

2 | Wer oder was bist du?

Wir versuchen jetzt mal die Komponenten auseinanderzunehmen, aus denen wir zu bestehen scheinen. Versuchen Sie, sich einfach auf das hier, zumindest für den Moment, einzulassen. Wenn Sie sich von vorne herein dagegen wehren, weil irgendetwas hier Ihrem Weltbild widerspricht, wird es schwierig werden. Nehmen Sie es erst mal so hin, tun Sie so, als wäre es wahr und dann, – in jedem Fall! – überprüfen Sie es für sich. Das heißt, ich bitte Sie gerade darum, eine eigentlich sehr fortgeschrittene Übung zu machen: Nehmen Sie freiwillig eine offene Haltung dem hier gegenüber ein und tun Sie für den Moment Ihre persönlichen Wertungen, Etiketten und Schubladen auf die Seite – so gut es geht.

Also, die Frage ist: Was ist der Mensch? Offensichtlich gibt es eine ganz klare Komponente, das wäre der Körper. Dieser besteht aus »Fleisch und Blut« und daneben aus vielen anderen Stoffen, die wir alle der »Materie« zuordnen können. Es scheinen außerdem im Körper »unsichtbare Dinge« zu wirken, Körperempfindungen, wie zum Beispiel das Empfinden von Hitze, Kälte oder Hunger. Der Körper scheint ein »Eigenleben« zu haben, er reguliert sich selbst, »weiß«, was er braucht, was ihm nicht guttut, was er meiden sollte, und ist ausgerichtet auf das Ziel zu leben, zu überleben und sich fortzupflanzen. Dazu nutzt er offenbar eine Reihe von Instinkten. Das wären spontane, unkontrollierte und automatische Reaktionen wie zum Beispiel Angst, inklusive einem daraus resultierenden Verhalten. Allerdings spreche ich hier tatsächlich von einer instinktiven Angst, zum Beispiel, wenn Sie einem Löwen begegnen, also eine Angstreaktion, wie sie jede vernünftige Antilope haben sollte. Die anderen Ängste, die über unsere Gedanken entstehen, wie auch die Gefühle, das heißt, die Emotionen, die wir von den Körperempfindungen differenzieren müssen, laufen auf einer anderen Ebene ab. Dann hätten wir noch eine, dem Körper anscheinend übergeordnete Kontrollinstanz: das Gehirn. Es scheint einerseits klar ein Teil des Körpers zu sein, immerhin kann man es aus dem Schädel nehmen, messen und wiegen. Aber hier, in diesem Gehirn, passiert auch etwas, das den Körper zu kontrollieren scheint, also nicht nur Teil des Körpers ist. Betrachten wir das mal näher: Wir können das Gehirn mit einem Computer vergleichen. Es ist erst mal lediglich ein

Rechner. Es kommen Informationen hinein, die werden verarbeitet, und das Gehirn liefert daraus den Impuls zu einer Reaktion. Das sollte alles auf einer völlig schlüssigen Ebene ablaufen, das Ergebnis neutral, logisch und beim gleichen Input immer gleich sein. Die Kapazität scheint bei unterschiedlichen Menschen unterschiedlich zu sein, auch die Belastbarkeit, die Speicherkapazität, die Reaktionsgeschwindigkeit. Jetzt kommen wir aber zur Krux bei dem Ganzen: Es sieht so aus, als würden gleichzeitig mit dem Computer, dem ein neutrales Datenverarbeitungsprogramm zugrunde liegt, sofort eine Reihe unkontrollierter Programme starten, die bei einem Menschen dann ganz eigenwillige Verhaltensweisen auslösen. Diese Programme starten automatisch, sobald der Rechner hochfährt, und können offensichtlich nicht ohne Weiteres beendet werden. Die Summe dieser Programme und ihre virtuelle Steuerung ist das, was Charles Berner den »Mind« nennt. Ich finde bei allem Bemühen keine adäquate Übersetzung für dieses Wort, also werde ich es weiterhin verwenden. Am ehesten könnte man es noch mit dem »reaktiven Verstand« gleichsetzen. Dieses Softwarepaket, das aus unterschiedlichen Programmen besteht und unsere Reaktionen, unser Handeln, unser Denken, unsere Emotionen und somit unser Leben kontrolliert, ist bei jedem Menschen ganz individuell, aber in der Struktur doch sehr ähnlich. Wie der Mind entsteht und was ihn ausmacht, werden wir noch genauer beleuchten. Wer hat ihn nun eigentlich programmiert? Hier wird es kompliziert, denn er scheint sich selbst aus sich heraus zu programmieren und macht das so lange, bis ihm Einhalt geboten wird. Und das kann nur einer: Sie selbst. Und wer soll das nun sein? Wer sind Sie? Wir versuchen diese Frage hier im Ausschlussverfahren zu beantworten: Sie sind nicht Ihr Körper. Auch nicht Ihr Gehirn. Sie sind auch nicht Ihr Mind und auch nicht Ihre sogenannte Persönlichkeit, die ebenfalls Teil des Mind ist, das »Chef-Programm«, wenn Sie so wollen. Was bleibt übrig, wenn Sie das alles von sich abziehen? Das sind SIE SELBST!

Ich

Versuchen Sie Folgendes: Richten Sie ihre Aufmerksamkeit einen Augenblick auf einen Teil Ihres Körpers, zum Beispiel Ihren rechten großen Zeh. Machen Sie das ein paar Minuten lang, bleiben Sie einfach ein bisschen bei Ihrem Zeh. Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf ein Gefühl, das Sie haben, eine Emotion, zum Beispiel Ungeduld oder Freude. Suchen Sie in sich: Was fühle ich gerade? Und dann bleiben Sie ein wenig bei diesem Gefühl. Jetzt richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf einen Gedanken, den Sie haben. Versuchen Sie, ihn zu beobachten, ihn zu fassen. Wenn es geht, lassen Sie sich nicht von ihm davontragen, verlieren Sie sich nicht im Strom der Gedanken, die vielleicht an dem einen Gedanken dranhängen, richten Sie nur Ihre Aufmerksamkeit auf den Gedanken. Und jetzt dürfen Sie sich fragen: Wer oder was ist die Instanz in Ihnen, die entscheidet und in der Lage ist, Ihre Aufmerksamkeit irgendwohin zu richten – oder auch nicht? Wer oder was »tut« das? Wenn Sie sich zum Beispiel ausrichten können auf Ihren Körper, scheinen Sie nicht Ihr Körper zu sein. Wo oder was ist der innere Ort, von wo aus Sie das tun? Hier nähern wir uns dem, wovon ich spreche: Ihrem Selbst. Etwas in Ihnen, das zu Bewusstsein fähig ist. Etwas, das nicht verstrickt ist mit dem Gedankenkarussell, den Emotionen, den Empfindungen des Körpers. Was dem allen in manchen Momenten zuschauen kann. Kennen Sie das, wenn sie das Gefühl haben, sich selbst bei etwas zuzusehen? Vielleicht sogar zu merken, dass das, was Sie gerade tun oder sagen nicht wirklich förderlich ist, aber es nicht stoppen können, denn »es« ist stärker als Sie? Also: Was ist das »ES« und wer sind in diesem Fall »SIE«, der dem zuschaut? Oder kennen Sie Momente, in denen sich etwas in Ihnen ausbreitet, wo Sie eine völlige innere Ruhe spüren, im Einklang sind mit sich und der Welt? Dorthin müssen Sie blicken, wenn Sie eine Ahnung davon bekommen wollen, wer oder was Sie in der Tiefe Ihres Seins sind. Sie sind nicht Ihre Probleme. Sie sind nicht Ihre Muster und Ihr Verhalten. Sie sind nicht Ihre Gedanken und Ängste. Sie sind etwas im Hintergrund. Etwas das unantastbar ist. Nur vergessen wir das meist, da im Vordergrund mit ziemlichem Getöse die Programme laufen, die uns suggerieren, dass das, was sie auf den Bildschirm projizieren, die einzige Realität ist. Nun nützt es Ihnen wahrscheinlich herzlich wenig zu hören, dass Sie das ganze innere Chaos nicht sind, wenn Sie es

doch andauernd spüren und unter den Auswirkungen leiden. Was tun wir nun damit? Dazu werden wir später kommen, denn das ist ja genau der Knackpunkt: Die Theorie ist schön und gut und eine andere Sichtweise vielleicht ganz interessant, aber die Frage ist im Grunde nur: Wie gehe ich mit dem um, was mich hindert, ein besseres Leben zu leben? Dafür ist es im ersten Schritt notwendig, dass wir uns nochmals diesem mysteriösen Mind zuwenden und versuchen, ein halbwegs klares Bild von ihm zu bekommen.

Der Kopf

Das Wichtigste nochmals zur Erinnerung: Sie sind NICHT Ihr Mind. Sie sind das, was zu Bewusstsein fähig ist. Das, was also auch den Mind wahrnehmen kann und sich dessen bewusst werden kann. Und genau das ist es, was wir hier anstreben: sich des Minds und seiner Inhalte, Abläufe und Strukturen bewusst zu werden.

Der Mind entsteht, sobald ein Mensch einen Standpunkt einnimmt, egal welchen. Was verstehen wir nun unter einem Standpunkt? Ein Standpunkt ist eine Position, die Sie einnehmen, eine Meinung, die fest verankert ist in Ihrem persönlichen Weltbild. Also im Grunde etwas ganz Normales. Damit haben wir ein Problem: Wie sollen Sie denn in dieser Welt existieren und mit Anderen in Beziehung treten, ohne einen Standpunkt zu haben? Das scheint nicht möglich, Sie können ja nicht völlig meinungsfrei und damit haltlos durch das Leben schweben. Wie erklären Sie sich denn einem Gegenüber, wenn nicht über Ihre Meinungen, Ihre Sichtweisen, eben Ihre Standpunkte und Haltungen? Insofern sieht es so aus, als kämen wir ohne diesen Mind nicht aus. Das mag so sein. In anderen Praktiken, zum Beispiel in vielen Meditationstechniken, wird tatsächlich das Ziel angestrebt, frei zu werden von jeglichen Standpunkten, Meinungen, Haltungen, Weltanschauungen usw. Dort wird geübt, im Hier und Jetzt zu sein, den Gedanken keinen Raum zu geben oder den Fokus auf den Körper zu richten. Die Methoden sind unterschiedlich, das Ziel scheint immer ähnlich: im Jetzt sein und nicht denken! Auch Charles Berner sagt: Wenn du nichts willst, was nicht ist, und dich gegen nichts wehrst, was ist, löst sich der Mind auf. Wenn Sie also in der Lage sind, nichts zu wollen, nichts abzulehnen, alles annehmen zu können, nichts anders haben zu wollen, als es ist, nichts und niemandem mehr hinterherzurennen, wenn es nichts gibt, was Sie unbedingt haben müssen, nichts, das auf keinen Fall niemals passieren darf, dann befinden Sie sich wahrscheinlich ganz im Hier und Jetzt und haben vermutlich einen annäherenden Erleuchtungs-Zustand erreicht – und dann löst sich der Mind auf. Er hat keinen Halt mehr, nichts, um das er sich stricken kann. Das klingt nachvollziehbar, ist aber vielleicht nicht unbedingt der Weg, den der durchschnittliche Erdenbürger im Leben beschreitet. Darum werden wir uns doch eher damit beschäftigen, wie wir mit diesen Mechanismen umgehen können, als damit, wie

wir den Mind komplett auflösen – vielleicht aber doch mit dem Gedanken im Hinterkopf, dass es mit der nötigen Hingabe durchaus möglich wäre.

Die Problematik eines Standpunktes liegt weniger darin, dass wir ihn haben, als vielmehr in seiner Fixiertheit. Wenn wir mit fest verankerten Haltungen durch das Leben gehen, dann mag das Sicherheit vortäuschen, im Grunde passiert aber nur das eine: Wir werden unfrei. Wie gesagt, diese Standpunkte und Haltungen sind nichts Abstraktes oder Außergewöhnliches: Es sind unsere verwurzelten Meinungen zu den Dingen, unsere Weltsicht, das, was wir als unsere Wahrheit empfinden, was unsere Wahrheit IST! Es sind die Dinge, von denen wir sagen: Das ist nicht meine Meinung, das ist die Realität – meist gut begründet und auf der Basis von »Beweisen«, erklärbar, nachvollziehbar, logisch. Oder verankert in einem Glauben, einem Weltbild, einer Philosophie. Aber immer: wahr. Wir alle haben viele dieser fixierten Haltungen und sie bestimmen unser Leben. Aber durch das Starre dieser Haltungen wird uns die Freiheit genommen. Denn diese Haltungen werden es sein, die entscheiden, wie Sie durch das Leben gehen, was Sie tun oder unterlassen, was Sie sich erlauben oder nicht dürfen. Alles, was Sie tun und denken, wird immer gefiltert werden durch Ihre Standpunkte, von denen der Mind Ihnen vorgaukelt, sie seien die absolute und unverrückbare Wahrheit. Und er will Ihnen weismachen, dass SIE das sind, der das denkt, dass man irgendwann mal so entschieden hat und man das auch so haben will.

Daraus ergibt sich folgender innerer Konflikt: Wenn Sie einen fixierten Standpunkt haben, DARF das Gegenteil dieses Standpunktes auf keinen Fall sein! Das würde das ganze System ins Schwanken bringen, und je tiefer verwurzelt die Haltung ist, desto mehr Gefahr besteht. Also muss alles getan werden, um diesen Standpunkt aufrechtzuerhalten, zu beweisen und zu untermauern. Und ganz besonders andere Menschen, die möglicherweise das Gegenteil verkörpern, werden zum Feind erklärt und bekämpft. Der Andere macht währenddessen exakt das gleiche: er verteidigt seine eigene Haltung und bekämpft wiederum Sie mit dem, was Sie anscheinend verkörpern und womit Sie ihn anscheinend in seinem System infrage stellen. Beide sammeln Sie Beweise für die Richtigkeit Ihrer Sache, die Sie beide für die absolute unverrückbare Wahrheit halten. Dabei ist es nicht die Wahrheit, sondern nur: eine Haltung und damit ein Gedanke!

► Die Entstehung des Mind

Der Mind mit seiner Struktur und dem Teil, den wir als unsere Persönlichkeit wahrnehmen, entsteht tatsächlich als Summe dessen, was uns in unserem Leben widerfährt. Je nach Weltbild darf es auch stimmen, dass wir grundlegende Strukturen des Mind aus vergangenen Leben mitbringen. Es ist nicht wirklich relevant, ob eine Grundhaltung in einem letzten Leben oder in der frühen Kindheit entstanden ist, zumindest nicht relevant, um den Mind zu verstehen, denn das Prinzip bleibt gleich.

Nehmen wir ein Beispiel: Ein Mensch erlebt eine traumatische oder sehr belastende Situation in der frühen Kindheit, nehmen wir an, er wird als Säugling schwer vernachlässigt. Je früher eine Haltung entsteht, desto stärker wirkt sie später und desto schwerer ist sie zu greifen, weil sie sich anfühlt wie eine Grundwahrheit. In unserem Beispiel entsteht durch die Vernachlässigung bei dem Säugling zum Beispiel der Gedanke: »Das Leben ist gefährlich« und möglicherweise im Laufe der Zeit ein weiterer Gedanke: »Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden«. Damit hätten wir zwei Grundhaltungen, zwei fixierte Standpunkte, die dieser kleine Mensch aufgrund seiner Situation entwickelt und als seine Wahrheit annimmt. Die Haltung scheint ja im ersten Moment tatsächlich der Wahrheit zu entsprechen, insbesondere der erste Gedanke »das Leben ist gefährlich«, denn für ein Baby kann eine schwere Vernachlässigung tatsächlich eine existenzielle Bedrohung seines Lebens bedeuten. Der zweite Gedanke »ich bin es nicht wert, geliebt zu werden« ist schon eine Interpretation seiner Situation, denn »wenn sich keiner kümmert, wird das schon an mir liegen, ich bin es eben nicht wert, dass ich Zuwendung bekomme, da werde schon ich selbst schuld dran sein«. Diese Haltungen werden ihn aller Wahrscheinlichkeit nach sein Leben lang begleiten und unterschwellig auf ihn wirken. Er wird im Laufe seiner Entwicklung – unbewusst – nach Bestätigungen für seine Haltungen suchen – und welche finden. Alles, was in dieses Schema passt, wird er benutzen, um diese Sichtweisen zu verfestigen und damit zu verstärken; alles, was nicht hineinpasst, wird tendenziell ausgeblendet. Aber es geht noch weiter. Auf die Basis der Grundhaltung »ich bin es nicht wert, geliebt zu werden« werden sich im Laufe seines Lebens andere Haltungen draufsetzen, vielleicht auf das Thema »geliebt werden« etwas wie »ich muss etwas tun oder leisten, um geliebt zu werden«, »nur wenn ich brav bin, werde ich geliebt«, oder auf das Thema »wert sein«, eine Haltung

wie »ich bin es nicht wert, Erfolg zu haben«, »ich bin es nicht wert, glücklich zu sein« u.ä. Daraus erwächst ein verzweigtes Haltungs-System und aus den Haltungen entwickeln sich dann in der Folge spezielle Verhaltensweisen, Muster und Reaktionen. Wahrscheinlich wird dieser Mensch auch automatisch Situationen und Menschen in sein Leben ziehen, die ihm das, was er glaubt, bestätigen. Er hält sich für wertlos, und andere Menschen werden das möglicherweise spüren und ausnutzen, was ihm seine Haltung dann wiederum bestätigt: ein Teufelskreis. Das ist nur ein mögliches Szenario, das verdeutlichen soll, wie diese Mechanismen entstehen, sich verfestigen und was für praktische Auswirkungen sie auf ein Leben haben können. Und dem liegt nur ein Gedanke zugrunde. Die Interpretation einer Situation: Dass das Kind vernachlässigt wurde, lässt es zu dem Schluss kommen, dass es seine Schuld ist, weil es eben der Zuwendung nicht wert ist. Und das wird zu seiner persönlichen Wahrheit, ganz unabhängig von den Fakten, warum es tatsächlich vernachlässigt worden war. Die reale Situation rückt in den Hintergrund, seine Interpretation wird zur gefühlten Realität und verfestigt sich zur absoluten Wahrheit. Dabei war es nur: ein Gedanke!

► Die Struktur des Mind

Am Anfang, vor dem Anfang oder auf einer anderen Ebene gibt es vielleicht einen Zustand des reinen Seins. Sobald wir in dieser Welt »ankommen«, bildet sich der allererste Standpunkt aus: aus dem Sein wird ein »Ich bin« und damit kommt es zur ersten Differenzierung, denn ein »ich bin« beinhaltet ein »ich bin xy« und damit »ich bin nicht yz«. Das ist die erste Trennung, die Basis-Dualität und der Boden, auf dem der Mind sich nun entwickelt.

Der Mind ist ein Paket mit unterschiedlichen Programmen, über die er alles, was geschieht, laufen lässt und das Ergebnis verfestigt sich dann als Teil der angeblichen Realität. Jedes Ereignis wird analysiert, bewertet, kategorisiert, umgeordnet, wenn's nicht passt, einfach ignoriert – scheinbar gelöscht –, in einen offenbar logischen Zusammenhang zu allen anderen Ereignissen gebracht und dann in einem speziellen Speicherort mit einem

Etikett versehen abgelegt. Das passiert laufend, ununterbrochen, meist völlig unbewusst, vollautomatisch und erst mal, ohne dass wir die Möglichkeit haben einzugreifen.

Die Hauptprogramme des Mind lassen sich so zusammenfassen:

Das Analyse-Programm

Alles, was passiert, wird geordnet und in eine scheinbare – auf jeden Fall annehmbare – Logik gebracht.

Das Richter-Programm

Alles wird laut einem inneren Standard, nach Regeln und Richtlinien beurteilt und bewertet.

Das Speicher-Programm

Die ungeordneten Dinge werden inklusive aller ihrer Interpretationen abgespeichert und als scheinbare Wahrheit zum Abruf bereitgestellt.

Und das Chef-Programm

die Persönlichkeit, das sogenannte Ego:

Das ist der Teil des Mind, der überzeugt ist, dass er »jemand« ist, der denkt, dass er als Summe aller Charaktermerkmale, Erfahrungen und einer inneren Struktur ein stabiles Etwas ist, das dieses unser Leben lebt.

Ein Beispiel, was der Mind mit einer Sache anzustellen vermag:

Sie haben zum Beispiel eine Grundhaltung im Leben, die lautet »der Mensch ist im Grunde schlecht«. Sie werden in dieser Ansicht Tag für Tag bestätigt, wenn Sie Zeitung lesen, die Nachrichten anschauen, die Erzählungen Ihrer Freunde anhören, was der ungerechte Chef Ihres Freundes wieder verbrochen hat oder der betrunkene Ehemann Ihrer Freundin ihr wieder angetan hat. Ihr Mind wird diese Dinge mit Freuden aufnehmen, als Bestätigung seiner Auffassung fett unterstreichen und zu dem ganzen Rest in die Schublade mit dem Etikett »Mensch = böse« stecken. Alle Tatsachen, die dem widersprechen, werden bearbeitet: Das ist eine Ausnahme, wahrscheinlich stecken hinter der guten Tat doch unlautere Motive, das ist sicher eine Falschmeldung, und wenn es wirklich eng wird: einfach

verdrängen, ignorieren, so tun als wäre das nie passiert. Ganz wichtig in so einem Fall: »gute« Menschen unbedingt meiden, sich nur mit »schlechten« Menschen einlassen und ansonsten: Scheuklappen aufsetzen und nur sehen, was man sehen will – bzw. kann!

Was es so schwer macht, den Mind »auseinanderzunehmen«, sprich: Was es schwierig macht, seine Struktur zu durchdringen ist, dass er zwar sehr logisch scheint, aber absolut undifferenziert ist. Ähnliches wird mit Ähnlichem verknüpft, Dinge werden gleichgesetzt, aber die subtilen Unterschiede werden nicht beachtet und darum wird das Ganze zu einem in sich verwobenen, undurchdringlichen Dickicht.

Eine kleine Anmerkung: es kann durchaus sein, dass Ihr Mind früher oder später eine Krise bekommt, während Sie lesen. Denn der Mind tut alles, um seine Struktur aufrechtzuerhalten, und insbesondere das Ego wird in Angst und Schrecken versetzt bei dem Gedanken, dass es möglicherweise infrage gestellt und sogar mittelfristig entmachtet werden könnte. Das hat für den Mind eine Qualität von »Sterben«. Versuchen Sie, sich trotzdem davon nicht zu sehr beeindrucken zu lassen. Lesen Sie einfach weiter – am Mind vorbei.

■ Das Grund-Drama

Der Mensch ist auf dieser Welt, um mit anderen Menschen in wahrhaftigen Kontakt zu treten. Was daran ist denn nun dramatisch? Ich denke, dass wissen wir alle. Es gibt ein ganz großes Problem in Bezug auf einen anderen Menschen: Er ist anders! Und da er anders, fremd ist, folgt daraus, dass ich ihn nicht verstehe. Also tun wir eins: Wir nehmen das, was wir als ähnlich erkennen, an, akzeptieren das, was wir verstehen können, und den Rest lehnen wir ab. Wie wir jetzt wissen, passiert in diesem Moment eins: Der Mind erwacht, denn es gibt Futter: Etwas, das wir ablehnen! Jetzt wird es kompliziert. Die Maschinerie setzt sich in Gang, alle Programme starten und der Mensch, der Ihnen gegenübersteht, wird analysiert, beurteilt, kategorisiert, etikettiert und in eine Schublade gesteckt. Dort hat er dann auch gefälligst für alle Zeiten zu bleiben (darum mag der Mind es gar nicht, wenn ein anderer Mensch sich ändert, lehnt auch tendenziell

alle Methoden ab, die auf Erkenntnis und mehr Bewusstsein ausgerichtet sind). Und hier liegt das tatsächlich Dramatische an der Situation: Wie sollen Sie denn nun mit einer etikettierten Schublade in echten Kontakt treten? Und was macht das mit Ihnen, wenn Sie infolgedessen, Ihrem wahren Grundbedürfnis nach echtem Kontakt nicht nachkommen können?

Im Grunde gibt es kein Problem, denn es gibt Sie als das, was Sie in Ihrer Essenz sind und den Anderen, der genau dasselbe ist. Auf dieser Ebene gibt es keinen Konflikt. Der Konflikt, der trotzdem entsteht, ist ein innerer, da wir auf der einen Seite dem Anderen nahekommen und ihn verstehen wollen, auf der anderen Seite nicht alles von ihm annehmen wollen und uns gegen Teile seines Seins wehren bzw. bestimmte Dinge an ihm anders haben wollen. Schlicht: Wir können ihn nicht einfach annehmen, wie er ist. Obwohl es genau das ist, was auch wir uns im Grunde aus tiefstem Herzen für uns selbst wünschen: bedingungslos angenommen zu werden, wie wir sind. Alle Konflikte entstehen, wenn wir Dinge, Ereignisse, die Welt und insbesondere Menschen, nicht akzeptieren, wie sie sind.

Das ist der Grund, warum in dieser Arbeit das Thema Kontakt und Kommunikation so sehr im Vordergrund stehen.

Wir schaffen einen Rahmen und Bedingungen, wo wir unser Grundbedürfnis befrieden können. Wir üben Kontakt und Kommunikation auf einer Ebene, die tatsächlich bedingungslos und wertfrei ist, in einem Raum, wo wir genau so sein dürfen und angenommen werden, wie wir sind. Das bewirkt inneren Frieden: dass so ein Kontakt möglich ist – auch wenn klar ist, dass es nicht zu jeder Zeit und gewiss nicht mit jedem machbar sein wird. Dass es überhaupt geht, macht einen Unterschied.

Die Kontemplative Kommunikation geht davon aus, dass den meisten Problemen im Leben eine ungute, nicht getätigte oder falsch getätigte Kommunikation zugrunde liegt und dadurch, dass wir die Fähigkeit erlernen, theoretisch mit jedem jederzeit über alles kommunizieren zu können – egal, ob wir es dann tatsächlich tun oder nicht – wird den meisten Dramen das Drama genommen. Diese Behauptung werden Sie für sich selbst überprüfen können, wenn Sie sich dem Praxisteil widmen. Das, was uns essenziell belastet, sind nicht primär äußere Umstände, sondern unsere darin verwickelten Beziehungen.

Wir leben meist unser Leben lang in dem Universum, das unser Mind uns als Realität vorgaukelt. Alles ist gefärbt von unseren Haltungen und Einstellungen, wir haben eine intensiv getönte Brille auf, mit der wir durch die Welt gehen, und das hellblau getönte Bild mit den gelben Punkten scheint die Realität zu sein.

Nun stehen sich zwei Menschen mit unterschiedlichen Brillen gegenüber, und auch wenn uns vielleicht jetzt theoretisch bewusst ist, dass wir möglicherweise durch eine Brille schauen und die Dinge möglicherweise nicht wirklich so sind, wie sie scheinen, wie stellen wir es an, die Brille abzusetzen? Die Antwort scheint zu sein, dass wir alles dafür tun – Brille oder nicht Brille –, um die Beziehung, den Kontakt zu unserem Gegenüber zu verbessern. Und dann scheint es so zu sein, dass wir eben durch den Kontakt mit dem Anderen die Brille plötzlich einfach nicht mehr brauchen und sie damit in diesem Moment auch tatsächlich verschwindet. Wenn Sie nicht mehr denken, dass Sie einen Standpunkt brauchen, um einem Anderen zu begegnen, und den Standpunkt loslassen können, sind Sie plötzlich in wahren und direktem Kontakt mit Ihrem Gegenüber. Es passiert genau das, was Sie im Grunde immer wollten. Sie könnten jetzt fragen, warum wir denn dann überhaupt mit diesen Brillen, diesen Standpunkten, durchs Leben gehen, wenn sie uns im Endeffekt an genau dem hindern, was wir eigentlich wollen. Der Grund ist ganz einfach: Wir haben Angst. Das Anders-Sein des Anderen macht uns Angst, das Nicht-Verstehen macht uns Angst, wir wollen uns schützen und verbarrikadieren uns hinter einer Mauer von Haltungen, damit wir nicht verletzt werden. In einem Moment wahren Kontakts entsteht Nähe und wahrhaftiges Verstehen, der Andere ist nicht mehr fremd und insofern auch nicht mehr bedrohlich und somit können wir in einem solchen Augenblick die schützenden Haltungen loslassen.

► Umgang mit dem Mind

Der Mind kann den Mind nicht auflösen, nicht einmal beeinflussen. Wir können durchaus Dinge im Mind umstrukturieren, neu ordnen, sozusagen unsere Programme teilweise umschreiben, die Dinge von einer in eine andere Schublade schieben. Das kann Erleichterung bringen und ist

tatsächlich der Ansatz vieler Therapieformen. Eine wirkliche Lösung im Sinne von Veränderung geschieht auf diesem Weg allerdings nicht. Falls es das ist, was wir anstreben, müssen wir anders vorgehen. Nur von einem Ort außerhalb des Mind aus, kann wirkliche Veränderung passieren. Also wieder: vom Selbst aus. Um etwas betrachten zu können, müssen Sie hinaustreten aus dem Ganzen; solange Sie verstrickt sind, können Sie die Zusammenhänge nicht durchblicken. Das bedeutet, wir müssen einen Standpunkt außerhalb des Mind einnehmen und ihn von dort aus durchleuchten. Bewusst machen, was unbewusst abläuft, die Struktur verstehen, den Aufbau der diversen Programme begreifen und auch, wann sie wie entstanden sind, bzw. sich verfestigt haben.

Da der Mind, wie wir gesehen haben, undifferenziert Dinge miteinander verknüpft und daraus auch noch scheinbar logische, aber meist völlig abstruse – natürlich innerhalb des Systems absolut nachvollziehbare – Schlüsse zieht, die dann tatsächlich auch Konsequenzen haben, ist ein erster Schritt, einfach zu differenzieren. Das passiert, indem wir die Dinge in kleine, überschaubare Portionen aufteilen, sie betrachten und aussprechen. Das kann niemand anders für uns übernehmen, nur Sie alleine können Ihrem Mind auf die Schliche kommen.

Ein zweiter wichtiger Aspekt ist, dass Dinge, die wir nicht bewusst an uns herangelassen haben, unterschwellig wirken und den Mind füttern. Das können tatsächliche Traumata oder schwere emotionale Belastungen und Ängste sein, die wir »abgespalten« haben, das heißt, die zu erleben und anzunehmen wir uns unbewusst geweigert haben. Diese Ereignisse müssen, um ihre Wirkung auf uns aufzuheben, ebenfalls bewusst gemacht und sozusagen nachträglich »erlebt« werden, zugelassen werden, denn Sie wissen ja: Der Mind nährt sich von dem, was wir ablehnen, nicht haben wollen.

Die Realität

Was ist denn nun wirklich real? Ganz ehrlich: Das kann ich Ihnen nicht beantworten. Es gibt eine Vielzahl von Theorien, basierend auf philosophischen Weltanschauungen, religiösen Vorstellungen und wissenschaftlichen Ansätzen. Die alten Philosophen kamen zu ganz unterschiedlichen Ergebnissen in der Betrachtung dieser Frage. Die Religionen, die die Menschheit lange in einer bestimmten Vorstellung hielten, wurden in den letzten Jahrhunderten mehr und mehr abgelöst von einem Glauben an das rein Mess- und Wiegbare, und heute verlagert sich vieles in Richtung irgendwelcher esoterischer Ansätze oder zugunsten der neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Quantenphysik. Ist alles nur Schein? Was ist mit Paradies, Sündenfall und Hölle? Kreieren wir das Universum jeden Tag selbst neu, wobei es noch zig Paralleluniversen gibt, die gleichzeitig existieren? Ist alles doch nur Illusion und es existiert nur das Nichts? Steht mir das Universum einfach zur Verfügung und ich darf es mit meinen Wünschen nach meinem Bilde formen, Hauptsache, ich bitte richtig? Ist das Leben ein Traum, aus dem wir irgendwann erwachen, und wenn ja, was ist es, das erwacht und in was hinein? Gibt es irgendetwas, das objektiv und greifbar real ist und das vielleicht auch noch für jeden Menschen auf der ganzen Welt gilt? Ich denke, dass niemand diese Frage abschließend beantworten kann und dass es vielleicht zu unserem Menschsein gehört, darauf keine allgemein gültige Antwort zu bekommen. **Vielleicht darf jeder von uns seine eigene Wahrheit dazu in sich selbst suchen – versuchen Sie nur, im Anschluss keine fixierte Haltung daraus zu machen.**

Von einer Realität wollen wir hier allerdings ausgehen, und das ist in gewisser Weise die Voraussetzung, um diese Arbeit überhaupt zu machen: SIE sind real. Der Wesenskern, der jedem Menschen innewohnt, das, was ganz unabhängig vom Drumherum einfach ist. Das in Ihnen, was zu Bewusstsein fähig ist. Es ist das, was die Menschen seit Jahrtausenden in der Meditation und anderen Übungen suchen – und finden, indem sie alles andere weglassen. Das, was dann übrig bleibt. Es ist kein »Etwas« und auch nichts, was man mit einem »Zustand« gleichsetzen könnte. Es ist nicht wirklich erklärbar und sicher nicht mit dem rationalen Verstand zu

begreifen, man kann es nicht lernen und es ist müßig, darüber zu lesen. Aber man kann es erfahren und als real erleben.

Dann scheint es noch dieses berühmte »Hier und Jetzt« zu geben. Da herrscht ziemliche Einigkeit: Der Moment, der Augenblick, der existiert wirklich. Den wahrzunehmen ist vielleicht leichter erlebbar, als eine direkte Erfahrung des reinen Seins auf einer anderen Ebene zu machen. Einfach ist es trotzdem nicht, denn das, was uns vom Augenblick, vom »Hier und Jetzt« wegzieht, ist das, was abzuschalten so unmöglich scheint: das Denken. Aber es gibt diese Momente, wo es trotzdem »passiert«. Manchen gelingt das am leichtesten über den Körper, zum Beispiel beim Sport oder im Kontakt mit der Natur, in Momenten ganz tiefen Glücks oder bei Dingen, die unsere Aufmerksamkeit und Konzentration so in Anspruch nehmen, dass kein Raum bleibt für andere Gedanken. Der Knackpunkt ist genau der: Ganz im Moment können wir nur sein, wenn wir nicht denken. Das Denken befindet sich immer in der Vergangenheit oder in der Zukunft, gerne verknüpft es die beiden Ebenen auch und projiziert Vergangenes in die Zukunft oder gleicht Vorstellungen von der Zukunft mit Ereignissen aus der Vergangenheit ab, bastelt Geschichten daraus, lässt bunte Blüten der Hoffnung treiben oder malt düstere Bilder der Verzweiflung an die Schädeldecke. Im »Hier und Jetzt« ist das Denken unnötig und überflüssig. Es hat nichts zu tun, weil der Moment einfach nur da ist und da gibt es nichts zu tun.

Das mag der Mind gar nicht! Unterbeschäftigung oder das Gefühl, nicht benötigt zu werden, ist überhaupt nicht in seinem Sinne. Darum lenkt er uns gerne und ohne Unterlass vom Augenblick ab, erzählt uns, das sei langweilig, bringe nichts, habe in sich keinen Wert und Sinn. Und wir lassen uns wegziehen von dem, was tatsächlich ist, hin zu den großartigen Geschichten, die er uns unablässig erzählt.

Und verwickelt in diese Geschichten sind wir nicht wirklich da. Es ist daher außerordentlich hilfreich, Dinge für sich zu finden und zu pflegen, die Ihnen helfen, im Augenblick zu sein, sei es Meditation, Übungen aus dem Tai Chi, Qi Gong oder dem Yoga. Es können aber auch Dinge sein wie Tiefseetauchen, Bergsteigen oder Tanzen. Es ist im ersten Moment völlig egal, was der Inhalt ist, wenn es Ihnen nur hilft, für eine Zeit rauszugehen

aus dem Strudel der Gedanken und bei sich anzukommen. Wir brauchen diese Übung auch für das, was wir hier in Bezug auf Kommunikation und Kontakt lernen wollen, denn die Basis der Kontemplativen Kommunikation ist: ganz präsent zu sein im Kontakt mit einem Anderen – und das geht ausschließlich im Hier und Jetzt.

Was machen wir aber jetzt mit dieser Tatsache, dass es nur einen reinen Seins-Zustand und den Moment gibt und sonst nichts? Hier erst mal nicht viel. Es ist sicher grundlegend wichtig, das nicht zu vergessen und sich immer wieder daran zu erinnern. Zum einen, ganz praktisch, weil es uns hilft, etwas Distanz zu bekommen zwischen uns und irgendwelchen Dramen, die in unserem System ablaufen. Aber auch, weil es etwas mit unserer tieferen Wahrheit zu tun hat und wir uns nicht verwechseln dürfen mit unserem Mind. Das macht einen Unterschied!

Was wir nun hier machen ist, uns genau mit dem zu beschäftigen, was es eigentlich gar nicht gibt. Weil dieses »nicht Existierende« eine ungeheure Wirkung hat auf das Leben, das wir führen, auf unsere Beziehungen, unseren psychischen Zustand und auch unsere körperliche Gesundheit. Es hilft ja nichts. Ich kann mir selbst schon sagen: Das ist alles eine Illusion und hat nichts mit mir zu tun. Trotzdem hat es ganz offensichtlich eine Wirkung an der ich, wenn es ganz blöd läuft, sogar zugrunde gehen kann.

All denen, die den alternativen Weg in ein Meditations-Kloster nicht gehen wollen, soll das hier dienen, so gut es geht, den Einfluss des Mind auf das eigenen Leben zu reduzieren und so ein Stück mehr Freiheit zu erlangen. Und ich glaube auch, dass ein wenig mehr Bewusstsein und ein wenig mehr wahrhaftiger Kontakt zu Anderen, den Weg ebnet, zu ein wenig mehr Frieden in unserer Welt.

Wie geht es Ihnen jetzt? Besser: Was sagt Ihr Mind dazu? Geht Ihr System schon in Widerstand, herrscht schon Aufruhr und wilde Diskussion in Ihrem Inneren, oder geht es noch? Wenn ein bisschen Durcheinander herrscht, wundern Sie sich nicht, denn es ist schon abenteuerlich, was Sie möglicherweise versuchen werden zu tun: Sie wollen Ihrem Mind etwas von seiner Macht entreißen, und ich denke, es ist nachvollziehbar, dass er das nicht so ohne Weiteres mit anschauen wird. Einiger seiner Lieblings-

strategien sind folgende: Solange es nicht zu gefährlich wird, wird er Sie vielleicht gewähren lassen, aber heimlich wird er versuchen, all das, was Sie hier lesen, in sein bestehendes System einzubauen und zu integrieren, sich sogar zunutze zu machen, also etwas daraus zu basteln, das dem System nicht gefährlich werden kann. Oder er wird alles torpedieren, infrage stellen und lächerlich machen, inklusive meiner Kompetenz, der Seriosität des Verlages oder der Authentizität von Charles Berner. Ein guter Trick ist auch eine Besserwisser-Position einzunehmen und das alles als »schon bekannt, tausendmal gehört« wegzukategorisieren, denn wenn es schon etwas Altbekanntes ist, muss man es ja vielleicht nicht ausprobieren. Ansonsten eventuell lediglich sanfte Sabotage-Versuche wie Müdigkeit, Ablenkung und, wenn es dann um das Üben geht, irgendwie dafür sorgen, dass die Termine zu den Treffen platzen oder ähnliches. Es kann auch passieren, dass Sie einfach völlig vergessen, was Sie gelesen haben. Lassen Sie Ihren Mind ruhig machen, er tut es ohnehin. Wenn es irgendwie geht, bleiben Sie einfach – mit ihm und an ihm vorbei – trotzdem dran! Sollte es Ihnen gut gehen: umso besser!