vorstellbaren an. Im Laufe Ihrer Entwicklung werden sich auch die Grenzen des Möglichen verschieben. Eventuell bekommen Sie beim Meditieren eine Ahnung von dem, was auf Sie warten kann, sollten Sie Ihren physischen Körper verlassen. Ihr Bewusstsein ist in diesem Fall tatsächlich vollständig von Ihrem Körper gelöst, Sie empfangen keinerlei körperliche Sinneseindrücke und Ihr Bewusstsein ist vollständig frei. Die Sensibilität für neue, ungeahnte Eindrücke nimmt zu. Es ist leider unmöglich in diesem Buch das Thema der OBE’s ausführlich zu behandeln. In diesem Zusammenhang sei auf die Bücher von Robert

Monroe (siehe Anhang) verwiesen. Nur soviel vorweg, wieder ist es extrem wichtig, den Körper in einen entspannten und ausgeglichenen Zustand zu bringen. Sie müssen ihm auf alle erdenklichen Arten suggerieren, er sei eingeschlafen und sich dann versuchen von Ihrem physischen Körper zu lösen. Das hört sich in der Tat phantastisch an, aber nach und nach werden Sie die Möglichkeit, es könnte doch funktionieren, in Betracht ziehen. Sollte Ihnen eine OBE widerfahren sein, wird sich daraus die Vorstellung, der Glaube in felsenfestes Wissen wandeln. Mehr noch, solch ein Erlebnis wird Sie radikal verändern. Wie bei keinem anderen Bewusstseinszustand wird Ihnen bewusst, dass Sie mehr sind als Ihr physischer Körper und möglicherweise auch ohne ihn existieren können. Dennoch sollten Sie erst anfangen Ihren eigenen Weg zu suchen und diesen dann ein Stückchen gehen, bevor Sie sich gleich mit der Kür beschäftigen.

Sie wissen nun wo sie starten müssen, bei Ihrem Körper. Sie haben eine Art Wanderstock bekommen und eine Karte. Von Ihrem Ziel haben Sie eine gewisse Vorstellung, doch es sei Ihnen versichert, Sie haben keine Ahnung wie viel mehr Sie erwartet. Los geht's, wandern Sie, die grobe Richtung ahnen Sie, wagen Sie den ersten Schritt.

VIII. Das Puzzle zusammenfügen

Sie kennen nun die grundlegenden Zusammenhänge und das Material, mit dem Sie arbeiten können. Sie vermuten, dass es mehr in und um Sie herum zu entdecken gibt, als Sie sich jemals erträumt haben. Sie wissen, Sie sind ein nahezu unendlich kleiner Teil des Universums. Gleichzeitig haben Sie das Wissen über seine Zusammenhänge in sich und Ihr Körper besteht sogar aus einem Teil des Universums. Sie sind eingebunden in ein System aus unzähligen Verflechtungen und Kreisläufen. Angefangen bei der Bewegung der Galaxien, der Sonnensysteme, unseres Planetensystems und den verschiedenen Anziehungskräften in ihm. Ermöglicht durch ‚Schwache‘ und ‚Starke‘ Wechselwirkungen auf subatomarer Ebene, gültig für jegliche Materie. Eingebettet in ein fragiles Ökosystem auf dem Planeten Erde, abhängig nicht nur von anderen Menschen, sondern ebenfalls von Millionen Kleinstorganismen, Bakterien und Viren. Sie tragen die Vergangenheit und das Wissen der gesamten Menschheitsgeschichte in sich. All das ist ebenso unvorstellbar und komplex wie die Beschaffenheit Ihres Gehirns. Und jede Handlung der Milliarden von Menschen auf unserem Planeten basiert auf einem individuellen Gehirn.

Dabei beinhaltet jedes dieser Gehirne ein ganz eigenes Universum, mit unterschiedlichen Sichtweisen auf diese Welt, unterschiedlichen Träumen, Ängsten und

Herausforderungen. Sind wir auch alle körperlich gleich, mit nahezu der gleichen Vergangenheit, entstanden aus den selben Bausteinen, so ist doch jedes Gehirn süchtig nach Informationen, will sie auswerten und an ihnen wachsen. Es entwickelt daraus einfache Strategien, welche das Überleben sichern. Mit der Zeit entwickelt sich aus den Erfahrungen, Wünschen und Träumen ein Ego, mit all seinen Facetten und Emotionen, wie Angst, Liebe, Hass, Eitelkeit, Wut, Hingabe und Einsamkeit.

Wir begreifen gesellschaftliche Zusammenhänge, entwickeln eine Moral, versuchen diese anderen Menschen aufzuzwingen. Haben wir Erfolg damit, haben wir das Potential uns mit der Ethik zu beschäftigen, einer globaleren, ein wenig ganzheitlicheren Sicht der Dinge um uns herum. Wir meinen noch immer, unaufhaltsam in unseren Werten, in unserem Handeln aufsteigen zu müssen, versuchen uns abzuheben, abzugrenzen. Wir sind weiterhin krampfhaft bemüht unserer Individualität, durch Schaffung immer höherer Werte, Ausdruck zu verleihen. Besser zu sein als die meisten Anderen, bis einigen Individuen dann aufgrund ihrer Erfahrung und ihres Wissen, ein kleiner allumfassender Blick in den höheren Aspekt des Ganzen gewährt wird.

Diese Menschen entdecken ihre Spiritualität, sind anfangs jedoch noch immer gefangen in ihrer Umwelt, ihren Konditionierungen, ihrer Vergangenheit. Nach und nach lösen sie sich wieder von all dem, was sie im Laufe von Jahren und Jahrzehnten benötigten, um an den Punkt

zu gelangen, an dem sie gerade sind. Sie müssen noch einmal Energie und Anstrengungen auf sich nehmen, bis sie dann endlich ihren Frieden, ihre ‚Erleuchtung‘, ihren ‚Himmel auf Erden‘, ihr ‚Nirvana‘, ihr ‚Samsara‘ gefunden haben. Einige von ihnen brauchen länger als andere, einige brauchen ihr ganzes Leben und einige schaffen es nie. Diejenigen die es nicht schaffen, bräuchten eventuell ein, zwei, drei oder mehr Leben, um dort anzukommen, wo ihr innerer Drang, ihre Bestimmung sie ständig hinführen möchte.

Wie fügen wir nun schlußendlich die Puzzleteile am effektivsten zusammen, um möglichst viel Zeit zu sparen auf unserem Weg, um so weit wie möglich zu kommen? Wie so oft in diesem Buch gibt es auch darauf keine Antwort. Jedes Gehirn, jedes Bewusstsein, jeder Mensch ist dermaßen komplex und differenziert, dass es nur jedem Einzelnen selbst möglich ist, seinen Weg zu suchen und zu finden. Lediglich ein paar wenige Hinweise auf einige grundlegende, sich gleichende Mechanismen lassen sich bei genauerem Hinsehen erkennen.

Sie müssen versuchen, nicht nur ein Gleichgewicht in Ihrem Körper, Ihren Handlungen und Ihrer Umwelt herzustellen, vielmehr müssen Sie ein Gleichgewicht in Ihrem Denken erschaffen. Im tantrischen Buddhismus symbolisiert YabYum genau dieses Prinzip. Vater und Mutter (Yab und Yum) vereinigen sich, nur so kann ein

Kind, etwas Neues entstehen. Nur durch die Harmonie des Männlichen, der linken Gehirnhälfte, des logischen Denkens, der Rationalität mit dem Weiblichen, der rechten Gehirnhälfte, dem Ganzheitlichen, Intuitiven, Zeitlosen kann etwas Neues, eine Entwicklung stattfinden, das gesamte Bewusstsein wachsen. ‚Der Weg als Ziel‘ ist also doch nicht die letztendliche Wahrheit. Um vorwärts zu kommen kommt es mehr noch darauf an, wie wir unseren Weg gehen.

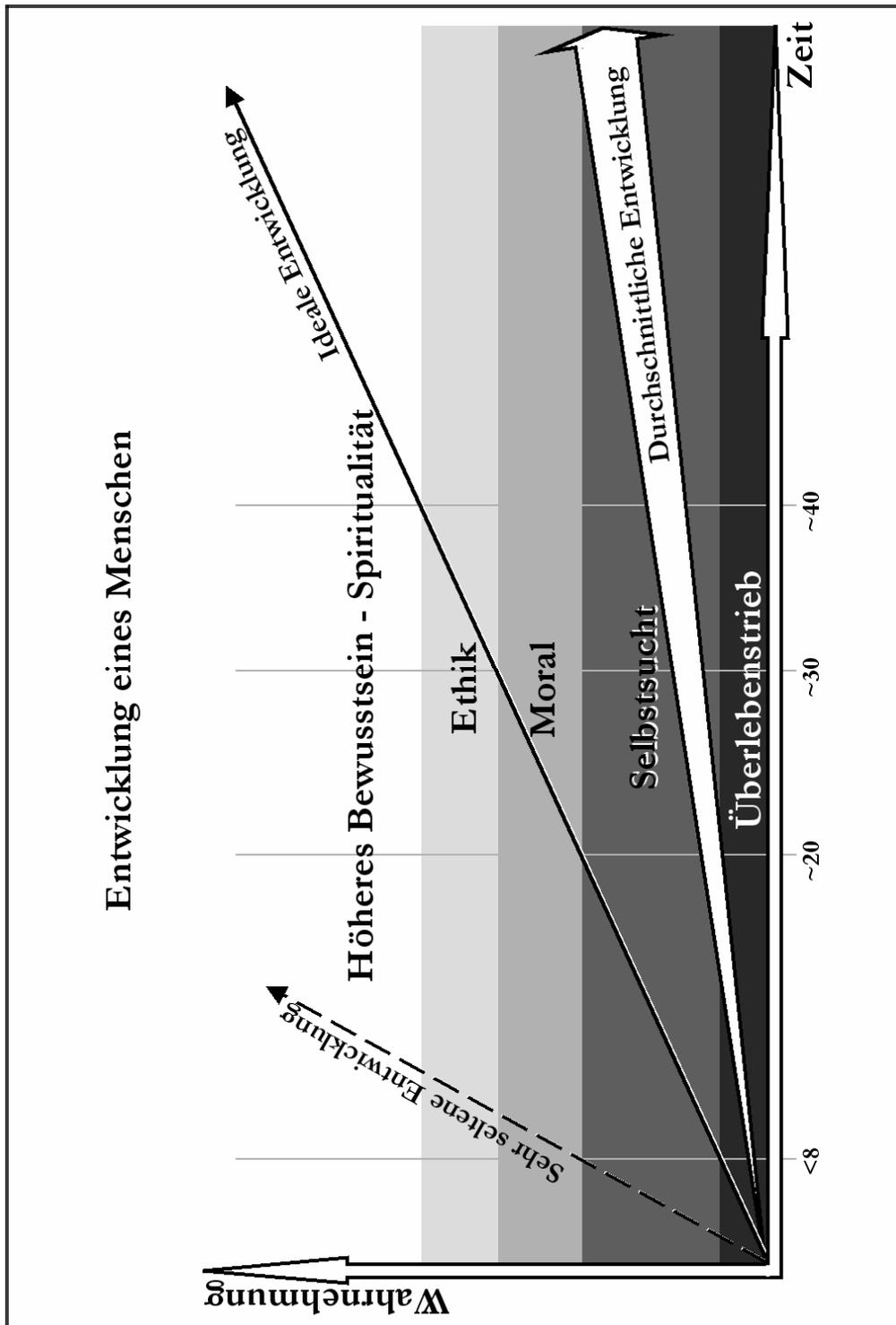
Zu einem gewissen Zeitpunkt werden Sie erkennen, dass alles möglich ist, woran Sie wirklich fest glauben, dass der Geist über die Materie herrscht. Und genau aus diesem Grund ist es nicht wichtig was wir tun, sondern wie wir es tun. Wie handeln wir, zeitweise moralisch einwandfrei, später ethisch korrekt oder ganzheitlich erleuchtet? Wir müssen zu jeder Zeit nach besten Wissen und Gewissen handeln, wir dürfen keine Ausreden benutzen, um uns vor uns selbst zu entschuldigen. Wir müssen lernen, absolut ehrlich und frei von jeglichem Ego mit uns selbst und unserer Umwelt umzugehen. Nur so können wir die richtigen Erfahrungen sammeln und verstehen, welche neu für uns und unser Gehirn sind. Nur so können wir wachsen und uns entwickeln. Sind wir am Beginn unserer Reise noch unsicher, ob wir uns wirklich entwickeln sollten, birgt dieser Weg immerhin eine Reihe von Anstrengungen, so erkennen wir, dass alles um uns herum auch ohne uns in einer

Entwicklung eingeschlossen ist. Wir haben keine Wahl, entweder wir entwickeln uns nach unseren Vorstellungen oder wir entwickeln uns in eine Richtung, die nicht wir bestimmen, sondern unsere Umwelt. Es wird klar, so etwas wie Stillstand gibt es nicht, Entwicklung ist eine Art Naturgesetz, analog zu den Gesetzen der Thermodynamik und ihren dissipativen Systemen. Nehmen wir sie nicht selbst in die Hand werden wir zu Verlierern.

Benutzen Sie alle Teile Ihres Selbst. Sie entdecken zu einem Zeitpunkt wie viel mehr Sie in Wirklichkeit sind, als nur Ihr physikalischer Körper. Sie kamen auf diese Welt und hatten genug damit zu tun, Ihren Körper unter Kontrolle zu bekommen, alle Hände voll, Ihre Umwelt zu entdecken, zu beeinflussen und zu verändern. Sie fingen an soziale Kontakte zu anderen Menschen aufzubauen und begannen zu lieben. Setzen Sie all dies auf Ihrer Reise ein. Denken Sie analytisch über das nach, was Sie beobachten und was Ihnen widerfährt. Hinterfragen Sie alles und jeden, sogar sich selbst. Auch Ihre Sinne täuschen Sie zu jeder Zeit. Horchen Sie in sich und lassen Sie die rechte Seite Ihres Gehirns all das Erfahrene mit dem Größeren, dem Ganzen verbinden. Lassen Sie sich nicht fremdbestimmen, nehmen Sie sich Zeit und lassen Sie sich nicht beeinflussen, weder von Ihrem Ego noch von anderen Menschen, Ideologien, Philosophien oder Situationen. Horchen Sie in sich, früher oder später wird sich ein tiefer eigener Glaube an das Gute, an die Sicherheit des eigenen Weges,

einstellen, welcher nach einiger Zeit zur Gewißheit wird. Vermeiden Sie Stress, Stress ist absolutes Gift für Ihren Körper und für Ihren Geist. Er lässt Ihren Körper, Ihre Hormone völlig aus dem Gleichgewicht geraten und hindert Ihre Gedanken daran, sich zu bewegen, so wie Treibsand Ihren Körper festhält.

Lernen Sie Symbole zu erkennen und mit ihnen umzugehen. Die Welt, unsere Geschichte ist voll von ihnen. Alle für die Menschheit bedeutende Personen, die unsere Kultur in eine neue Ära hätten führen können, wurden bis heute mißverstanden, mißachtet, rationalisiert oder ihre Symbolik für niedere Ziele rationalisiert. Doch ab einem gewissen Punkt ist Symbolik nicht mehr zu vermeiden, da sich höhere Erkenntnisse und Erfahrungen nicht mehr im rationalen, logischen Kontext befinden. Schon der Versuch der Beschreibung von Gefühlen und Emotionen lässt das erkennen. Unsere Welt ist voll von Beispielen. Wir verlassen die physische, logische Ebene um aufzusteigen zu einer Höheren, Ganzheitlichen, Allumfassenden. All das ist zu jeder Zeit um uns herum und war es zu jeder Zeit der Menschheitsgeschichte. Denken Sie darüber nach...



IX. Die Vision

Sie haben viel gelesen und möglicherweise haben auch andere dieses Buch gelesen. Möglicherweise war es für Sie wie für die anderen Leser leicht verständlich. In dem Fall haben Sie über viele Dinge nachdenken können und sich damit auf den Weg gemacht. Wenn alles gut geht, lernen Sie sich von jetzt an immer besser kennen und verstehen. Sie beginnen ein erfüllteres Leben zu führen.

Mit der Zeit würde die persönliche Entwicklung vieler einzelner Menschen eine Veränderung in der gesamten Gesellschaft ergeben. Auch sie würde sich öffnen und nichtmateriellen Dingen immer mehr Bedeutung beimessen. Können wir uns aber rechtzeitig genug in diese visionäre Gesellschaft entwickeln, bevor das Chaos und die jetzigen Probleme um uns herum die Oberhand gewinnen und möglicherweise zum Schicksal der Menschheit werden?

Indizien einer solchen Entwicklung können wir heute schon, beim genauen Hinsehen, entdecken. Legten die Ärzte vor einem halben Jahrhundert ihren Fokus noch darauf den Körper zu ‚heilen‘, so gehen sie heute vielfach einem erweiterten Ansatz nach. Sie beziehen die Psyche mit ein, werden ‚ganzheitlicher‘. Krankenhäuser, Patientenzimmer und Arztpraxen werden immer bunter, die Patienten sollen sich heute wohl fühlen. Der sogenannte Wellnessmarkt, wenn auch zur Zeit noch stark auf den Körper fixiert, wächst. Wir haben uns am Anfang des

Buches gefragt, warum noch ein Buch dieser Sorte geschrieben wurde? Auch das ist ein Zeichen für eine Entwicklung. So lassen sich überall um uns herum weitere Beispiele finden.

Was kann die Chance auf eine zukünftige, über den physischen Aspekt hinaus entwickelte Gesellschaft, mehr noch, Menschheit erhöhen?

Früh in der Kindheit werden viele Weichen gestellt, so auch unser Verständnis der Umwelt und des eigenen Ichs. Entdecken Babys mit 8 bis 12 Wochen, dass sie eigenständig und unabhängig von ihrer Mutter existieren, fangen sie an sich selbst zu entdecken. Leider bekommen sie, in den darauffolgenden Jahren ihrer Kindheit, allzu oft Sätze zu hören wie: Nein, das darfst du nicht, Das macht man nicht, Träum nicht!, Konzentriere dich ..., Was sind das wieder für Hirngespinnste ... Alle diese ‚Vorschriften‘ entfernen, von Teilen des ganzen Wesens, hin zu einem, an unsere heutigen Werte angepaßtes, reduziertes Selbst. Kinder sind häufig in einem ganz natürlichen, erweiterten Bewusstseinszustand. Sie haben einen anderen Blick auf die Welt, können ihre Umwelt ganzheitlich begreifen, leichter und schneller lernen. Sie stehen, im Gegensatz zu uns Erwachsenen, intensiver mit ihrem Unterbewusstsein im Kontakt. Kinder kennen am Anfang ihres Lebens weder Mißtrauen noch Aggressionen. Sie sind tolerant und neugierig. Sie limitieren sich nicht selbst. Viele negativen Verhaltensmuster sind durch unsere rein materiell

orientierte, gierige und konsumorientierte Gesellschaft antrainiert.

Was wäre, wenn wir derlei Sätze nicht mehr zu unseren Kindern sagen würden, wenn die Generationen von morgen ihre kindlichen Fähigkeiten mit in das erwachsene Leben nehmen würden?

Könnten kindliche Eigenschaften helfen, ein besseres, bewußteres und erfüllteres Leben zu führen? Versuchen wir nicht alle, ob bewusst oder unbewußt, sie zu gewissen Zeiten wieder zu entdecken? Sei es beim Lernen einer neuen Sprache, beim Malen, Schreiben oder Singen. Ist der Kinderwunsch, der irgendwann in uns erwacht, unter Umständen etwas ähnliches? Könnte es der unbewußte Versuch sein, unsere Kinderzeit noch einmal zu erleben? Kinder können uns mit ihrem naiven Verhalten vermutlich mehr helfen als wir denken. Ähnliches gilt für alte Menschen. Man sagt, sie entwickeln sich zurück, werden wieder zu Kindern. Ist dieses Sprichwort vielleicht ein Indiz für eine unterbewußte Sehnsucht, das tiefe Verständnis von Zusammenhängen aus jahrzehntelanger Lebenserfahrung, den Wunsch einer Veränderung, eine Rückbesinnung auf das Wesentliche? Könnte jede Generation von der anderen lernen?

Was wäre, wenn wir uns spezielle Wohnbereiche einrichten würden, die ausschließlich zur Meditation, Entspannung und persönliche Entwicklung genutzt würden. Diese Bereiche wären Orte des Friedens und der

Erholung. Ein Gegenpol zum heutigen rastlosen Alltag. Ausschließlich der persönlichen Entwicklung dienlich, wird so ebenfalls unterbewußt ein Gefühl der Sicherheit, Geborgenheit und der Gewißheit, sich Zeit nehmen zu dürfen, geschaffen. Der jeweilige Bereich wäre geprägt von individuellen Symbolen. Symbole welche eine Besinnung auf das Selbst, die persönlichen Werte, die eigene Vergangenheit und eine mögliche Zukunft ermöglichen.

Sicherlich kostet der nötige Raum Geld, die Wohnung, das Haus müßte gegebenenfalls größer sein. Mit dem Verschieben des eigenen Fokus ändern sich aber eben auch die Prioritäten im Leben. So kann auf der anderen Seite viel Geld durch eine bewußteres Leben gespart werden. Das Verlangen nach Konsumgütern wird schwächer und schafft nicht nur finanziell Platz für mehr Entwicklung.

Was wäre, wenn spezielle Verbände Menschen jeden Alters in ihrer Entwicklung unterstützen. Einerseits durch Bereitstellen von Meditationsräumen, durch ein spezielles Informationsangebot, ähnlich wie in diesem Buch und durch die Möglichkeit der gegenseitigen Hilfestellung. Menschen könnten hier über ihre Erfahrungen sprechen, einander helfen und neue Blickwinkel kennenlernen. Die Toleranz und das Verständnis gegenüber anderen Menschen und Situationen kann wachsen. Ein übergreifendes Gemeinschaftsgefühl wird entstehen, frei von all den Abgrenzungen der heutigen Welt. In diesen Einrichtungen, nennen wir sie fiktiv ‚Mentarien‘, können

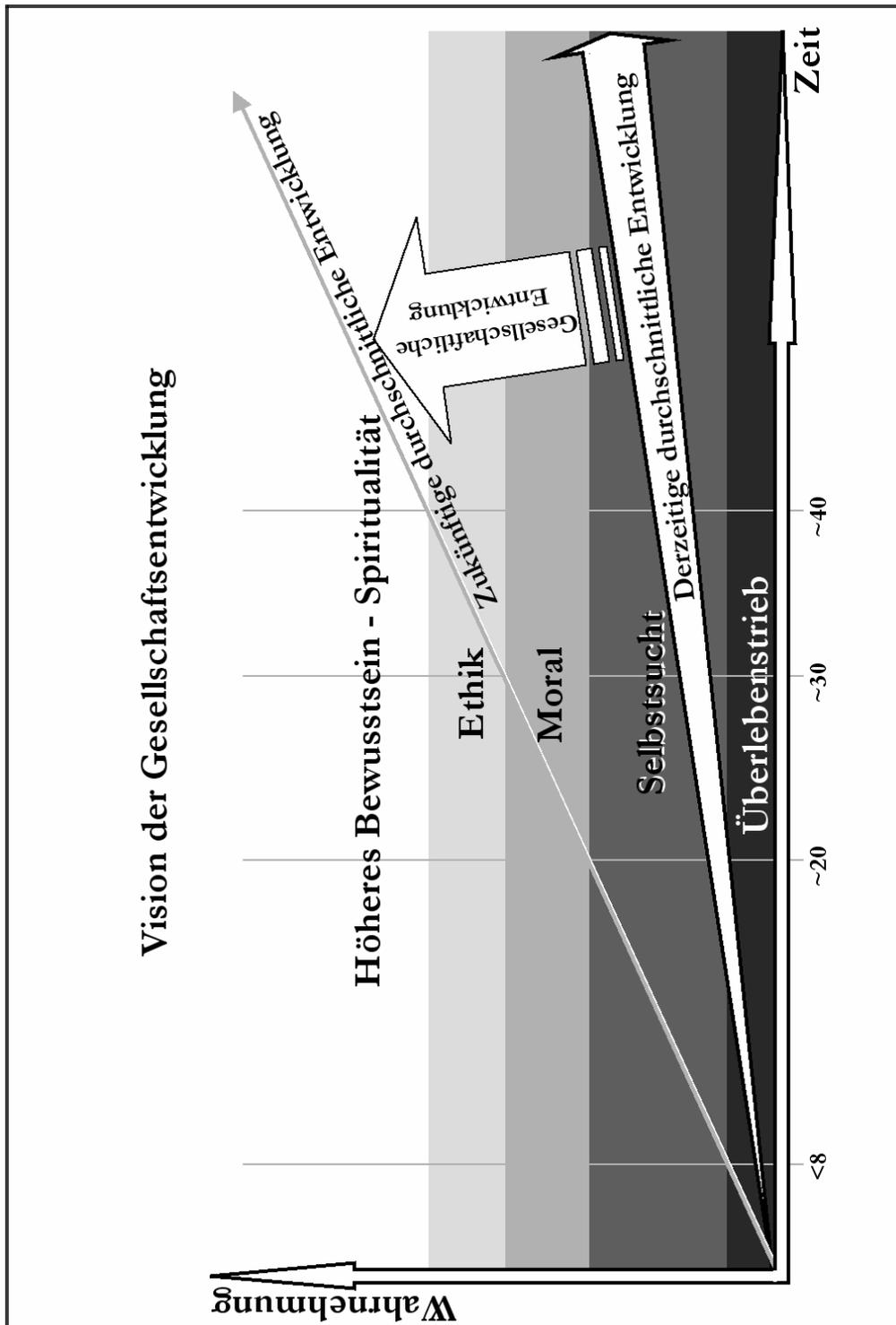
die Menschen in eine andere Welt eintauchen, ein Stück entfernt von ihren Alltagsorgen und Problemen. Mentarien wären Orte der Zuflucht und Erholung, beides Grundlagen einer persönlichen Entwicklung. Bei ihnen ginge es, im Gegensatz zu all den Kirchen nicht um Dogmen aus alten, überlieferten und interpretierten Weisheiten. Vielmehr wird hier aktiv gearbeitet, Veränderung, Erfahrung und Entwicklung hervorgerufen. Ermöglicht durch einen ständigen Dialog basierend auf dem wissenschaftlichen Forschen und Entwickeln von effektiveren Mentalmodellen. Dort sollte jedermann Zugriff auf verschiedene Mindmachines, Seminare und Informationen haben können. Biofeedbackgeräte und Entspannungstanks gehören ebenfalls zur technischen Ausstattung. Kinder könnten sich hier, als Ergänzung zur Schule, von klein auf als ganzes Wesen wahrnehmen und entwickeln. Waldorfschulen mit ihren differierenden Lernansätzen, Jugendheime, Begegnungsstätten sowie Ruhe- und Kreativitätsbereiche grosser Firmen deuten auf eine Entwicklung in diese Richtung hin. Jede der heutigen Einrichtungen konzentriert sich dabei jedoch meist nur auf ein Symptom unserer ‚Alltagsprobleme‘.

Als Folge der weitreichenden Veränderungen würde eine zufriedenerere, gerechtere, toleranterere und auch gesündere Gesellschaft entstehen. Menschen sind sich ihrer Handlungen und der damit verbundenen Konsequenzen bewusst, sind ausgeglichener und verständnisvoller für die Handlungen anderer. Stressauslösende Situationen würden vermieden und alle können ein weniger gestreßtes und

damit gesünderes Leben führen. Eine Vielzahl von Krankheiten lässt sich, auf den Einfluss von Stress zurückführen. Wir hätten die Möglichkeit nicht nur mit unseren persönlichen Ressourcen bewußter umzugehen, sondern zwangsläufig, durch unser Verstehen, auch mit den Ressourcen unseres Planeten. Die Chancen, die heutigen globalen Probleme in den Griff zu bekommen steigen und damit ebenfalls die Überlebenschancen der Menschheit.

Es spielt keine Rolle in welchem Maßstab Sie denken, ob es sich um das Überleben der Menschheit oder um Ihr persönliches Schicksal dreht. Grundsätzlich wichtig ist es vorbereitet zu sein, sich schnell genug zu entwickeln und sich im richtigen Moment anpassen zu können. Analog zum zweiten Gesetz der Thermodynamik muss alles in der Lage sein, dem ständig steigenden Chaos der Umgebung, mit erfolgreicher Neuorganisation zu begegnen. Ansonsten bleibt nur der Weg ins Nichts, der Zerfall, die Auflösung und Assimilation durch eben diese Umgebung.

Jetzt, wo wir so viele Zusammenhänge verstanden haben, stehen die Chancen hoffentlich nicht schlecht. Eventuell kommt der eine oder andere Leser dieses Buches im Laufe seines Weges zu dem Schluß, anderen auf ihrem Weg helfen zu wollen. Eventuell werden Mentarien in naher Zukunft tatsächlich so selbstverständlich sein, wie heute die unzähligen Fitneß- und Sonnenstudios. Lassen wir uns überraschen...



Epilog

Sie haben dieses Buch nun vollständig gelesen und möglicherweise sind in Ihnen viele Fragen entstanden. Lassen Sie mich den Epilog dazu nutzen ein wenig von meinen ganz persönlichen Erlebnissen zu erzählen. Von Erlebnissen, Erkenntnissen aber auch von Schwierigkeiten. Möglicherweise kann dieser Teil des Buches Ihnen zu gegebener Zeit, als eine Art ‚Ersatzgesprächspartner‘ dienen und einige der Fragen in ein anderes Licht rücken. Erinnern Sie sich an die A/B Kommunikation. Wir haben sie als eine Art ‚zweiseitiger‘ Monolog aufgefaßt. Ebenso findet beim Lesen meiner Erfahrungen ein Informationsfluss statt. Jedoch möchte ich dringend betonen, beim Folgenden geht es nicht um meine Person. Übernehmen Sie keine meiner Erfahrungen, sie dienen lediglich zum Abgleich Ihrer. Stellen Sie alles in Frage, nehmen Sie diese auf keinen Fall einfach hin. Denken Sie nach.

Mit annähernder Fertigstellung dieses Buches kommt in mir das Gefühl auf, ich hätte mein Möglichstes getan. Nicht nur bezüglich des Buches. Ich war mein ganzes Leben auf der Suche nach Zusammenhängen und Funktionsweisen. Am Anfang selbstverständlich bezogen auf meine physikalische Umwelt. Später interessierten mich soziale und psychologische Wechselwirkungen. Eines Tages

‚rutschte‘ ich über ganz ‚normale‘, weltliche Themen, hinüber in die ‚Metaphysik‘.

Von klein auf habe ich leicht Bindungen zu Menschen, Dingen und Erlebnissen aufbauen können und dadurch stark an ihnen festgehalten. Ich kann mir vorstellen, diese Eigenschaft hat mir, bei meinen schweren Krankheiten als Säugling, entweder geholfen oder sich dadurch entwickelt. Nicht selten erwuchs daraus jedoch die Angst vor Verlust. Ich kenne demnach seit meiner jüngsten Kindheit starke Gefühle, denen ich mich mit meinem damaligen Bewusstsein, rational und logisch näherte. Eventuell ist hier ein weiterer Wesenszug begründet. Ich bin schwer zu beeindrucken und zu faszinieren. Die intensiven Erfahrungen in frühen Kindertagen und die Probleme des Heranwachsens haben mich sehr früh über Gut und Böse nachdenken lassen. Natürlich nicht in der Form eines Erwachsenen, dennoch wieder sehr intensiv und vor allem voll bewusst. Mit ‚voll bewusst‘ meine ich, den im Kapitel ‚Vision‘ angesprochenen Zustand, den Kinder so leicht produzieren können. Einen erweiterten Zustand, welcher Zugang zum Unterbewusstsein bietet. Selbstverständlich beeinflusste mich zu dieser Zeit meine Umwelt ebenso stark wie jedes andere, doch im Nachhinein kam bei mir schon immer etwas, für mich damals natürlich nicht definierbares, hinzu. Zusätzlich geschahen in manchen Nächten merkwürdige, angsteinflößende Dinge. Ich wachte mitten in der Nacht auf, oder aber glitt direkt beim Einschlafen in eine Art ‚Schwingungszustand‘. Das Wort Schwingungszustand hört sich nicht sehr

furchterregend an, doch bestand er aus panischer Angst. Immerhin hatte ich keinerlei Kontrolle über diesen Zustand. Anfangs konnte ich ihm durch einfaches Öffnen meiner Augen entfliehen, nach und nach lies er sich nicht mehr so leicht abschütteln. Ich musste mich extrem konzentrieren um ihn zu überwinden und auch dann dauerte es noch einige Minuten. Dieser Zustand lies mich Dinge entgegen meines logischen Verständnisses wahrnehmen. Sofort setzte mein rationales Denken ein und die Wahrnehmung wurde realistischer. Im Gegenzug wurde jedoch ein anderer Aspekt meiner Wahrnehmung extrem verzerrt. Nehmen wir als Beispiel einen Elefanten, der mir damals tatsächlich durch den Kopf schwirrte. Ein Elefant ist normalerweise gross und schwer. Mein ‚Elefantengefühl‘, es handelte sich wirklich um eine Art Einswerden mit ihm, war gross und federleicht. Er schwebte fast durch die Luft. Damit meine ich ein Gefühl, ihn tatsächlich mit dem kleinen Finger anheben zu können. Sofort teilte mir meine linke Gehirnhälfte mit: „Das kann nicht sein, ein Elefant ist bei der Größe auf keinen Fall so leicht.“ Plötzlich, von einem Moment auf den anderen, wurde der Elefant unendlich schwer, so wie es sich für einen Elefanten gehörte. Leider veränderte sich nebenbei auch seine Größe und er war zwischenzeitlich so klein, er hätte in meiner Hand Platz gefunden. Jedoch war er nun schwer wie ein Schwarzes Loch. Wieder setzte augenblicklich mein rechtes Gehirn ein und widersprach. „Elefanten sind nicht klein, es sind grosse Tiere...“ So ging es immer weiter, hin und her. Nicht nur Elefanten waren von diesem Phänomen betroffen, auch alle anderen Dinge

an die ich dachte, oder die ich sah. Dinge an der Wand gegenüber waren plötzlich unendlich weit weg. Fast so als würde ich verkehrt herum durch ein Fernglas schauen. Jedoch konnte ich sie berühren. Das konnte doch nicht sein, sofort waren sie ganz nah. Leider waren sie nun unerreichbar für mich.

Sie können sich vorstellen, was so ein Erlebnis auslösen kann. Ich stand, selbstverständlich öfter als mir lieb war, im Schlafzimmer meiner Eltern, unfähig zu beschreiben was mir gerade in diesem Moment widerfuhr. Diese Phänomene sollten mich noch fast fünfzehn weitere Jahre begleiten. Zum Glück kamen sie im Laufe der Zeit nicht mehr so häufig vor, lediglich ein oder zweimal im Jahr.

Viel später, am Ende der achtziger Jahre bekam ich die Ahnung, ich könnte so etwas wie ein Suchender sein. Doch auch zu dieser Zeit hätte ich mir nicht denken können, wohin mein Weg führen sollte. Zu sehr spielte sich mein Leben im Physischen ab. Als Surfer merkte ich wiedereinander schnell, dass ich anders war. Von Beginn an nahm ich mich als ‚Soulsurfer‘ war, dies ist ein Begriff aus der Surfkultur. Mir ging es nicht primär um das Surfen, um den Status oder die Anerkennung die daraus erwuchs, es war vielmehr eine Art Meditation, ähnlich meinem Joggen. Es war ein Gefühl der Liebe, des Einswerdens mit der Natur.

Hatten mich Erzählungen und Geschichten schon von klein auf fasziniert, fing ich in dieser Zeit an, intensiv Musik zu hören. Man könnte es beinahe als Anfang meiner Meditationspraxis definieren. Ich hörte vorwiegend über Kopfhörer und ‚meditierte‘ zu den Liedtexten oder anderen Dingen. Sie kennen das sicherlich selbst und wissen was gemeint ist. Erst Anfang der neunziger Jahre stolperte ich, auf der Suche nach Naturgeräuschen, über meine erste geführte Meditation. Mittlerweile hörte ich über meine Kopfhörer neben Musik auch immer öfter Naturgeräusche. Bei der erwähnten geführten Meditation handelte es sich zufällig, wie sollte es anders sein, um ein Alphatraining. Dieser Zustand war für mich schon damals vertrauter, als ich mir vorgestellt hatte und dennoch gelangte ich in noch tiefere Ebenen als ich gehofft hatte. Daraufhin ging es Schlag auf Schlag. In meiner Studentenzeit hatte ich genug Zeit um meine Meditationen zu vertiefen. Mit anderen über meine Erfahrungen zu sprechen war jedoch unmöglich, Studenten der Elektrotechnik befinden sich fest im Hier und Jetzt. Auch sonst befand ich mich nicht unbedingt in einem ‚New Age‘ Umfeld. Meine täglichen Meditationen führten mich nach zwei Jahren zu einem ersten Treffen mit ‚Gott‘ höchstpersönlich. Natürlich sprach ich auch darüber mit niemanden. Ich dachte es würde niemand verstehen, welche Gefühle von Frieden, Geborgenheit und tiefem Verständnis mir begegnet waren. Auch wenn ich in meiner Jugend an einen plakativen, von der Gesellschaft erschaffenen Gott glaubte, hatte ich schon seit geraumer Zeit meine Auffassung von ihm geändert. Gott wurde für mich zu einem Zustand den ich an einem bestimmten Ort

erlebt hatte. Ich sehnte mich zurück, versuchte in jeder Meditation zurückzufinden. Sie können sich jetzt denken, dieser Wunsch stresste mich mehr und mehr, bis ich endlich aufgab und meine Meditationen meinem Unbewusstsein überlies. Bis zu diesem Moment war es mir als ‚Naturwissenschaftler‘ wichtig zu jeder Zeit mein volles waches Bewusstsein zu erhalten. Nun sollte sich das ändern. Ich gab das Ruder teilweise an mein Unterbewusstsein ab. Seit dieser Zeit kann ich mich nicht mehr an alle meine Meditationen erinnern, dennoch habe ich mich nach dieser Entscheidung tiefgreifender entwickelt als zuvor. Im nachhinein gesehen ist dies möglicherweise der Übergang zu einer neuen Ebene gewesen. In mir entstand eine Gewißheit, daß das wache Bewusstsein nicht zwingend notwendig ist. Erkenntnisse und Erfahrungen sickern seither meist langsam und teilweise unbemerkt in mein Bewusstsein. Über meine Begegnung mit Gott habe ich erst Jahre später gesprochen.

Ebenfalls zu dieser Zeit hatte ich mir die Möglichkeit erarbeitet, den furchterregenden Zustand meiner Jugend ‚künstlich‘ herzustellen. Ich brauchte lediglich innerhalb meiner Meditation ein wenig nach oben zu schielen. (Ich hoffe Ihnen kommt das bekannt vor.) Sofort befand ich mich in meinem Schwingungszustand. Jedoch gab es nun keinerlei Ablenkungen durch Elefanten oder andere Dinge mehr. Es war nichts um mich herum, was mir hätte falsche Eindrücke vermitteln können. Die

Kugel in der ich mich zu befinden schien, war ein einziges Nichts, schwarz wie die Nacht, völlig leer, ohne jeglichen Inhalt. Keine Masse, keine Energie, nicht ein einziges Photon, dennoch spürte ich ihre Grenzen. Lediglich die Entfernung zwischen der Mitte der Kugel und ihrem äußeren Rand war für mich als Unendlichkeit wahrnehmbar. Ich befand mich anfangs immer genau in ihrer Mitte. Dabei genügte schon der leiseste Gedanke an den Rand der Kugel und augenblicklich befand ich mich bei ihm. Von dieser Zeit an hatte ich niemals mehr einen ‚unkontrollierten‘ Schwingungszustand.

Wie Sie beim Lesen des ersten Kapitels vermuten konnten, habe ich mich schon als Kind für Astronomie und Raumfahrt begeistert, schließlich wuchs ich im Raumfahrtzeitalter auf. Der Mond war noch nicht lange erobert, SkyLab fiel gerade vom Himmel und das Space Shuttle sollte bald zum ersten Mal starten. Damals gab es noch nicht viele Fotos unserer Nachbarplaneten. Die Viking- und Voyager-Sonden hatten sicher schon Bilder zur Erde gefunkt, doch für ein Kind meines Alters waren diese Bilder in unerreichbarer Ferne. Zeichnungen waren zu der Zeit der Stand der Dinge. Sie beflügelten meine Phantasie und diese Neugier beeinflusste später auch mein Interesse an OBEs. Wäre es nicht zu schön, auf der Oberfläche des Mars zu spazieren? Und das ganz ohne die üblichen Gefahren, die ein Astronaut auf sich nehmen muss. Ich entschied mich also, zu versuchen, meinen Körper zu verlassen. Gelingen sollte es mir erst Jahre später und leider auch nicht in dem Masse wie ich es mir gewünscht hatte.

Sie müssen wissen, die Angst ist übermächtig, nicht mehr im eigenen Körper zu sein und eventuell nie zurückkehren zu können. Sie bildet eine der grössten Hürden beim ‚Verlassen des Körpers‘. Mir ist bewusst, das alles hört sich für Sie absurd und überdreht an. Sie müssen mir nicht glauben. Ich kann es Ihnen nicht beweisen oder ähnliches. Sie sollten jedoch akzeptieren, dass ich es so wahrgenommen habe. Das wäre auch ein guter Anfang für Ihre eigenen Forschungsexpeditionen. Ich gelange bis heute ab und an bewusst aus meinem Körper, doch erwarten Sie auch von mir nicht zu viel. Ich habe den Mars noch nicht gesehen. Die ‚Angstbarriere‘ hat mich noch immer fest im Griff. Ich bin lediglich bis zum Endes des Zimmer gelangt, zu stark ist noch immer die Angst zu sterben. Sie müssen wissen, lediglich der Gedanke in den Körper zurückkehren zu wollen, lässt genau das geschehen. Es ist die stärkste Angst die mir in meinem Leben begegnet ist, doch auch sie werde ich eines Tages überwinden.

Weitere Einzelheiten über meine Erfahrungen zu berichten hat meiner Ansicht nach keinen Nutzen, sie sind zu subjektiv. Zu weit von Ihnen entfernt, als dass Sie sie verstehen könnten. Ich möchte Ihnen lediglich noch einen kleinen Einblick in das vermitteln, was auf Sie wartet. Dennoch ist es ratsam, im Vorwege über alles nachzudenken. Zum Schluß ein paar, auf den ersten Blick plakative und eventuell auch abgedroschen wirkende Sätze, vielmehr Symbole, die mich im hohen Masse beschäftigt haben. Denken Sie nicht nur beim Lesen über sie nach, sondern auch später. Die Auffassung dieser ‚Weisheiten‘

kann sich als Indikator für Veränderungen Ihres Bewusstseins herausstellen. Sie können eine Menge aus ihnen ableiten und lernen. Sie werden diese Sätze zu Beginn nur mit Ihrer linken Gehirnhälfte begreifen, doch nach und nach wird sich auch Ihr rechtes Gehirn zu Wort melden und Sie werden mit der Zeit erkennen, wie umfassend ihre Bedeutung ist.

Sie haben sicherlich eine Menge eigener Orientierungspunkte in Ihrem Leben. Und ebenso wie ich werden auch Sie diese ab und an überdenken, es ist ein ganz natürlicher Prozeß.

Der Herr ist der Geist, wo aber der Geist des Herrn ist, da ist Freiheit. (2. Korinter 3,17)

Mein Tauf- und Konfirmationsspruch, wer konnte damals wissen das dieser Satz wichtig für mich sein sollte? Was war zu erst da, die Henne oder das Ei?

Alles ist möglich, dem der da glaubt. (Markus 9, 23)

Leider haben die meinsten Menschen es vergessen, doch zu finden ist dieser Satz in verwandter Form überall. Achten Sie mal darauf, also: Just do it!

Der Geist herrscht über die Materie. (Albert Einstein, 1879 – 1955)

Die ersten drei Sätze ähneln sich in ihrer Aussage. Aus den verschiedenen Quellen ist aber erkennbar, dass nicht nur ein einzelner Mensch zu dieser Erkenntnis gekommen ist. So verhält es sich ebenfalls bei den anderen Sätzen. Quer durch die Menschheitsgeschichte hat es immer wieder Menschen gegeben, die Zugang zu besonderen Lebensweisheiten gehabt haben. Doch wie schon besprochen, sind diese ‚Erfahrungen‘ sehr persönlich. Andere Menschen begreifen sie, ohne selbst solche Zustände zu kennen, meist nicht vollständig. Zusätzlich kommt das Ego ins Spiel und sie werden wieder und wieder rezitiert.

If you can dream, but not make dreams your master.
(Joseph Rudyard Kipling, 1865 – 1936)

Dies ist ein Satz aus Rudyard Kiplings Gedicht ‚IF‘. Beim Lesen des ganzen Werkes ist seine Bedeutung schwerer zu erkennen. Für mich bedeutet dieser Satz nichts anderes als: Der Weg ist das Ziel. Lassen Sie sich also nicht beherrschen von Ihrem Ziel oder Ihren Träumen. Entwickeln Sie ein Vertrauen, das Sie Ihren Weg gehen werden, sich dem Ziel nähern, so oder so.

Wissen ist Macht. (Francis Bacon, 1561 – 1626)

Wissen ist Macht und mehr noch, Macht ist Entwicklung. Macht erschließt sich mir jedoch nicht im herkömmlichen Sinn. Es geht um die Macht, welche entsteht, nachdem die ersten vier Sätze gänzlich verstanden wurden. Es befreit und gibt die Macht, alle Dinge zu erleben, die wirklich wichtig sind. Die Macht setzt ein tiefes Verständnis voraus, wirkliche Macht kann niemals mißbraucht werden.

Spanne den Bogen zu stark und er wird brechen, spanne den Bogen zu schwach und der Pfeil wird zu Boden fallen. (Siddhartha Gautama, 5.Jahrhunder v.Chr.)

Es ist immer wieder wichtig, sich daran zu erinnern, der Weg ist das Ziel. Übertreiben Sie nicht. Setzen Sie sich nicht unter Druck. Erfahrungen die Sie machen werden können süchtig machen. Finden Sie das richtige Maß.

Not all wisdom is in one school. (alte Huna Weisheit)

Nicht alle Weisheit ist in einer Schule, einer Lehre oder einem Menschen vereint. Toleranz ist grundlegend wichtig, nicht jeder wird Sie verstehen, nicht jeder muss Sie

verstehen. Geben Sie jedem seinen Freiraum. Auch Sie werden nicht vollständig verstanden.

Ua mau ke ea o ka aina i ka pono. (King Kamehameha III, 31. Juli 1843)

Noch heute ist dieser Satz das Motto des Bundesstaates von Hawai'i. Er bedeutet frei übersetzt: Das Überleben der Natur ist abhängig von Rechtschaffenheit. Jeder Mensch hat die Kontrolle und damit natürlich die Verantwortung seiner Handlungen. Mehr noch, niemand kann sich der Verantwortung aufgrund eines Vorgesetzten, einer Situation oder seinen eigenen Lebensumständen entziehen.

I am more than my physical body. (Robert Monroe, 1915 - 1995)

Ein ganz typischer Spruch von Robert Monroe und die Grundlage seiner gemeinnützigen Organisation. Sie werden zu einem gewissen Zeitpunkt wissen, wie viel mehr Sie wirklich sind.

Si enim fallor sum. (Aurelius Augustinus von Hippo, 354 - 430)

„Denn selbst wenn ich irre, so bin ich doch.“
Ausgehend von dieser Erkenntnis, die nicht zu widerlegen ist, bauen alle weiteren Erkenntnisse auf, bis man sich fragt:
Wozu?

Alea iacta est. (Gaius Iulius Caesar, 10. Januar 49 v. Chr.)

Die Würfel sind gefallen. Caesar sagte diese Worte bevor er mit seinem Heer den Rubikon zur Schlacht übertrat. Zuvor hatte ein Hirte einem Soldaten das Horn entrissen und zum Angriff geblasen. War Caesar vorher noch unschlüssig, gab es jetzt kein zurück.

Ich nähere mich dem Satz auf eine ähnliche Weise, aber mißbrauche ihn, um über folgende Frage nachzudenken: Kann es sein, dass weder Huhn noch Ei zuerst da waren, sondern vielmehr ein Konzept von Henne und Ei? Beide Dinge, also Henne und Ei, sind, wie wir ein Teil des Ganzen. Sind die Würfel möglicherweise vor 13,7 Milliarden Jahren gefallen?

Nun, nach dem Schreiben des Epilogs, spüre ich wie eine Last von meinen Schultern fällt. Ich habe das maximal Mögliche für meine eigene, ganzheitliche Entwicklung getan, und nun das Gefühl, keine weiteren

Informationen zu meinem Ganzen zusammenfügen zu können; mich momentan nicht weiter entwickeln zu können. Ein Kapitel dieses Buches habe ich in einem veränderten Bewusstseinszustand geschrieben, und spätestens hier habe ich gemerkt wie viel dieses Buch auch für mich bedeutet. Mit seinem Ende kann auch ich mich aufmachen, in das nächste Kapitel meines Lebens.

Anhang

Die Fünf Tibeter

In der Grundstellung der Fünf Tibeter befinden sich beide Hände, im Stand, an der Hüfte. Die Füße stehen schulterbreit auf dem Boden. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und sammeln Sie sich. Versuchen Sie, sich etwas von Ihrer vorangegangenen Tätigkeit zu entfernen. Bereiten Sie sich auf die Übungen vor, indem Sie sich beruhigen, Sie können Ihre Augen für einen Moment schließen und in sich hineinhören.

Übung 1: Stellen Sie sich aufrecht in die Mitte des Raumes. Halten Sie Ihre Arme in einer waagerechten Linie, so dass sie einen 90 Grad Winkel zu Ihrem Körper bilden. Drehen Sie sich nun im Uhrzeigersinn um die eigene Achse. Atmen Sie beim Heben des rechten Fußes ein und atmen Sie beim Heben des Linken aus. Schauen Sie dabei auf Ihren rechten, kleinen Finger. Wiederholen sie diese Übung bis Sie 21 Drehungen vollendet haben. Vorerst können Sie auch mit weniger Wiederholungen üben. Sie sollen sich wohl fühlen, bei dem was Sie tun. Es geht nicht um Leistungssport. Idealerweise sollten die Fünf Tibeter ruhig und nicht angespannt ausgeführt werden. Am Ende Ihrer Drehungen führen Sie die Handflächen in der Mitte Ihres Körpers, vor Ihrem Brustkorb zusammen. Atmen Sie

ein paar mal tief ein und fühlen Sie in Ihren Körper. Diese Übung schult Ihren Gleichgewichtssinn und führt Sie an das bewußte Atmen heran.

Übung 2: Legen Sie sich flach, auf den Rücken, die Handinnenflächen ebenfalls flach, neben den Körper. Atmen Sie aus und entspannen Sie sich. Beim Ausatmen heben Sie Ihre durchgesteckten Beine senkrecht in die Höhe. Gleichzeitig heben Sie den Kopf ein wenig an, bis Ihr Kinn eine handbreit von Ihrem Brustbein entfernt ist. Rumpf und Beine sollten bei perfekter Ausführung einen rechten Winkel ergeben. Beim tiefen Einatmen senken Sie Kopf und Beine wieder. Auch dieser Bewegungsablauf wird 21 Mal wiederholt.

Übung 3: Die dritte Übung trainiert Ihre Wirbelsäule. Knien Sie mit aufrechtem Oberkörper. Ihre Füße sollten Sie auf die Zehen stützen. Füße und Unterschenkel bilden ebenso einen rechten Winkel, wie Unter- und Oberschenkel. Legen Sie die Handinnenflächen unterhalb Ihrer Nieren auf den Rücken. Beim Ausatmen senken Sie Ihren Kopf ein wenig nach vorn. Hier sollten Sie erneut eine handbreit Luft zwischen dem Brustbein und dem Kinn lassen. Nun atmen Sie kräftig ein und biegen sich nach hinten, dabei bringen die Schultern über Ihre Fersen. Auch Ihren Kopf legen Sie in den Nacken. Ihre Wirbelsäule streckt sich nach hinten durch und wird von Ihren Händen gestützt. Beim Ausatmen richten Sie die Wirbelsäule wieder auf, neigen den Kopf nach vorn und

atmen erneut kräftig aus. Wiederholen Sie auch diese Übung 21 Mal.

Übung 4: Bei dieser Übung sitzen Sie mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden. Oberkörper und Unterkörper bilden einen rechten Winkel und mit den Innenflächen Ihrer Hände berühren Sie den Boden. Ihre Arme sind parallel neben Ihrem Oberkörper, die Hände befinden sich neben der Hüfte. Atmen Sie tief ein, und heben Sie Ihr Becken an. Stützen Sie sich hierbei auf Ihre Füße und Hände. Oberschenkel, Körper und Hals sollten in einer geraden Linie parallel zum Boden verlaufen. Beim Ausatmen kommen Sie wieder in die alte Position zurück und senken den Kopf in Richtung Brustbein. Diese Übung wird ebenfalls 21 Mal ausgeführt.

Übung 5: Legen Sie sich auf den Bauch. Die Hände kommen unter den Schultern zum liegen. Die Füße werden auf die Zehen gestellt. Atmen Sie ein und strecken Sie dabei die Arme durch. Atmen Sie ein und legen Sie Ihren Kopf in den Nacken. Beim Ausatmen beginnt die Wiederholung. Heben Sie dabei das Gesäß, mit durchgestreckten Beinen, nach oben. Körper und Beine sollten erneut einen rechten Winkel bilden. Der Kopf liegt mit geradem Nacken zwischen Ihren Oberarmen. Sollten Ihre Füße vollständig den Boden berühren, ist Ihre Haltung perfekt. Beim Einatmen bewegen Sie die Hüfte erneut zum Boden. Stützen Sie sich auf Ihren Arme ab und legen den Kopf in den Nacken. Auch hierbei traditionell 21 Wiederholungen.

Progressive Muskelentspannung – ‚PMR‘

Legen Sie sich flach auf den Rücken. Der Untergrund sollte nicht zu hart aber auf keinen Fall zu weich sein. Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie ein paar Mal bewusst ein und aus.

Legen Sie Ihre Beine nebeneinander und lassen Sie die Füße locker nach aussen fallen. Die Arme liegen neben dem Körper. Beginnen Sie nun Ihre Beine anzuspannen, strecken sie die Füße und versuchen Sie die Fersen gleichzeitig in den Untergrund zu drücken. Halten Sie die Spannung solange, bis sie im Bauch und Po zu spüren ist. Danach fangen Sie langsam an, Ihre Beine, von der Hüfte an, nach unten zu entspannen. Versuchen Sie die angenehme Entspannung bis in Ihre Füße zu spüren. Konzentrieren Sie sich auf dieses Gefühl, nehmen Sie es bewusst wahr.

Haben Sie das Gefühl verinnerlicht, spannen Sie die Beine erneut an. Dieses Mal drücken Sie jedoch die Knie in Richtung Boden und ziehen die Zehen nach oben. Sie spannen somit die oberen Muskeln Ihrer Beine an und dehnen Ihre Waden. Erneut spüren Sie die recht unangenehme Anspannung. Lassen Sie nach einem Augenblick die Anspannung der Beine langsam, von oben

nach unten, schwächer werden, bis Ihre Füße wieder locker nach außen fallen. Genießen Sie erneut das Gefühl der Entspannung in Ihren Beinen.

Als nächste große Muskelgruppe widmen Sie sich Ihrem Gesäß. Spannen Sie die Schließmuskeln so fest Sie können an und ziehen Sie sie nach oben. Halten Sie die Anspannung einen Moment und entspannen Sie dann langsam Ihr Gesäß. Beobachten Sie Ihr inneres Körpergefühl, nehmen Sie jede Muskelbewegung wahr, bis Ihr Gesäß sich wieder weich dem Boden anschmiegt.

Spannen Sie nun Ihre Bauchmuskeln immer stärker an und drücken Sie die Lenden auf den Boden. Halten Sie die Spannung erneut ein wenig an, und fühlen Sie in Ihren restlichen Körper. Lassen Sie die Anspannung allmählich abklingen und atmen Sie ein paar Mal tief aus dem Bauch heraus ein.

Jetzt spannen Sie Ihren Oberkörper an, ballen Sie Fäuste und winkeln Sie die Unterarme an. Langsam verhärtet sich Ihr Bizeps, ebenso wie Ihre Brustmuskeln. Niemand wäre nun in der Lage Ihre Fäuste zu öffnen oder Ihre Arme zu strecken. Legen Sie nach einiger Zeit Ihre Arme wieder langsam neben Ihren Körper und entspannen Sie. Öffnen Sie die Hände und lassen Sie die Handflächen locker zu kleinen Schalen werden.

Spannen Sie nun Ihre Arme ein zweites Mal an. Dieses Mal bleiben sie jedoch gestreckt und Sie drücken

Ihre Handflächen in Richtung Boden, als wollten Sie den Oberkörper nach oben drücken. Sie spüren wie sich Ihr Trizeps langsam anspannt. Wieder halten Sie die Spannung einen Moment an, um dann langsam wieder zu entspannen. Lassen Sie Ihre Hände erneut zu kleinen Schalen werden und spüren Sie die Veränderung in Ihrem ganzen Körper.

Gerade in der heutigen Zeit ist der Nacken ein sehr wichtiges Spannungsfeld im Körper. Ziehen Sie die Schultern nach oben, in Richtung der Ohren und drücken Sie Ihren Hinterkopf auf den Boden. Ihr Kinn streckt sich dabei in die Luft. Halten Sie diese unangenehme Spannung für einen kleinen Augenblick und entspannen Sie dann langsam. Legen Sie Ihre Schultern locker auf dem Boden ab. Dehnen Sie kurz Ihren Nacken indem Sie Ihr Kinn in Richtung Brustbein bewegen.

Ziehen Sie jetzt Ihr Gesicht so lange Sie können zusammen. Kneifen Sie dabei Ihre Augen zusammen und machen Sie einen Kussmund. Drücken Sie die Zunge so fest Sie können gegen Ihren Gaumen. Halten Sie diese Spannung eine Weile und entspannen Sie dann Gesicht und Zunge. Dieser Bereich beinhaltet sehr viele Nervenenden, Sie werden die Entspannung als sehr wohltuend empfinden. Ihre Augen sind leicht geschlossen und Ihre Zunge liegt jetzt locker in Ihrer Mundhöhle.

Versuchen Sie nun Ihre äußeren Lidwinkel auseinander zu ziehen. Verkrampfen Sie dabei nicht die Stirn, sie sollte weiterhin faltenfrei und entspannt sein.

Nach einiger Zeit versuchen Sie das Gefühl der Entspannung in Ihre Lidwinkel, Ihre Augen und den gesamten Kopf zu transferieren. Ihre Schläfen entspannen sich ebenso wie der Unterkiefer. Ihre Lippen sind weich und Ihr Mund ist ganz leicht geöffnet.

Spüren Sie die Entspannung nun im gesamten Körper. Fühlen Sie sich leicht und locker. Versuchen Sie dieses wohltuende Gefühl zu verinnerlichen. Verweilen Sie in dieser Entspannung so lange Sie möchten. Je mehr Sie üben, desto vertrauter wird es werden. Mit wachsender Erfahrung wird es Ihnen immer leichter fallen, sich körperlich zu entspannen.

PikoPiko Atmung

Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort und entspannen Sie sich körperlich. Atmen Sie ruhig ein und aus. Konzentrieren Sie sich beim Einatmen auf Ihren Scheitel. Die Hawaiianer visualisieren dabei zusätzlich die in den Kopf strömende Luft. Sie müssen dies nicht tun, es reicht sich auf den Mittelpunkt Ihrer Kopfhaut zu konzentrieren. Beim Ausatmen stellen sich die Hawaiianer die aus dem Bauchnabel strömende Luft vor. Auch hier reicht es für Sie, die Konzentration auf den Bauchnabel zu richten. Als Folge der bewußten Atmung wird sie sich zunehmend verlangsamen während gleichzeitig die Konzentration jeweils auf einen Punkt (piko) gerichtet ist. Prinzipiell ist dies schon eine einfache Meditation, da sie durch Konzentration ihre Betawellen verringern und ihre Alphawellen durch die Visualisierung vergrößern.

Ätherische Öle und ihre Wirkung

Eukalyptus – fördert Klarheit, Aufnahmefähigkeit, erfrischt, muntert auf, stärkt, stark luftreinigend

Fichte – straffend, kräftigend, lässt durchatmen, bringt inneres Gleichgewicht, luftreinigend

Jasmin – euphorisierend, erotisierend, entspannend

Kamille – entspannend, besänftigend, antiseptisch

Kiefer – anregend, konzentrationsfördernd, klärend, gibt Energie und Stärke

Latschenkiefer – anregend, konzentrationsfördernd, klärend, gibt Energie und Stärke

Lavendel – ausgleichend, verbindend, stärkt Selbstvertrauen, für ruhigen Schlaf, hautpflegend, stimmungshebend bei Streß, Angespanntheit und schlechter Laune

Limette – aufmunternd, stimmungshebend, erfrischend, konzentrationsfördernd

Mandarine – stimmungshhebend, ausgleichend, seelisch aufbauend, lässt Geborgenheit fühlen, inspiriert bei gedrückter Stimmung oder Anspannung

Myrrhe - ausgleichend, meditationsfördernd, reinigend

Neroli – stimmungshhebend, entspannend, erotisierend, fördert süßen Schlaf, löst Spannungszustände und Streßgefühle

Orange – ausgleichend, stimmungshhebend, vermittelt Lebenslust und Energie, stimmt optimistisch

Patchouli – erdend, ausgleichend, erotisierend, tiefgründig, bei Stress und Stimmungsschwankungen

Pfeffer - erwärmend, anregend, stimulierend, aphrodisierend

Pfefferminze – klärend, erfrischend, konzentrationsfördernd, anregend, stärkend, Impulsgeber bei Antriebsschwäche

Rose - stark harmonisierend, beruhigend, inspirierend, auch sinnlich-anregend

Rosenholz - sanfter zu Haut und Seele, ausgleichend und harmonisierend, versetzt in eine leichte, angenehme Stimmung

Rosmarin - stärkt Geist und die Sinne, aktivierend, belebend, erfrischend, konzentrationsfördernd

Sandelholz - ausgleichend, sinnlich inspirierend, harmonisierend, erwärmend, regenerierend bei Niedergeschlagenheit und Verkrampfungen

Teebaum - reinigend, stärkend, bei Erschöpfung und Anspannung

Tuberose - reinigend, stärkend, bei Erschöpfung und Anspannung

Vanille - erheiternd, stimmt gelassen, aphrodisisch

Veilchenblätter - ausgleichend, stimmt optimistisch, inspiriert

Vetiver - führt zur eigenen Mitte, erdet und gleicht aus, stabilisierend

Weihrauch - vermittelt Stärke, Reinigung, Kraft und Energie

YlangYlang - ausgleichend, euphorisierend, stimmt sinnlich und glücklich, bei Bedrücktheit und Angespanntheit, bei mangelndem Selbstvertrauen

Zimt - stärkend, erwärmend, anregend, regt Inspiration und Kreativität an

Zitrone - erfrischend, konzentrationsfördernd, stimmungsaufhellend, aufmunternd, aktivierend

Zypresse - aufrichtend, straffend, zentrierend, klärend, konzentrationsfördernd

Farben und ihre Wirkung

Magenta:

Die Farbe steht für Stärkung und Ausgleich. Magenta wirkt harmonisierend und regenerierend. Es unterstützt, zur eigenen Mitte zu finden, fördert die Gelassenheit und vermittelt Optimismus. Magenta hilft psychischen Stress zu lindern, gibt neue Energie. Es hat eine regulierende Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem und fördert einen erholsamen Schlaf.

Rot:

Die Farbe steht für Sinnlichkeit, Antrieb und Energie. Rot weckt und stärkt die Lebenskräfte. Es erhöht den Energiepegel. Rot regt den Körper an, stimuliert die Stoffwechselaktivität, Sie atmen schneller, Ihr Herz schlägt schneller und Ihr Blutdruck steigt. Es wirkt somit auch auf Ihr vegetatives Nervensystem. Durch die bessere Durchblutung und Versorgung mit Sauerstoff Ihres Körpers steigert Rot die Sinnlichkeit und Leidenschaft. Es stärkt den Willen und die Entschlossenheit.

Orange:

Die Farbe steht für Aktivität und Lebenslust. Orange spendet physische und psychische Kraft. Da es wärmer als Rot ist hebt Orange intensiver die Stimmung, vermittelt Geborgenheit und emotionale Wärme. Beim längeren Ansehen atmen Sie schneller, Ihr Blutdruck und Puls

erhöhen sich. Orange wird in der Farbtherapie zur Stärkung des Immunsystems und der Aktivierung der Abwehrkräfte eingesetzt. Orange ist eine Mischung aus Rot und Gelb.

Gelb:

Die Farbe steht für Konzentration und starke Nerven. Es ist die hellste bunte Farbe und strahlt somit am meisten Energie ab. Als Farbe des Denkens und Fühlens stärkt sie die Nerven, und fördert den Intellekt. Gelb verbessert die Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit und entlastet die Augen. Gelb fördert eine optimistische Einstellung und wirkt appetitanregend.

Grün:

Die Farbe steht für Ausgleich und Harmonie. Grün ist die Farbe der Mitte. Sie wirkt stabil und konstant, beruhigend, ohne zu ermüden. Grün fördert Hilfsbereitschaft, Toleranz und Zufriedenheit. In der Farbtherapie wird Grün benutzt um den Rhythmus von Herz und Nieren zu harmonisieren. Durch Grün sammeln Sie Kraft und regenerieren sich. Grün strengt nicht an, sondern stärkt das Auge für andere Eindrücke.

Türkis:

Die Farbe steht für Klarheit und Verständnis. Türkis ist kühl und erfrischend. Kreativität und geistige Verwirklichung werden positiv beeinflusst. Es vermittelt, integriert zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein. Türkis wirkt harmonisierend auf die Schilddrüse. Das Immunsystem wird positiv beeinflusst.

Blau:

Die Farbe steht für Erholung und Entspannung. Blau wirkt von allen Farben am stärksten beruhigend und entspannend. Blau schenkt inneren Frieden und baut Stress ab. Blau wird in der Farbtherapie zur Behandlung von Migräne und Rückenschmerzen eingesetzt. Bei längerer Betrachtung sinkt Ihr Puls und Ihre Atmung verlangsamt sich. Blau lässt sich daher sehr gut zur Unterstützung Ihrer Meditation verwenden.

Indigo:

Die Farbe steht für Klarheit und Intuition. Indigo ist eine stark beruhigende Farbe. Sie verbindet das Bewusstsein mit dem Unbewusstsein. Sie vermittelt inneren Frieden und erhöht den Zugang zur Intuition. Auch Indigo kann unterstützend beim Meditieren benutzt werden.

Violett:

Die Farbe steht für Inspiration und Spiritualität. Violett entsteht durch Mischen von Rot und Blau. Die erhöhte anregende Energie des Rot wird durch die beruhigende Wirkung des Blau zu einer Einheit verschmolzen um daraus neues zu entwickeln. Violett ist die Farbe der Meditation und steht für Spiritualität. Violett öffnet das Bewusstsein für nicht physische Erfahrungen. Violett reinigt durch Zusammenfügen von Gegensätzen. Violett hilft bei Schmerzen und auch Violett wird bei Migräne eingesetzt.

Literaturverzeichnis nach Alphabet

Breiling, B.J.; *Light Years Ahead*. (1996)

Cade, C.M. und Coxhead, N.; *The Awakened Mind*. (1989)

Henbest, Nigel und Couper, Heather; *Die Milchstrasse*. (1996)

Hobson, J.A.; *Schlaf- Gehirnaktivität im Ruhezustand*. (1990)

Holler, Johannes; *Das neue Gehirn*. (1989)

Hutchison, Michael; *A Short History Of Light/Sound Technology*.

Hutchison, Michael; *Megabrain*. (1989)

James, Tad; *Huna, Lost Secrets Of Ancient Hawaiian*. (1993)

Jung, C.G.; *Der Mensch und seine Symbole*. (1968)

Kraus, Michael; *Ätherische Öle für Körper, Geist und Seele*. (1992)

Krishnamurti, Jiddu; *Brockwood Vorträge*. (1983)

Krishnamurti, Jiddu; *Wenn Freiheit da ist – Saaner Gespräche.* (1980)

La Berge, Stephen; *Hellwach im Traum.* (1987)

Landgraf, Michael; *Mind States.* 1997

Lederman, L.M. und Schramm, D.N.; *Vom Quark zum Kosmos, Teilchenphysik als Schlüssel zum Universum.* (1989)

Monroe, Robert A.; *Der Mann mit den zwei Leben.* (1981)

Monroe, Robert A.; *Der zweite Körper.* (1987)

Monroe, Robert A.; *Far Journeys.* (1985)

Monroe, Robert A.; *Ultimate Journey.* (1994)

Muldoon, S.J., und Carrington, H.; *The Projection of the Astral Body.* (1929)

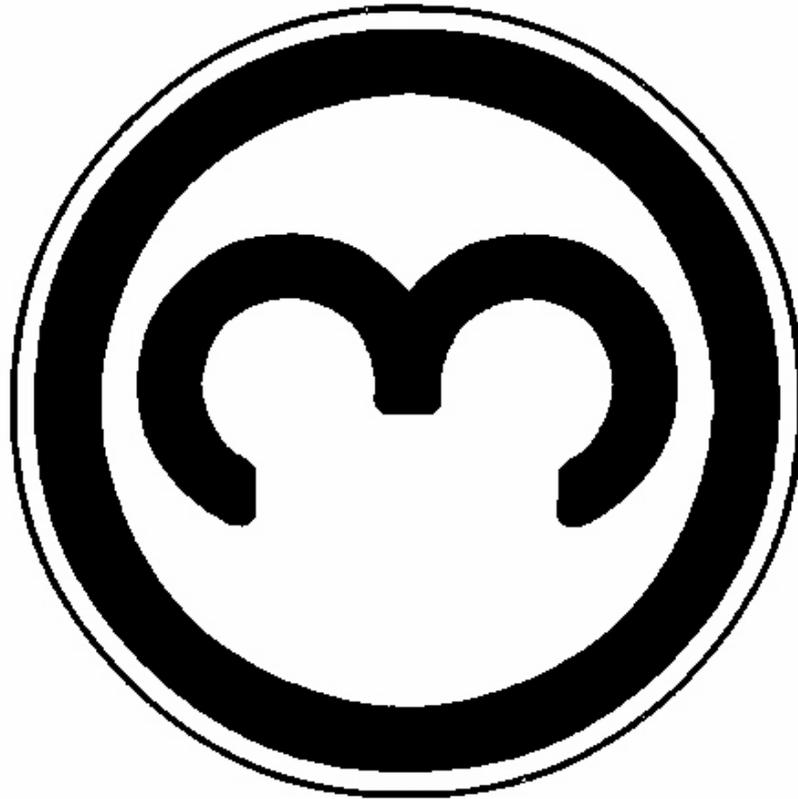
Murphy, Joseph; *Die Macht Ihres Unterbewusstseins.* (1967)

Nauta, W.J.H. und Feirtag, Michael; *Neuroanatomie – Eine Einführung.* (1990)

Noton, David; *Flashing Light – The Scientific Studies*

Russel, Ronald; *Using The Whole Brain.* (1993)

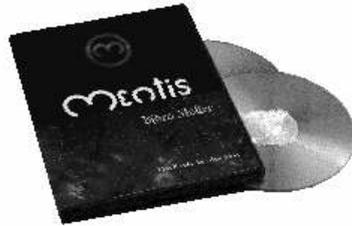
- Russel, Ronald; *The Journey of Robert Monroe*. (2007)
- Ryzl, Milan; *ASW-Training*. (1975)
- Ryzl, Milan; *Parapsychologie*. (1969)
- Sagan, Carl; *Blauer Punkt im All*. (1996)
- Siever, Dave; *The Rediscovery Of Light And Sound Stimulation*. (1997)
- Space Labs Medical, *Electromyography/Electroencephalography*. (1993)
- Spektrum der Wissenschaft; *Rätsel Gehirn*. 2/2001
- Stockton, Bayard; *Catapult – The Biography of Robert A. Monroe*. (1989)
- Surya, G.W.; *Die verborgenen Heilkräfte der Pflanzen*. (1960)
- Turner & Fine; *Restricted Environmental Stimulation – Research and Commentary*. (1990)
- Wise, Anna; *The High Performance Mind*. (1995)
- Zeh, Katharina; *Handbuch Ätherische Öle*



Weitere Informationen zum Mentis-Modell unter:

- www.Mentis.tv -

Weiterhin ist eine gleichnamige DVD zu diesem Thema erhältlich.





Björn Möller wurde Ende der sechziger Jahre in Norddeutschland geboren. Ende der achtziger Jahre begann sich aus seiner Leidenschaft für die Naturwissenschaft ein weiteres Interessensfeld zu entwickeln. Bewusstsein und seine Erforschung ließen ihn

Anfang der neunziger Jahre beginnen zu meditieren. Schon weit vorher baute er seine erste Mindmachine und startete anschließend sein erstes Biofeedback-training.

Unter anderem durch den Surf- und Triathlonsport führte sein Weg 1999 nach Hawai'i. Dort heiratete er seine Frau und dort wurde 2009 die gemeinsame Tochter Lulu Ku'uipo geboren.

