
LeitFaden zur
ArtGerechten
MenschenHaltung



NAHUMANTURA

URKRAFT  ENTWICKELN



LeitFaden zur ArtGerechten Menschenhaltung

Von Wachheit, Wahrheit und LebensGlück

| | | |
|-------|----------------------------|-------|
| I. | EinFührung | S. 3 |
| II. | Von Wachheit | S. 5 |
| III. | Von LebensBildung | S. 8 |
| IV. | Von Wahrheit | S. 10 |
| V. | Vom Heilsein | S. 15 |
| VI. | Von Spiritualität | S. 18 |
| VII. | Von LebensMitteln | S. 23 |
| VIII. | Von Beziehungen | S. 27 |
| IX. | Vom geglückten Leben | S. 29 |
| X. | Von Dimensionen des Lebens | S. 38 |
| XI. | Von Veränderung | S. 43 |
| XII. | FortFührung | S. 51 |

Idee, Text und Gestaltung: Andrej Schindhelm 2013 / 10. Aufl. Aug. 2017

Cartoons: Bill Watterson, Charles M. Schulz

Titelbild: Die Resonanzschmiede

www.artgerechte-menschenhaltung.de

Weitergabe zulässig und erwünscht.

Für Veröffentlichungen und Kopien bitte anfragen.

Mit Dank und Wertschätzung für alle Begleiter und Impulsgeber.

I. Einführung

*„Herzlich willkommen zu Deinem Leben!
Mögest Du eine wundervolle Zeit mit dir und allem
verbringen!“*

Vermutlich wurden bisher wenige Menschen auf diese Art begrüßt. Ich kann mich nicht erinnern, solche oder ähnliche Wünsche je gehört zu haben. Ich finde es wird höchste Zeit, dass wir dies nachholen. Deshalb, lieber Leser, gelten diese Zeilen Dir persönlich!

Wenn Du schon einmal versucht hast, einen längeren losen Wollfaden gezielt zu schieben, erkennst Du schnell die Hoffnungslosigkeit des Unterfangens. Wenn Du ihn dagegen ziehst, folgt er ohne jegliche Anstrengungen der gewünschten Richtung. Durch dieses Büchlein zieht sich ein schlüssiger Faden, und Du darfst ihm gerne und mühelos folgen. Er führt den offenen Leser zu Möglichkeiten, die für ihn bereit liegen.

Mein Leitfaden erhebt nicht den Anspruch, ein Lebens-RatGeber zu sein. Dies würde ja voraussetzen, dass ich etwas besser weiß als Du. Es ist mein Lebensbericht über gemachte Erfahrungen und deren Reflexion, und dies in eine zusammen hängende Struktur gebracht. Wer ich bin, ist dabei nebensächlich: Ich konnte bei Freunden und Bekannten sehr ähnliche Muster erkennen. Tatsächlich gleichen sich unsere individuellen Prozesse auf der kollektiven Ebene. Dieser Leitfaden beschreibt praktikable Sicht- und Wahrnehmungsweisen für jeden Menschen. Für jeden, der dafür bereit ist.

Der Titel zeigt, was auf Dich wartet:

Eine *ArtGerechte Menschenhaltung*.

Bei dem Begriff *Haltung* denkst Du vielleicht an Bilder von Massentierhaltung und empfindest aufsteigenden Widerwillen: „Nein, so möchte ich doch nicht leben!“ Und doch ist es bei vielen Menschen so: sie existieren quasi in engen Boxen, reduziert auf einen Bruchteil ihres Potenzials, ausgesperrt von der möglichen Lebensqualität. Und ihr allererster Daseinszweck dient dem Nutzen anderer. In der Sprache der Wirtschaft heißen solche Menschen „Humankapital“. Ich gehe so weit und sage: zumindest sind wir Menschen konsequent und halten uns gegenseitig auch nicht besser als unsere „NutzTiere“.

Die tiefe Bedeutung des Titels steckt unter der naheliegenden Oberfläche: mit „Haltung“ ist unsere tiefverwurzelte innere Einstellung gemeint. Eine *ArtGerechte Menschenhaltung* ist ein Wahrnehmungs- und Empfindungsmuster, welches unserer Art -unserer Naturgerecht wird. Eine der menschlichen NatUr entsprechende Einstellung – darum geht es. Nicht mehr, doch vor allem nicht weniger!

EINE DER MENSCHLICHEN NATUR = **ART**
ENTSPRECHENDE = **GERECHTE**
INNERE EINSTELLUNG = **HALTUNG**

Dies ist die Grundlage jeglichen UmDenkens und UmHandelns. Denn unser Handeln folgt unserem Denken, und unser Denken folgt unseren Empfindungen.

Wenn ich meinen alten klapprigen Golf mit Ralleystreifen und Spoilern versehe und den ersten Gang in der Tempo-30-Zone ausdrehe, fahre ich noch lange keinen geschmeidigen Sportwagen. Die Substanz macht den Unterschied. Wer ins Tun kommt, ohne zuerst sein Inneres auf Ganzheitlichkeit und Heilung kalibriert zu haben, braucht sich nicht zu wundern, wenn die Ergebnisse vielleicht in neuer Verpackung, doch mit der altbekannten unbefriedigenden Substanz daherkommen.

Wie kann ich anhaltende Gesundheit, Lebensqualität und Glück im Alltag erfahren, im Berufs- und Familienleben, zwischen all den empfunden Zwängen? Genau darum geht es in diesem LeitFaden. Er erzählt Lernkurven aus Geschichten und Prozessen, die von Menschen wie Dir und mir erlebt wurden.

II. Von Wachheit

Die gängige grafische Darstellung einer zweidimensionalen Kurve in der Mathematik oder Physik geschieht in einem zweiachsigen Koordinatenrahmen. Die liegende x-Achse und die stehende y-Achse beschreiben beide je eine Variable - eine Größe, die sich verändert. Der Kurvenverlauf zeigt, in welcher Abhängigkeit die beiden Variablen stehen:



Der Kurvenverlauf, der uns als Faden durch alle Kapitel führt, hat mit unserem „Bewusstsein“ zu tun. Darin steckt als Wortstamm das „Wissen“. Dies mag zu der Annahme führen, dass Bewusstsein etwas mit KopfWissen, oder gar Intelligenz und Bildung zu tun hat. Dies ist definitiv nicht der Fall! In einer Phase meines Lebens darf ich regelmäßig Austausch mit Menschen von hohen akademischen Graden und mit langen Titeln pflegen. Dies füllt in erster Linie meinen Kopf, und nährt mein Ego, doch liefert keinen Beitrag zu meiner Bewusstseinsöffnung. Ein geschulter Kopf kann sehr hilfreich, jedoch genauso hinderlich sein.

Ich forsche bei Biologen, Mediziner, Theologen, Gestalt- und Entwicklungspsychologen, Psychotherapeuten, Philosophen, Anthroposophen, Logikern, Organisationsentwicklern und Coaches, Schamanen und Alchemisten über deren Umgang mit *Bewusstsein* (oder *Bewusstheit*) nach und stelle fest: Der Austausch über abstrakte Dinge ist herausfordernd. Was man nicht greifen kann, da greift jeder irgendwie anders. Doch der Groschen fällt mit der Menge der Perspektiven: Es geht mitnichten um etwas, was ich mir durch Zuführung von außen aneignen kann, es geht um einen inneren Zustand! Darum heißt es auch präzise: *Bewusst SEIN*.

„Moin, heute schon bewusst gewesen?“ „Na ja, am Vormittag eher unbewusst...“

Hm, klingt ungewohnt. So kommt mir der Impuls, einen Begriff zu verwenden, der alltäglicher und uns gemeinhin vertrauter ist, griffig für jeden, und es auch auf den Punkt bringt: es geht um „Wachheit“. Aus der eigenen täglichen/nächtlichen Erfahrung kennt jeder den Zustand

des Wachens und seines Gegenpols, des Schlafens. Und dazwischen gibt es Abstufungen, wie z.B. den Halbschlaf oder das Dämmern.

Auf der senkrechten y-Achse der Lernkurve steht der Grad der Wachheit im aktuellen Lebensmoment. Unten im Nullpunkt würde man tief schlafen, und in Pfeilrichtung nach oben wird man immer wacher. Ganz wichtig: die Momentbestimmung dient keinem Vergleich oder Wettbewerb mit anderen („*Oh, da bin ich wohl etwas wacher als Sie!*“). Es ist eine ganz persönliche Bestimmung und dient ausschließlich dem Vergleich mit sich selbst.

Denn idealerweise wächst meine Wachheit mit der Menge der Erfahrung und der Zeit. „*Guten Tag Herr K., sie haben sich ja gar nicht verändert!*“ K. (betroffen): „*Ach du meine Güte...*“. Wenn ich feststelle, dass ich die Dinge heute exakt so wahrnehme wie vor 20 Jahren, dann habe ich all die Jahre möglicherweise verschlafen (oder ich war vor 20 Jahren schon hellwach erleuchtet.... ;).

Es gibt einen entscheidenden Unterschied zum täglichen Biorhythmus unseres Körpers: wenn man einen gewissen Stand von Wachheit in seinem Leben erreicht hat und achtsam pflegt, behält man ihn. Weiteres Wachstum geht immer, jedoch ist ein Wachheitsverlust beim achtsamen Menschen nicht möglich. Das ist echt genial, wie Fahrrad fahren. Einmal gepackt, immer dabei!

Jedoch gehört auch eine Warnung zu diesem Zugewinn: Im wachen Zustand erkennt ein Mensch zunehmend Dinge über sich und sein Leben, die ungewohnt sind. Vielleicht erschreckend oder sogar beängstigend. Möglicherweise bin

ich gar nicht so wie angenommen, sondern ganz anders. Verhaltenstrainer nennen die Möglichkeit, die sich daraus ergibt, „die persönliche Komfortzone erweitern“. Ich stelle fest: Wachsende Wachheit ist ein Segen und eine Verpflichtung zugleich.

Um die liegende Achse geht es in den nächsten zwei Kapiteln.

III. Von LebensBildung

Jeder von uns kommt als kleiner Mensch auf die Welt und ist vollkommen. Das bedeutet, dass alles, was wir zu einem guten Leben brauchen, in uns angelegt und vorhanden ist. Ob ich später auch auf alles zugreifen werde, steht auf einem anderen Blatt.

Wenn ein Kind unter liebevoller Führung der Eltern sich und die Mitwelt kennen lernt, passieren unglaubliche Dinge an Menge und Komplexität in seinem kleinen Körper. Große Menschen sind gängiger weise der Meinung, dass ab einem gewissen Lebensalter die weitere Entwicklung der kleinen Menschen in die Hände von fremden „Fachleuten“ gegeben werden sollte. Die Bildung in unserem westlichen System umfasst üblicherweise eine mehrjährige Schulbildung, die dann von einer Berufs- bzw. akademischen Bildung ergänzt wird. Dies sollte einen Menschen ausrüsten, um mit dem „Ernst des Lebens“ fertig zu werden, wie auffallend häufig betont wird. Ich stelle fest: Von einer „Freude des Lebens“ oder gar „Lebensqualität“ ist in meiner Schul- und Lehrzeit niemals die Rede.

So werde ich zum ernsthaften Menschen gebildet. Ein Mensch, der gelernt hat, anderer Menschen Erwartungen zu erfüllen.



Die Intuition wird landläufig als inoffizieller „sechster Sinn“ nach den offiziellen fünf Sinneskanälen Sehen, Hören, Tasten, Schmecken und Riechen gezählt. Dieser Sinn ist heutzutage nicht gesellschaftsfähig, und wenn ich mich als Manager bei meinen Tätigkeiten und Entscheidungen darauf beziehe, gelte ich als unprofessionell (oder bestenfalls als komisch). Dabei ist dieser Kanal als Hauptkanal für das artgerechte Leben des Menschen gedacht.

Ruth Kölbl stellt dazu fest: *„Intuitionen gehören einer höheren Ordnung von Wissen an, wenn sie echt sind. ... Die Intuition ist viel schneller und treffsicherer als jede Verstandesüberlegung. ... Mit einer Blitzentscheidung aus Herz und Bauch in Übereinkunft mit unserem höheren Selbst kommt das logische Denken nie mit.“*

Unser Bildungssystem ist konsequent darauf ausgerichtet, die bei Kindern noch stark ausgeprägte Intuition

systematisch auszutreiben. Dies geschieht durch die Überbetonung von Ratio und Intellekt. Wir bilden systematisch neue Generationen heran, die immer mehr denken und immer weniger fühlen. Je mehr die Köpfe gefüllt werden, desto leerer sind die Herzen. Heute weiß ich: Dies geschieht nicht zufällig.

Da der sechste Sinn schwerer zu täuschen ist als die anderen fünf, würde er eine kollektive Konditionierung unnötig erschweren. Doch ist die innere Stimme erst einmal verstummt, können Angst- und Ablenkungsprogramme sie dauerhaft außer Betrieb halten. Was das Hänschen verlernt hat, lernt der Hans wohl nimmermehr.

Meine Schul- und Berufsbildung dient nicht der Lebensbildung, sondern der Systembildung. Das Ziel ist ein weiteres funktionierendes Systemmitglied, das seinen Beitrag zum kollektiven Hamsterrad leistet. Die Wirkung hält bei mir viele Jahre vor.

IV. Von Wahrheit

Damit ich, als von Natur aus wacher Mensch, nicht in Versuchung komme, das System meines Lebens zu hinterfragen und zu durchschauen, werden mir von der Bildung, und später von politischen, wissenschaftlichen und religiösen Institutionen, fertige „Wahrheiten“ präsentiert. Eine „Wahrheit“ ist ein mächtiger Anker. Es ist ein absolutes Erklärungsmodell für das Leben, ein stabiler Bezugspunkt, an dem ich mich festhalten kann.

Ein Anker gibt einem Schiff Sicherheit, wenn er fest an im Meeresboden verankert ist. Jedoch würde ein Schiff, das immer unter Anker liegt, nie seiner Bestimmung gerecht: es soll in die weite Welt fahren. Natürlich begegnen einem Schiff bei der Fahrt über die Weltmeere Stürme, Flauten und gefährliche Momente. Was würden wir von einem Kapitän halten, der prahlt, dass er all diese Gefahren umgangen hat, indem er seit Jahren sicher vor Anker liegt? Armer Mann, da hat er wohl ein wichtiges Element seiner Bestimmung übersehen.

Und doch kenne ich viele Menschen, die sich seit vielen Jahren an unveränderten „Wahrheiten“ festhalten. Sie liegen vermeintlich sicher mit ihrem Lebensschiff vor Anker. Ich sage deutlich: es ist Deine persönliche Entscheidung, ob Du das volle Potenzial Deines Lebens auskosten möchtest, oder nicht. Doch macht es mich traurig, wenn ich einer offensichtlichen Nichtnutzung von Schöpferkraft begegne.

Lass uns etwas näher auf den Begriff als solchen schauen: Eine *Wahrheit* beschreibt Dinge, die *wahr* sind. *Wirklich, echt, nicht gefälscht, absolut*. Der Volksmund kennt zwar auch *HalbWahrheiten*, aber das ist die Kombination von *UnWahrheit* mit *Wahrheit*, vollumfänglich also unwahr. Oder mit Kant auf den Punkt gebracht: „Die Wahrheit kennt keine Grade.“

Die Philosophie und Logik sieht die Definition der Wahrheit als ein zentrales Problem und bietet verschiedene Theorien an. Woher weiß man, dass etwas *wahr* ist? Wer setzt die Kriterien für das Attribut? Im Lexikon heißt es dazu:

Dem Begriff „Wahrheit“ werden verschiedene Bedeutungen zugeschrieben, wie Übereinstimmung

- a) mit der Wirklichkeit, einer Tatsache oder einem Sachverhalt*
- b) mit einer normativ als richtig ausgezeichneten Auffassung (Gemeinplatz)*
- c) mit den eigenen Erkenntnissen, Erfahrungen und Überzeugungen.*

Ich durchdenke diese Definition: *Wirklichkeiten, Tatsachen, Auffassungen* und *Überzeugungen* spiegeln doch nichts weiter als die jeweils aktuelle *Wahrnehmung* wider. Diese ist nicht absolut, sondern unterliegt dem Wandel: Was z.T. im Mittelalter als *Tatsache* gehandelt und unter Einsatz von Leib und Leben verteidigt wurde, lässt uns heute kopfschütteln oder schmunzeln.

Viele Kinder glauben an den Weihnachtsmann. Als Erwachsene wissen sie es besser. Dann glauben sie an andere Dinge. Was im Jahre 2017 als *Tatsache* und *Wirklichkeit* gehandelt wird, wird uns vielleicht schon bald schmunzeln lassen; die moderne Physik deutet da schon jetzt wahre Abgründe für das bisherige Wissenschaftsbild an: Dreidimensionale Materie soll weniger als 0,01 % des Kosmos ausmachen, und selbst diesen Bruchteil zu verstehen, tun wir uns schwer.

Neben den „wissenschaftlichen Tatsachen“ gibt es Legionen von Wahrheiten für alle Aspekte des Lebens. Napoleon Bonaparte soll gesagt haben: *„Geschichte ist die Lüge, auf die sich alle geeinigt haben“*. Auf dem Gymnasium gehört Geschichte zu meinen Lieblingsfächern. Ich finde es faszinierend, mich mit Kulturen und ihren prägenden

Persönlichkeiten zu beschäftigen. Ich glaube, dass die Dinge so geschehen sind, wie sie auf Papier in meinen Büchern stehen. Ich glaube, WEIL sie auf Papier in meinen Büchern stehen und damit für mich eine Autorität darstellen.

Die Römer waren also eine hochzivilisierte Weltmacht - lese ich - währenddessen die germanischen Barbaren im Wald auf den Bäumen lebten. Was mir in der Schule keiner erzählt: Mein Heimatland ist bis heute vertraglich gebunden, sich an die Geschichtsversion der Siegermächte zu halten. Die Verpflichtung, die eigene Geschichte durch eine fremde Brille zu sehen und zu lehren, wurde 1990 vertraglich verlängert. Eine Außensicht auf die naturentfremdete römische Kultur oder alliierte Genozide lerne ich nicht kennen. Geschichtliche „Wahrheiten“ sind gefärbte oder gefälschte Teilaspekte. Napoleon wusste, wovon er sprach, und Papier ist unendlich geduldig.

Und genau so ist es mit jeder anderen Wahrheit: Der gängigste (von vielen oder den meisten) anerkannte Irrtum ist unsere jeweils gültige Wahrheit.

Wahrheit kann nie absolut sein, sie ist immer relativ. Denn Erkennen und Verstehen sind eine Sache des Standpunktes, den der jeweilige Betrachter einnimmt oder einnehmen möchte. Ein lebend(ig)er Betrachter ändert seinen Standpunkt. Die derzeit gültige Wahrheit bildet immer nur den momentanen Stand in einem Veränderungsprozess ab. Was völlig in Ordnung und der Natur entsprechend ist, weshalb wir dem Prozess mit Offenheit und Flexibilität begegnen dürfen. Dann herrscht Freude im Falle neuer Erkenntnisse und Sichtweisen. Nur begrenzte/sich

begrenzende Menschen müssen ihre Wahrheiten verteidigen, ob durch Angriff, Flucht oder Ignoranz.

Lass Dir etwas Zeit für die nachfolgenden Begriffe, welche den Kreislauf eines Veränderungsprozesses m.E. trefflich beschreiben:

- ✓ *EntTäuschung* von bisher *FürWahrGehaltenem*
- ✓ *EntFalten* von dem, was schon da war, bis dahin aber noch nicht *WahrGenommen* wurde
- ✓ *EntWickeln* von neuem *FürWahrHalten* (Wahrheiten)
- ✓ und ggf. wieder von vorne

Dies ist für mich *natürliches Wachstum*. Es liefert den zweiten Schlüssel zur ArtGerechten Menschenhaltung und die versprochene Beschriftung der liegenden Achse:



Die X-Achse steht für den Blick über den wachsenden Horizont des Lebens. Je weiter mein Horizont, desto mehr Wahrheit(en) in Menge und Qualität kann ich erkennen.

Und mich entscheiden, nach welchen ich mein Leben bestimme und nach welchen nicht. Um jene zu wählen, die meine Lebensqualität erhöhen.

Wenn ein Kapitän seinen Anker lichtet ist er voll Dankbarkeit für den Schutz, den ihm sein bisheriger Ankerplatz gegeben hat. Doch freut er sich auf die Fahrt mit der Sicherheit im Herzen, auf weitere Ankerplätze zu treffen. Dies ist eine gesunde Einstellung zum persönlichen Prozess: der bisherige Anker hatte seine Berechtigung, er gab Dir Sicherheit, doch nun darf es weiter gehen. Dich begleiten die Ahnung und Vorfreude, dass bei der unendlichen Vielschichtigkeit des Lebens etwas Neues – Wahres - kommen wird. Doch diese Wahrheit wirst Du nur finden können, wenn Du Deinen alten Ankerplatz verlässt. Schiff ahoi!

V. Vom Heilsein

„Alles Gute und viel Gesundheit!“ Dies sind gängige Wünsche, die wir uns gegenseitig gerne schenken. Das Erhalten der Gesundheit gehört zu unseren ureigensten Bedürfnissen und ist ein wesentlicher Aspekt hoher Lebensqualität. Gesundheit nimmt vordergründig einen großen Stellenwert in unserem Sozialgefüge ein. Eine der weltgrößten Branchen (Medizin und Pharma) widmet sich ihrer, Gesundheitsministerien, Krankenkassen, Krankenhäuser, Heerscharen von Ärzteschaften und Pflegekräften und viele weitere Institutionen und Berufe haben nur die Gesundheit jedes Menschen als offiziell erklärtes höchstes Ziel.

Die nüchterne Quintessenz lautet jedoch: Bei Gesundheit handelt es sich um einen der größten Businesscases (Geschäftsmodelle) auf diesem Planeten. Das GesundheitsGeschäft brummt umso besser, je mehr Menschen krank werden und bleiben. Deshalb setzten die GesundheitsGeschäftsleute alles daran, dass möglichst viele Kunden von Tod oder von Heilung fern gehalten werden. Ein toter Kunde bringt keinen Umsatz, genauso wenig wie ein gesunder. Alles zwischen diesen beiden Zuständen ist genehm und gewünscht, denn das Produkt- und Dienstleistungsangebot ist vielfältig und drängt in den Markt. Einzelpersonen und -vorhaben, die eine Ausnahme darstellen, bestätigen die Regel.

Um Gesundheit vernetzt zu erfassen, ist die Wortbedeutung hilfreich: *Heil* bedeutet *unversehrt, vollständig vorhanden* und *in rechter Funktion*. Die makrobiotische Medizin berücksichtigt bei der Heilkunst neben dem Leib auch Geist und Emotionen eines Wesens. Wer in allen diesen Aspekten seines Seins frei von Mangel lebt, ist gesund. Ehrlich gesagt: Es begegnen mir leider ausgesprochen wenige völlig gesunde Menschen.

Die vernetzte Sicht offenbart, dass die individuelle Gesundheit mit der kollektiven zusammenhängt. Kann ein Mensch (oder die Menschheit) gesund sein, wenn auch nur ein einziges Organ krankt? Was schulmedizinisch als „Krankheiten“ diagnostiziert wird, ist nichts anderes als ein zuverlässiger Indikator (Anzeiger) für Mangel oder fehlende Balance. Wer sich nun um die Unterdrückung des Anzeigers bemüht, anstatt die Ursachen für den Mangel zu finden und zu beheben, kann nicht heilen. Das entspräche dem Abklemmen des Warnlämpchens im Armaturenbrett.

Der ursächlichste Auslöser für Mangelketten und damit Krankheiten ist nach meinem Dafürhalten eine verlorene Verbindung zu einem Teil von uns selbst. Daraus resultiert auch das Unvermögen, zu anderen Wesen eine echte Verbindung aufzubauen. So hat sich der einzelne Mensch - wie auch die Menschheit als kollektiver Organismus - zu einem großen Teil von der in ihm und um ihn lagernden Lebensenergie (Struktivkraft) abgeschnitten. Erschwerend hinzu kommt ein modernes Lebensmodell, welches Körper, Geist und Emotionalität hochgradig belastet und vergiftet.

Die vernetzte Sicht hilft mir, Wirkungen von Ursachen zu unterscheiden und scheinbar komplexe Wechselwirkungen als vernetzte Abhängigkeiten zu erkennen. Der in der Körperlichkeit als Symptom manifestierte Aspekt weist als Indikator auf Mängel und Unausgeglichenheiten in den unsichtbaren Aspekten hin. Körperliche Heilung erfordert geistige und emotionale Gesundheit. Der Grad meiner körperlichen Gesundheit spiegelt den Grad meiner *ArtGerechten Haltung* wider.

Persönliche Gesundheit zu erlangen und zu erhalten ist die ureigenste Verantwortung jedes Menschen. Sie kann nicht an jemand anders ausgelagert oder verschoben werden, auch wenn Gesundheitsdienstleister dies gerne glauben machen. VerANTWORTung ist die Akzeptanz, dass das, was mir geschieht, eine Antwort ist auf das, was ich gefühlt, gedacht, gesagt oder (nicht) getan habe. In der Übernahme der VerANTWORTung bin ich selbst die Antwort. Ich suche sie nicht mehr außerhalb von mir bei anderen. In der Regel folgen darauf Veränderung, Heilung und Wachstum. Das ist mein Beitrag zum persönlichen und zum Wohle des Ganzen.

VI. Von Spiritualität

„Für viele Menschen unserer westlichen Welt ist die Spiritualität wie ein Ausflug ins Wellness Center: Ab und zu gönnen sie sich einen Entspannungstrip, um danach genauso weiter zu machen wie zuvor. Wirkliche Spiritualität verändert dein Leben und lässt dich gerade nicht so weitermachen wie bisher.“

Klaus Koepe

Wieder ein verbreiteter doch abstrakter Begriff, wir sollten deshalb mit einer Begriffsklärung beginnen: Was ist hier mit *Spiritualität* gemeint?

Es geht keinesfalls um die Ware, die auf dem Markt der Selbstverwirklichung und Esoterik teuer gehandelt wird. Manches, was dort als Lebenshilfe verkauft wird, ist sicher hilfreich und bereichernd, doch vieles ebenso unnütz bis gefährlich. Nach kostenintensiven Erfahrungen weiß ich: Spiritualität ist nicht käuflich.

Das Wort *Spiritualität* stammt aus dem Lateinischen und bedeutete ursprünglich soviel wie *Hauch, Atem, Luftzug*. Die christliche Kirche erweiterte den ursprünglichen Sinn hin zu *Geist* und *Geistigkeit*. Alte Lexika setzen in der Begriffsklärung *geistig* und *geistlich* gleich und ergänzen noch um *kirchlich* und *frömmig*. Der Brockhaus von 1962 sieht die Spiritualität sogar als alleinige Domäne der katholischen Kirche.

Doch ist Spiritualität tatsächlich gleichzusetzen mit *Religiosität*? Was steckt in diesem Wort? Laut den alten Kirchenvätern entlehnt sich *Religion* dem lateinischen

religio und bedeutet *Gottesfurcht, Frömmigkeit, genaue Beachtung kultischer Regeln und Überlieferungen*. Die organisierte Form der Religion hat ihre Stärke über all die Jahrtausende auf das Festhalten an Lehre und Ritus und die Einhaltung eines strengen Reglementariums gegründet. Quasi durch diese Starre kann sie Menschen einen Halt im Leben bieten, eine feste Leitlinie, ein Gefühl der Sicherheit. Dies gilt neben den Groß- und Freikirchen auch für viele östliche Religionsgruppen, Sekten und Guru-(Lehrer)gemeinschaften.

Dieser kollektive Halt wird erreicht durch die Aufgabe des persönlichen direkten Kanals zum Schöpfer (Gott, Allah, JHWH, Großer Geist, Quelle, Nullpunkt, Kosmische Kraft - bitte eigene Überzeugung wählen). Dafür erklingt das Wort der Wahrheit einheitlich durch die Gottesvertreter, Propheten, Priester, Buddhas, Imame, Diakone, Patriarchen, Ältesten oder Lehrer. Über diesen Kanal erhält der Gläubige zum größten Teil vorgefertigte Antworten auf die tief in jedem Menschen liegenden Fragen und Bedürfnisse: woher komme ich, wohin gehe ich, was ist der Sinn meines Lebens? Der Gläubige gibt die Last der VerANTWORTung für diese gewichtigen Fragen an andere ab.

Zu dieser gefühlten Erleichterung kommt der kollektive Schutz: Ein Mensch fühlt sich in der Gemeinschaft Gleichgesinnter sicher. Innerhalb der Gruppe bestätigt man sich gegenseitig und stärkt sich im Glauben – oder anders formuliert: man hält sich gegenseitig von anderen Wahrheiten fern, da diese die Einheit und Sinn-Sicherheit gefährden würden. EinHeit (sich-Eins-fühlen) und Sicherheit sind menschliche Grundbedürfnisse. Es ist

verständlich, dass sich viele suchende Menschen einer organisierten Form der Religion anschließen. So wie ich.

Mit der Zeit erkenne ich: *Religiosität* kann nur einen eingeschränkten bzw. einschränkenden Beitrag zur *Spiritualität* leisten. Denn die Bedürfnisbefriedigung der Religionsorganisationen geht einher mit *AusGrenzungen* und *BeGrenzungen*.

Durch religiöse Wahrheiten werden alle jene Menschen ausgegrenzt, die nicht der eigenen Konfession oder Überzeugung angehören. Alle religiösen Erklärungsmodelle ungleich der eigenen Wahrheit stellen per se die UnWahrheit dar. Jeder Un(Wahr)Gläubige ist bestenfalls ein potenziell Bekehrbarer, ein bedauernswertes Opfer oder schlimmstenfalls ein Feind. Wer in *AusGrenzung* fühlt, denkt und handelt, tut sich sehr schwer mit der Ganzheitlichkeit, einem Kernpfeiler der Spiritualität. Die Mehrzahl aller kriegerischen und gewalttätigen Auseinandersetzungen wird durch Religiosität befeuert, anstatt verhindert.

Ich selbst kämpfe nicht mit Waffen oder Fäusten für meinen Glauben. Als äußerlich friedfertiger Gläubiger bete ich aufrichtig um einen Eingriff Gottes („Gerichtstag“) und die Vernichtung „reueloser Sünder“, ein Attribut für den Großteil meiner Mitmenschen. Allmählich entsteht in mir die Klarheit, dass sich diese indirekte Aggression nicht mit wahrer christlicher Liebe und Spiritualität vereinen lässt. Wer den Kampf sucht oder darum betet, hat noch nicht ausreichend Frieden mit sich selbst. Und hat somit das ganze Bild im Großen wie im Kleinen noch nicht erfasst.

Gleichermaßen einschränkend für das natürliche Wachstum sind in der Religionslehre enthaltene *BeGrenzungen*: Besonders die christlichen Religionen bauen auf einem zutiefst negativen Selbstbild auf. Ohne die todeswürdige Schlechtigkeit des Menschen (Sünde und Schuld) bedürfte es keines Loskaufs und göttlicher Gnade. Dieser theologisch-psychologisch vermittelte Minderwertigkeitskomplex verhindert wirkungsvoll die Erkenntnis und Annahme meiner eigenen Herrlichkeit und Größe. Eigenverantwortung, SelbstLiebe und Heilung sind mir so lange unmöglich, bis ich mich mit dieser Konditionierung bewusst befasse.

Genau hier setzt die *Spiritualität* an. Sie steht für die göttliche NatUrKraft, die in jedem Menschenwesen vorhanden ist. Sie steht für einen Geist des ganzheitlichen Empfindens und eine dienende heilsame Grundeinstellung allem Leben gegenüber. Spiritualität öffnet mir das Tor vom Gefängnis des Dualismus: sie lässt mich den vermeintlichen Kampf von *Gut gegen Böse* durchschauen und überwinden. Sie entspricht einem Schwingungszustand der bedingungslosen Liebe.

Spiritualität beschreibt den ArtGerechten UrZustand unseres Wesens. Ein Zustand, den man nirgendwo zu suchen braucht, denn er ist immanent. Den es jedoch zu ent-wickeln und freizulegen gilt von begrenzenden „Wahrheiten“ und einschränkenden Konditionierungen und Programmen. Das lateinische Verb *religare* bedeutet *anbinden, zurück(ver)binden*. In diesem Aspekt des Wortes steckt ein wesentlicher Schlüssel des spirituellen Erwachens: die bewusste RückVerbindung mit etwas, von dem ich mich getrennt gefühlt habe. Vollkommenheit ist

nicht das Ziel, sondern der Ausgangspunkt einer spirituellen Entwicklung. Der Weg zur Vollkommenheit ist das Erinnern und die Akzeptanz ihrer immer vorhandenen Realität.



Damit meine Spiritualität kein abgedrehter Himmelsflug wird, darf ich sie täglich üben und schleifen. Jede Begegnung mit Menschen, und vor allem mit solchen, die meine Sicht nicht teilen, ist eine Nagelprobe für die Echtheit und Belastbarkeit meiner Haltung. Unter Druck und Aug-in-Aug mit menschlichen Grenzen klärt sich der Unterschied zwischen Schein und Sein. Hohe Spiritualität zeigt sich im Alltag der Erde, nicht im Himmel.

Genauso irdisch ist eine sich schleichend aufbauende Falle: Mein Ego gefällt sich gerne, wenn die Fähigkeiten wachsen. Wenn ich mich deswegen anderen überlegen fühle, grenze ich diese aus und navigiere mich durch wachsenden

Hochmut in eine Nebelbank der Selbsttäuschung. Wachheit umfasst zwingend Klarheit und Ehrlichkeit in der Innenschau. Hier hilft mir die demütige Erinnerung daran, dass wir allesamt Lernende in einem kollektiven Veränderungsprozess sind.

VII. Von LebensMitteln

Bei diesem Begriff denkst Du wahrscheinlich in erster Linie an Nahrungsmittel. Welche Qualität an Ernährung braucht es für eine hohe Lebensqualität? Ich möchte hier nicht den Ernährungsberater geben, sondern auf prinzipielle Erkenntnisse hinweisen, welche das Verständnis für LebensMittel grundlegend erweitern.

Auch wenn sich für unsere Sinne die materielle Welt als fest und stabil darstellt: alles baut auf schwingenden Elementarteilchen auf, und sogar der gefühlt leere Raum ist von Schwingungsmustern durchsetzt. Menschen, Tiere, Pflanzen, Mineralien, Licht, Töne, Gerüche, Gedanken und Gefühle haben in den Eigenschaften ihrer Partialstrukturen etwas gemeinsam: ihre Schwingungen sind Informationsträger und haben die Fähigkeit, in Wechselwirkungsprozesse zu treten. Sie können z.B. resonieren (sich anregen bzw. verstärken), kompensieren oder auch gegenseitig stören (eine Vertiefung führte hier zu weit, bei Interesse seien die quanten- und biophysikalischen Modelle und Grundlagenforschungen z.B. von Burkhard Heim, J. E. Charon, Michael König, Bruce Lipton oder Dieter Broers empfohlen).

In der vereinfachten praktischen Ableitung bedeutet das: meine Nahrung ist immer auch ein Informationsträger. Neben ihrem Nährstoffgehalt mit Wirkung für biochemische Prozesse wirkt sie auch auf informatorischer Ebene auf meine Physis und meine Psyche. Mit dieser Erkenntnis kann ich mein Essen nicht mehr nur nach den Gesichtspunkten wählen „schmeckt es?“ und „macht es satt?“, sondern „ist mir diese Wirkung dienlich?“

Der Unterschied zwischen Träger- und Informationsebene einfach veranschaulicht: Wenn eine Botschaft per Funkwelle gesendet wird, dann können mit entsprechenden messtechnischen Apparaturen Frequenz, Amplitude und Sendeleistung des Trägers ermittelt werden. Das wäre der analytische Ansatz bei Nahrungsmitteln: wie viele Vitamine, Spurenelemente, Kalorien usw. finden sich vor? Doch der entscheidende Punkt ist, welche Botschaft enthält die Funkwelle: handelt es sich um eine Tsunamiwarnung oder eine Sonate von Mozart – die Wirkungen auf den Empfänger wären grundverschieden!

Die tägliche Nahrung hat einen nachhaltigen Einfluss auf meine innere Balance und geistige Klarheit. Industrielle Nahrungsmittel mit stark reduzierter Vitalkraft und verwirrendem Informationsgehalt, womöglich noch durch chemische Prozesse und Mikrowellenbestrahlung „verquirlt“, dämpfen mein Leistungsniveau und führen zu Unausgewogenheit. Wer Produkte der Fleischindustrie verzehrt, setzt sich neben der Belastung für den Verdauungsapparat auch der gespeicherten Frequenz der Tiere aus, welche meist durch eine lieblose Haltung und durch starken Stress und Todesangst in den letzten Lebensmomenten geprägt wurde.

Wenn Du dich in wachsender Wachheit mit Deiner Ernährung beschäftigst, wirst Du Deinen Speiseplan mit großer Wahrscheinlichkeit allmählich umstellen. Die Lektüre der Inhalts- und Ursprungsangaben auf Verpackungen (vor allem deren tatsächliche Bedeutung und Wirkung) finde ich für das Herantasten an das Thema lohnend. Je mehr ich in diesem Thema aufgehe, desto vielfältiger und abwechslungsreicher gedeckt ist mein Tisch. Desto lokaler werden meine Quellen, desto höher wird mein Grad der Selbstversorgung. Auch Herstellungs- und Zubereitungsprozess sind zu berücksichtigen: in den Zen-Klöstern dürfen nicht ohne Grund nur die erfahrensten Mönche die Lebensmittel zubereiten. „Besser eine einfache Suppe mit Liebe zubereitet, als ein gemästeter Stier und Hass dabei“ sagt ein Bibelwort. Eine befreundete ganzheitliche Köchin berücksichtigt bei der Auswahl und Zubereitung der Speisen sowohl die Jahreszeit als auch die Gäste und ihre aktuellen Bedürfnisse. Beim Kochen läuft leise Musik und sie singt häufig dazu. Feinfühligere Gäste berichten - ohne von diesen speziellen „Zutaten“ zu wissen - von einer äußerst berührenden Wirkung der Speisen.

Über das Trinkwasser und seine Wirkung auf unseren Organismus wurde viel durch die Forschungsarbeit von Dr. Masaru Emoto erkannt. Er hat bei seinen Experimenten sichtbar gemacht, wie Wasserkristalle ihre Form verändern, je nachdem, welcher Information sie ausgesetzt waren. Die mit Abstand schönsten Kristalle entstehen in der Schwingung von Dankbarkeit und Liebe. Nun besteht unser Körper zum größten Teil aus Wasser – wie sich hochschwingendes Trinkwasser und liebevolle Gedanken auf unsere Körperfrequenz auswirken, kann sich jeder vorstellen.

Unser Essen ist keine Privatangelegenheit, sondern stellt vielerlei Weltbezüge her: Landeigentum, Wetterwandel, Gentechnik, Tierethik, Alltagskultur, Skandale in der Nahrungswirtschaft, alle diese Felder gehen auf unsere Essgewohnheiten zurück. Die Macht unserer täglichen Kaufentscheidungen bei Lebensmitteln kann wirksamer als politische Aktivität sein. Die gastrosophische Revolution ist für mich der politischen vorzuziehen, denn sie kann genussvoll mit Löffel und Gabel ausgetragen werden.

Mit dem Prinzip der Schwingung erkenne ich weitere Lebensmittel: Harmonische Musik und anregender Klang erinnern uns im Hören an unsere eigentliche Form, Schwingungswesen zu sein. Musik ist ein wunderbares Medium der Offenbarung unserer wirklichen Natur. Doch auch hier gilt: auf Kommerz ausgerichtete industriell gefertigte Musik trägt die Absicht und den Geist der Musikindustrie in seiner Frequenz. Regelmäßiges gemeinsames Singen und Musizieren stärkt und verbindet, wie es uns z.B. die indigenen Völker vormachen.

Ein weiteres wertvolles und hochwirksames Mittel zum guten Leben ist der Zauber der Berührung. Ich spreche nicht von Pseudoberührungen, wie dem formalen Händeschütteln oder *Bussi rechts und Bussi links* – das Innere wird durch diesen Formalismus nicht im Geringsten berührt. Echte Berührung bedeutet und schafft Vertrauen und natürliche Verbindung. Zu sich selbst und zu dem anderen. Eine natürliche, liebevolle körperliche Berührung frei von Absicht ist heilig, denn sie heilt. Erbauende Beziehungen und die Nähe zu einem geliebten und liebenden Menschen sind ein hochpotentes Mittel zum guten Leben, dem ich ein gesondertes Kapitel widme.

VIII. Von Beziehungen

Mars und Venus, Männer sind anders und Frauen auch. Trotz aller Unterschiedlichkeit gibt es ein kosmisches (hermetisches) Gesetz, welches für Mann und Frau gleichermaßen gilt: *Das Prinzip der Geschlechtlichkeit*. In diesem geht es um die ausgeglichene Vereinigung der beiden geschlechtlichen Polaritäten, die jeder in sich trägt. Unsere weibliche, intuitive Seite ermöglicht die Anbindung an die geistige Ebene. Unsere männliche, rationale Seite lässt uns aktiv wirken. Wenn sich Gefühl (w) und Gedanke (m) in mir ausgeglichen vereinen, kann ich als Schöpferwesen liebevoll agieren.

Ein gesunder, heiler Mensch hat sowohl seine männliche als auch weibliche Seite erkannt und angenommen und in sein Leben integriert. Je mehr ein Mensch mit sich selbst in die Balance gekommen ist, desto wertvoller kann sein Beitrag in einer Partnerschaft sein. *„Liebe dich selbst, und es ist egal, wen du heiratest“*. Ich habe nur den Titel des Bestsellers gelesen. Er nennt den ersten Schritt zu einem Leben voll von erfüllenden Beziehungen: die SelbstLiebe.

Wenn ich mich wahrhaftig liebe und in meiner Mitte stehe, profitiert meine gesamte MitWelt davon: dann werde ich jeden Aspekt des Lebens besser ausfüllen, sei es als Partner/in, Vater/Mutter, Sohn/Tochter, Arbeitskollege/in, Vorgesetzte/r, Freund/in etc. Die SelbstLiebe ist mein größter Beitrag zum sozialen Organismus. *Meine Beziehung zu mir* ist meine allererste Verpflichtung mir und allem gegenüber.

Dazu ein Klassiker:



Nur wer sich selbst liebt, kann andere lieben. Dies scheint eine der größten Herausforderung im Leben zu sein. Ich studiere den Schweizer Mediziner und Psychotherapeuten Samuel Widmer, er nennt den Verlust der Liebe „die einzige Krankheit in unserer Welt.“ Alles andere seien nachgelagerte Symptome dieses ursächlichen Defizits.

Der folgende Aphorismus liefert einen schönen Schlüssel:

*Wir können uns selbst nicht zuerst lieben.
Wir müssen vorher geliebt worden sein,
um uns lebenswert zu fühlen.
Wie schön, wenn wir uns daran erinnern können,
wie sehr unser Schöpfer uns liebt.*

Für eine erfüllende Partnerschaft braucht es erst die liebe- und heilvolle Individualarbeit. Wenn dann ein selbstliebender Mann auf eine selbstliebende Frau trifft (und sie sich mögen, klaro...), erschaffen sie den Stoff für wahre Wunder. Dann ist die Beziehung nicht mehr auf die gegenseitige Kompensation der Mangelprofile reduziert, sondern dient dem persönlichen und gemeinsamen Wachstum. Dann potenzieren sich Liebe und Wachheit als Grundlage für die Ganzheitlichkeit, die höchste Form aller Beziehungen. Mein Titel würde heißen: *„Liebe dich selbst, dann ist es dir ganz und gar nicht egal, wen Du heiratest!“*

So spielen wir nicht mehr den Krückenhalter des anderen, sondern dienen als Starthelfer für die höheren Dimensionen des Seins. Ich brauche über 20 Ehejahre in geduldiger Begleitung für diese wertvolle Einsicht.

Und gewinne einen unschätzbaren Indikator für den irdischen Alltag: Die Qualität meiner Beziehungen ist ein untrüglicher Anzeiger für den Grad meiner Wachheit und die Echtheit meiner Spiritualität. Auch hier gilt: Hohe Spiritualität zeigt sich in Beziehungen auf der Erde, nicht im Himmel.

IX. Vom geglü ckten Leben

Dieses Kapitel und ich tanzen lange umeinander, bis wir uns auf den Schritt einigen können. Denn hier geht es um die Quintessenz des Lebens und diesen LeitFadens: Das Streben nach Glück ist etwas, das alle Menschen vereint.

Uneins sind sie jedoch häufig bei der Beantwortung der Frage, wo und wie Glück zu finden sei.

Schon bei den Grundlagen herrscht eine bunte interpretatorische Vielfalt, was denn *Glück* überhaupt sei: ein Gefühl, eine biochemische Reaktion, ein Gemütszustand, eine Erinnerung, Zufall, Gnade oder Lebenssinn? Seit Aristoteles scheint sich jeder intelligente Geist daran versucht zu haben, und unsere akademische Wissenschaft unterscheidet ein halbes Dutzend Disziplinen der Glücksforschung und erfindet den Begriff des *Subjektiven Wohlbefindens*.

Hat die Welt auf einen weiteren Beitrag gewartet, wieder ein GlücksRatgeber? Sicher nicht, dies ist ein Bericht vom Leben nach *ArtGerechten* Aspekten, und es ist ein Angebot zur Orientierung, wenn ich durch diese Brille von den selbst und kollektiv gesammelten Erfahrungen berichte.

Eine in der westlichen Welt sehr verbreitete Strategie projiziert das Glück in die Zukunft. Ich begegne ihr schon in jugendlichen Jahren. Zukünftiges Glück ist eine sehr praktische Sache. Es entspricht in etwa dem Aufbau einer Rundmühle, in der dem Zugtier, einem Ochsen oder einem Esel, an einer direkt vor seiner Nase befindlichen Vorrichtung ein unerreichbares Leckerli präsentiert wird. Der sich so sein Leben lang verausgabende Esel wird irgendwann dieses aushauchen. Auch wenn sie ihm eine Ewigkeit ach so wichtig erschien: die dumme Karotte ist dann genau so viel wert wie ein Lottogewinn am Todestag des Spielers. Jeder, der mir schillernde und fette Schecks auf die ferne Zukunft ausstellt, tut sich leicht in seiner Großzügigkeit; denn einzulösen wird er sie nie brauchen.

Doch das Prinzip hinterlässt eine Wirkung: Der Psychologe und Nobelpreisträger Daniel Kahneman unterscheidet in seinen Forschungen zwischen *real erlebtem* und *vorgestelltem (antizipiertem)* Glück. Wir Menschen haben die kognitive Fähigkeit, erlebte wie auch erwünschte Erfahrungen mit Gefühlen ungleich den Gefühlen des Momentes abzuspeichern.

Praktisch - da tatsächlich passiert - illustriert: Ich fahre mit dem Zweirad in die Stadt und erlebe einen herrlichen Sommertag mit strahlendem Sonnenschein und buntem Vogelgezwitscher, tiefschürfenden Gesprächen bei betörendem Espressoduft, die nackten Füße badend im erfrischenden Brunnen. Hast Du das Bild? Siehst Du meinen tiefenentspannten Ausdruck? Auf dem Heimweg rutscht mir das Vorderrad in einer Kurve weg, ich stürze und schlage mir den linken Unterarm und das Knie blutig auf. Hatte ich nun einen glücklichen Tag? Das liegt an mir.

Egal, wie ich es in meiner Erinnerung ankere, ob ich verkläre, abschwäche oder übertreibe: Glück findet immer nur in der Gegenwart statt. Und ich darf mich fragen: hat das, was ich im Moment *empfinde*, mit dem zu tun, was ich gerade *erlebe*? Bin ich gegenwärtig, oder beschäftige ich mich mit in einer Vergangenheitsbetrachtung oder einer Zukunftsprojektion? Welcher Film läuft gerade in meinem Kopfkino, und tut er mir gut? Welches Kinoprogramm mute ich mir üblicherweise zu? Und wann komme ich raus aus diesem Kino, denn im Leben gibt's grade tolles Wetter?!

Jedes erstrebte Glück im Morgen, egal ob hier auf der Erde oder droben im Himmel, lenkt von der Gegenwart ab. Und erschwert mir damit die EigenverANTWORTung, die der

Präsenz und der Gegenwärtigkeit bedarf. Glück im Hier und Jetzt ist zugleich Grundrecht meines Lebens als auch Verpflichtung mir selbst und dem Ganzen gegenüber. Darunter wird es kein wacher und selbst-liebender Mensch machen wollen!



Die meiner Beobachtung nach am weitesten verbreitete Strategie sucht das Glück im Außen zu finden: alle Spielarten des Materialismus gehören dazu, egal ob es nun um die Anhäufung des Tauschmittels Geld geht oder der damit erwerbbaaren Dinge. Macht und Ruhm finden sich ebenfalls im Außen, denn sie bedürfen anderer, die auf ihre eigene Macht und Größe verzichten.

Sogenannte „Erlebnisjunkies“ sind Menschen, die immer intensivere äußere Impulse brauchen, um sich innerlich zu fühlen. Die Unterhaltungs- und Freizeitindustrie macht allerbeste Geschäfte mit dem Versprechen, kurzfristig glückselige Befriedigungsspitzen („Kicks“) ins ansonsten langweilig normierte Leben der zahlenden Kunden zu bringen. Gegen Einwurf großer Münzen spucken Automaten physische Ablenkung von der mentalen Leere aus, bunte Pillen mit Emotionsdrogen fürs

Selbstwertdoping. Leben wird so mit Rausch angefüllt, statt mit Sinn erfüllt.

Obwohl der Volksmund trefflich affirmiert, dass Geld nicht glücklich macht, ist das Streben nach Glück ohne Geld auch ein nachweisbar mühsames Unterfangen. Im eher unfreiwilligen Selbstversuch sowohl mit und vor allem ohne finanzielle Fülle stelle ich fest: Eine direkte Beziehung zwischen Geld und Glück herstellen zu wollen, ist schwierig, da sich eine grobstoffliche und eine feinstoffliche Größe schwer in einer gemeinsamen Formel kausal verbinden lassen.

Doch gibt es Wechselwirkungen: Eine umfangreich angelegte Gallup-Studie stellt fest, dass der tatsächlich erlebte Glückszustand analog dem Einkommen bis zu einem bestimmten Schwellenbetrag stetig wächst (ca. 45 TEUR p.a., Stand 2010). Menschen, die deutlich weniger verdienen, empfinden Unglück, weil sie unter Existenzängsten leiden. Doch ab dieser Schwelle verläuft die durch Befragung ermittelte Glückskurve konstant auf nahezu gleichbleibendem Niveau. Anders formuliert: Geld ist notwendig und dienlich für die Befriedigung der Grundbedürfnisse, doch liefert es dann keinen weiter kumulierbaren Beitrag zum Glücksniveau. Oder mit Inspektor Columbo unnachahmlich auf den Punkt gebracht: „Geld alleine macht auch nicht unglücklich...“

Ich erreiche den Punkt, in der mir all das Treiben und Lärmen der Suchenden und der unzähligen Glücksanbieter („Kaufen Sie sich jetzt glücklich, bevor es ein anderer macht!“) zu viel wird. Liegt das Glück vielleicht genau in der anderen Polarität, der Einsamkeit, der kontemplativen

Ruhe und Beschränkung auf die Grundbedürfnisse? Öffnet die äußerliche Reduzierung vielleicht die Tür zur inneren Fülle?



Bild: What is happiness, anyway? www.happify.com

Wo andere ins Kloster gehen, reise ich mit dem Geländewagen in die Wüste. Und mit dem Rad durch die heimischen Wälder. Schließlich ziehe ich sehr reduziert zu Fuß aus ohne alles; soll heißen: mit den Sachen am Leib, einem Schlafsack und kleinem Werkzeug, aber ohne Handy und Kreditkarte und ohne einen einzigen Euro in der Tasche. Es sind intensive Momente voll Lust und Frust, Freude und Ernüchterung, die sich zur Feststellung verdichten: Rückzug und Einsiedelei können hilfreich sein, um Klarheit zu gewinnen. Wenn die allgegenwärtige gesellschaftliche Manipulation reduziert oder ausgeschaltet ist, tue ich mich leichter, mir selbst zu begegnen. Doch dauerhaft bringen mich Rückzug und Einsiedelei um einen wichtigen Aspekt des geglückten Lebens: Das *MitEinander*. Es gibt keinen wirklichen Rückzug vom Außen, immer bleibe ich im Wechselspiel mit meiner Umwelt. Ich nenne sie seitdem: meine *MitWelt*.

Vielleicht liegt der Schlüssel in der Einfachheit des Kindlichen: Glück ist, wenn die Sonne scheint und ich lachen und tanzen kann. Doch schaue ich aufmerksam auf Menschen, die, dauerhaft ans Krankenbett gefesselt, andere mit Ihrer Zuversicht und positiven Ausstrahlung ermuntern. Und auf solche, die mit körperlicher Fitness gesegnet inmitten einer traumhaften Umgebung von Selbstzweifel und Angst erfüllt sind. Äußere Umstände und selbst körperliche Gesundheit sind relativ für den, der sie nicht genießen oder dafür dankbar sein kann. Glück hat wohl nicht mit den Dingen, sondern mit der Sichtweise auf die Dinge zu tun.

Ich lese die Geschichte vom indischen Guru, der nach langer Abwesenheit von Mücken zerstoßen und fast verhungert von seinen Nachfolgern in einem Zustand höchster Glückseligkeit vorgefunden wird. Was war es, das ihm in dieser Phase wertvoller war als jegliche Körperlichkeit? Eine heiße Spur finde ich beim österreichischen Mediziner Viktor Frankl, der u.a. als Insasse eines Konzentrationslagers menschliche Verhaltens- und Antriebsmuster studiert und beschrieben hat. In der von ihm entwickelten *Logotherapie und Existenzanalyse* beschreibt er das *existenzielle Streben nach Sinn im Leben* als des Menschen primäre Motivationskraft. Die Befriedigung dieses geistigen Bedürfnisses erzeugt sogar eine Kraft zur Erduldung von starken Defiziten bei physischen Bedürfnissen. *Sinnbefriedigung* oder *sinnorientierte Selbstverwirklichung* ermöglichen dauerhaft hohe Zufriedenheit, so die Erkenntnis seines Forschens.

Ein Erklärungsmodell, welches sich für mich stimmig anfühlt. Es wird ein Zentralmodul in meinem persönlichen

Führungsstil, welches ich später in einem Merksatz für Führungskräfte wie folgt pointiere:

„Wenn Menschen vom Sinn Ihres Tuns geführt werden,
entfaltet sich natürliche Führungskraft.“

Die Anwendung dieses Leitprinzips steht im Gegensatz zur gängigen ökonomischen Lehre und Managementtheorie, die immer noch ein tendenziell *mechanistisches* Firmenbild benutzen. Doch die erstaunlich motivierende und leistungssteigernde Wirkung von Sinn im Berufsalltag bestätigt mich darin, dass ein *organismisches* Verständnis von Firmensystemen Grundlage einer *ArtGerechten Menschenhaltung* in Unternehmen ist. Über diese Spur erkenne ich zudem die unheilsame Wirkung der sog. *Work-Life-Balance*, die eine künstliche Unterscheidung von Arbeitszeit und Lebenszeit impliziert. Jeder glückliche Arbeitstag ist ein bereichernder glücklicher Lebenstag. Zumindest für den, der es so sehen möchte – alle anderen warten auf den Freitag...

Stellen wir uns ein Kollektiv oder System vor, bei dem jedes Mitglied nach Selbstverwirklichung strebt. So schaufelt unter Deck eines Dampfschiffes der Maschinist die Kohle von rechts nach links, was bei einer reduzierten Wahrnehmung für ihn unbefriedigend wirken mag. Doch wenn er und womöglich auch alle anderen Besatzungsmitglieder nur schick auf dem Steuerdeck Kommandos geben wollten, würden dieser Dampfer und seine Besatzung niemals die weite Welt zu sehen bekommen. Erst wenn jeder auch das vernetzte Zusammenspiel und seinen Sinn im Beitrag erkennt, kann

dieser Weg mehr ergeben als einen Haufen un-abgestimmter und auf sich selbst zentrierter Zellen.

Stimmig und dauerhaft befriedigend wird die *individuelle* Selbstverwirklichung also durch die Kombination mit *übergreifenden* und *vereinenden* Sinn-Aspekten. Das Interesse am Kollektiv ist wesentlicher Teil unseres Seins: Wir sind, trotz der die sichtbare Welt dominierenden Ego-Ismen, soziale Gruppenwesen. Mensch-Sein ist eine gemeinschafts-bildende Lebensform, die sowohl den Drang als auch die Fähigkeit hat, mit dem anderen zu leben und eins mit ihm zu werden. Das haben wir durch die derzeit verbreiteten Leitwerte und Wahrnehmungsmuster weitestgehend aus dem Fokus verloren. Doch von unserer Veranlagung sind wir lern- und ergebnisoffen. Die aktuell vielleicht wichtigste Lern- und Wachstumsaufgabe beinhaltet das Wiedererlangen der Erkenntnis darüber, dass ich mit dem Dienst am Ganzen mir selbst diene.

Einer meiner zeitweiligen Wegbegleiter zeigt mit einer trefflichen Veranschaulichung, wie wichtig die richtige Reihenfolge beim Dienen ist: Wenn im Flugzeug die Sauerstoffmasken von der Decke fallen, ist jeder Passagier unbedingt gehalten, ZUERST seine EIGENE Maske aufzusetzen. Erst dann darf Kindern und Bedürftigen geholfen werden. Denn nur aus der eigenen Fülle und Gesundheit kann ein Beitrag fürs Kollektiv geleistet werden.

Das persönliche Wohl und Heilsein gehört zwingend zuerst gewürdigt, damit kein unerfülltes Mangelprofil als Antriebsquelle für den Beitrag zum kollektiven Wohl dient. Ansonsten grüßt das Helfersyndrom, und Heerscharen von

dienstbaren Märtyrern und hilfsbereiten Opfern betreiben einen wenig heilsamen Aktionismus. Dies ist eine genauso liebevolle wie ernstzunehmende Warnung: Ich brauche keinen weiteren Fälle von Burnouts, Depressionen und psychiatrischen Behandlungen in meinem Bekanntenkreis, um dieses Muster zu verifizieren. Nur aus der gesunden Fülle der Selbst-Liebe heraus kann dem Ganzen mangelfrei und ohne Energieverlust gedient werden. Das Drehen am kollektiven Rad gelingt umso wirkungsvoller, je runder das persönliche läuft. Immer schön ans Sauerstoffmasken-Prinzip denken!

Auf den ArtGerechten Punkt gebracht: Aus dem Zweiklang von Geben und Wiedergeben, gespielt zum eigenen und zum Gemeinwohl, kann die Harmonie eines befriedigenden Lebens entstehen.

Glück ist dann kein Ziel, sondern eine natürliche Folge.

X. Von Dimensionen des Lebens

Höhe x Breite x Tiefe ergibt drei Dimensionen. Die Zeit sei die vierte, sagen manche Metaphysiker. Die physikalische und mathematische oder geometrische Bestimmung von Basisgrößen ist hier jedoch nicht gemeint. Es geht in diesem LeitFaden um WahrNehmungsRäume. Mit unseren fünf Basissinnen werden wir uns in der Grobstofflichkeit der Dinge gewahr, die wir tasten, sehen, hören, riechen und schmecken. Dazu kommt die Intuition, die uns für Stimmungen, Schwingungszustände und Potenziale öffnet. Manche Menschen haben auch schon weitere Sinne für die Feinstofflichkeit aktiviert.

Über diese Kanäle nehmen wir unsere MitWelt wahr, und je nach Öffnung und Ausprägung bzw. Begrenzung und Filter nimmt jeder Mensch anders und anderes wahr. Diese Vielfalt ist ein wichtiger Aspekt des kollektiven Wesens Menschheit.

Unsere heilige Aufgabe ist es, die Vielfalt des Lebens im Bewusstsein zu einen.

In diesem kurzen Satz steckt höchster Anspruch, er umfasst sogar einen Sinnaspekt des Lebens. Ich gehe lange und vielfältige Wege, bis ich auf ihn treffe. Wann werde ich die Aufgabe vollumfänglich erfasst haben? Zum Glück gibt es das Elefantenprinzip, welches bitte symbolisch zu verstehen ist: „Wie isst man einen Elefanten?“ Antwort: „In kleinen Scheibchen!“ (hahaha, platt, doch punktgenau...)

Das Scheibchenprinzip hilft, die übergroß erscheinende Vielfalt des Lebens in erfassbare und verdauliche Portionen zu schneiden. Die Dimensionen des Seins (die *WahrNehmungsRäume*) öffnen sich nämlich in einer „Hierarchie“, die im Prinzip so ausschaut:



Jeder kann nachvollziehen, dass man vom Ausguck auf der Mastspitze einen weiteren und breiteren Horizont hat, als beim Blick durchs Kombüsefenster. Und wie bei jedem anspruchsvollen Aufstieg ist es gesünder und zielführender, sorgfältig einen Schritt nach dem anderen zu setzen, anstatt Passagen überspringen zu wollen. Gemachte Erfahrung: je mehr Zeit ich mir mit der Arbeit am Inneren gönne, desto leichter gelingt die Wechselwirkung mit dem Außen. Denn dies ist eine weitere hermetische Ableitung: *Wie innen, so außen.*

Der Schritt vom EGO (der vermuteten und gespielten Identität) zu MIR (dem wahren Selbst) ist der wichtigste und schwierigste zugleich. Die Begegnung mit dem wirklichen Selbst kann heftig und anspruchsvoll werden, da sie jegliche bisher praktizierte Verdrängungs- und Kompensationsstrategie aufdeckt. Mein bis dahin oberflächlich als erfolgreich eingeschätztes Leben entpuppt sich bei erweiterter Betrachtung als unnatürlich normiert und fremdbestimmt, als nicht meiner Natur entsprechend. Eine solche schmerzlich gewonnene (d.h. das EGO verletzende) Erkenntnis ist unschätzbar dienlich für jeden folgenden Schritt im *Entwicklungsprozess* neuer Wahrheiten.

Entwicklung und damit logischerweise einhergehende Lebenskorrekturen bewertungsfrei und sogar dankbar anzunehmen, und sich nicht für vermeintliche Irrungen zu verurteilen, weist den Weg zur Meisterschaft des Lebens.

Mit jedem Eintritt in einen weiteren *WahrnehmungsRaum* stelle ich fest: es gibt MitMenschen, die mir nicht hierhin folgen können oder wollen. Was mich traurig macht,

gerade, wenn sie mir am Herzen liegen. Doch bin ich nie völlig alleine unterwegs, denn jeder Raum ist glücklicherweise belebt von solchen, die sich im gleichen Prozess befinden: „You never walk alone!“

Mit jeder Horizonterweiterung wachsen auch Gelassenheit und Verständnis für andere. Denn aus der Perspektive der selbst gemachten Erfahrung kannst Du das Fühlen, Denken und Handeln von Menschen nachvollziehen, deren Perspektive (noch) enger ist als Deine. Andersherum geht das nicht: der Schlummernde kann die Welt des Wachen erst nachvollziehen, wenn er selbst erwacht ist.

Keine Pflanze wächst schneller, wenn ich an ihr ziehe. Kein Mensch wächst in seiner Wahrnehmung, wenn ich ihn dazu dränge. Erwartung stößt automatisch auf Ablehnung. Ein Wacher(er) zeigt Demut und Respekt, indem er jedem seinen Raum und seine Zeit lässt. Und seine dafür nutzt, an der Attraktivität des eigenen Vorbilds zu arbeiten.

Praktizierte Wachheit zeigt sich in einem auffallend anderen Lebensstil: Menschen, die nicht angstgesteuert sondern eigenverantwortlich entscheiden, von einem Geist des mitfühlenden Dienens motiviert sind, vernetzt denken und handeln und in erfüllenden liebevollen Beziehungen stehen, solche Menschen fallen aus dem noch gängigen Rahmen. Wachheit braucht nicht missioniert oder demonstriert zu werden. Wach zu SEIN, ist Attraktor genug. Bewusst Seiende ziehen andere bewusst Seiende oder Werdende an, dafür garantiert das hermetische Prinzip der *Resonanz* (Gesetz der Anziehung).

Das Gesetz der Anziehung besagt, dass wir im Außen das erfahren, was wir im Inneren sind. Wer gelernt hat, seine innere Welt zu verstehen, der begreift seine eigene Kraft: durch eine Art Gerechte Menschenhaltung kommen wir zu den UrSachen unseres täglichen Lebens und der Welt.

Entwicklung gelingt leichter in einem förderlichen und ermutigenden Umfeld. Idealerweise frei von Erwartungshaltungen, trennenden Bewertungen oder manipulativen RatSchlägen, außerhalb der lähmenden Enge eines Systems der Angst. Deshalb ist die Wahl einer Beziehungskultur von Menschen, die sich gegenseitig begeistern über das, was alles geht, besonders wichtig. Die regelmäßige Reflexion und die Begleitung von Personen mit einem klaren mutigen Kopf und einem Herzen voll Demut beschleunigen mein artgerechtes Wachstum.

Als hilfreicher Indikator bei der Wahl meines Umgangs dient die Nagelprobe des Alltags: *Lebt* derjenige das, was er *lehrt*? Spricht aus ihm nur intellektuelles *Wissen* oder lebt er echte *Weisheit*? Das Ziel förderlichen Umgangs liegt nicht in Hypothesen, Theorien und akademischen Antworten, sondern in spürbar gestiegener Lebensqualität.

Nicht durch Bildung und mit kognitiver Fähigkeit, sondern in einer dienenden Grundhaltung und mit Herzenskraft erschließen sich die bereichernden Dimensionen des Lebens.

XI. Von Veränderung

Von einem Bootsbauer darf man erwarten, dass er sich mit den Zusammenhängen und Funktionen eines Schiffes auskennt. Ebenso sollte ein Veränderungsbegleiter (altgriechisch: *paidagogós*, neudeutsch: *change manager*) vertraut sein mit den Prinzipien der Veränderung. So verbringe ich viel Zeit zur Reflexion mit professionellen Veränderern, um grundlegende Muster abzuleiten. Die Erkenntnisse erweisen sich als so mächtig, mein Leben in neue Bahnen zu lenken. Denn wenn ein Mysterium als Muster durchschaubar wird, kann es durchaus Spaß machen – und das Leben vom Kampf zum Spiel werden.

Veränderung ist ein permanenter Begleiter des Lebens. Die Vorsokratiker haben eine heute noch gebräuchliche Formel geprägt, welche für die lebenslange Beständigkeit der Veränderung steht:

Alles fließt und nichts bleibt.

Ich verändere mich biologisch sekundlich, doch sind die Auswirkungen nicht immer sofort zu erkennen. Dieser Effekt der Verschleppung täuscht auch in den großen Dimensionen: wenn gewisse Zustände aus mikroskopischer Sicht stabil wirken, ist nur ein genügend großer räumlicher oder zeitlicher Abstand erforderlich, um überall die Bewegung zu erkennen. Das Platonische Jahr z.B., der Präzessionszyklus der Erdachse, dauert nun mal fast 26.000 Jahre, unmerklich für ein Menschenleben, doch in seiner Wirkung wahrhaft weltbewegend. Physiker prägen für den Effekt der scheinbaren äußeren Unveränderlichkeit

trotz inneren Radikalumbaus den Begriff der „dynamischen Stabilität“.

Der Prozess des Wandels begegnet mir in unterschiedlichen Begrifflichkeiten, wie den polaren Kräften des Yin und Yang in der östlichen Weisheit, oder den spiralförmig wirkenden zentripetalen und zentrifugalen Kräften in westlichen Erklärungsmodellen. Immer stellt sich die Veränderung als durchgängiges Grundprinzip des Lebens vor, und verliert für mich zunehmend ihren Störcharakter oder ihre Bedrohlichkeit. Wo ich im Herbst die Blätter fallen sehe und auf das Fortschreiten eines uralten Prozesses vertraue, so brauche ich mich nicht mehr im eigenen Fortschreiten gegen meine sich wandelnde Natur und die unausweichliche finale Konsequenz des Verlustes der materiellen Hülle zu stemmen. Eine artgerechte Perspektive ermöglicht mir jetzt schon den Friedensschluss mit diesem dereinstigen radikalen „Prozessschritt des Seins“.

Doch bei aller Natürlichkeit dieses Prozesses scheint die Unpopularität von persönlicher und kollektiver Veränderung nachvollziehbar: Sie ist sicher zu einem Teil der sich immer rasanter wandelnden technischen und gesellschaftlichen Welt geschuldet und dem daraus erwachsenen Bedürfnis nach einer gewissen Konstanz im Leben. Neben dem Sicherheitsbedürfnis gibt es noch neurobiologisch erklärbare Ursachen für das Klammern ans Bisherige: Veränderung hat häufig mit dem Bruch von Gewohnheiten zu tun. Ich ersetze dabei eine alte durch eine neue Gewohnheit. Klingt einfacher, als es ist: das alte Muster hatte seine berechtigten Auslöser und seine Erfolge,

und nicht selten scheint es zum unabänderbaren Teil des Selbst geworden zu sein.

Der Göttinger Neurobiologe Gerald Hüther erklärt mir, warum Gewohnheiten so hartnäckig sein können: Wenn im Körper zwei Netzwerke gleichzeitig aktiviert werden, brennt sich ein Erlebnis quasi neuronal ein: das *kognitive* Netzwerk (WAS habe ich erlebt?) und das *emotionale* Netzwerk (WIE habe ich mich dabei gefühlt?) verkoppeln sich und potenzieren damit die Wirkwucht des Momentes. Es ist wie bei einem 2-Komponenten-Kleber: Wird ein Härter unter den Binder gemischt, ist das Ergebnis bald endfest. Gewohnheiten liefern quasi Belohnungen für den Weg des geringen Widerstandes. Der gewohnte Weg stellt im Gehirn eine Art Trampelpfad zur Abkürzung her, vorbei an dort schlummernden Möglichkeiten:

„Wer Gewohnheiten ausführt, muss nicht denken. Unser Gehirn macht es sich also leicht und versucht, möglichst viele Gewohnheiten auszubilden, weil es dann den bewussten Geist auf Sparflamme schalten kann.“

Kurt Völkl und Heinz Peter Wallner

Der neurologische Trampelpfad wird durch die Häufigkeit der Nutzung breiter, er bildet sich zu einer Straße, einer Allee, ja einer Autobahn, über die ich scheinbar *mühe-los*, doch genauso *bewusst-los* durch mein tägliches Leben rausche. Komplexität beschreibt den Grad der Unvorhersehbarkeit. Jeder darf entscheiden, ob er die Fähigkeit des Lebens, ihn unvorhersehbar zu überraschen, als Bereicherung oder als Bedrohung betrachten möchte. Die Reduzierung der Komplexität durch ständige Musterwiederholung, also Gewohnheit, wäre jedoch teuer

erkauft mit der Nichtnutzung von Potenzial und sinkender Flexibilität. Denn ein Hamsterrad bietet eine zwar vorhersagbare, doch reichlich reduzierte Bewegungsform. Ich finde es aufschlussreich, dass diese Analogie von vielen Menschen für ihr berufliches „Fortschreiten“ oder gar ihr ganzes Leben verwendet wird. Der „Hamsterradsport“ boomt derzeit, weil viele Menschen die passiv-gefügte *Haltung eines Opfers* einnehmen:

„Das geht eh nicht anders, weil...“, „Wer bin ich schon, dass...“, „...das war schon immer so und wird auch immer so bleiben!“

Weder gut gemeinte Aufklärung noch das Angebot ermächtigender Seminare oder Trainings können an einer Opferhaltung viel verändern. Tief eingebrannte begrenzende Glaubenssätze erfüllen sich selbst und verstärken sich damit. Überzeugte Opfer möchten keine Wahlmöglichkeiten mehr sehen und bezeichnen sich gerne als „Realisten“. Oder erfinden Begriffe wie die „Alternativlosigkeit.“ Über die Jahre mauern sie an einer inneren Haltung, so eng und fest wie eine mittelalterliche Burg.

Mir ist das Wesen des Campers in freier Natur sympathischer. Veränderung entlang unserer Natur bildet sich am deutlichsten ab in der *Entwicklung von Unterscheidungsvermögen*. Als Babies und Kleinkinder lernen wir auf der *mechanisch-sinnlichen* Ebene zu unterscheiden, z.B. zwischen heiß und kalt, leicht und schwer, süß und sauer oder Genuss und Schmerz. Über Zeit und Erfahrung kommt die Fähigkeit hinzu, Unterscheidungen auf *emotionaler* Grundlage zu treffen, zwischen Freude und Trauer, Vorlieben und Abneigung,

Schönheit und Hässlichkeit, Liebe und Hass. Mit zunehmendem Lebensalter wirkt die gesellschaftliche Konditionierung immer stärker auf unser *intellektuelles* Unterscheidungsvermögen, und wir lernen *kopfgesteuert* zu unterscheiden zwischen Recht und Unrecht, Moral und Unmoral, richtig und falsch, Schuld und Unschuld, gut und böse und folgerichtig zwischen den „Guten“ und den „Bösen“.

Auf dieser Ebene des Unterscheidungsvermögens wartet eine Falle mit Hamsterradmechanik auf uns. Sie kann verhindern, dass wir uns weiter entwickeln. Denn das kopfgesteuerte Unterscheidungsvermögen, als unser natürlicher Befähiger für Entscheidungen zur eigenen, höchstmöglichen Lebensqualität gedacht, kann zum Urteilen über andere und deren Verhalten missbraucht werden. Dieser Missbrauch durch absolute Urteile ist das subtil prägende Charakteristikum unserer Zeit. Deshalb sind die „Guten“ im Westen so überzeugt davon, dass die „Bösen“ im Osten wohnen, wiederum die dortigen „Guten“ „das Böse“ klar im Westen verorten können. Und darum wächst der Glaube an einzig wahre Götter und einzig wahre Religionen inklusive der Wissenschaftsgläubigkeit und der Gottheiten in Weiß; auch die überfällige politische Lösung findet sich nur im linken Lager oder nur im rechten oder ausschließlich liberal dazwischen. Jeder ist sich da seiner Überzeugung völlig sicher und kann ein in sich stimmiges Erklärungsmodell liefern, ohne erkennen zu wollen, welche parallel existierenden „Wahrheiten“ dafür von ihm ausgeblendet werden. So herrschen geistige Enge und Armut: jede statische EinTeilung der Welt und jede vermeintlich absolute Konstante ist nur eine Illusion zur Komplexitätsreduzierung.

Die tragikomische Dimension des Bibelwortes vom Blinden, der sich von einem Blinden führen lässt, erschließt sich mir erst nach der Bewusstwerdung meiner eigenen perspektivischen Begrenzung. Die Entzweiung der Menschheit auf allen fraktalen Ebenen ist die äußerlich sichtbare Konsequenz einer inneren Entzweiung. Denn der Teil der Welt, der Menschen, des Lebens oder meiner selbst, der zu einer „bösen“, „dunklen“ oder „falschen“ Kategorie gezählt wird, erfährt Ablehnung. Das *intellektuelle* Unterscheidungsvermögen hält viele Menschen dadurch im Hamsterrad der Polarität gefangen.

Der Schlüssel zum Ausstieg und weiteren Wachstum liegt in der Erkenntnis und Annahme der Situation: Der Akt der Zerteilung der all-einen Welt durch unser Urteil ist weder angeborener Drang noch gottgewollt. Es ist erlernt, sozial und religiös konditioniert und durch tausendfache tägliche Wiederholung zutiefst geankert. Im Prinzip ist es eine der meistgepflegten Gewohnheiten im Leben.

Nun verändere ich eine solche Dimension Gewohnheit mal nicht so leicht wie den Wechsel vom schwarzen zum grünen Tee. Persönliches Wachstum im Sinne einer Wahrnehmungserweiterung kann den Verlust meiner bisherigen Selbstdefinition bedeuten. Verhaltensforscher sprechen in diesem Zusammenhang von einer „Veränderungsimunität“, als einer „versteckten Dynamik, die uns wirksam vor Veränderungen schützt, weil sie an der bisherigen Form der Bedeutungsbildung klammert“ (Kegan/Lahey). Ein zeitweiliger Lehrmeister sagt mir voraus, dass ich für die völlige Befreiung von meinen begrenzenden Mustern „alles verlieren müsse.“ Hätte ich damals bereits erkannt, wie viel das umfassen wird, ui ui ...

So erlebe ich bei der Aufgabe von Überzeugungen, die mich Jahrzehntlang als einen „guten“ oder „gottgefälligen“ Menschen definierten, manch innere Turbulenz und manch inneren Konflikt. Ganz zu schweigen von der Außenwirkung und -reaktion. Du kannst von folgender natürlicher innerer Reaktion ausgehen: Dein konditioniertes EGO wird irgendwann erkennen, dass es ihm an den Kragen geht. Und Dir vielleicht mit Vehemenz erklären wollen, warum dieser LeitFaden irreführender Humbug für Utopisten ist. Doch darf ich jedem Entwicklungs-Reisenden Mut zusprechen: Solche Phasen zu überstehen, ist jede Mühe wert. Denn dahinter wartet der Paradigmenwechsel vom EGO-zentrischen zum HOLO-zentrischen Weltbild (HOLON: Teil eines Ganzen seiend).

Damit beginnt sich die Welt wahrhaft aus ihren begrenzenden Angeln zu erheben: In der HOLOzentrik wächst das *intuitive* Unterscheidungsvermögen. Durch zunehmende Anbindung an die eigene höhere Weisheit stellt sich schließlich der Zugang zum *kosmischen* Unterscheidungsvermögen ein, und der Mensch erreicht die umfänglichste Stufe des Mensch-Seins.

So abgehoben dies vielleicht klingen mag, es hat nichts mit esoterischer oder religiöser Verklärung zu tun: *Spiral Dynamics*, ein entwicklungspsychologisches Modell zur Beschreibung menschlicher Wertesysteme (Graves/Beck/Cowan), benennt und beschreibt diesen Zustand als *türkisfarbene Ebene*. Im empirisch gut belegten konstruktivistischen Modell der *Ich-Entwicklung* von Jane Loevinger ist es die *integrierte bzw. fließende Stufe* als umfänglichster Reifegrad, den ein Mensch erreichen kann. Selbst Abraham Maslow hat zum Ende seiner Forschung

seiner bekannten Bedürfnis- und Motivationspyramide eine weniger bekannte letzte Stufe auf die Spitze gesetzt, die *Transzendenz* (Durchdringung). In diesem Zustand ist die Wahrnehmung dafür geöffnet, dass und wie alles mit allem verbunden ist, und wie sich die Dinge nach einer (oftmals versteckten) Ordnung ergänzen. Aus dieser veränderten Haltung entspringt als selbstverständliche Konsequenz ein verändertes Handeln.

Forrest Gump, gespielt von Tom Hanks, bringt es in seiner rührenden Reduziertheit auf den Punkt, geradezu in Zen-Qualität: „Dumm ist, wer Dummes tut.“ Keine andere Lebensform auf diesem Planeten empfindet, denkt und handelt zurzeit dermaßen beschränkt im Hinblick auf die Konsequenzen, wie der Mensch. Doch zumindest geht er mit sich selbst und seinesgleichen genauso wenig artgerecht und ebenso widernatürlich (d.h. nicht lebensförderlich) um, wie mit allen anderen Seinsformen. Für mich ein klarer Indikator, dass der Mensch nicht böse, sondern wirklich nur dumm ist, wahrhaft (noch) begrenzt. Und das ist sehr beruhigend, denn dieser Zustand ist schlichtweg (s)eine Wahl.

Jeder Mensch hat die Wahl seines persönlichen Wahrnehmungs-Filters, der auf der Fahrt des Lebens wie ein stetiger Rückenwind im offenen Segel, oder wie ein permanenter Schleppanker aus schwergewichtigen bremsenden Glaubenssätzen wirken kann.

Eine *ArtGerechte Menschenhaltung* bedeutet Wahrnehmungserweiterung, erkennbar an einem wachsenden *intuitiven* und *kosmischen* Unterscheidungsvermögen mit der Folge zunehmender Lebensqualität.

XII. FortFührung

Ab hier geht der LeitFaden erst richtig los! Auch wenn die beschriebenen Seiten bald enden, dies war ja nur der als Impuls gedachte erste Teil. Nun führst Du Deinen eigenen Faden im Leben praktisch weiter fort und befüllst quasi Dein eigenes Koordinatenkreuz der Wachheit und Wahrheit. Wenn Du magst.

Kannst Du dich noch an die zwei Prüfungsformen im Deutschunterricht erinnern? Diktat und Aufsatz. Beim Diktat ging es darum, bis aufs kleinste Detail eine Vorgabe zu kopieren. Je identischer, desto besser (wobei sich die Erwartungshaltung des Diktierenden beliebig ändern konnte, man denke an diverse Rächtschreibephormen...). Jemand bestimmte also beim Diktat einen Maßstab, nach dem ich mich 1:1 zu richten hatte, um seine Anerkennung zu erhalten. Dröge. Wie sehr habe ich dagegen den freien Aufsatz geliebt: solange ich stimmig entlang des Themas ausführte, war hier alles möglich. Selbst ungewöhnliche Ideen und Schlussfolgerungen waren zulässig, wenn sie nachvollziehbar von mir aufbereitet wurden.

Frage Dich: Bist Du lieber ein Kopist oder ein Schöpfer? Gleicht Dein Leben eher einem Diktat, oder einem freien Aufsatz? Von welchem Diktat der Gesellschaft, Familie, Politik, Religion, Wissenschaft o.a. lässt Du an Dich einen Maßstab anlegen? Woher stammt die allgemeingültige Blaupause, nach der Du meinst, Dich richten zu müssen und richten zu lassen? Ist es Dein Ziel, in den Augen anderer „gut“ zu sein, als möglichst identisches Abbild von deren Mustervorlage?

Gerne teile ich jetzt die Schlüsselerkenntnis meiner Forschung im LebensLabor mit Dir: *Dies ist ein schöpferisches Universum.* Jeder von uns stellt eine Variante des Lebens dar. Im Prinzip soll jeder von uns seinen eigenen freien Aufsatz über das Menschsein verfassen. Als Schöpferwesen tragen wir jedoch die Verantwortung für die Konsequenzen unseres Denkens und Handelns. Für die Nichtnutzung unseres Potenzials genauso wie fürs Übergreifen ins Wohl anderer.

Übergriffigkeit führt zwangsläufig zu einer systemischen Wirkung: Denn da ist kein von uns getrenntes System, das ungerecht oder bössartig ist – wir SIND das System. Die derzeitig von uns erschaffene Ordnung entspricht nicht der Natur des Lebens, sie wird nicht unserer Art gerecht. Denn sie baut auf Ego-zentrierten Ordnungsmustern auf. Unsere Gesellschaft wird folgerichtig von Leitwerten und Handlungsmustern wie Wettbewerb, Übervorteilung, Verdrängung, Machtmissbrauch und Versuch des unendlichen Wachstums geprägt. Partikularinteressen stehen weit vor dem GemeINwohl. Dies muss in unabänderlicher Konsequenz kollektives und individuelles Leid hervorrufen.

Es liegt an Dir und mir zu erkennen, dass es in unserer Verantwortung und in unserem Interesse liegt, ein anderes System zu gestalten. Eines, welches unserer Art gerecht wird: Leben ist ein kollektives und gemeINSchaftsbildendes Abenteuer. Es liegt wirklich bei uns: Durch die Menge der persönlichen Veränderung wird unvermeidbar ein kollektiver Musterwechsel erreicht. Mit den Worten des alten Tao-Meisters: „Verändere dich selbst, und du veränderst die Welt.“

Für den Fall, dass Du ebenfalls auf dem Kurs zu einer *ArtGerechten Menschenhaltung* bist: Die Achsen des Koordinatenkreuzes sind bedingt durch das Papierformat begrenzt, natürlich laufen sie gegen unendlich. Ich bin gespannt, was uns in den weiteren Dimensionen noch alles erwartet. Wenn Du dort Erfahrungen sammelst, würde ich mich freuen, von Dir zu hören (Emailkontakt s.u.).

Solltest Du die Perspektive auf Dein Leben noch unverändert lassen wollen, danke ich Dir trotzdem für Deine Offenheit und Dein Interesse an alternativen Sichten. Vielleicht begleitet Dich der eine oder andere nützliche Gedanke eine Zeit lang oder begegnet Dir zum passenden Moment wieder.

Ich wünsche uns allen eine artgerechte heilsame Haltung und in der Folge ein freudvolles geglücktes Leben.

Zum Wohle des Ganzen!



Andrej Schindhelm
Email: as@seekontor.de