

Die Welt und Ich

(von Reiner Wehrenfennig)

Folgender Aufsatz versucht die Gemeinsamkeiten der Erklärungsansätze verschiedener Bewusstseinsforscher darzulegen. Die aus meiner Sicht derzeit interessantesten, die auch auf der experimentellen Ebene mit Selbsterfahrungen arbeiten, sind **Stephen Wolinsky** (Begründer der Quantenpsychologie), **Harry Palmer** (Begründer der AVATAR-Bewegung) und **Wolfgang Bernard** (Begründer des Ur-Credo-Prozesses mittels NLP).

1. Wahrnehmung – Aufmerksamkeit

Wir „nehmen“ die Welt „wahr“, will sagen, durch und mit uns findet ein aktiver Prozess statt, der uns vermittelt: „**da ist etwas**“. Unsere Wahrnehmung folgt unserer Aufmerksamkeit, d.h. unserer Fähigkeit, etwas zu bemerken. Aufmerksamkeit verschiebt sich ständig, sie ist im freien Fluss, bis sie auf Hindernisse trifft: Begehren oder Ablehnung. Man kann dies an einem noch unschuldigen Neugeborenen erkennen, das voller Erstaunen und Neugier wahrnimmt, ohne Konzepte über sich, den Wahrnehmenden und ohne Konzepte über die Welt, dem Wahrgenommenen. Dieses „Staunen“ – ein natürlicher Ausdruck von Wertschätzung von dem, was ist - wird später in der Individualentwicklung zunehmend durch „Wissen“ ersetzt, welches mit zunehmender Ignoranz und Arroganz einhergeht und schließlich zu festen Dogmen führen kann, die alle Ausfluss von Überzeugungen der Art „Ich weiß es besser“ sind, und die „Welt“ im Sinne dieser Überzeugungen passend machen wollen: die Geburtsstunde des Leidens, der Sündenfall (Trennung von der Realität, von dem, was ist), die **Abkehr von „...und siehe, alles war sehr gut!“**.

Aufmerksamkeit wird gelenkt, teils durch bewusste, teils durch unbewusste Mechanismen. Der unbewusste Anteil rührt her von Überzeugungen, d.h. entweder durch eigene Glaubenssätze oder durch die von Bezugspersonen, deren Glaubenssätze übernommen wurden, aus welchem Motiv auch immer. Bewusst kann Aufmerksamkeit durch den Willen verschoben werden, d.h. durch die einem Lebewesen innewohnende Macht zur Entscheidung.

„Unser“ Wille ist i.d.R. funktional und nicht existentiell motiviert, d.h., wir treffen mentale Entscheidungen, um unser Verhältnis zur „Außenwelt“ zu ordnen und um damit auch von dem im inneren empfundenen Ur-Schmerz der Trennung abzulenken.. Dabei orientieren wir uns an unseren Überzeugungen. Die funktionale und die existentielle Ebene sind verschiedene logische Ebenen.

2. Vom Wert und Unwert von Überzeugungen und Identitäten

Man kann feststellen, dass frei fließende Aufmerksamkeit sich zu Überzeugungen und schließlich zu Standpunkten verdichtet – Identitäten werden gebildet: „Bedeutungsvolles und Bedeutungsloses entsteht“ (Harry Palmer). Es entsteht „Wissen“ oder man könnte auch sagen, freie Aufmerksamkeit als forschende, schöpferische, unpersönliche Energie aus dem Ur-Gewahrsein verfestigt sich zu Aufmerksamkeits-Teilchen und schließlich zu Identitäten. Identitäten kompensieren den verlorenen, natürlichen Fluss der Aufmerksamkeit dadurch, indem sie von anderen Identitäten Aufmerksamkeit einfordern. Es entstehen Persönlichkeits-Masken und Handlungsmotive nicht aus einem ursprünglich empfundenen Überfluss, sondern aus einem tief empfundenen Mangel heraus.

Die Bildung von Überzeugungen und Glaubenssystemen ist zumindest auf der funktionalen Ebene ein hilfreiches Instrument in der Individualentwicklung, da sie uns über den Mechanismus der Generalisierung in die Lage versetzt, bereits gemachte Erfahrungen auf neue Lebenssituationen zu übertragen, um diese zu meistern. In existentieller Hinsicht werden sie aber bald zu Hindernissen. Probleme entstehen durch das Vermischen beider logischer Ebenen:

Wolfgang Bernard:

„Überzeugungen müssen behauptet und verteidigt werden. Der Satz „Ich bin, ich existiere“ entspringt keiner Überzeugung. Ich habe es nicht nötig, mich zu behaupten, wenn ich beschreibe, woher ich weiß, dass es mich gibt. Warum spielen dann Überzeugungen und Glaubenssysteme eine so große Rolle?“

Die meisten Überzeugungen dienen dazu, den Sinn, den wir unserem Leben geben, aufrechtzuerhalten und zu bestärken. Damit das funktioniert, ist es nicht nötig, unsere Überzeugungen in Worte zu fassen oder ihrer bewusst zu sein. Sie wirken bewusst oder unbewusst, und je nachdem, wie eine Überzeugung aussieht, führt sie uns zu Erfolg oder Misserfolg. Überzeugungen halten am Leben, was wir zu sein glauben.

Auf der logischen Ebene des „Seins“, der vorsinnlichen Wahrnehmung, des Ur-Gewahrseins (Palmer), brauche ich an nichts zu glauben. Ich beobachte im Park die Menschen. Plötzlich kommt anscheinend ohne Grund ein Unbehagen in mir auf. Ich habe Lust, etwas zu unternehmen. Bisher war ich einfach nur da. Und es ging mir sogar bestens. Jetzt will ich plötzlich etwas tun, etwas verändern. Das könnte meinen inneren Zustand betreffen oder die Art und Weise, wie ich gerade denke, und warum auch nicht? Bin ich nicht ein freier Mensch? Auf geht's! Ich weiß ja, dass ich auf mein inneres Leben Einfluss nehmen kann; und auch mein äußeres Leben kann ich modifizieren; ich kann zum Beispiel losgehen, um mir ein Eis zu kaufen.

Aber um Handeln zu können, muss ich die Dimension des „reinen Seins“ verlassen. Was muss ich dazu „tun“?

Zum Glück weiß ich, dass ich „tun“ kann, denn ich glaube an meine Intelligenz, an meine Fähigkeit, mein Leben zu bestimmen und Entscheidungen zu treffen. Das habe ich doch schon lange mit Erfolg geübt, oder nicht?

Erst dadurch, dass ich daran „glaube“, dass ich handeln kann, bin ich handlungsfähig geworden und habe nach und nach gelernt, Einfluss auf mich selbst und auf meine Umwelt auszuüben. Das Wissen darum ist in mir seit meiner frühen Kindheit. Da habe ich eines Tages begriffen, dass ich die Seinsdimension des „das Nein beinhaltenden Ja's“ verlassen muss, damit ich meine Energien ganz auf meine Handlungsfähigkeiten konzentrieren kann. Nur dadurch konnte ich in die allesamt auf dem Grundmuster „Ja-Nein“ beruhenden mentalen Prozesse eindringen und sie mir aneignen. Durch diesen Richtungswechsel meiner Aufmerksamkeit konnte ich meine Identität entwickeln, die es mir jetzt erlaubt, mich durch das zu definieren, was ich tue.

Auf der logischen Ebene des „Seins“ brauche ich an nichts zu glauben. Ich bin in der Evidenz des universellen, alles in sich vereinenden, das Nein einschließenden Ja – ich bin identitätslos. Auf der logischen Ebene des „Tuns“ muss ich an etwas glauben, nämlich

an mich selbst und an meine Fähigkeiten. Und ich muss eine Identität haben, die es mir ermöglicht, das Ja vom Nein zu unterscheiden.

Eines Tages habe ich erklärt:“ Ich bin, ich existiere, weil ich dies und das tun kann“. Meine Identität und der Sinn meines Lebens wären hinfällig, wenn ein Unfall oder eine Krankheit mich außerstande setzte, diese Handlungen auszuführen.“

Was ist Identität? Wie schon aus dem alltäglichen gebrauch des Wortes zu erschließen ist, handelt es sich um das Phänomen, dass wir glauben, identisch, immer gleichbleibend und unabhängig von den jeweiligen Lebensumständen zu sein. Wir glauben fest daran, dass es in uns etwas gibt, was sich nicht verändert; wir glauben zu existieren. Wir existieren ohnehin (vgl. w.o.) – warum erhalten wir dann diese Glaubensrepräsentation aufrecht? Würden wir aufhören zu existieren, wenn wir nicht mehr davon überzeugt wären, dass wir existieren?

Hypothese: Wir sind in einer trennenden, selbst geschaffenen Identität eingeschlossen, mit deren Aufbau wir bereits in früher Kindheit begonnen haben.

Harry Palmer: „Grenzenloses Gewahrsein umgrenzt sich selbst als Bewusstsein“!

Identitäten sind ein unverzichtbare Hilfe, um als soziale Wesen heranzureifen und zu funktionieren. Existentiell sind sie nach der Ausreifung eines reifen „Ichs“ ein Hindernis.

3. Ohne Sprache keine Identität

Wolfgang Bernard:

„Das Gleichsetzen von Begriff und Wirklichkeit stellt sich bereits in der frühen Kindheit ein und hängt unmittelbar mit dem Bedeutungserkennungsprozess zusammen, der es dem Kind ermöglicht zu wissen, dass ein Begriff einen bestimmten Gegenstand oder eine Person bezeichnet. Gleichzeitig und gerade durch diesen sich über Jahre hinziehenden Gleichsetzungsprozess (= Begriffe mit dem gleichsetzen, was sie symbolisieren) entsteht das Ich. So wie der Baum zum Begriff Baum und dadurch als Baum definierbar wird, so wird das Nicht-Ich zum Ich und kann sich als Ich definieren. Dieser wichtige Entwicklungsschritt hat dann zur Folge, dass das Kind nach und nach eine Identität (im Sinne von: identisch in allen Lebensumständen) aufbauen kann. Dies hat wiederum zur Folge, dass es sich als unterschieden erkennt vom Baum und von allem, was es umgibt.

Im weiteren Verlauf seiner Entwicklung dringt es immer mehr in die Komplexität der Sprache ein und glaubt immer fester daran, dass die Begriffe das „sein“, was sie bezeichnen. Gleichzeitig entwickelt und stärkt sich seine Identität. Das Entstehen einer trennenden Identität und das Erlernen von Sprache sind untrennbar miteinander verbunden und unabdingbare Vorbedingung, damit das Kind erwachsen werden kann.

Erst wenn das Ich zur Reife gelangt ist, wird es ihm möglich sein, sich über die trennende Identität hinauszuentwickeln, sich auf Dauer vom Haften an den Begriffen und Worten zu lösen und die vorsinnliche Wahrnehmung wieder zu erleben.“

4. Die Landkarte ist nicht das Gebiet

In einer noch relativ jungen Richtung der psychologischen Wissenschaften, dem Neuro-Linguistischen-Programmieren(NLP) wird das Verhältnis von „der Welt“ und der „Wahrnehmung von der Welt“ näher untersucht. NLP wird auch als die „Wissenschaft von der subjektiven Wahrnehmungen“ bezeichnet. Wir nehmen die Welt wahr, indem wir sie uns selbst repräsentieren (vergegenwärtigen). Wir erschaffen uns seit der frühesten Kindheit ein Modell von der Welt, wie sie uns über unsere Sinne vermittelt wird. Sehen (visuell), Hören (auditiv), Fühlen (kinästhetisch), Riechen (olfaktorisch) und Schmecken (gustatorisch) sind Funktionen unseres Nervensystems, welche die Welt in ihrem So-Sein bereits filtern: alle 5 Wahrnehmungszugänge sind bei verschiedenen Lebensformen (Tier, Pflanze, Mensch) unterschiedlich vorhanden oder ausgeprägt. Wir Menschen selbst erschaffen uns künstliche Wahrnehmungskanäle in Form von technisch-wissenschaftlichen Instrumenten um den Mikro- oder Makrokosmos erforschen zu können, d.h. um unser Wahrnehmungsfeld zu erweitern. Wir dehnen also unser Modell von der Welt ständig aus.

Jedes menschliche Individuum verfügt also über eine „innere Repräsentation“ der Welt, die in großen Zügen mit anderen Individuen übereinstimmt – Ausnahme sind vermeintlich „pathologische“ Fälle in Irrenanstalten – und doch gibt es individuelle Abweichungen. Der Grad der Übereinstimmung kann am Erfolg einer Kommunikation überprüft werden.

Die Kommunikation von Individuum zu Individuum ist bereits eine weitere Stufe der Repräsentation. Denn nun versuche ich mein inneres Modell von der Welt mit einem Medium „Sprache“ nach „außen“ zu vermitteln (verbal oder Körpersprache). Sprache ist aber selbst ein Modell, da sie versucht „Erfahrenes“ in Symbole zu kleiden, die wir Worte nennen. Symbole bedürfen aber der Deutung, oder um es mit den Begriffen der Informatik auszudrücken: der Kodierung und Entkodierung.

Die Vorschriften der richtigen Kodierung von Erfahrungen werden zwar grundsätzlich erlernt, dieser Prozess unterliegt aber auch einer gewissen Eigendynamik individueller Entwicklung.

Worte als Symbole sind **Definitionen**, also **Abgrenzungen** „von etwas aus etwas“. Das ist zunächst nicht problematisch, wenn die Bedeutung der Kommunikationsform Sprache nicht von ihrer funktionalen Ebene in die existentielle Ebene übertragen wird. Sonst könnte nämlich tatsächlich der Eindruck entstehen, dass Worte „verletzen“ können.

NLP beschäftigt sich mit den grundlegenden Funktionen dieser Modellbildungen: Generalisierung, Tilgung und Verzerrung. Unser neurologisches System nutzt offensichtlich diese drei Modellierungstechniken, um uns zu helfen, das scheinbare Chaos um und in uns in eine Ordnung zu bringen, indem es „die Realität“ zu „Wirk“-lichkeiten filtert, also in Bereiche der „persönlichen“ Einflussnahme reduziert, nach H.Palmer in sogenannte Domänen, der Domäne des Selbst, der Domäne des Anderen und der Domäne des physikalischen Universums.

Unser neurologisches System ist also weniger ein „Erkenntnisinstrument“ als vielmehr ein „Schutzinstrument“ vor Reizüberflutungen.

Wolfgang Bernard:

„Generalisierung“ erlaubt uns, Erfahrungen in Kategorien einzuteilen und zu ordnen, „Tilgung“ erlaubt uns, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen und „Verzerrung“ erlaubt uns schließlich, Erlebtes zu Symbolen zu abstrahieren.

5. Subjekt – Objekt

Uns ist die Aufspaltung des Wahrnehmungsprozesses in „Wahrnehmender“ und „Wahrgenommenes“ derart vertraut, dass sie uns als Naturgesetz erscheint. Aber wie alle Gesetze sind auch Naturgesetze lediglich mentale Konstrukte, mit „Bedeutung“ aufgeladene Aufmerksamkeits-Anhaftungen, oder zu Deutsch: „Überzeugungen“. Daher erleben wir auch in den Wissenschaften von Zeit zu Zeit einen Paradigmenwechsel, bei dem alte Überzeugungen zugunsten neuer Überzeugungen aufgegeben bzw. erweitert werden. Naturgesetze sind also auch nur Modelle von Wirklichkeit. Das jeweils gefundene Modell ist oft nur ein Ergebnis der zweckorientierten Fragestellung selbst und nicht eine Erkenntnis über das Phänomen an sich, auf das sich die Frage bezog. Um es mit den Worten der Kopenhagener Interpretation zur Quantentheorie auszudrücken: der Beobachter „ent-deckt“ seine Erwartung oder: „Beobachtung erschafft Wirklichkeit“.

Da die Modelle also immer umfassender werden und die Modellbildung über Funktionen des Bewusstseins erfolgt, könnte man auch sagen: das Bewusstsein dehnt sich aus.

Auch wir bauen unsere individuellen Überzeugungen seit frühester Kindheit auf. Es gibt eine Hypothese von Wolfgang Bernard, dass die Ausbildung der Sprachfähigkeit der Urkeim dieses Prozesses ist, denn mit der Bildung der ersten Worte entstehen die „Dinge“ erst per Definition, und damit auch derjenige, der sich dieser Definitionen bedient. Dieser Prozess verdichtet sich in der weiteren Entwicklung des Individuums zu dessen Persönlichkeit, die im Grunde nur eine Ansammlung von Definitionen und damit verbundenen Identifikationen in positiver (Begehren) und negativer (Ablehnung) Hinsicht darstellt.

Diese wachsenden Definitionen oder Überzeugungen verengen i.d.R. ständig den Wahrnehmungsfiter, da ständig versucht wird, neu Erfahrenes in vorhandene Definitionen und Glaubenssysteme zu integrieren, sei es durch Ablehnung oder Anerkennung. Mit anderen Worten, was zunächst als Ordnungssystem und Orientierungsrahmen gedient hat entwickelt sich zunehmend im Reifeprozess des Individuums zu einem Gefängnis. Diese Verengung versetzt früher oder später das Individuum in einen derartigen inneren Spannungszustand, dass existentielle Fragen aufgeworfen werden: der aus dem fortschreitenden Definitionsprozess quasi gleichzeitig entstandene Beobachter und Verwalter der Definitionen fragt plötzlich nach seiner Bedeutung, seiner Herkunft und seiner Bestimmung.

6. Ursprung

Einige Individuen haben nicht nur mental erkannt sondern auch an sich erfahren, dass vor allen Definitionen ein definitionsloser Zustand existiert. **Stephen Wolinsky nennt ihn „Essenz“, Wolfgang Bernard nennt ihn „essentieller Wert“ und Harry Palmer nennt ihn „reines Gewahrsein“.**

Die von allen beschriebene Ur-Wahrnehmung geht durch oben beschriebene Prozesse nicht etwa verloren, sondern wird durch das zunehmende Definitionsgeflecht lediglich überdeckt. Auslöser dieser offensichtlich notwendigen Entwicklung ist die „Urtrennung“ der „Sündenfall“ (Fall aus dem Paradies; Sünde = Abtrennung). Mit ihr verbunden ist der „Urschmerz“, der durch unsere Kernüberzeugung (Ur-Credo) unbewusst gehalten wird. Dieser Schutzmechanismus bedient sich verschiedener Strategien, um das künstliche, mentale Konstrukt einer Persönlichkeit aufrecht zu erhalten. Wolinsky hat mit Hilfe des Enneagramms 9 Charakterstrukturen mit ihren jeweiligen Strategien beschrieben, diesen Urschmerz der (zunächst notwendigen) Trennung zu verdrängen. Die Wiederentdeckung des definitionslosen Zustandes durch das „reife“ Individuum wird der nächste Schritt in der menschlichen Evolution sein.

Stephen Wolinsky – Begründer der Quantenpsychologie:

„Nach Albert Einstein besteht alles aus Leere und Form ist verdichtete Leere. Aus dieser Leere verdichtet sich die Leere des undifferenzierten Bewusstseins und formt etwas, was wir differenziertes Bewusstsein nennen könnten. Wenn wir von „undifferenziert“ sprechen, meinen wir genau das: es gibt kein Subjekt oder Objekt, keinen Beobachter und kein beobachtetes Objekt. Daher auch keine Erfahrung und keinen, der eine Erfahrung macht.

Dieses undifferenzierte Bewusstsein zieht sich stärker zusammen und formt differenziertes Bewusstsein., d.h. einen Beobachter und eine Beobachtung. Wenn sich das Bewusstsein noch stärker zusammenzieht, erschafft es eine Vorstellung von Raum, eine Vorstellung von Zeit, eine Vorstellung von Masse und Festigkeit und eine Vorstellung von Energie.

Der Beobachter besteht zwar aus dem selben Material wie das, was er beobachtet, aber nun erschafft er verschiedene Denkmodelle, Konzepte, Überzeugungen. Sobald es einen Beobachter gibt, gibt es auch Unterschiede. Der Beobachter und das Beobachtete sind Bewusstsein, dennoch scheinen sie für den Beobachter voneinander getrennt zu sein.

Das Gefühl „Ich mag mich nicht“ taucht auf und wird wahrgenommen (vom Beobachter). Dann verschwindet es und das Gefühl „Ich mag mich“ taucht auf. Die Person, die sie zu sein glauben, taucht also ständig auf und verschwindet wieder. Es ist wie ein Pulsieren zwischen Verdichtung und Entdichtung der Leere. Es ist das Kommen und Gehen von Beobachter-Identitäten.

Eigenschaftslose Leere zieht sich zusammen und formt die sogenannte persönliche Essenz. Diese Essenz existiert bei der Geburt. Dann werden Identitäten geformt um das äußere Chaos zu organisieren. Wenn diese Identitäten geformt werden, strukturieren sich der physische Körper und die Identitäten um die Essenz herum.

Warum fürchten sich Identitäten vor der Essenz? – Jede Identität wird geformt, ist auf der Suche und hat Erwartungen an ihre Umwelt. Man kann z.B. eine Identität schaffen, um der Mutter zu Gefallen zu sein und ihre Liebe zu erlangen. Aus der Sicht der Identität stellt die Essenz den Tod dar. Aus Sicht der Persönlichkeit wirkt die Essenz wie eine innere, nagende Leere. Die Identitäten wehren sich gegen diese innere Leere. Sie wehren sich gegen das äußere Chaos und gegen das innen vermutete Chaos (die Essenz). Identitäten suchen Liebe immer am falschen Ort und versuchen, sie von außen zu bekommen, anstatt von der Essenz, die unser wahres Selbst ist.

Anscheinend formen die geschaffenen Identitäten durch die Identifizierung mit dem Körper ein inneres Universum, das - wie eine Galaxie aus Sternen, Planeten und kosmischen Staub – sich um das herum zu entfalten scheint, was die Identitäten als schwarzes Loch wahrnehmen, das im Körper liegt. Dieses schwarze Loch ist paradoxer Weise die Pforte zur Essenz.

Identitäten treten immer paarweise auf, wie Teilchen und Antiteilchen: als Dualitäten, z.B. „machtlos“ und „mächtig“. Diese polaren Identitäten bewegen sich in Form eines Pendels: „bin machtlos“ verwandelt sich am unteren Umkehrpunkt in „will mächtig sein“ und umgekehrt. Der Umkehrpunkt ist eine Lücke. In dieser Lücke gibt es oft eine Emotion oder einen Tracezustand, gegen den man sich wehrt. Dieser Tracezustand ist der Leim, der beide polaren Identitäten zusammenhält. Er wird als Verwirrung, Wut, Angst, Taubheit, Desorientierung und Gefühl des Nichtwissens erfahren. Werden diese dort auftretenden Emotionen zugelassen und wirklich erfahren (nicht verdrängt oder ausgedrückt!), kommt man in Kontakt mit der Essenz.

Unser größtes Trauma ist der Verlust der Essenz. Es erfolgt in dem Moment, in dem die Persönlichkeit sich selbst als getrennt von sich selbst (Essenz) wahrnimmt. Dieses Abspalten führt zu dem höchsten Bifurkationspunkt, an dem sich die Persönlichkeit abspaltet, sich von der Essenz dissoziiert und sich wiederholt gegen diese traumatische Erfahrung wehrt. Die Essenz, die aus Sicht der Persönlichkeit leer erscheint, bringt die Persönlichkeit dazu, sich vor ihrem eigenen Selbst zu fürchten und diese Angst auf andere zu projizieren und zu befürchten, diese wollten sie vernichten.

Die Persönlichkeit sucht ihr Leben lang erfolglos nach der Essenz. In Wirklichkeit verteidigt sich die äußere Suche gegen das Trauma des Verlusts der Essenz. Der Beobachter ist Teil der Persönlichkeit, wenn auch ein höherer. Der Beobachter erschafft Identitäten und ist Teil dieser Identitäten. Die Persönlichkeit besteht daher aus Beobachter-Identitäten. Jede Beobachter-Identität fixiert ihre Aufmerksamkeit auf das jeweils Beobachtete. Diese Fixierung ist ihre Strategie, sich gegen das Trauma vom Seinsverlust zu wehren.

Das Enneagramm ist ein Modell, neun typische Aufmerksamkeitsfixierungen zu katalogisieren. Für jeden Typ einer Aufmerksamkeitsfixierung werden die Strategien beschrieben, wie sich die jeweilige Beobachter-Identität gegen den Seinsverlust wehrt. Das bedeutet, dass jede der neun typischen Fixierungen die empfundene Leere der Essenz in spezieller Weise etikettiert, woraus sich spezifische Emotionsschwankungen und Gedankenkonzepte und damit auch Verhaltensweisen ergeben.

Z.B. ist die Strategie FÜNF: die Leere wird als „man ist nichts“ etikettiert, woraus Angst resultiert die letztlich in einer Über-Beobachtung resultiert. Dann schwingt das Pendel zurück über das Etikett, dass die „Leere nichts beinhaltet“ was zur Habgier führt und dazu, dass Erfahrung eher erdacht als gelebt wird.

Die VIER z.B. Etikettiert die Leere als „Unfähigkeit zum Tun“, was in einem zuviel Tun mündet. Beim Rückweg des Pendels wird daraus Eitelkeit und der Versuch, diese Unfähigkeit zu verbergen und den Selbstwert sich selbst und anderen beweisen zu wollen.

Wolfgang Bernard – Begründer des NLP-Ur-Credo-Prozesses

Er legt in seinem Buch „**In sich hinausgehen – mit NLP zum Ur-Credo**“ ein Modell vor, wie dieser Ur-Trennungsprozess vor sich geht.

Bernard bezeichnet die unmittelbare Erfahrungsebene, das Erleben ohne Worte, als Referenzstruktur – sie betrifft das primäre Erleben. Das sekundäre Erleben besteht für ihn aus einer Tiefenstruktur, d.h. wie wir unser Erleben vor uns selbst vergegenwärtigen und aus der Oberflächenstruktur, d.h. wie wir unsere interne Vergegenwärtigung nach außen darstellen.

Das neugeborene Kind befindet sich zunächst im primären Erleben/Lernen, also in der nichtkonzeptionellen Wahrnehmung (vorsinnliche Wahrnehmung). Es nimmt Objekte wahr, erkennt Funktionszusammenhänge über Versuch und Irrtum. Aber erst in der Phase des sekundären Lernens, mit der Ausbildung der Sprachfähigkeit wird Zeit vorstellbar (Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft) und Erinnerungsfähigkeit entsteht. Die mentalen Fähigkeiten des Abstrahierens (Verzerrung), der Verallgemeinerung durch Kategorienbildung (Generalisierung) und die Aussonderung von Wichtigem und Unwichtigem (Tilgung) erschaffen ein notwendiges Identitäts-Modell.

Die Besonderheit der vorsinnlichen Wahrnehmung ist das Ja zu allem, was passiert. Dennoch erfährt das Kleinkind bald erste rudimentäre Formen von Nein durch seine Umwelt, besonders durch seine Bezugspersonen, die ihrer Beschützerrolle nachkommen. Das grenzenlose Bewusstsein (nach H.Palmer auch Gewährsein genannt), mit dem es auf die Welt gekommen ist, stößt in den ersten Tagen seiner Existenz auf überlebensnotwendige Einschränkungen seitens der Betreuer (Strampeln auf dem Wickeltisch wird unterbunden, da die Gefahr des Herunterfallens besteht usw.). Die Neins häufen sich immer mehr, das Kind sieht sich zunehmend mit Restriktionen konfrontiert. Das paradiesische Bewusstsein des bedingungslosen Ja (.. und siehe, alles war sehr gut..) komprimiert sich mehr und mehr. Das Kind be-greift zunächst einmal genug, um mitzubekommen, dass es ein eigenständiges Wesen ist und von seiner Umgebung getrennt. Spielsachen haben feste, Widerstand leistende Formen; es kann nicht durch Wände gehen; der Ofen kann sehr heiß sein usw.. Das alles sind erste Vorbereitungen auf das spätere Erlernen von Sprache. Um Sprache zu verstehen, müssen wir wissen, was Nein bedeutet:

„Dieses Nein wirkt auf das Nervensystem des noch nicht sprechenden Kindes: es entstehen die drei ersten Wahrnehmungsweisen Generalisierung, Tilgung und Verzerrung.

Tilgung ermöglicht ihm, die Aufmerksamkeit auf bestimmte Aspekte seines Erlebens zu richten, z.B: auf sich die Tasse zu konzentrieren, aus der es trinkt.

Generalisierung führt das Kind dahin, bestimmte Elemente aus dem Fluss der Wahrnehmung zu kategorisieren, zu ordnen, zu verallgemeinern. Das Kind ist schon früh imstande, jedes Milchfläschchen als solches zu erkennen, auch wenn es nicht dasjenige ist, aus dem es gewöhnlich trinkt.

Die Verzerrung schließlich wird zur Entwicklung von Sprache verwendet. Um dem nicht definierten Ding, das es in den Mund schiebt, das Wort „Schnuller“ zuzuordnen, ist ein enormer Energieaufwand nötig. Auf der Ebene der unmittelbar-sinnlichen Wahrnehmung gibt es ja den Begriff Schnuller gar nicht, obwohl seine Funktion wohlbekannt ist. Um also akzeptieren zu können, dass der Begriff Schnuller den Gegenstand repräsentiert, den es sich in den Mund steckt, muss das Kind die unmittelbar-sinnliche Wahrnehmungsebene verlassen und negieren, dass es sich dabei um ein Objekt mit unendlich vielen Eigenschaften und Substanzen handelt. Um diesen Paradigmenwechsel in sich vollziehen zu können, muss es sich nach und nach aus durch jeden Augenblick Millionen von Informationen enthaltenden unmittelbar-sinnlichen Wahrnehmungen zurückziehen. Hierbei hilft ihm die mentale Vorgehensweise der Verzerrung, welche es ihm ermöglicht, von der virtuellen Realität des Unnennbaren zu abstrahieren.

Dieser Prozess – der eintritt in die Welt der Repräsentationen – ist wie eine zweite Geburt. Das Kind muss nicht nur das allumfassende, das Nein einschließende Ja der vorsinnlichen Wahrnehmung vergessen, um sprechen zu lernen, sondern es muss außerdem eine spezifisch menschliche, mentale Konstruktion „erfinden“: ein Glaubenssystem. Es wäre natürlich Unsinn zu sagen, dass man an seine Wahrnehmungen auf der vorsinnlichen Ebene „glaube“; denn sie sind reine Evidenz. Aber um sprechen und verstehen zu können, muss das Kind Glaubenssysteme als Krücken bauen, als eine Hilfskonstruktion, dank derer es nun in der Überzeugung leben kann, dass der Begriff Schnuller der Schnuller sei. Das Bilden von Überzeugungen ist eines der wichtigsten der Prozesse im menschlichen Leben. Wir können nur deshalb am sozialen Leben teilhaben, weil wir als Kinder zwischen 1 ½ und 3 Jahren gelernt haben zu sprechen. Dazu war es nötig daran zu glauben, dass der Begriff für eine Sache die Sache selbst sei.

Die vorsinnliche Wahrnehmung muss also zunehmend durch äußere Neins verneint werden, womit das Ur-Credo entsteht. Durch diesen Prozess erlebt das Kind sein wahrscheinlich erstes seelisches Leid: die unglaublich zahlreichen visuellen, auditiven, kinästhetischen, olfaktorischen und gustatorischen Eindrücke müssen eingeordnet, dekodiert, verstanden und später in Wortsymbole gefasst werden. Das Überwechseln von der Dimension des uneingeschränkten Ja alles Wahrnehmens und alles Wahrgenommenen in die eingrenzende Dimension des Ordnen und des Geordneten erzeugt im kindlichen Nervensystem enorme mentale und emotionale Spannungen. Wahrscheinlich „weiß“ das Kind auf diese Weise, dass dieser einengende Übergangsprozess auf der einen Seite unvermeidbar, andererseits aber auch seiner inneren Natur zuwiderlaufend ist. Gleichzeitig „weiß“ es aber auch, dass es eine erste Entscheidung treffen muss, die Grundsatzentscheidung: „Ich will Erwachsen werden“. Erst danach ist es in der Lage, machtvoll zu erleben, dass es Symbole deuten kann. Damit ist der Weg des Vergessens der vorsinnlichen Wahrnehmung beschritten.

Harry Palmer, Gründer von AVATAR:

Das von H.Palmer geschaffene AVATAR-System versucht zunächst, Menschen wieder darin zu bestärken, eigene Erfahrungen zu machen (Weltlektionen) statt fremde Erfahrungen zu glauben (Wortlektionen). Für Harry Palmer ist das Denken (auf der existenziellen Ebene) ein Vermeiden von Erfahren (Fühlen). Mit Fühlen ist nicht das grandiose Ausleben von Emotionen gemeint, sondern ein subtiler innerer Prozess, dem ein wertfreier Raum zur Verfügung gestellt wird.

Mit diesem „Erleben“ erfahren wir unsere „Kreationen“, also unsere bewussten und unbewussten Hoffnungen und Wünsche, und lösen sie dadurch wieder auf (Diskreieren). Jede Kreation will erlebt werden. Im Laufe des Lebens wechseln wir unsere Standpunkte und die damit verbundenen Kreationen. Kreationen alter Standpunkte, die noch nicht erlebt wurden, geraten in Konflikt mit Kreationen neuer Standpunkte. Daraus entsteht Verwirrung. AVATAR nennt diese Kreationen alter Standpunkte auch „transparente Überzeugungen“, weil diese durch den Wechsel des Standpunkts einfach als solche vergessen wurden.

AVATAR behauptet und gibt Raum zur Selbsterforschung, dass unsere Überzeugungen unsere Erfahrungen anziehen. Wir erleben das, wovon wir überzeugt sind (bewusst oder unbewusst). Über das bewusste Kreieren von Überzeugungen (Primaries) können wir also auf unsere Erfahrungen Einfluss nehmen, wenn wir unsere Domäne dabei nicht verlassen. Alte, nicht erlebte Überzeugungen, wirken ggf. störend auf diese Primaries und werden Sekundaries genannt.

AVATAR hat nun verschiedene Techniken entwickelt, zunächst wieder den freien Fluss der Aufmerksamkeit zu erfahren. Den Aufbau und die Wirkung von Definitionsprozessen, die auf die innere Wahrnehmung Einfluss nehmen, zu studieren (Etikettierungen, Entetikettierung) und diese dann schließlich in speziellen „Verfahren“ auf verschiedene Problemfelder anzuwenden: Auflösen und Kreieren von Überzeugungen und von Identitäten. Die Verfahren beruhen auf einer mentalen Vorgehensweise (CHP= Creation Handling Procedure) die entsprechend auf das Problemfeld hin modifiziert sind.

AVATAR bietet also Werkzeuge zur Veränderung. Ziel ist es unter anderem, dass ihre Anwender mit der Zeit erleben (nicht nur glauben!), dass das einzig wirklich trennende zwischen den Menschen ihre Überzeugungen sind. AVATAR setzt sich für die Integration von Glaubenssystemen ein.

In einer ersten Stufe erfahren die AVATAR-Studenten über die Kreativeverfahren zunächst wieder, dass sie bewusst Macht über ihre inneren Prozesse ausüben können und damit auch auf ihre Umwelt. Dieses machtvolle Erleben ist zur Bildung eines reifen Egos erforderlich, doch es ist nur eine Durchgangsstation. Endziel bleibt, auf jegliche Definitionen zu verzichten und diese zu diskreieren.

Harry Palmer:

„Reines Sein ist egolos, mitfühlend, verantwortungsvoll und absolut frei von Werturteilen. Reines Sein ist reine, bewusste Wahrnehmung. Wenn Wesen aufhören, der Schöpfung gegenüber mitfühlend, verantwortungsvoll und frei von Werturteilen zu sein, geschieht etwas Interessantes – sie werden zur Schöpfung! Das ist der Abstieg des Menschen

Das Herausfallen des Menschen aus dem Zustand der Unschuld und Gnade beginnt mit den Worten: „Ich bin dies; ich bin nicht jenes“. Diese Aussage ist eine Verneinung der vollen Verantwortung und steht am Anfang des Prozesses der Selbstdefinition in Abgrenzung zu reinem Sein. Hier beginnt die Dualität. In dem Augenblick, in dem man sagt: „Ich bin dies“, wird man zu einer bewussten Schöpfung, die getrennt ist von „Ich bin nicht das“.

Je stärker man Verantwortung ablehnt, desto mehr Substantive setzt man hinter die Worte „Ich bin“. Bewusstsein wurzelt in der Verneinung.

Leben wird durch den Fluss von Aufmerksamkeit aufrecht erhalten. Dieser Fluss muss von irgendwoher kommen. Wenn man den Fluss des Lebens nicht mehr durch eine innere Verbindung zum Ursprung aufrechterhalten kann, wendet man sich nach außen, um Aufmerksamkeit zu erregen (Karriere, Ruhm, Macht, Wohlstand etc.). Dies führt zunehmend zu unechtem Verhalten (nicht authentisch sein) und damit zur Bildung von Masken.

Aufmerksamkeit entspringt definitionslosem, reinem Gewährsein. Je direkter man diesem Gewährsein verbunden ist, desto reiner ist der Fluss der Aufmerksamkeit.

Gibt es überhaupt irgendeinen Beweis für die Existenz dieses nicht definierbaren Gewährseins, von dem ich immer wieder spreche?

Es befindet sich jenseits von Zeit und Raum, jenseits aller Dimensionen, es besitzt keine Masse, hat keine Wellen, keine Frequenz – kurz, es ist unvorstellbar. Nicht dies. Nicht das. Und auch nicht jenes.

Es befindet sich jenseits der Parameter, mit deren Hilfe wir bestimmen, ob etwas existiert oder nicht. Kannst du dir etwas vorstellen, das unvorstellbar ist? Nein! Lege deinen Verstand mit all seinen Etiketten und Definitionen beiseite. Welchen Beweis haben wir für die Existenz dieses nicht definierbaren Gewährseins, das übrigbleibt, wenn alles andere eliminiert wurde?

Was bleibt übrig? Nur das Eliminierende. Wenn wir das verstehen, erkennen wir, dass alles, was nicht zu seiner Beschreibung taugt, tatsächlich seine Existenz beweist. Dies. Das. Und auch jenes.

Verstehen und Missverstehen, Verwirrung sind Funktionen des Bewusstseins. Verständnis bedeutet schlicht, dass du genügend Raum hast, um deine bewussten Kreationen in einer Ordnung aufzustellen, die für dich annehmbar ist. Der Raum wird bestimmt durch den Umkreis, für den du Verantwortung übernimmst. Man kann Verstehen auf zwei Arten erreichen. Entweder man verkleinert die Anzahl bewusster Kreationen, indem man den Verstand beruhigt. Oder man erweitert die Verantwortungssphäre und schafft damit mehr Raum. Meditiere oder habe Erfolg. Verwirrung ist Unordnung, sind Sorgen. Da sind zu viele Kreationen, und es hat zu wenig Platz. Zu viele Gedanken, zu wenig Verantwortung. Sorgen sind der Versuch, zu viele Gedanken in einen zu kleinen Raum zu quetschen. Sorgen sind das Bermuda-Dreieck des Bewusstseins. Gewährsein entschwindet geheimnisvoll. Erfahren, Erleben erfordert ein bestimmtes Maß an Gewährsein. Wenn du jemandem begegnest, der lieber versteht oder denkt, als dass er sich auf eine Erfahrung einäbt, hast du es mit einem Menschen zu tun, dessen Gewährsein erschöpft ist. Er steckt tief im Bewusstsein (=eingegrenztes Gewährsein).

Vom Standpunkt der Befriedigung und Belohnung ist Verstehen höher als Reagieren, aber niedriger als Erfahren. Würdest du einen Apfel lieber essen oder verstehen? Beides ist besser, als sich vor dem Apfel zu fürchten. So ist es auch mit dem Leben; es ist besser, es zu erleben.

Beim Erfahren oder Erleben verwandeln wir Bewusstsein zurück in Gewährsein. Bewusstsein wird geschaffen, indem Glauben eine Kreation ins Dasein ruft. Glauben plus Kreation ergibt Bewusstsein. Eine, wenn nicht die grundlegende Schöpfung (Kreation) ist „Ich bin“. Das ist an der Wurzel des persönlichen Bewusstseins. Bewusstsein enthält Begrenzungen und Trennungen. Dieser Gedanke und dieser Tisch, zwei Begrenzungen. Ich und die Zimmerdecke, zwei Begrenzungen, die getrennt sind. Du und Ich, zwei Begrenzungen, die getrennt sind. Raum und Zeit sind für uns notwendig, damit wir diese Trennung erkennen können. Gewährsein oder reines Sein, ist zwar der Ursprung von Zeit und Raum, enthält aber selber weder Raum noch Zeit. Es ist daher ohne Trennung, ohne Begrenzung. Also: der Vorgang des Erfahrens entfernt Trennungen.

Die Brücke über die Trennung ist die Wahrnehmung. Wertschätze deine Wahrnehmungen so, wie sie sind, ohne Urteil und Bewertung, ohne Wunsch oder Widerstand. Trennung verschwindet, Gewährsein kehrt zurück. Je mehr du das Leben als fortwährendes Fließen wahrnimmst statt als vereinzelte Ereignisse, desto näher bist du beim Gewährsein.

Widerstand ist eine Abneigung, etwas so zu erleben, wie es ist. Die Abneigung rührt von einer Überzeugung. Es ist der Versuch, aus dem Bewusstsein heraus zu kreieren statt vom Gewährsein aus. Zeit ist der wichtigste Widerstand, den das Bewusstsein erschafft. Zeit verzögert die Erfahrung, damit ein Ereignis verstanden werden kann; das heißt, es wird gemäß früher gespeicherten Ereignissen sortiert und schubladiert und als Bewusstsein festgehalten.

Wenn du Zeit hinzufügst, verwandelt sich der Fluss des (Er-)Lebens (was gerade jetzt geschieht) in begrenzte, abgetrennte Ereignisse mit Anfängen und Enden, die als Zeitspur der Schöpfung gespeichert werden. Gewährsein ist zeitlos.

Die abgelehnten Ereignisse, die man nicht erleben will, werden dennoch einmal erfahren werden; irgendwann. Vielleicht in kleinen Stücken über einen langen Zeitraum, oder alle auf einmal in einem künftigen Zeitpunkt, wenn das Bewusstsein eine kritische Masse erreicht hat und unter seiner eigenen Last immer wieder zusammengebrochen ist.

Das ist der Mechanismus, der hinter der Idee des Karma steht. Was immer du erschaffst, du wirst es schließlich erfahren. Was du aussendest, kommt zurück. Die Absicht, mit der du die Kreation vom Stapel lässt, legt fest, ob du diese Kreation aus deiner Sicht als mit Leiden oder Freude verbunden erleben wirst, wenn sie zurückkommt. Sowohl Bewertungen, die man sich beim Empfangen einbildet, als auch Absichten, die mit dem Kreieren verbunden waren, können färben, wie du etwas erlebst. Beruhige die einen, wertschätze die anderen.

Der Wunsch, etwas zu verstehen, kann ein Widerstand dagegen sein, dieses etwas als geheimnisvoll oder unbekannt zu erfahren. Dieser Widerstand treibt den Suchenden an. Widerstand gegen das Unbekannte lässt Menschen leichtgläubig auf Priester und Propheten hereinfließen. So manche Gruppe wird von der gemeinsamen Lösung gegen das Unbekannte zusammengehalten.

Man könnte eine Skala schaffen, mit dem man den Widerstand gegen das Unerklärliche messen kann: Sie beginnt beim Wunsch zu analysieren und geht hinab über Absicht, Anstrengung, Energie, Raum, Zeit, Materie. Was ist das kleinste Teilchen der Materie? Das unbekannte Teilchen! Das Mysteritron! Ganz gleich, wie klein es ist, du fragst dich, wie wohl die Hälfte davon aussehen würde. Wissen ist der vernünftige, geordnete Plan

des Widerstandes, das unbekannte zu erfahren. Dieser Plan scheitert beim Tode des Bewusstseins.

Wunsch ist der Widerstand, etwas zu entbehren. Wunsch und Widerstand sind dasselbe Un-Wohlgefühl gegenüber Erfahrung. Das Gegenteil von Wunsch und Widerstand ist, die Erfahrung, die man jetzt gerade macht, wertzuschätzen.

Die Vergangenheit beeinflusst dich nicht. Was dich beeinflusst und sogar deinen gegenwärtigen Geisteszustand prägt, sind die Erfahrungen, gegen die du dich wehrst, und die sich immer noch entfalten wollen – also immer noch gegenwärtig sind.“