

Schamane in Deutschland

I Wirk-Gilde

GERD-LOTHAR RESCHKE
SCHAMANE IN DEUTSCHLAND

I
WIRK-GILDE

E N G E L S D O R F E R V E R L A G

Copyright (2004) Engelsdorfer Verlag
www.engelsdorfer-verlag.de
Alle Rechte bei Gerd-Lothar Reschke

Gesetzt in der Adobe Garamond mit Quark XPress
Printed in Leipzig, Germany (EU)

ISBN 3-937930-62-0

Die Schreibweise entspricht den Regeln
vor der sogenannten Rechtschreibreform.

www.reschke.de/schamane/
www.wirkgilde.de
www.webliteratur.de

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

INHALTSVERZEICHNIS

9 Vorwort

WIRK-GILDE - DIE WISSENSCHAFT DER BEWUSSTHEIT

11	Der moderne Schamane
19	Das Gefängnis
22	The Game
23	Die wildgewordene Plappermaschine im Kopf
26	Was ist Aufmerksamkeit?
30	Identifizierung – oder: Die fremdbestimmte Aufmerksamkeit
33	Beobachten lernen
35	Sich selbst sehen lernen
37	Die Scheinwirklichkeit des inneren Monologs
38	Die eigene Wichtigkeit
41	Gewissen
43	Ansammeln von Aufmerksamkeitskraft
45	Einsamkeit und Leere
48	Der Verstand
52	Das falsche Selbstbild
54	Der Hauptzug
56	Die Truman Show
58	Sex
61	Erfüllender Sex
70	Überwindung der Schuldprägung
74	Eindrücke
75	Das Wesentliche
77	Verantwortung übernehmen
78	Wille
79	Absicht
82	Elan
93	Was einer tun kann und was nicht

99	Verwirklichung
101	Lernen als Weg ins Unbekannte
104	Der lebendige Impuls
107	Wissenschaft
123	Was ist Erleuchtung? (I) – Eine persönliche Geschichte
147	Was ist Erleuchtung? (II)
157	Don Juan & Carlos Castaneda – Der Weg der Tolteken
159	Jiddu Krishnamurti
163	Zen und die Adaptionsschwierigkeiten
181	G. I. Gurdjieff und der 4. Weg
201	Bhagwan Shree Rajneesh alias Osho
207	Immanuel Kant: Was ist Erleuchtung? (vom Autor aktualisiert)
211	Geschichte als Falle
218	Der Schwindel mit der Esoterik
228	Sein und Denken
232	Bewußtsein und Denken
237	Geld
239	Zufall gibt es nicht
243	Konditionierung
246	Der Nicht-Weg – Was ist echte Mystik und was nicht?
258	Operation ohne Narkose
260	Selbsterinnerung – Das Tor zur Ewigkeit
263	Das Finden
265	Einstiege

Passagen: Energie

269	Das Bedrohliche in uns selbst aufklären
272	Die Kraft-Drosselung lösen
273	Freude als Methode
277	Kraft sammeln
285	Die Angst umwandeln

Passagen: Aufmerksamkeit

293	Aufmerken
293	Umgang mit einer Schwäche
296	Die Stop-Technik

Passagen: Innen/Außen
298 Kraft-Plätze finden
299 Die Unzufriedenheit leben
302 Dankbarkeit

Passagen: Andere
305 Unsere Wünsche artikulieren
306 Mißverständnisse auflösen

Passagen: Qualität
306 Das Prinzip der Bezahlung
315 Das Beste geben
321 Unterscheidung und Wahl

VORWORT

Die folgenden Seiten erschienen ab 1996 im Internet, zuerst unter dem Titel *Wirk-Gilde – Wissenschaft der Bewußtheit*. Dabei war es von vornherein darum gegangen, eine ganz bestimmte Art von Anstoß zu liefern. Hierdurch erklärt sich auch die Art der Textzusammenstellung: Es handelt sich eher um eine Collage statt um linear angeordnete Darstellungen. In keinem Fall geht es hier darum, dem Verstand ein zusammenhängendes Muster zu liefern, mit dem er sich auf die gewohnte Art absichern, beschwichtigen und einlullen kann.

Daß der Begriff *Schamane in Deutschland* nicht an herkömmlichen Erwartungen und Klischees zu messen ist, erläutert bereits das erste Kapitel genauer. *Schamane in Deutschland* ist der Obertitel dieser Beiträge sowie der geplanten weiteren Veröffentlichungen der bisherigen Internetseiten des Autors in Buchform. Schamanismus bzw. das Schamanentum — denn es handelt sich streng genommen um keine Lehre, keinen „-ismus“ — wird hier in einer neuen und wahrscheinlich ungewohnten Art präsentiert.

Aus diesem Grund lassen sich auch einzelne Beiträge oder Passagen des Buches gesondert bzw. in anderer Reihenfolge lesen. Es ist besser, mit einzelnen Anregungen praktisch zu experimentieren und sie selbst zu erproben, anstatt der herkömmlichen Rezeptionsweise zu folgen und zu versuchen, sich alles nach und nach in den Kopf zu speichern. Lassen Sie nie außer acht, daß diese Texte nicht Ihren Kopf ansprechen, sondern Ihr Bewußtsein und Ihr Herz.



Der erste, hier vorgestellte Band I: *Wirk-Gilde*, tritt in Form eines Lehrbuchs bzw. einer Übungsanleitung auf. Er soll eine Reihe von Bänden zum Thema *Schamane in Deutschland* eröffnen. Danach soll die zwischen 2/1999 und 12/2000 — ebenfalls zuerst im Web — veröffentlichte Tagebuchreihe

WEG-Logbuch – *Sei nie wieder derselbe* folgen, die als Dokumentation eigener Lebenserfahrungen dazu quasi das praktische Gegenstück darstellt.

Parallel dazu entstand im Internet das *Ideenmagazin* mit Beiträgen zu Kultur, Literatur, Musik, Werten, Gesellschaft, Philosophie, dessen Veröffentlichung in Buchform ebenfalls geplant ist.

Die Fortsetzung des Web-Tagebuchs unter dem Titel *Reines Sein* führte zu einer Verdichtung der in diesem Band aufbereiteten Ansätze und schließlich zu einer völligen Umwälzung und Neu-Deutung. Auch diese Texte sind zur Veröffentlichung als Druckwerk vorgesehen.

Schamane in Deutschland — das ist in der Gesamtheit dieser Schriften und Erfahrungsberichte ein ungewöhnliches Kompendium, das dem, der sich darauf wirklich einläßt, eine tiefgreifende Veränderung seiner bisherigen Sicht-, Denk- und Lebensweise verspricht.

DER MODERNE SCHAMANE

ANstatt „moderner Schamane“ wäre auch der Begriff „Stadtschamane“ möglich. Denn unter „Schamane“ stellen sich viele ein bestimmtes abgegriffenes Klischee vor: Der trommelnde Wilde, der im Wald lebende Nachfolger einer alten, so gut wie ausgestorbenen Naturreligion.

Esoterikräumer, die ohne jeden Kontakt zur nüchternen Wirklichkeit von Chakren, Wiedergeburten, magischen Mächten und Ufos fantasieren, haben das Ihre getan, um den Eindruck im Bild des Alltagsmenschen endgültig zu veruntreuen.

All diese Bilder kleben an der Oberfläche. Dem, was ein Schamane wirklich ist, kann mit den banalen Assoziationen der New-Age-Moden nicht beigekommen werden. Hier, in diesem Kapitel, geht es um das, was unter der Oberfläche des schnellen, assoziativen Zuordnens verborgen ist.



Der Schamane ist ein ganz bestimmter Menschentyp, den es in jeder Epoche und in jeder Kultur gegeben hat und immer noch gibt, ja immer geben wird. Ein Schamane ist, wer zum Dahintersehen berufen ist. Schamanen gibt es, um das Klischee endgültig abzutun, in Computerfirmen und Werbeagenturen, in Sportvereinen und bei Filmproduktionen, in Hochhäusern und im Internet — natürlich dort und auch sonst überall.

Allerdings leiden manche von ihnen am Leben und dem Unverständnis, auf das sie mit ihrer Klarsicht und Sensibilität stoßen, ohne zu wissen, daß sie Schamanen sind. Manche versuchen die Verständniskluft zu überbrücken und die Gesellschaft, in der sie unverstanden leben, und die mit Menschentypen wie ihnen nichts zu tun haben will, umzuformen und aufzuklären — was ihnen nicht nur nicht gelingt, sondern oft genug im Scheitern des eigenen Lebensentwurfs endet.

Klarsicht und Sensibilität sind verpönt. Denn oberflächliche Menschen spüren stets eine Gefahr, durchschaut zu werden. Wo sich Lügen auf Lügen türmen — wo Lebenslügen, Beziehungslügen, Gefühlslügen, Sinnlügen und falsche Fassaden jeder Machart die Wahrheit verdecken — da kann bereits das Aufdecken eines einzelnen Details den Einsturz des ganzen mühselig errichteten Kulissengebäudes herbeiführen.

Manchmal werden Schamanen-Typen zur Aufheiterung und Auflockerung der Sinnlosigkeit und Langeweile gebraucht, als Hofnarren der modernen Unterhaltungsdiktatur. Zugleich hat von vornherein festzustehen, daß man sich ihrer rechtzeitig wieder entledigen können muß, bevor sie gar eine maßgebliche Rolle zu spielen beginnen, die alles in Gefahr bringen könnte.

BERUFUNG

Zum Schamanen berufen sind Menschen, die Dinge sehen, die andere entweder nicht sehen können oder nicht sehen wollen.

Der Schamane ist ein Mensch, der mit der Last einer reichen Innenwelt leben muß. Der die Dinge des Alltags sehr tief empfindet, sie in sich aufnimmt und sie zu begreifen, zu durchdringen versucht. Er gibt sich nicht mit einfachen Erklärungen zufrieden. Er versucht den „Sinn hinter dem Ganzen“ zu entdecken. Er erleidet die Fragen, die ihm kommen. Eine innere Stimme — oder auch: sein Gewissen — verlangt, daß er sich bestimmten Aufgaben stellen muß, die andere einfach verdrängen oder vergessen können.

Der Bereich, zu dem er gerufen wird, ist innen. Er muß das „Menschlich-Allzumenschliche“ erforschen, das Dunkle, Verdrängte: Angst, Tod, Unbekanntes, Unerforschtes. Aus der Logik dieser Ausrichtung entsteht das, was die Mystiker den WEG nennen; und nur sie kennen diesen WEG — kein Alltagsmensch versteht ihn, kein Alltagsmensch interessiert sich auch nur im geringsten für ihn — im Gegenteil: der WEG ist ihm suspekt; er wittert dort

nur Wahnsinn, Verzweiflung, Desillusionierung und Verzichten-Müssen auf alles, was ihm wertvoll ist.

Der Schamane muß den WEG auch allein gehen können; er darf nicht fragen, wieviele mitkommen. Der WEG geht in die Ödnis, in die Wüste, ins Abseits, fort von den Lichtern der Städte, fort von der Wärme der Geselligkeit, fort von den Erfolgen und Anerkennungen des produzierenden Gemeinwesens.

BEITRAG

Der Schamane erfüllt eine Stellvertreter-Funktion. Er geht den Weg ganz allein, aber gerade dadurch und darin auch für die anderen Menschen mit. Er balanciert die kollektive Disharmonie nicht dadurch aus, daß er das große Ganze zu verändern oder zu beeinflussen sucht, sondern, genau umgekehrt, indem er von dem großen Gelärm der Überflüssigkeiten und der Äußerlichkeiten Abschied nimmt, konsequent Abschied nimmt und zur Wurzel, zum Ursprung, zur Quelle der Existenz geht.

Er folgt dem Fluß nicht, wie die anderen, bergab zur Mündung, sondern macht sich bergauf auf die Suche nach dem Anfang. Und der Anfang der Existenz ist nicht irgendwo da draußen, sondern im Selbst. Die Antworten auf die großen Fragen des Lebens sind nicht da draußen zu finden, auch nicht im Gewirr des Zwischen- und Mitmenschlichen, sondern innen.

Der Schamane verspürt den Ruf des Inneren, und dieser fordert ihn auf, sich selbst zu erkennen. Bevor er nicht hier die Lösung gefunden hat, kann er keine Ruhe mehr finden. Er muß durch sich selbst hindurchgehen. So, wie andere im Außen Abenteuer und Bewährung suchen, so begibt er sich auf die Reise ins eigene Innere, erforscht und navigiert im Unbekannten der Seele, besteht hier Abenteuer auf Abenteuer.

Damit tut er das, was die Masse der anderen vernachlässigt, und heilt so das allgemeine Defizit an Selbsterkenntnis und Verstehen. Wo so viele sich ablenken und verirren, tut es not, daß wenigstens einer sich mit sich selbst

konfrontiert. Und vielleicht kommen einige und fragen ihn nach seinen Erfahrungen, oder schätzen irgendeinen besonderen Beigeschmack an seinem Verhalten oder an etwas, das er hervorbringt oder tut, und fühlen sich durch das, was ihnen unerklärlich ist und ihre Verwunderung erregt, im Herzen berührt wie durch eine alte, tiefe Kindheitserinnerung.

Das ist sein Beitrag für das Gemeinwesen — ein wichtiger, aber oft genug nicht nur unterschätzter, sondern sogar verhaßter Beitrag. Denn es kann mehr von dem Allzu-Menschlichen in uns allen zum Vorschein kommen, als jedem lieb ist, der das täglich verdrängt und verleugnet. Wer kann sagen, er sei frei von diesem Lügen, und frei von der Angst, seine Lügen würden entlarvt?

Der Beitrag des Schamanen ist ungeliebt, aber notwendig. Er ereignet sich nicht im Bereich des Sichtbaren, Zähl- und Meßbaren, sondern ist schwer zu orten — das Gemiedene, Ausgeblendete ist sein Revier: der Blinde Fleck unseres Selbstbildes. Dort wirkt er am Ausbalancieren der generellen Disharmonie mit — er bewirkt Heilung im Bereich der Werte, der Lebens-Ausrichtung, der Wirklichkeitsnähe, der Authentizität, der Ehrlichkeit.

Man darf das nicht verwechseln mit einer willentlichen, zielgerichteten Entscheidung moralischer Natur: Als fühle sich der Schamane zu hehren Taten berufen und versuchte aus reiner Güte seinen Mitmenschen „zu helfen“. Das ist die Kitsch-Sicht einer Heuchelmoral, wie sie heute immer noch grassiert und von den Kirchen in Anspruch genommen wird.

Das Ausbalancieren entsteht als unmittelbarer Ausdruck der Seinsart des Schamanen, beinahe als ein Reflex. Genaugenommen handelt es sich um ein Energiephänomen und ein katalytisches Ereignis, wie bei einer chemischen Reaktion.



Bekannt ist das von den sogenannten „Freudschen Fehlleistungen“: Stellen Sie sich etwa eine Ansammlung von Menschen vor, die sich alle

bemühen, ein bestimmtes künstliches und unnatürliches Verhalten an den Tag zu legen — sagen wir: „nicht unhöflich zu erscheinen“, „keine falsche Bewegung zu machen“, „allgemein verpönte Empfindungen wie Neid, Lüsternheit, Eifersucht etc. nicht zu zeigen“. Wo Durchschnittscharaktere wenig Probleme damit haben, sich nach außen zu verfälschen und die „dunkle Seite“ zu unterdrücken, indem sie das Geforderte verkörpern, überkommt es einen Schamanen-Charaktertyp wie ein unheimlicher Drang, genau das Unerwünschte, „Unmögliche“, „Schreckliche“ zu tun. Und selbst wenn er es merkt und sich ebenfalls um Selbstkontrolle bemüht, rudert plötzlich sein Arm ganz von allein seitwärts und fegt das Tablett mit den Champagnergläsern vom Tisch, natürlich geradewegs auf das Dekolleté der Frau Konsul, oder über die edle Krawatte des berühmten Architekten, der einer Gruppe hingebungsvoll lauschender junger Damen seine neuesten Inspirationen vorträgt.

Der Schamane muß das tun, es ist wie ein Fluch — aber er ist so und muß mit dieser „Gabe“ leben, das, was die anderen verdrängen, zu erspüren und zum harmonischen Ausgleich zu bringen — harmonisch sicher nicht aus Sicht einer verlogenen und heuchlerischen Gesellschaft, sondern harmonisch in Bezug auf einen größeren (und wichtigeren) Zusammenhang, eine globalere Wahrheit.

Hofnarren haben früher eine ganz ähnliche Rolle mit Akzeptanz der damaligen Gesellschaftshierarchie gespielt. Damals wußte man noch mehr um die heilende Wirkung solcher Zusammenhänge.



Weltanschauliche Organisationen jeder Art sehen im Schamanen eine Bedrohung, die an den Grundpfeilern ihrer eigenen Wertvorstellungen nagt. Denn gerade durch seine Berufung, die er als innere Gewissenspflicht mit kraftvoller Unbedingtheit wahrnimmt, bedeutet er eine bedrohliche Konkurrenz zu jedem als allein-gültig vorgebrachten, institutionalisierten Heilsanspruch. Der Schamane ist immer der natürliche Gegenspieler des Pfarrers, des Sozialdienstleisters, des Politikers, des Sektenchefs gewesen; in seinem auf Unabhängigkeit und Freiheit gerichteten Streben ist er Gift für alle, die

manipulieren und Einfluß gewinnen wollen, die einer breiten Masse eine bestimmte Sicht der Wirklichkeit einimpfen und als unzweifelbar richtig suggerieren wollen.

DER WEG DES SCHAMANEN

Auf seiner Suche nach Wahrheit muß der Schamane oft einen langen, schweren, entbehrungsreichen Weg gehen, bis er eine Antwort erhält, die ihm zeigt, worin genau seine Aufgabe besteht und wo und wie er sie auszuführen hat.

Eine der Prüfungen des WEGES besteht darin, über die Grenzen des eigenen Verstandes, des eigenen Ichs hinauszugehen und sich einem größeren Ganzen anzuvertrauen. Der Schamane verifiziert, daß das, was wirklich Wert hat und was überhaupt im Leben wesentlich ist, eben nicht aus dem Denken des Ich entspringen kann, sondern gegeben wird, sobald einer die Aussichtslosigkeit seines egozentrischen Denkens und Handelns erkannt hat. Beim Schürfen in den unteren Tiefen seines Selbst gibt sich der Schamane nicht einer selbstbezogenen, irrationalen Verinnerlichung hin, sondern findet das Gold, das auch im wahren Leben als Gold gilt — er findet die tiefere Wahrheit hinter dem Sichtbaren, die allein die echte Wahrheit ist.

SCHAMANEN IM WESTEN

In der keltischen Kultur, die Europa vor den Römern regierte, stellten druidische Schamanen einen wesentlichen Bestandteil der ganzheitlichen Lebensweise dar.

Auch im Mittelalter gab es echte, inspirierte Suchende, welche die religiöse Tradition des Christentums bedeutend bereicherten und erneuerten. Es gab die Troubadoure und Tempelritter, die Freimaurer, Alchemisten, Rosenkreuzer und andere. Im Innersten frei und unabhängig von der herrschenden normierten Weltsicht, verließen viele von ihnen ihr Haus und ihre Heimat und zogen als Pilger, als „Narren Gottes“ arm und verspottet umher,

stets auf der Suche nach dem wahren Heim, dem echten inneren Einssein mit Wahrheit.

So ist der wahre Schamane der, dem der Ruf der inneren Stimme wesentlicher ist als alles andere. Er verliert sich nicht in den Banalitäten der Alltagswelt, vertreibt sich nicht mit fader, bedeutungsloser Unterhaltung die Zeit. Sein Herz brennt vor Sehnsucht nach dem Sinn, und alles andere ist ihm nur ein schaler Traum.

In der neuen Zeit des angeblich „aufgeklärten“ Rationalismus nahmen Schamanen oft die Rolle von Künstlern ein, weil sie nicht anders von der modernen Gesellschaft akzeptiert wurden: Sie wurden Dichter, Schriftsteller oder Musiker, auch Tänzer, Filmregisseure, Bildhauer, Maler. Solche Menschen tauchten hinab in tiefere Bereiche der menschlichen Seele und gestalteten das, was sie dort erfahren hatten, zu Ausdrucksformen, die dem Alltagsmenschen wenigstens auf dem Wege der Kunstrezeption wahrnehmbar wurden.

Heute kommen manche tief sensible Menschen, die früher vielleicht ins Kloster gegangen wären, als Fotografen, Kinotechniker, Programmierer oder Bibliothekare unter, wo sie zwar ihre Empfindsamkeit geschützt finden, dafür aber ihre Gefühlsimpulse und kreativen Träume nicht entfalten und frei austragen können.

HEUTE

Echte Schamanen leben hier und jetzt unter uns, und sie sind keine Spinner oder Sonderlinge — das sollte klar genug geworden sein. Unsere Zeit braucht den Menschentyp des Schamanen wie selten zuvor. Und zwar nicht in der verkappten, ängstlich versteckten, sondern in der reinrassigen Form.

Auch das Wissen jenes WEGES, der zur Erkenntnis des Inneren führt, ist besser erforscht denn je. Und es ist — entstaubt und von jeder abstrusen Spekulation befreit — in einer klaren, zeitgemäßen Form erreichbar: als Wissenschaft der Bewußtheit. Für die, die sich — nicht aus Neugier oder

intellektueller Reizbedürftigkeit — dazu berufen fühlen, gibt es hier, auf diesen Seiten, erste Anhaltspunkte.

DAS GEFÄNGNIS

Das Gleichnis vom Gefängnis und der Möglichkeit, daraus auszubrechen, ist in der mystischen Literatur eine der grundlegendsten Hilfen zur Veranschaulichung der Situation, in der wir leben.

In diesem Gleichnis ist ein Schlüssel verborgen, der benutzt werden kann. Es gibt mehrere Arten, ihn so einzusetzen, daß er uns hilft. Eine davon, die ich hier wählen möchte, besteht darin, ihn auf unsere aktuelle Situation innerhalb der gegenwärtigen Gesellschaft anzuwenden: Auf unser Leben in diesem Land, unter dieser Art Menschen.

Nüchtern und realistisch betrachtet ist unsere Existenz, unser Leben in dieser Gesellschaft nicht zum Zwecke der Verwirklichung eigengesetzter Ziele eingerichtet. Das Gemeinwesen konditioniert und programmiert Individuen von Kindesbeinen an dazu, im Sinne der Gemeinschaft nützlich zu sein. Der Mensch wird als Investition betrachtet, von der man sich etwas erwartet. Nicht umsonst wendet der Staat erhebliche Mittel auf, um junge Menschen zu schulen und auszubilden. Auch wenn dies als Erziehung und Förderung entsprechend humaner Ideale etikettiert wird, so handelt es sich bei derartigen Benennungen nur darum, dekorativen und propagandistischen Zwecken genüge zu tun. Die Investition soll sicher eines nicht fördern: Die vollständige individuelle Unabhängigkeit und geistige Freiheit des Einzelnen. Eher im Gegenteil: Sie soll sicherstellen, daß sich der Betreffende so verhält, wie man es den vorausgehenden Plänen und Zielsetzungen gemäß erwartet.

Ein junger Mensch weiß das nicht. Zwar durchläuft er als Heranwachsender eine Phase der Rebellion und der inneren Ablösung von Normen und Traditionen, jedoch zu früh, um fähig zu sein, auf der Ebene, auf der die Gesamtausrichtung seines Schicksals durch die Gesellschaft operiert, etwas dagegensetzen zu können, ohne sich selbst erheblich zu schaden. Als Student und Berufsanfänger wird ihm nur die Wahl gelassen, das Spiel mitzuspielen

oder ausgesondert zu werden. Beeinflussungsmöglichkeiten gibt es praktisch keine.

Beeinflussungsmöglichkeiten gibt es auch später so gut wie keine. Nach und nach geschieht innere Anpassung — familiäre und finanzielle Verpflichtungen binden ihn ein, Freunde und Bekannte bestätigen das herkömmliche geistige und moralische Umfeld, die Gesellschaft stellt ein bis ins Feinste ausgeklügeltes Gratifikations- und Unterhaltungssystem bereit, das jegliche Tendenzen zu abweichendem Denken oder gar Handeln bereits im Keim betäubt und einlullt. Gewohnheiten, die über Jahrzehnte praktiziert und eingeübt worden sind, können nicht mehr ohne weiteres geändert werden.

Und jeder Wunsch nach Änderung trifft auf eine Wand von Schwierigkeiten. Es ist viel leichter, sich selbst zu verraten, statt nun, mit fortschreitendem Alter, noch die enormen Anstrengungen auf sich zu nehmen, die nötig wären, der eigenen, lange erstickten und betäubten Individualität zu ihrem vollen Recht zu verhelfen. So bleibt der Mensch eines von Millionen Exemplaren von produktiven, benutzbaren Prototypen — eine umfunktionierte Klischee-Existenz, redend und fühlend zwar wie ein Mensch, aber mit erstorbener Seele und verratenen Träumen.

Das ist das Gefängnis. Ein unsichtbares, lautloses Gefängnis. Ein Gefängnis, dessen Existenz, erwähnt man sie, vehement geleugnet wird. Dieses Gefängnis ist nicht nur außen, sondern — fast mehr noch — innen, in unseren Köpfen, unseren Herzen, unseren Eingeweiden.



In dem erwähnten mystischen Gleichnis gibt es die, die draußen sind in der Freiheit. Manche von ihnen sind zurückgekehrt und haben sich zum Schein wieder einsperren lassen, um anderen zur Flucht zu verhelfen. Die größte Schwierigkeit ist, den Insassen begreiflich zu machen, daß sie nicht in der Freiheit, sondern in einem Gefängnis sind. Die vergessene Sehnsucht nach Freiheit im Herzen der Gefangenen wiederzuerwecken, die schon allzu lange resigniert und sich mit ihrem Zustand abgefunden haben. Um flüch-

ten zu können, müssen die Mechanismen des Gefängnisses verstanden und durchschaut worden sein. Es müssen Helfer drinnen und draußen bereitstehen. Es muß Verschwiegenheit herrschen. Es muß Einigkeit bestehen bei dem gemeinsamen Ziel, die Freiheit wiederzuerlangen.

Am wichtigsten ist: Die Insassen aufzuklären, daß sie bei allem, was ihnen auf dem Weg in die Freiheit zustößt, reflexartig denken werden, dies sei weniger Freiheit und mehr Gefängnis als ihr altes Gefängnis, aus dem sie sich fortbewegen.



Es gibt Gruppen, die die Befreiung der Gefangenen bewerkstelligen, nur um sie dann in ein neues Gefängnis zu führen. In diesem neuen Gefängnis wird denen, die dem alten entkommen sind, suggeriert, bei diesem neuen Eingesperrtsein handele es sich um die ersehnte Freiheit. Es ist nicht leicht, diese Form der Täuschung zu durchschauen.



Es gibt nur einen wirklichen Anhaltspunkt, die echte Freiheit wiedererlangt zu haben: Der Geschmack, du selbst zu sein und nichts anderes. Nichts, was dir jemand erzählt, nichts, was andere sagen oder glauben. Nichts von „richtig“ und „falsch“, „gut“ und „schlecht“, „sinnvoll“ oder „sinnlos“. Wahrheit, die von außerhalb deiner selbst definiert wird, ist nie welche.

THE GAME

In dem Film *The Game* erhält ein Multimillionär von seinem Bruder zum Geburtstag ein Spiel geschenkt, bei dem unklar ist, worin genau dieses „Spiel“ besteht. Jede der Situationen, in die der Adressat des Geschenkes von nun an gerät, kann zum Alltagsleben gehören — oder bereits von den Arranguren des „Spiels“ beeinflusst sein.

Nach und nach gerät sein Leben völlig aus der Bahn, die unglaublichsten Begebenheiten lösen einander ab.

Was ist das Spiel? Worum geht es dabei? Was wird hier eigentlich bezweckt? Wer steckt dahinter? Mehr und mehr drängen sich diese Fragen auf.

Das Spiel ist ein Spiegel. Es reflektiert den aktuellen Zustand seines Lebens und seiner Rolle in diesem Leben.

Unser eigenes Leben ist auch solch ein Spiel. Manchmal wird uns klar, was bezweckt wird und worum es da geht. Meistens nicht. Meistens stolpern wir genau so verwirrt und ratlos wie der Mann in dem Film durch unser Leben, aus einer Situation in die nächste, ohne die verborgene Bedeutung der Situation zu erkennen.

DIE WILDGEWORDENE PLAPPERMASCHINE IM KOPF

Was ist Bewußtheit?

Bevor wir auch nur daran zu denken beginnen, was die Antwort auf diese Frage ist — halten wir kurz inne und schieben einen Test dazwischen:

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, daß Ihr Gehirn die meiste Zeit über einen ständigen inneren Monolog herunterhaspelt?

Nein?

Sie können es ganz einfach nachprüfen, wenn Sie einmal einen Spaziergang von etwa 1 Stunde machen, bei dem Sie weitgehend ungestört sind. Ich empfehle sehr, diese kleine Übung wenigstens einmal auszuführen, auch dann, wenn Sie denken, Sie wüßten bereits Bescheid.



Es hat sich dabei um Ihr erstes eigenes Experiment in der Wissenschaft der Bewußtheit gehandelt. Die Beobachtung, die Sie dabei machen können, ist von grundlegender Bedeutung: Der innere Monolog vollzieht sich so gut wie pausenlos. Er läßt sich nicht stoppen. Wenn Sie genau aufpassen, zeigen sich jedoch zwei unterschiedliche Zustände: Das Gehaspel des Denkens, und dazwischen, sehr selten, ein Aufblitzen von „Aha, jetzt bin ich wieder im Hier und Jetzt!“

Grafisch läßt sich das so darstellen, wobei die Linien die Gedankenketten markieren und die Punkte das zwischenzeitliche Aufmerken:

_____ · _____ · _____ · _____

Bei diesem kurzen Aufblitzen nehmen Sie sich selbst inmitten Ihrer Umgebung wahr. Dann wieder erfaßt Sie das Denken und Assoziieren wie eine Woge, die über Ihrem Kopf zusammenschlägt.

Falls Sie noch denken, es sei schließlich Ihre eigene Entscheidung, weiterzudenken, machen Sie einfach eine Probe und versuchen Sie, nicht weiterzudenken — Sie werden sehen: Es klappt nicht!

SICH SELBST SEHEN

Woher erfahren wir das alles?

Wie gelangen wir dazu, solche Beobachtungen anzustellen?

Wie können wir wissen, was Gedankenketten sind?

Wie merken wir, wenn sie unterbrochen werden?

Ganz einfach: Das ist Bewußtheit.

Wir nehmen diese Beobachtungen nicht nur wahr — wir wissen sogar, daß wir sie wahrnehmen und um was es sich handelt. Das ist „Sich selbst sehen“.

Sich selbst sehen ist jedoch nicht leicht. Der ganze WEG besteht darin, ertragen zu lernen, sich selbst zu sehen, ohne sich etwas vorzumachen, weil das, was wir über uns selbst herausfinden, so unerträglich beschämend ist.

Wüßten wir auf einen Schlag die ganze Wahrheit, bekämen wir Angst, verrückt zu werden.

Unser Gehirn ist ein Tollhaus. Nicht nur der Gedanken wegen — dahinter verbergen sich Gefühle, Träume, Hoffnungen, dahinter wiederum verbirgt sich Gier, Niedertracht, Eitelkeit, Boshaftigkeit, Haß, Neid, Eifersucht — dahinter wiederum verbergen sich elementare Triebe und Impulse.