

## Veränderte Bewusstseinszustände

*"Für mich gibt es nur das Gehen auf Wegen, die Herz haben.  
Auf jedem Weg gehe ich, der vielleicht ein Weg ist, der Herz hat.  
Dort gehe ich, und die einzig lohnende Herausforderung ist,  
seine ganze Länge zu gehen.  
Und dort gehe ich und sehe und sehe - atemlos."<sup>1</sup>*

*Don Juan Matus*

## Nicht-Alltägliche Wirklichkeiten

Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit veränderten Bewusstseinszuständen und mit der Möglichkeit, andere Ebenen der Wahrnehmung zu erreichen, die nicht an den Grenzen der allgemein gültigen Weltsicht stehen bleiben, sondern über sie hinausführen. Dass es andere Bereiche der Wahrnehmung gibt, die auch einen „Anspruch auf Wirklichkeit“ haben, war mir schon immer bewusst, denn schon als Kind träumte ich sehr intensiv und hatte die Fähigkeit über Landschaften zu fliegen und meinen Flug willentlich zu lenken. Diese Art von Traum war mir besonders lieb, da ich ein Gefühl der Schwerelosigkeit erlebte und es einfach herrlich war, mit rasender Geschwindigkeit über weite innere Landschaften zu fliegen. In anderen Träumen hatte ich Kontakt zu Wesen, die bei mir unter dem Bett oder in meinem Schrank lebten. Einige von ihnen „sah“ ich nur einmal und andere traf ich immer wieder, lernte sie mehr und mehr kennen und hatte eine Beziehung zu ihnen. All diese Erlebnisse waren für mich ebenso wirklich, wie meine Erfahrungen während meines Wachbewusstseins. Es waren Erlebnisse in dem Sinne, als dass ich sie *erlebte*. Wie sollte ich da unterscheiden, was wirklich ist und was nicht?

Meine Versuche diese Erlebnisse mit meinen Eltern zu teilen, verliefen dergestalt, als dass diese Begebenheiten einer nicht-realen Traumwelt zugemessen wurden, die nichts mit der „tatsächlichen“ Realität zu tun haben und deswegen auch keine Aussagekraft oder Relevanz für das alltägliche Leben haben. Ich vermute, dass mit aus diesem Grund im Verlauf meiner Kindheit meine nächtlichen Ausflüge und Unterhaltungen mehr und mehr in den Hintergrund traten, bis ich sie schließlich ganz vergessen hatte. Mein Elternhaus konnte mir, was diese Art Erfahrungen angeht, keinerlei Halt oder Hintergrund bieten. Ich bin – wie sicherlich heute die meisten Menschen – im Geiste des Rationalismus aufgewachsen. Hier haben die Dinge eine objektive, für jedermann gleichermaßen wahrnehmbare, Struktur. In dieser Welt zählt nur das Alltagsbewusstsein mit seiner nach außen gerichteten Wahrnehmung und diese Art von subjektiven Erfahrungen gelten im besten Fall als „lebhaftes Phantasien“. Sehr viele Menschen hatten damals diese Einstellung und viele Menschen haben sie auch heute noch und gestalten trotz der neuen Erkenntnisse der modernen Wissenschaften, ihre Welt weiterhin um diese Sichtweise herum.

---

<sup>1</sup> Aus „Die Lehren des Don Juan“ - Carlos Castaneda - Fischer TB



Und so vergaß ich über die Zeit das Fliegen und den Kontakt zu meiner „nicht-alltäglichen Wirklichkeit“, da ich keinen Austausch mit anderen Menschen darüber haben konnte. Es gab niemanden, der sich meine Geschichten anhörte und sie mit mir teilte, der mir von ähnlichen Erlebnissen erzählen konnte oder der mich vielleicht sogar anleiten konnte, mit diesen Ebenen umzugehen und meine Erfahrungen zu erweitern.

## Alltägliche Wirklichkeiten

Was zu der Zeit für mich - und sicherlich auch für sehr viele andere Kinder - zählte, war der Wunsch dazuzugehören. Ich war bereit, meine Welt und meine Erfahrungen der Wirklichkeit einzutauschen gegen das Gefühl dazuzugehören. Kinder lernen, indem sie auf das hören, was die Erwachsenen ihnen sagen. Sie vertrauen ihnen und eifern ihnen nach. Indem sie versuchen, so zu sein, wie die Erwachsenen wollen, dass sie sind, erhoffen sie sich Lob und Anerkennung und das Gefühl der Zugehörigkeit. Wir alle sind insbesondere zu Beginn unseres Lebens sehr bereit, unsere inneren Wirklichkeiten gegen die Liebe und das Gefühl der Zugehörigkeit einzutauschen<sup>2</sup>. Es war nur so, dass sich auch nach dem Tausch dieses Gefühl dazuzugehören nicht so richtig einstellen wollte. Überall erfuhr ich sogar eher das Gegenteil. Meine Mutter war mir fremd, meinen Vater sah ich kaum und einige Zeit später starb er, meine schon sehr viel älteren Halb-Geschwister waren mir fremd, meine Spiel- und Schulkameraden waren mir fremd und ich selbst war mir auch völlig fremd. Ich hatte nur wenige Freunde und selbst mit ihnen konnte ich nur einen kleinen Teil meiner Welt teilen. Ich hatte keine Ahnung, wer ich war, woher ich kam oder was ich hier in diesem Leben sollte. Die Werte und Wichtigkeiten, die mir während meiner Erziehung und Schulzeit vermittelt wurden, waren nicht meine Werte. Ich konnte wenig und manchmal auch rein überhaupt nichts mit diesen Dingen anfangen und so galt ich zunehmend als schwierig und bockig. Ich war einfach nicht der, der ich sein sollte. Ich passte einfach nicht hinein. Und so sehr ich mich auch anstrengte, den Anforderungen zu genügen, es gelang mir dennoch nicht.

Meine anfängliche Begeisterung für das Lernen in der Schule verwandelte sich auch schnell in Unlust, die dann meine ganze Schulzeit überschattete. Ich selbst versuchte, meine zunehmende Hilflosigkeit mit einer Maske aus Stärke und dem Anstrich eines Sonderlings zu verdecken, zog mich mehr und mehr zurück und war sehr unglücklich, was ich aber gut verbergen konnte. Mehr als einmal dachte ich darüber nach, mir das Leben zu nehmen, weil der Druck unter dem ich stand zwischenzeitlich immer wieder unerträglich wurde. Dennoch hing ich natürlich an meinem physischen Dasein, obwohl ich meinen Körper zu der Zeit auch nicht gerade gerne mochte. Ich verspürte Schmerzen, wenn ich mir weh tat und ich sah keine Möglichkeit meinem Leben ein Ende zu bereiten, ohne mir selbst Schmerzen zuzufügen. Von daher beließ ich es bei meinen Fantasien und stellte mir stattdessen vor, wie nach meinem Tod alle Menschen merken würden, wie wichtig ich für sie war und dass ich ihnen fehlen würde und es dann allerdings zu spät wäre. Meine „Abschiedsbriefe“ landeten so immer wieder im Papierkorb und ich erzählte niemandem davon.

---

<sup>2</sup> In der Integrativen Prozessbegleitung sprechen wir davon, dass wir Menschen die Bereitschaft in uns tragen, „Qualität“ gegen „Überleben“ zu tauschen. Wobei „Qualität“ hier für die Hinwendung zu unserer inneren Wahrheit steht und „Überleben“ für das Gefühl der Zugehörigkeit.



Diese Gedanken an meinen Tod hatten für mich nichts Beängstigendes. Der Tod selbst hatte nie einen Schrecken für mich. Irgendwie wusste ich, dass dieses Leben hier nicht mein *wirkliches* Zuhause ist. Ich stellte mir vor, das mein Körper wie ein Auto oder ein anderes Gefährt ist, aus dem man einfach aussteigen kann. Ich fand die Geschichte spannend, die mir schon früh erzählt wurde und die meine Mutter immer gerne zum Besten gab, wenn sie mit Freunden und manchmal auch völlig Fremden auf meine Geburt zu sprechen kam: dass ich bei der Geburt meine Nabelschnur um meinen Hals gewickelt hatte und ganz blau angelaufen und bereits tot auf die Welt gekommen wäre. Ich hätte mein Leben nur dem „beherzten Schlag“ der Hebamme auf meinen Po zu verdanken, die mich so ins Leben zurückgeholt hat.

Ob diese Geschichte sich nun tatsächlich so zugetragen hat und die geschilderte Dramatik beinhaltet, kann ich nicht sagen, denn ich hatte leider keine Erinnerung daran. Bei aller Anstrengung konnte ich mich an dieses Erlebnis einfach nicht erinnern, obwohl ich mich so gerne daran erinnern wollte, hauptsächlich weil es mich interessierte zu wissen, wie es dann wohl war, tot zu sein. Und so schwankte ich zwischen dem Überlebenswillen meines Körpers, der froh war zu leben und der Wut auf diese blöde Hebamme, die mir vermeintlich etwas genommen hatte, was ich schon gewonnen hatte, hin und her.

## Die Erinnerung

Nun, wie ich heute weiß, durchlaufen viele Kinder diese Stadien in ihrer Kindheit und erleben ähnliches. Sehr viele Kinder bringen ein Wissen mit sich auf die Welt, welches über die engen Grenzen der rationalen Weltsicht hinausgeht und sind mit ihren Erlebnissen allein und haben niemanden mit dem sie sich darüber austauschen könnten. Sie erinnern sich vielleicht an ihre Vorleben oder haben Kontakt zu anderen, für die Erwachsenen unsichtbaren Wesen. Sie haben intuitive Wahrnehmungen und „spüren“ Dinge. In den meisten Fällen erfahren diese Kinder aber schnell, dass die Schilderung ihrer Erlebnisse bei den Menschen, denen sie sich anvertrauen, nicht zu den verständnisvollen Reaktionen führen, die sie sich erhofft hatten. Tiefe Enttäuschung und nachfolgende Isolation ihrer Innenwelt macht sich breit. Einige Kinder verlieren dann ihr Wissen im Laufe ihrer Kindheit oder verschließen es so fest in sich, dass sie sich vielleicht selbst über dieses Leben nicht mehr daran erinnern. Bei einigen Kindern bleibt es natürlich auch fester Bestandteil und Grundlage ihres Lebens und wieder andere Menschen erinnern sich erst durch bestimmte Erlebnisse zu späteren Zeiten wieder an diese Dinge.

Besonders schwer ist es sicherlich für Kinder, die sich in zweierlei Hinsicht verlassen fühlen: einmal von den Erwachsenen, die offensichtlich keinen Raum für die Schilderung ihrer Erlebnisse haben und zum anderen von den Wesen ihrer Kindheit selbst, denn es scheint für sie so zu sein, als wenn sich auch diese Wesen von ihnen abwenden würden. Sie realisieren nicht, dass es ihr Versuch ist, der Erwachsenen-Welt anzugehören, der zum Verlust des Kontaktes führt.

Jeder Mensch geht auf völlig unterschiedliche Weise mit den verschiedenen Situationen um; entsprechend seiner Vulnerabilität, denn wie ein Mensch sich um Geschehnisse herum organisiert, ist nicht so sehr vom Geschehen selbst, als vielmehr von individuellen Faktoren und der jeweiligen Verletzlichkeit des Menschen abhängig.



Häufig sind diese Erlebnisse, die zur Wiederentdeckung und Erinnerung an vergessene Fähigkeiten führen, aus einem bestimmten Blickwinkel betrachtet, verstörende oder auch „schreckliche“ Ereignisse wie Unfälle oder Schicksalsschläge. Hier zeigt sich in unserem Sprachgebrauch die Tendenz, in dem uns umgebenden Geschehen eher eine Aneinanderreihung zufälliger Ereignisse zu sehen, denen wir als Opfer hilflos gegenüberstehen. Wir sehen keine sinnvollen Erfahrungen in den Begebenheiten, die uns widerfahren, die in einem anderen Blickwinkel genau dies zum Ziel haben: dass wir uns erinnern oder den bisherigen Lebensweg und Wandel überdenken und so vielleicht zu anderen, vergessenen Werten wieder zurückzufinden.

In der schamanischen Literatur wie auch in allen übrigen Aussagen, die die wahre Natur des Menschen betreffen, wird es so gesehen. Hier wird davon ausgegangen, dass das Schicksal uns aus dem einzigen Grund widerfährt, um uns zu lenken und wie C.G. Jung es in seinen Werken beschrieben hat, uns auf unserem mythischen Pfad zu führen. Wie an anderer Stelle ausführlicher beschrieben<sup>3</sup>, ist der mythische Pfad des Menschen, der Weg der Individuation, der eigentliche Lebensweg eines Menschen, der häufig von den geplanten und auch gewünschten Lebenszielen abweicht. Hier kommt es wohl weniger darauf an, was der in seiner Persönlichkeit gefangene Mensch will, als vielmehr darauf, was der uns umgebende Geist will oder - was auf einer Ebene dasselbe ist - was der Mensch in einem sehr tiefen Bereich seiner Selbst will. Der Begriff der Bestimmung hat also in diesem Kontext viel weniger mit Fremd- als vielmehr mit Selbstbestimmung zu tun.

Schamanische Traditionen sprechen neben dem eben geschilderten Einwirken des Lebens in teils heftiger Art und Weise auch von der Möglichkeit der Einnahme bewusstseinsverändernder Substanzen, um spirituelle Führung zu erfahren, um zu den eigentlichen Werten zurückzufinden und sich von den Fesseln der rationalen Weltsicht zu befreien. Tatsache ist, dass eigentlich in jeder Kultur der Gebrauch dieser Stoffe beschrieben wird. Seit jeher und zu allen Zeiten kannten die Menschen die Möglichkeit, mit Hilfe bestimmter bewusstseinsverändernder Substanzen sich Bereiche der Weltsicht zu öffnen, die ihnen ansonsten verschlossen waren.

Der Gebrauch solcher Substanzen war untrennbar mit der Ausübung ihrer traditionellen Spiritualität verbunden und wurde erst durch das immer mächtiger werdende Imperium der christlichen Kirche, durch die Missionierung der spirituellen Traditionen dieser Welt mehr und mehr in den Hintergrund gedrängt. So sind denn auch die immer wieder in der Gesellschaft laut werdenden Warnungen vor dem Gebrauch solcher Substanzen eher in diesem Kontext zu sehen. Die Kirche sah darin eine Gefahr, da diese Menschen zur Ausübung ihrer Spiritualität keine äußere Instanz benötigten. Sie waren autonom in ihrer inneren Entwicklung und es bedurfte keiner „Führung“ von außen. Dies war schlecht für das Geschäft, welches auf Abhängigkeit des Menschen von seinen Kirchenoberen basiert und so taten die Vertreter der christlichen Kirche alles, um die Ausübung von Naturreligionen zu unterbinden. Sie wurden als falsch hingestellt, als gefährlich und die Ausübenden wurden überall in der Welt verfolgt und sehr viele - insbesondere Frauen - auch auf den zahllosen Scheiterhaufen verbrannt.

---

<sup>3</sup> Siehe meinen Artikel: C.G. Jung und Synchronizität



Vor dieser Gehirnwäsche der christlichen Kirche war die Idee, durch den Kontakt zu seinem Inneren einen „falschen“ Weg zu gehen, überhaupt nicht in den Köpfen der Menschen. Es gab einfach keinen falschen Weg. Es war eher so, als das ein Mensch, der keine innere Führung hatte und sich nur auf Aussagen anderer verließ, in seinem Leben hilflos war. Bei näherer Betrachtung fällt aber auf, dass dies genau die Grundlage unserer Gesellschaft ist. Der Mensch muss abhängig sein. Er darf sich nicht bewusst werden, dass er ein Wissen in sich selbst trägt. Die Tradition der christlichen Kirche fußt darauf, den Menschen in lebenslanger Abhängigkeit zu halten und diene somit als Boden, auf dem der Materialismus wachsen konnte. Die Menschen vergaßen über die Zeit ihre wahre Natur und verschlossen sich mehr und mehr der Möglichkeit, durch den Gebrauch bestimmter Substanzen zu ihrer inneren Führung zurückzufinden. Und dies wiederum führte zur Industrialisierung dieser Welt mit all den Folgen, die wir alle heute hautnah erleben können.

Dennoch ist es natürlich so, dass viele dieser Substanzen sehr mächtig sind<sup>4</sup>, und der mittlerweile über Generationen in die materielle Weltsicht eingebundene Mensch findet nicht immer einen leichten oder harmonischen Eingang in diese Geisteswelt. Vermutlich ist es so, dass umso mehr die Welt für einen Menschen aus festen und wohldefinierten Grenzen besteht, es für ihn umso schwieriger ist, die grenzenlosen Dimensionen des menschlichen Daseins zu erfassen. Dies kann erschreckend für den Menschen sein und ohne einen Austausch, ohne Beistand, ohne einen Schamanen an seiner Seite, kann es zu Wiedereingliederungs-Schwierigkeiten kommen. Was es für einen Menschen dieser Zeit bedeuten kann, sich ohne diesen Beistand psychisch aktiven Substanzen zuzuwenden, und insbesondere für die Menschen, die sich diesem Weg überhaupt verschließen, habe ich ebenfalls in meinem Artikel: „Bewusstseinsveränderung und Sucht“ näher erläutert.

## **Die Weisheit der Tolteken**

Doch der Gebrauch von bewusstseinsverändernden Substanzen ist natürlich nicht der einzige Weg, sich seiner wahren Natur wieder zu besinnen. Und auch der Gebrauch dieser Substanzen kann immer nur der Eingang für den „rationalen“ Menschen sein, um zu erkennen, dass die Welt weitaus mehr ist, als er bislang zu sehen vermochte. Ein klarer Geist, unabhängig von jeglichen externen Hilfsmitteln, ist für den weiteren spirituellen Weg eines Menschen unabdingbar.

Als Jugendlicher kam ich in Kontakt zur Literatur Carlos Castanedas, die ich ganz zuerst überhaupt nicht einordnen konnte, da ich nie vorher etwas Vergleichbares gelesen hatte. Ich hatte zwar immer schon eine Schwäche für phantastische Geschichten, aber die Begebenheiten, die Carlos Castaneda über seine Lehrzeit bei einem schamanischen Lehrer namens Don Juan Matus berichtete, waren noch viel phantastischer als alles vorher gelesene - und sie waren laut seiner Aussagen auch noch wahr. Sein erstes Buch kam 1968 in deutscher Sprache mit dem Titel: „Die Lehren des Don Juan“ auf den Markt. Ich habe es wohl im Jahre 1975 mit rund 18 Jahren in die Hände bekommen. Zu der Zeit gab es schon weitere Bücher auf dem deutschen Markt wie: „Die andere Wirklichkeit“ (1971), „Reise nach Ixtlan“ (1972) und „Der Ring der Kraft“ (1975).

---

<sup>4</sup> Siehe den Artikel: Bewusstseinsveränderung und Sucht



Von da an begleiteten mich diese und die weiteren Bücher und gaben mir gleichermaßen einen Einstieg in meine Vergangenheit, wie auch eine Basis für meine eigenen Studien, die mich über Yogawissenschaft und Schamanismus letztlich zur westlichen Psychologie des Menschen, zu HAKOMI, zur Lehre von C.G. Jung, zu Arnold Mindell und seiner Prozessorientierten Psychologie, zum NLP und zur Hypnose und letztlich zur Zusammenstellung all dieser Elemente in der Integrativen Prozessbegleitung geführt hat.

Bis zu seinem Tod im Jahre 1998 beschrieb Carlos Castaneda seine Lehrzeit bei Don Juan Matus in insgesamt 11 Büchern, die zusammengenommen eine komplexe Schilderung des totekischen Schamanismus beinhalten. Vor tausenden von Jahren waren die Tolteken überall in Südmexiko als „Frauen und Männer der Weisheit“ bekannt. Später haben Anthropologen fälschlicherweise die Tolteken als eine Nation oder Rasse bezeichnet, doch laut Aussage Don Juans waren die Tolteken in Wirklichkeit Wissenschaftler und Künstler, die das Leben und die Möglichkeiten des menschlichen Geistes studierten und sich zu einer Gesellschaft oder Gemeinschaft zusammenschlossen, um das spirituelle Wissen und die Praktiken ihrer Vorfahren auch in den schwierigen Zeiten der Eroberung durch andere Nationen, wie zum Beispiel der Spanier, weiterzuführen.

Das totekische Wissen basiert auf demselben wesentlichen Prinzip der Einheit, wie alle heiligen Traditionen überall auf der Welt. Obwohl es sich bei dieser Lehre nicht um eine Religion im eigentlichen Sinne handelt, ehrt sie alle spirituellen Meister, die im Laufe der Geschichte auf der Erde gelebt und gelehrt haben. Da die Weisheit der Tolteken aber ganz pragmatische Elemente der Lebensführung beschreibt und den Bereich des Spirituellen ganz selbstverständlich mit einbezieht, kann man die Lehre am zutreffendsten als eine Lebensart beschreiben, die sich vor allem durch die Erlangung von Liebe zu dem uns Umgebenden auszeichnet und als Ziel den Weg zur wahren Natur des Menschen nennt.

Hier möchte ich eine kleine von mir leicht gekürzte Geschichte aus einem Buch von Miguel Ruiz<sup>5</sup> einfügen, die meines Erachtens nach sehr treffend dieses Erwachen, die Schwierigkeiten und das Zurückfinden des Menschen zu seiner wahren Natur beschreibt:

### ***Der nebelverhangene Spiegel***

*Vor dreitausend Jahren gab es einen Menschen, jemanden wie Du und ich. In seinem Herzen spürte er, dass es noch etwas anderes als das äußere Leben geben musste. Eines Tages, als er in einer Höhle in den Bergen schlief, träumte er, dass er seinen eigenen Körper schlafen sah. Er verließ seinen Körper und fand sich in einer Neumondnacht draußen vor der Höhle wieder. Der Himmel war klar, und Millionen von Sternen strahlten auf ihn herab. Plötzlich geschah in seinem Inneren etwas, das sein Leben unwiderruflich veränderte. Er schaute auf seine Hände, er spürte seinen Körper, und er hörte seine eigene Stimme sagen: „Ich bin aus Licht gemacht; ich bin aus Sternenstoff gemacht.“ Er schaute wieder zu den Sternen empor und erkannte, dass es nicht die Sterne sind, die das Licht kreieren, sondern dass vielmehr das Licht*

---

<sup>5</sup> Don Miguel Ruiz – „Die vier Versprechen“ Ariston Verlag, ISBN 3-7205-2202-4



die Sterne erschafft. „Alles ist aus Licht gemacht“, sagte er, „und der Raum dazwischen ist nicht leer.“ Und er wusste, dass alles, was existiert, ein lebendiges Wesen ist, und dass das Licht der Bote des Lebens ist, da es lebendig ist und alle Informationen enthält, die es gibt. Dann erkannte er, dass er, obwohl er aus Sternen bestand, nicht dasselbe wie diese Sterne war. „Ich bin jemand, der zwischen den Sternen lebt“, dachte er bei sich. Also nannte er die Sterne Tonal und das Licht zwischen den Sternen Nagual, und er wusste, dass das, was die Harmonie und den Raum zwischen den beiden kreierte, das Leben oder die Intention (Absicht) ist. Ohne Leben könnten Tonal und Nagual nicht existieren. Leben ist die Macht des Absoluten, des Höchsten; der Schöpfer, der alles erschafft.

Dies ist, was er entdeckte: Alles, was existiert, ist eine Manifestation des einen Wesens, das wir Gott nennen. Alles ist Gott. Und er kam zu dem Schluss, dass die menschliche Wahrnehmung Licht ist, das Licht wahrnimmt. Dann sah er, dass Materie ein Spiegel ist - alles ist ein Spiegel, der Licht reflektiert und Bilder jenes Lichtes kreierte - und dass die Welt der Illusion, der Traum, genau wie Nebel ist, der unseren Blick verschleiert und uns nicht gestattet zu sehen, wer und was wir in Wirklichkeit sind. „Unser wirkliches Wesen ist reine Liebe, reines Licht“, sagte er. Diese Erkenntnis veränderte sein Leben. Nachdem er einmal wusste, wer er wirklich war, sah er sich selbst in allem - in jedem Menschen, in jedem Tier, in jedem Baum, im Wasser, im Regen, in den Wolken und in der Erde zu seinen Füßen. Und er sah, dass das Leben Tonal und Nagual auf unendlich verschiedene Weisen mischte, um Billionen von Manifestationen des Lebens zu erschaffen.

In jenen wenigen Augenblicken verstand er alles. Er war sehr aufgeregt, und sein Herz war dennoch von Frieden erfüllt. Er konnte es kaum erwarten, seinem Volk zu berichten, was er entdeckt hatte. Doch es gab keine Worte, mit denen er es hätte erklären können. Er versuchte, den anderen von seinem Erlebnis zu berichten, doch sie begriffen nicht, was er meinte. [...] Er sagte: „Wir sind Visionen des Lichtes. Wir sind alle Gott.“ Doch die Menschen verstanden ihn nicht. Er hatte entdeckt, dass er ein Spiegel war, ein Spiegel, in dem er sich selbst sehen konnte. „Jeder ist ein Spiegel“, sagte er. Er sah sich selbst in allen Menschen, doch niemand von ihnen sah sich selbst in ihm. Und ihm wurde klar, dass sie alle träumten, doch ohne Bewusstsein, und ohne zu begreifen, wer sie wirklich waren. Sie konnten sich nicht in ihm erkennen, da es zwischen den Spiegeln eine Wand aus Nebel gab. Und diese Nebelwand bestand aus der Interpretation von Bildern des Lichts - dem Traum der Menschen.

Dann wusste er, dass er bald alles vergessen würde, was er gelernt hatte. Er wollte all die Visionen, die ihm beschieden waren, in der Erinnerung behalten, also beschloss er, sich selbst „nebelverhangener Spiegel“ zu nennen, damit er immer wusste, dass die Materie ein Spiegel ist und dass der dazwischen liegende Nebel das ist, was uns davon abhält zu wissen, wer wir wirklich sind.

## **Die Traumbene**

Es ist leicht zu verstehen, dass in dieser Geschichte der Weg geschildert wird, den Nebel zu durchdringen und zu dem Teil zurückzufinden, der wir in Wirklichkeit sind. In allen Weisheitslehren dieser Welt kommt es darauf an, diesen Schleier zu heben. Die Wege dazu sind sehr vielfältig in ihrer Ausformung. Sie unterscheiden sich



hauptsächlich auf Basis der Kultur, in die sie eingebunden sind. Der Kontext ihrer Kultur, der Rahmen ihrer überlieferten Praktiken, machte es dem Menschen einfach, sich auf diesen Pfad zu begeben. Und so entdecken wir, dass der heutige Mensch am ehesten unter dem Verlust dieser Kultur leidet, die ihm einen Weg zu seiner wahren Natur weisen kann. Dennoch steht auch der heutige Mensch nicht alleine da, denn alle diese unterschiedlichen Pfade haben eines gemeinsam: Sie weisen den Menschen an, in sein Inneres zu gehen und nach Visionen Ausschau zu halten. Sie sprechen davon, die Blickrichtung vom äußeren Geschehen, von dem Gebundensein an die Materie abzuwenden und sich dem inneren Spiegel zuzuwenden, dem „Licht zwischen den Sternen“. Der Mensch kann auch heute - wie vor tausenden von Jahren - auf Visionssuche gehen und den Schleier durchdringen.

Ein Weg, der vielleicht unserer Kultur ein wenig näher ist als der Schamanismus, beschreibt Edgar Cayce. Über seine Person kam der Begriff „channeln“ in unseren Sprachraum. Edgar Cayce wurde auch der „schlafende Prophet“ genannt, da er zwischen den Jahren 1901 und 1944 schätzungsweise rund 30.000 mal in Trance war. Cayce erhielt die Informationen seiner Trancen über das Unbewusste, das seinem Bewusstsein und seiner späteren Erinnerung nicht zugänglich war. Seine Erlebnisse und Aussagen wurden daher zum großen Teil aufgeschrieben und im Späteren *Readings* genannt. In einem solchen Reading spricht Edgar Cayce von den Möglichkeiten, die wir Menschen haben, wenn wir nach innerer Führung streben und unserer wahren Natur nachspüren wollen.

Eine dieser Möglichkeiten ist die Beschäftigung mit unseren Nachträumen. Das Träumen während der Nacht ist, wie die meisten sicherlich wissen, eine völlig natürliche und alltägliche bzw. allnächtliche Aktivität. Wissenschaftliche Forschungen haben ergeben, dass wir alle nicht nur schlafen, sondern immer auch träumen. Selbst wenn wir uns am nächsten Morgen nicht daran erinnern, so haben wir dennoch geträumt. Und die Frage ist: Wenn wir morgens aus einem Traum aufwachen, wohinein erwachen wir dann? Die meisten Menschen würden vermutlich antworten: In die Wirklichkeit! Und dies heißt, dass der Traum für diese Menschen soviel wie Unwirklichkeit bedeutet. Eine völlig andere Sicht aber ist die Empfindung, von einer relativen Wirklichkeitsebene in eine andere relative Wirklichkeitsebene zu gehen, denn die Tatsache, dass das Träumen selbstverständlich und völlig natürlich ist, bedeutet nicht, dass es nur eine unwichtige Angelegenheit ist, der wir keine weitere Aufmerksamkeit schenken müssen, dass es nur elektro-chemisches Beiwerk unserer Gehirnaktivität, oder einfach nur ein Verarbeitungsmechanismus des Tagesgeschehens wäre. Das Land unserer Träume erstreckt sich weit über die Grenzen unserer physischen Alltagsexistenz hinaus und bietet uns ebenfalls Zugang zu einer tiefen Ebene in uns, die wir vielleicht das Unbewusste nennen können.

Ähnlich wie auch C.G. Jung, der diesen Begriff des Unbewussten geprägt hat, in den Träumen einen Zugang zu einer sehr tiefen weisheitsvollen und auch zum Teil die Grenzen der gewohnten alltäglichen Realität sprengenden Ebene sieht, so sagt Edgar Cayce: *„Im Träumen liegt nichts Unnatürliches oder Übernatürliches! Es ist Natur - es ist Gottes Aktivität! Es ist seine Verbindung mit dem Menschen, sein Wunsch, dem Menschen einen Weg zum Verstehen zu bahnen!“*

Und weiter beschreibt er: *„Sehen wir uns an, was beim Schlafen geschieht, um zu begreifen, warum unsere Träume eine natürliche und zugleich eine göttliche Aktivität sein können. Im Schlaf haben wir kein Bewusstsein von unserer physischen*



*Umgebung. Die Wahrnehmung, die im Wachzustand normalerweise von der Tätigkeit unserer fünf Sinne abhängt, wird diffus. Tritt das physische Bewusstsein in den Hintergrund, können andere Aspekte unseres Wesens deutlich aktiver werden. Der Grund dafür ist der, dass die Sinnesreize aus der physischen Welt nicht mehr unsere Aufmerksamkeit monopolisieren, wie das im Wachzustand häufig der Fall ist.“*

Dies erinnert doch sehr daran, wie in der Geschichte beschrieben, durch den Nebelschleier der Alltagsrealität hindurch, Ausschnitte der eigentlichen Wirklichkeit zu erfahren. Dies wird umso deutlicher, wenn er in Zusammenhang mit dem Träumen davon spricht, dass unser „sechster Sinn“ in diesem Zustand außerordentlich aktiv ist:

*„Er [der sechste Sinn] gehört zu den intuitiven Kräften des Menschen und ist eine Eigenschaft der Seele. Und deshalb ist er auch nicht der Begrenztheit unseres geistigen Bewusstseins und physischen Körpers unterworfen. Er hat Zugang zu den Erinnerungen unserer Seele und zum universellen Bewusstsein oder den unter- und über-bewussten Ebenen. Wenn wir schlafen, erhält der sechste Sinn Informationen aus diesen beiden Quellen, und sie bilden die Grundlage unserer Träume.“*  
Damit wird betont, dass die Träume ihrem Wesen nach eine Quelle der Information und Wegweisung sind. Wie es in einem weiteren Reading heißt: *„Alle Visionen und Träume sind zum Nutzen der jeweiligen Person da.“*

Wollen wir uns also die Hilfe unserer Träume zunutze machen, dann müssen wir für sie empfänglich werden. Die Herausforderung liegt nicht darin, dass wir Führung erhalten, denn die ist uns im Inneren immer zugänglich, sofern wir uns ihr zuwenden, vielmehr liegt die Schwierigkeit im bewussten Erfassen und Umsetzen der uns gegebenen Informationen. Dies führt uns jetzt zu der immer wieder gestellten Frage, was wir mit den Informationen aus unseren Träumen und Visionen anfangen sollen. Wie können wir unterscheiden zwischen „scheinbaren“ Phantasien und unser „wirklichen“ inneren Stimme?

## **Transpersonale Psychologie**

Schon in dieser Frage wird deutlich, wie lange wir bereits unseren Blick nach außen richten und verzweifelt versuchen, in der Welt der Materie etwas „greifbares“ und für unsere spirituelle Entwicklung verwertbares zu finden. Sich wieder sich selbst zuzuwenden, ist erst einmal ungewohnt und wir haben wenig gewachsenes Vertrauen in unsere Wahrnehmung. Es scheint, als hätten wir innerhalb unserer Gesellschaft keinen Raum mehr für derartige Erfahrungen. Herkömmliche Religionen, die nach dem Schema der Abhängigkeit funktionieren, bieten hier nur wenig Hilfe. Es gibt, wie weiter oben beschrieben, keine Kultur der Spiritualität in unserer Gesellschaft mehr. Diese kristallisiert sich erst langsam wieder heraus und formt sich aus all den Lehren, die seit jeher dem Menschen zur Verfügung stehen. Unsere Angst und der Versuch, die Reste mythologischen Denkens im modernen Menschen zu unterdrücken, hat uns unserer Wurzeln beraubt. Wir müssen erst langsam wieder lernen, wo sich die heiligen Aspekte des Lebens entdecken lassen und wie die intuitiven und zutiefst bedeutsamen visionären Momente zu verstehen sind, die wir alle von Zeit zu Zeit erleben.



In der (wieder-) Entdeckung dieser Zustände verändert sich dann auch grundlegend unsere Einstellung dem Leben gegenüber. Alle Menschen, die seit jeher diesen inneren Pfad gegangen sind, *erleben* Zustände des Einsseins und *erfahren* ihre Natur in einem völlig anderen Licht. An dieser Stelle gibt es keine Spekulationen mehr und Fragen verwandeln sich in ein inneres Wissen.

Stanislav Grof, der 1931 in Prag geborene Begründer der transpersonalen Therapie, prägte nach vielen Jahren der Erforschung von veränderten Bewusstseinszuständen, den Begriff des „ozeanischen“ Zustandes. Transpersonale Therapie ist eine Brücke zwischen der Psychologie des Menschen und seiner Spiritualität. Die normale westliche Psychologie befasst sich überwiegend mit persönlichem Wachstum, mit Anpassung und Normierung, doch transpersonale Therapie spürt dem Sinn nach... sucht das Überpersönliche, sucht das, was Verbindet, und versucht den Menschen wieder in Kontakt zu bringen, mit seinem inneren Wissen.

Menschen, die Stanislav Grof mit der von ihm entwickelten Methode des holotropen Atmens<sup>6</sup> in veränderte Bewusstseinszustände führte, berichteten ihm regelmäßig von einem Gefühl des tiefen Friedens, des Einsseins mit Allem, und dem Dahinschmelzen aller Begrenzungen. Im ozeanischen Zustand ist das Bedürfnis, die Dinge mit dem Verstand zu erfassen, erheblich reduziert und das Universum wird zu einem Geheimnis, das man erfahren kann und ist nicht länger ein Rätsel, welches es zu lösen gilt. Hier ist die Welt absolut vollkommen, einschließlich unserer eigenen Unzufriedenheit und all unseren Versuchen, die Welt zu ändern<sup>7</sup>.

## Die Reise

In der Integrativen Prozessbegleitung wissen wir, dass die Basis der Begleitung die Wahrnehmung ist<sup>8</sup>, das „für-wahr“-Nehmen - und dies gilt natürlich gleichermaßen auch für den Begleiter. Wenn ich einen anderen Menschen „für-wahr“ nehme, d.h. ihn ernst nehme und ihn in seiner Wahrnehmung wertschätze, entsteht dadurch eine besondere Form der nicht-körperlichen Berührung. Eine nicht-physische Berührung, die die Grundlage einer jeden Begleitung ist und somit natürlich auch deiner eigenen Begleitung in deine eigene Innenwelt. Von daher ist es mit aller Sicherheit sehr hilfreich, wenn du dir selbst und deiner Fähigkeit der inneren Wahrnehmung gegenüber sehr aufgeschlossen bist. Umso mehr du dich von den dir vermittelten Grenzen des mechanistischen Denkens verabschiedest, umso mehr erkennst du, dass die Unterscheidung zwischen Phantasie und Realität völlig irrelevant ist und mit dem Verlust deines Vertrauens in dich selbst zu tun hat. Umso mehr du auf Grund deiner wiederkehrenden Selbstachtung deiner inneren Stimme wieder folgst, umso mehr steigt auch dein Selbstvertrauen in deine Fähigkeiten und die anfängliche Frage beginnt sich aufzulösen.

Was immer du also an Führung durch deine Träume oder Visionen erhältst, nutze deine Erkenntnisse in deinem Alltag. Wenn du das neuerworbene oder wiedererinnerte innere Wissen einsetzt, wird es dir über die Zeit immer leichter fallen,

---

<sup>6</sup> Stanislav Grof: „Das Abenteuer der Selbstentdeckung – Heilung durch veränderte Bewusstseinszustände“ und „Die Welt der Psyche – Neue Erkenntnisse der Bewusstseinsforschung“ beide bei rororo Sachbuch.

<sup>7</sup> Dieser Satz stammt ursprünglich von Maharajji, dem spirituellen Lehrer von Ram Dass

<sup>8</sup> Siehe Prozesspyramide



weiteres Wissen aus deiner Innenwelt zu erfahren. Für alle Reisen in die Innenwelt gilt also, sich so aufgeschlossen wie möglich einzustellen. Und immer gilt: wer wiederkehrt, ist nicht derjenige, der losgegangen ist... Nimm dir Zeit, genau zu erforschen, wie du dich veränderst. Gespanntheit und kindliche Neugierde bringen die erforderliche Frische und Energie. Es kann und soll Spaß machen, sich seiner Innenwelt zu widmen und all die Dinge zu erfahren, die es zu erfahren gibt. Nur wenn es dir Spaß macht, wird sich dir diese Ebene auch öffnen, oder anders gesagt, du kannst diese Ebene in dir nur wahrnehmen, wenn du mit Freude bei der Sache bist und alle Skepsis und alle Vorbehalte, alle Urteile und bisherige Meinungen, all den Nebel wie in der geschilderten Geschichte von Miguel Ruiz, einfach mal beiseite lässt.

Weiter ist es wichtig zu realisieren, dass diese Ebenen sich dir nicht mit der gewohnten Sprache der Alltagsrealität erschließen. Träume und Visionen sprechen zu dir in einer Sprache, die vielleicht am ehesten die Sprache deines Unterbewusstseins genannt werden kann. Doch diese Sprache können wir (wieder-) erlernen. Ein wichtiger Teil zum Verstehen dieser Sprache ist die Zeit, die wir uns und den von uns begleiteten Menschen zur Verfügung stellen. Langsamkeit und ein „meditativer“ Zustand führt uns am ehesten in einen Kontakt zu unserer Innenwelt. Geduld und Standhaftigkeit, die Fähigkeit, auch bei anfänglichen Schwierigkeiten dabeizubleiben, sind weitere Qualitäten und wichtige Hilfen auf diesem Weg. Und ganz wichtig: Du musst es wollen! In der schamanischen Lehre spielt der Wille, die Absicht oder auch die Intention eine große Rolle. Der alltägliche Gebrauch dieses Wortes suggeriert ein einfaches Verständnis, dennoch ist es im schamanischen Sinne ein besonderes Konzept, denn der Wille in diesem Kontext beschreibt bewusstes Handeln, in dem die *Gegenwart* als Orientierungspunkt dient. Im Unterschied hierzu basieren die meisten Handlungen der Menschen auf einmal gemachten Erfahrungen und sind von daher an der Vergangenheit orientiert und unbewusster Natur.

Dein Wille ist die stärkste Kraft, die du besitzt, wobei hier nicht das persönliche „Haben wollen“ gemeint ist, sondern die Kraft, die dich durch die Zentrierung in der Gegenwart mit deinem unmittelbaren Wissen in Kontakt bringt. So sind Handlungen möglich, die nicht auf Gefühlen basieren, sondern auf deiner Intuition. Wenn du lernst deinen Willen auszurichten, gibt es eigentlich nichts mehr, was du nicht erreichen könntest.

Wie wichtig es ist, sich in der Gegenwart zu orientieren und seinen Willen auszurichten, zeigt die Tatsache, dass unser Wille auch unbewusst genutzt die stärkste Kraft ist. So ist es möglich, dass du als göttliches Wesen, das du bist, es geschafft hast, ein derartig eingeschränktes irdisches Leben zu leben innerhalb der engen Grenzen des Alltagsbewusstseins und du vergessen hast, wer du eigentlich wirklich bist: Sternenlicht!

So bleibt mir, dir viel Freude bei der Entdeckung all deiner vielen Möglichkeiten zu wünschen. Mögest du Führung aus deinem Inneren erfahren und den Weg zurück in deine wahre Heimat finden!

