



Freitag, 20. Dezember 2019, 14:00 Uhr
~40 Minuten Lesezeit

Der Weg des Herzens

Mystik im Alltag verlangt von uns, loszulassen und mit der Weltverbesserung bei uns selbst anzufangen.

von Isabelle Krötsch
Foto: The Len/Shutterstock.com

Sich von den himmelschreienden Missständen rundherum nicht erschlagen zu lassen, gleicht fast einem Wunder. Schnell amalgamieren wir unser eigenes Glück mit dem Unglück, das weltweit herrscht, und fühlen die Last, die auf dem Ganzen liegt. Dabei vergessen wir leicht, dass es darum geht, den Frieden in unseren Herzen zu finden, um den Frieden auch um uns herum zu ermöglichen und zu verwirklichen. Dieser individuelle Frieden ist es, der die Basis zum wirklichen Frieden auf Erden legt. Er ist es, der in unserer Verantwortung liegt. Und hier können wir wirklich unseren so wertvollen und wesentlichen

Beitrag leisten. Das ist mühevoller Kleinarbeit, aber immer möglich. In die großen Zusammenhänge können wir oft nicht anders eingreifen. Anstatt sich deswegen ohnmächtig zu fühlen, plädiert die Mystikerin Sabine Bobert für das Rückverbinden zu sich selbst, zum eigenen Herzen. Es ist dies die veritable „Religio“ und der Weg der Mystiker, den wir hier gespiegelt im 21. Jahrhundert nachvollziehen und zu „Urban Mystix“ werden lassen können. Ein Weg der Selbstwahrnehmung, der Selbstermächtigung und Besinnung aufs Wesentliche in der Zeit der Einkehr. Ein Gespräch zwischen Sabine Bobert und Isabelle Krötsch.

Für Sabine Bobert ist Mystik nichts Fernes und Entrücktes, sondern das Natürlichste der Welt. Das Problem unserer Gesellschaftsform ist, dass das Natürlichste in den Bereich des Übernatürlichen verbannt wurde, um die Menschen mangels ihres göttlichen Selbstbewusstseins manipulierbarer zu machen.

In einer Welt, in der inzwischen alles zur Ware gemacht wird, funktioniert der so durch Kultur und Konventionen verstümmelte Mensch prächtig als Kanonenfutter für den entfesselten Markttradikalismus. Mystik heute zu leben, heißt auch, sich aus dieser „selbstverschuldeten Unmündigkeit“ herauszufühlen, sein tiefes und höheres Selbst freizulegen und selbstbestimmt zu leben.

Isabelle Krötsch: Die Mutredaktion hat sich zum Ziel gesetzt, einen Beitrag dazu zu leisten, das „Ur-Teilen“ zwischen Innen und Außen aufzulösen, das auch bei Umwelt- und Friedensaktivisten und Menschen, die sich für Politik interessieren und spüren, dass

es so nicht weitergehen kann, oft noch massiv vorhanden ist. Es liegt uns am Herzen, zu vermitteln, dass die Arbeit im Innen und an sich selbst, die Bewusstseinsarbeit, eine Art Fundament ist für das Verkörpern der Idee des Wandels in die Welt hinein. Hier liegt kein Widerspruch. Da ist die Alltagsmystik, wie Du sie lebst, ein guter Impulsgeber.

Sabine Bobert: Da bekomme ich Gänsehaut. Mir wird immer noch vorgeworfen, ich sei unpolitisch. Und ich sag dann immer: Im Gegenteil, das ist das Fundament und Ihr werdet merken, Ihr könnt die Welt aus den Angeln heben. Jedes vom mystischen Weg beseelte Individuum kann dann auch in gesellschaftlichen Strukturen viel verändern.

Das Wort Mystik klingt wahrscheinlich bei den meisten Menschen nach einem Pfad zum Wesentlichen, zum Grund allen Seins. Wir leben in einer Welt des entfesselten Marktradikalismus, hier wird alles zur Ware gemacht, inklusive das eigene Selbst und die innersten Eingeweide. In so einer Welt droht ein solcher Weg zu einem Selbstoptimierungsprogramm zu werden, und deshalb hast Du zwei unterschiedliche Definitionen von Mystik.

Die eine dient der weiteren Ausbeutung des Menschen, um ihn „pass-fähiger“ zu machen, damit er gewünschte Eigenschaften produziert, so wie eine Hochleistungskuh noch größere Milchleistung erbringen soll.

Daher sehe ich eine Gefahr, wenn gewisse Organisationen ihre Manager ins Kloster schicken. Das mag jetzt frech klingen. ZEN zum Beispiel: Da gibt es viele wundervolle Lehrer und Richtungen. Wie aber kam ZEN nach Deutschland? Graf Dürkheim wurde von den Nazis fürs Außenamt nach Japan geschickt, um die Kampfmoral der Kamikaze-Krieger für die Wehrmacht fruchtbar zu machen. Und sollte deshalb ZEN erkunden. Es sei nur angedeutet: Der Jesuit Hugo Makibi Enomiya-Lassalle stand auf die härtesten Wege. Er band sich

einen Bußgürtel, so ein Stacheldrahtmonster, um die Hüfte. Diese Bußgürtel sind eine üble Geschichte. Ihre Träger sind drauf stolz, wenn sie Wunden im Fleisch haben, wenn da schon die Maden rauskriechen. Und das als Askese-Instrument verstanden ...

Wenn wir uns hingegen die christliche Mystik angucken, dann hat die von vornherein etwas mit Herzöffnung zu tun. Für jeden, der die natürlichen „übersinnlichen“ Fähigkeiten – wieder – entwickeln will: Es geht um die ganz normale Herzöffnung! Wieder Mitgefühl mit sich selber einüben, Mitgefühl mit der Schöpfung haben.

Stellen wir uns vor, Manager würden ins Kloster geschickt, wo Liebesmystik praktiziert wird. Wie wären die dann in ihren Organisationen? Hätten die dann noch Lust, sich und andere zu „ver-zwecken“? Wie würden sie mit Massentierhaltung umgehen?

Unser aktuelles Gesellschaftssystem entspricht der seelischen Abtötung des Menschen. Nur wenn man nichts mehr fühlt, kann man vieles tun, was heute in verschiedensten Bereichen von den Menschen als Arbeitnehmer verlangt wird. Die Menschen spüren nicht mehr, was sie sich selbst oder anderen antun.

Ich sage dies ausführlich, damit wir nicht einfach Begriffe im Raum haben. Es gibt eine Mystik, die wirklich auch noch das Innerste des Menschen funktionalisieren und „ver-zwecken“ will, und aus meiner Sicht hat diese Form auch einen Leittrend in den Massenmedien.

Ein Journalist sagte einmal, die öffentliche Meinung sei eine Ware. Wir können jede Meinung produzieren. Als Priesternatur bin ich manchmal richtig neidisch, wie gemein gut, wie teuflisch gut sie ihr Werk tun, die Aufmerksamkeit der Menschen zu lenken. Die Aufmerksamkeit wird immer ins Außen gelenkt, und den Menschen wird immer Angst in den Nacken gesetzt. So sind die Menschen total lenkbar, ängstlich und wie von Sinnen.

Und die wahre Mystik sagt: Lenk Dich von Innen. Wahre Mystik ist immer auch Selbstermächtigung statt Funktionalisierung. Die eine Form der Mystik macht die Menschen noch bewusstloser und tötet sie noch mehr ab, und die andere Form von Mystik, die ich meine, schaltet das Hirn von 5 bis 10 Prozent Tagesbewusstsein in Richtung 100 Prozent. Die Evolution fängt erst an.

So wie Du das beschreibst, ist klar, dass Mystik ein Politikum ist. Du sagst ja auch, es ist ein Infragestellen aller kulturellen Konventionen.

In der DDR, in Ostberlin aufgewachsen, hatte ich zwangsweise eine politische Kindheit. Meine Eltern waren nicht so sehr an Kindern interessiert, insofern war ich mir viel selbst überlassen. Kinderkrippe, Kindergarten, da gab es kaum Gegengewicht von zu Hause. Ich habe das so empfunden, wie wenn ich in einem Politikloster großgeworden wäre, als einzige Möglichkeit die Flucht nach vorne, das Aufsaugen dieser ganzen sozialistischen Ideale. Und da ging's ja immer um Revolution.

Inzwischen ist mir klar, es geht überhaupt nicht darum, Herrschaftsverhältnisse umzupolen. Weil bewusstlose neue Herrscher machen den gleichen Mist wie die alten. Das ist dann einfach nur die Gegenabhängigkeit.

Die größte Revolution, die aussteht, ist die Revolution im Bewusstsein. Das ist der Ausstieg aus der platonischen Höhle.

Die größte Versklavung des Menschen ist, ihm seine Seele so kaputt zu spielen, dass er einigermaßen empfindungslos ist, nichts mehr fühlen will – „Ich möchte ein Eisbär sein am kalten Polar“ ... Neue Deutsche Welle – und erst recht, ihn zu einem Kleingeist zu machen, obwohl er ja doch das Göttliche in sich trägt. Dazu haben wir das Bildungssystem, das den Menschen nur auf

kulturelle Erfordernisse abrichtet.

Hinzu kommt die Diastase, hier die Gesellschaft, da das Mönchtum. Das war ursprünglich Luthers Anliegen gewesen, das wieder zusammenzuführen. Aber letztlich hat er die Menschen, die das innere Wort wirklich individuell hören wollten, die Mystiker, total platt machen lassen und war ganz Fürstenknecht. Deshalb mag ich ihn nicht so sehr, auch wenn er natürlich trotzdem viel Gutes gemacht hat.

Letztlich brauchen wir für die so notwendige Metamorphose der Menschheitsfamilie eine Gesellschaftsform, in der die Lebensweise, die Bewusstseinsbildung der Mönche im Ansatz auch Normalität und in der gesamten Gesellschaft selbstverständlich werden.

Es gibt mystische Techniken, da kann man die Menschen bis zu ihrem Tod damit beschäftigen und sie kommen nicht von der Stelle. Der Hauptwunsch, der mich immer wieder als Theologieprofessorin und am Anfang doch eher unfreiwillige Seminarleiterin erreichte, war: Frau Bobert, wo ist die Abkürzung, das dauert mir zu lange. Ich leide jetzt wie ein Hund unter Selbsterkenntnis. Insofern sind nicht alle Wege gleichwertig. Man kann auch an der Eiger Nordwand abstürzen, aber man kann auch Seilbahnen benutzen.

Wenn Du das selbsterkennende Bewusstsein erwähnst, von dem auch Aristoteles spricht, ähnelt das auch dem „selbstrückbezüglichen Bewusstsein“, das die Transzendente Meditation vermittelt. Im Grunde gibt es viele individuelle Wege und jeder sollte den Weg gehen, der ihm entspricht, der aus ihm heraus spricht, ihm sprichwörtlich aus dem Herzen spricht. Von Hans-Peter Dürr gibt es den schönen Satz: „Aufhören, die Zukunft aus dem Rückspiegel zu betrachten“. Nicht das Verschlimmbessern des alten Weges. Sondern wirklich den Mut haben, einen völlig neuen Weg aus dem Herzen heraus zu wählen. Du hast schließlich an eine sehr alte Tradition angeknüpft, dem

Jesusgebet. Das praktizierst Du selbst und arbeitest damit auch in Seminaren. Es geht um eine Autobahn zur Selbsterkenntnis.

Um „Stairway to Heaven“ statt „Highway to Hell“! Ich bastle daran, das möglichst kurz und schmerzlos zu gestalten, wieder im besten Sinne Luthers: Dass jeder diesen Weg gehen kann, der ihn gehen möchte. Ich habe viele Traditionen an mir ausprobiert. Der Anfang war im Herbst 2002 eine Nahtoderfahrung. Zu Reha zwecken war ich zunächst bei Thai Chi, Qi Gong gelandet, praktizierte das ganz intensiv und musste feststellen, die große Gefahr hierbei war immer mehr Entgrenzung, ohne dass man „dicht“ machen kann, also ohne stabiles „Ich“ als Fundament. Und da landet man fast im Wahnsinn. Man löst sich fast auf ...

Das entspricht einer Verabsolutierung der Einheit.

Ja. Das fühlt sich an wie Sterben und man kann tatsächlich phasenweise in psychotischen Zuständen landen. Die Krisen, die ich hatte, kann ich kaum in Worte fassen, weil unsere Sprache ich-zentriert ist. Es gab kein „Ich“ mehr. Es gab nur noch eine Wahrnehmung, dass hier Gefühle sind und ich nicht weiß, ob sie meine sind oder die von jemand anderem. Dass hier Willensimpulse sind oder der Drang, etwas zu tun. Aber es gibt kein Subjekt mehr, dem ich den Willen zuschreiben kann, sondern ich fließe zusammen, mit dem Willen des anderen. Da musste ich wieder raus.

Es gibt im Hebräischen die Zahlenmystik. Die Begriffe „Liebe“ und „Einheit“ haben als einzige Worte den Zahlenwert 13. Und das Symbol von „Gott“, YHWH, hat den Zahlenwert 26. Das erzählt auf wunderschöne Weise, dass Ganzheit, göttliche Ganzheit, immer ein Gleichgewicht zwischen „Liebe“ und „Einheit“ ist. Weder nur „Einheit“ noch nur „Liebe“, sondern erst beides zusammen im Gleichgewicht, im Einklang ... Das ist auch eine großartige Metapher. Man kann nicht selbstlos sein. Selbst „Gott“ ist selbst, also persönlich. Gott ist individuell und wir sind individuell, weil

wir Teile vom Ganzen sind, nicht getrennt. Wir können uns hier nicht ausschließen. Wir sind ja Teil dieser Schöpfung, nie im Außen, wir sind immer mitten drin. Eine Verabsolutierung der Einheit jedoch kann eine Vorstufe zum Totalitarismus sein. Das gleichgeschaltete Einheitsbewusstsein der „Borgs“ ist hier ein vielsprechendes Beispiel.

Damals, als ich mich aufzulösen, zu verlieren drohte, meditierte ich über den Tag verteilt vier bis sechs Stunden. Für Fernsehen, Kino, Freizeitbeschäftigung blieb keine Zeit mehr. Ich wurde mein eigenes Versuchskaninchen. Das zählt zu meinem Job, sagte ich mir, und jetzt teste ich persönlich mal diesen Praxisweg aus. Aus der Psychoanalyse kannte ich diese entsetzlichen Krisen, die jetzt stattfanden. Mir wurde klar, etwas im methodischen Ansatz war falsch. Dieser östliche Blick auf die Dinge, das passt nicht zu unserer Kulturstufe, daher entschied ich mich, mal im Christentum auf die Suche zu gehen. Die asiatischen Lehrer kritisieren uns oft: Ihr im Westen habt nur Sätze und Konzepte, aber keine Erfahrung. Oder: Ihr macht energetischen Vampirismus, ihr legt den Leuten zusätzliche Lasten auf, ohne sie zuvor mit der Quelle zu verbinden. Immer nur Politik und Aktion ... Diese beiden Vorwürfe saßen.

So begann ich, mich mit den ersten sechs Jahrhunderten im Christentum zu beschäftigen. Die Anfänge des Mönchtums sind ja in der Zeit, als das Christentum zur Staatsreligion wurde. Bischof Atanasius der Große sagte noch: „Gott wurde Mensch, damit wir vergöttlicht werden.“

Da gab es dieses Bewusstsein noch hochoffiziell auf Bischofsebene. Selbst bei dem angeblichen Hoftheologen Eusebius von Caesarea war es noch klar: Das Christentum ist wie im ZEN, wie auch in Judentum und Islam eine bildlose Religion. Im frühen Christentum gab es keine Götterbilder. Das ging anschließend ziemlich den Bach runter, weil der Kaiserhof das Volk mit Bildern leiten und lenken wollte. Das war schon der Anfang der Massenmedien. „Gib ihnen

Bilder, dann beherrscht Du ihre Seele.“

Bilder sind das Steuerrad der Seele. Lass Dir von niemandem ein Bild geben.

Da stieß ich auf Evagrius Ponticus, auf die Wüstenväter. Bei Cassian wurde dann die Meditationstechnik beschrieben. In den „Aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers“, ein echtes Kultbuch aus dem Jahre 1870 – es reicht, wenn man das liest –, ist es nochmal ganz detailliert beschrieben. Daraufhin begann ich das auszuprobieren. Und fand das genial. Das war wie Nonstop-ZEN und gleichzeitig kamen jetzt so viele Gefühle hoch, mehr als ich bewältigen konnte.

Der Rest ist eher seltsam: In völliger Verzweiflung, im völligen Loslassen, kam wie aus dem Nichts die alte Tradition der Liebesmystik aus meiner Seele hoch. Da merkte ich, diese Kraft der Liebe ist so personalisierend, die schaltet das Mitgefühl mit und in mir frei. Und mit einem Mal wurde ich zunehmend hellfühliger, hell-sichtig. Das ist alles diese Herzebene. Seitdem stehe ich auf diese uralte Tradition, ich versuche sie in Gegenwartssprache zu übersetzen.

Faszinierend, weil Du damit eigentlich schon sagst, die Öffnung des Herzens holt das, was wir als „übernatürlich“ bezeichnen, wieder ins „Normale“ runter. Wir sind dann nicht mehr getrennt vom „Übernatürlichen“ oder von „natürlichen transhumanistischen Fähigkeiten“, die über das Materielle hinweggehen, sondern wir sind dann übers Herz regelrecht rückverbunden. „Religio“. „Ich und der Vater sind eins.“ Eins und verschieden. Nondualität und Individualität.

Du bringst auf den Punkt, womit ich erst vorsichtig rausrücke. Das Übernatürliche ist überhaupt nicht übernatürlich. Mein Lieblingsmönch war Passios vom Kloster Berg Athos bei

Thessaloniki, der sagte, das Übernatürliche ist nicht übernatürlich. Sondern Ihr im Westen habt Euch an so viel Unterdurchschnittliches, Krankes als Normalität gewöhnt, dass Euch das Normale als Übernatürlich erscheint. Wenn Ihr aber die Verfinsterung vom Seelenaugen entfernt, Herzöffnung betreibt, die ganzen Schmerzen, Ängste, die ganzen Schichten wie „Ich bin nicht gut genug, ich bin langweilig, ich gelte als Tollpatsch“, die sich seit der Kindheit dort abgelegt haben, hochkommen und transzendiert werden – wenn diese ständigen Bewertungen auf einem Initiationsweg zurückgelassen und durchschritten werden, dann findet eine Befreiung statt. Das ist leichter als man denkt. Es muss nur sehr liebevoll begleitet werden.

Wir haben uns bisher nur mit dem Krankmachenden beschäftigt, aber nicht damit, was den Menschen in seiner eigentlichen Potentialentfaltung fördert. Zum Glück gibt es hier inzwischen eine Vielzahl visionärer Impulse.

Wären wir als Kirche oder als Gesellschaftsordnung ehrlich, müssen wir zu allen Menschen sagen: Wir haben einfach Deine normale, geniale Natur kaputtgemacht, und wir geben Dir jetzt nur noch kleine Ablenker, sodass Du hoffst, im Himmel schenken wir sie Dir zurück, und deshalb nennen wir das „Übernatur“. Wir haben Dich benutzt, abgerichtet, dressiert, mit Lob und Tadel, mit eins und fünf. Das ist ja alles kein Bildungssystem, das ist einfach nur Dressur. Wenn wir Interesse daran hätten, dass Du wirklich lebendig bist, hätten wir geschaut, was Dich wirklich fördert, und nicht nur im MRT-Scanner überprüft, ob du noch alle Synapsen hast oder ob unser Bildungssystem schon mal die Hälfte davon abgebaut hat, nach dem Motto: Die brauchst Du sowieso nicht, dann bist Du schön depressiv und apathisch und wir können Dich besser lenken.

Wir denken zu viel. Nicht mehr auf den Verstand hören, sondern wahrnehmen. Das ist einer meiner wichtigsten Tipps. Ich kann den

Menschen kaum noch den Unterschied beibringen zwischen Denken und Wahrnehmen. Die meisten denken, wenn sie denken, nehmen sie wahr. Es ist aber das Gegenteil der Fall. Denken ist Museum. Wahrnehmen ist der Moment. Das verstehen die meisten gar nicht.

Wahrscheinlich kommt das auch von der Schule. Die Kinder lernen nicht mehr, wahrzunehmen, sondern nur noch zu denken und dafür belohnt zu werden. Wenn eine Frage kommt, wie das mit dem Barfußgehen in unserer kultivierten Welt geht, dann stellt Euch doch die Frage: „Wie geht das spielerisch und leicht?“ Und sofort bist Du in der Wahrnehmung und im Staunen. Staunen ist der Anfang der Philosophie.

Dass wirkliche Lebendigkeit wie unterbunden wird, ist leider kein Zufall, sondern – ganz wie Du es beschreibst – eine Intension der Machtstrukturen. Hinter den Machtstrukturen stehen Menschen. Menschen, die von ihren eigenen Angst-, Gier- und Machtgelüsten getrieben sind. So wurde im Grunde eine riesige Verkettung von sogenannten Traditionen, Kulturen, kulturellen Konventionen geschaffen, von denen wir uns einkerkern lassen, und irgendwann hat sich das wie verselbständigt. Nur wenige profitieren davon, aber die meisten leiden darunter, ohne es zu realisieren. Aber alle sind „Opfer“ dieser Verkettung. Täter wie Opfer.

Wenn die Leute wenigstens noch wahrnehmen würden, dass sie leiden ... Das ist schon der Anfang. Meistens ist die Antwort aufs Leiden Ablenkung. Und man kann eine schmerzliche Identität damit kompensieren, sich um andere zu kümmern. „Ich bin verloren, aber dafür rette ich die Welt, das gibt mir ein großartiges Gefühl.“ Das sind auch so Muster, die ich in mir entdeckt habe. Einfach wahrnehmen lernen. Ganz große Handlungsgrundlage, eins der untersten Motive ist extremer Schmerz, den ich nicht spüren möchte. Oder die ganz große Angst, was mir passiert, wenn ich

mich wirklich zeige, wenn ich tatsächlich einfach machen würde, was ich möchte. Wenn ich mal meine Freiheit, die mir angeboren ist, lebe. Da laufen dann sofort Programme ab und innere Bestrafung: Was sagen die Leute? Dann bist Du einsam. Wenn man anfängt, so etwas in sich zu beobachten, sagt einem das schon sehr viel. Da kann mächtig was in Bewegung kommen.

Klaus Volkamer, ein Chemiker, der auch meditiert, hat durch Experimente im biochemischen und physikalischen Bereich eine vorherrschende „syntropische“ Feinstofflichkeit – analog der Dunklen Energie im Weltraum – experimentell nachgewiesen. In der Schöpfung führt das Ordnungsstiftende, Heilsame, die sogenannte „Vis Vitalis“ Regie. Und wenn man sich an dieses absolute Lebensfeld wieder ankoppelt, das allgegenwärtig, allimmanent, alltranszendent ist, kann man auch schon schädliche Entwicklungen, die schon physiologisch geworden sind, wieder rückgängig machen. Man kann durch Meditation und auch mit dem, was Du vermittelst, gesünder werden und wie die Uhr zurückdrehen. Es geht um eine – innere – Verjüngung, um die Eröffnung einer neuen Ebene. Das ist keine lineare Entwicklung, sondern im wahrsten Sinne multidimensional.

Davon waren auch Mystiker immer überzeugt. Es ist als inneres Projekt zu mir gekommen, dass ich einfach mal erforsche, womit man den Alterungsprozess wieder rückgängig machen kann, einfach aus einer inneren Stimme heraus. Die erste wichtige Maßnahme ist, dass ich mich einfach mal so lasse, anstatt ewig an mir zu zerren. Immer dieses „Ich muss viel erreichen, ich muss besser werden“, das sind doch alles äußere Normen.

Die Mystiker haben ja immer so absurde kleine Hobbies oder Forschungsprojekte – mich interessiert sehr der Bereich Verjüngung und Lichtnahrung. Es ist erwiesen, dass Menschen wie Therese von Konnersreuth und Franz von Assisi über weite Strecken nicht aßen. Dass man Menschen kurieren kann, indem man sie auf

500 Kilokalorien Nahrung am Tag reduziert. Das kann ich auch an mir beobachten: Ich lebe mit Intervallfasten, also tendenziell innerhalb von drei Stunden oder, wenn ich viel unterwegs bin, fünf Stunden am Tag etwas zu essen und dann nicht mehr, damit der Körper sich endlich reparieren kann.

Sobald ich Stress habe, wenn ich mit mir uneins bin, wenn ich an mir zerre, wenn ich einer äußeren Kritik zustimme, dann esse ich viel. Oder wenn ich mich jage mit zu viel Arbeit. Wenn ich hingegen in einem Zustand von Einklang mit mir bin, wenn ich einfach wirklich Zärtlichkeit und Liebe auf meinen Körper richte, auch ohne äußeren Anlass, mit ihm in einem liebevollen inneren Dialog bin, Störungen bemerke, dann muss ich kaum was essen. Stress ist eine der tödlichsten Sachen, sodass ich dazu tendiere, überspitzt zu sagen: Leute, wenn Euch Rauchen „ent-stresst“ und der Stress sehr groß ist, dann habt ihr vielleicht noch ne größere Chance auf Langlebigkeit, als wenn ihr nicht rauchen würdet.

Ich lebe von Mikrobeobachtungen, erst mal an mir selber, bin ein göttlicher Meßfühler, in eine allgemeine üble Soße getaucht. Eins von vielen Rädchen, eine von vielen dressierten Ratten im Heer. Und wenn ich die Programme rausschmeiße, erst dann habe ich eine Chance, individuell zu werden.

„Individuell“ heißt wortwörtlich „unteilbar“.

Ja, das ist das Ende der Zerrissenheit. Mit Mystik meine ich etwas ganz Einfaches und Alltägliches. Etwas, was sich ganz natürlich anfühlt in uns. Das Gesunde ist in unserer Gesellschaft förmlich zum Transzendenten, zum Entrückten geworden. Das, was eigentlich normal wäre, ist das Außergewöhnliche, das Ausgegrenzte. Oder sogar das scheinbar Schädliche. Es ist pervers. Wir leben in einer riesigen Inversion.

Wir sprachen von Bildern und auch von der bildlosen Mystik. Wir

leben in einer Welt, die von Bildern regiert wird. Du hast irgendwo in einem Vortrag gesagt, dass Du anfänglich zwischen heilsamen und toxischen Bildern unterschieden hast und dann immer mehr zu einer Medienabstinenz kamst. Als Künstlerin gehe ich seit einigen Jahren einen ähnlichen Weg. Das heißt, ich überlege mir genau, welche Bilder ich in die Welt gebe, ich habe da eine Verantwortung. Es ist nicht egal, was ich male, es hat eine Aussage, Ausstrahlung, es hat Einfluss. Gleichzeitig kann ja Schöngestigkeit inspirieren und ein Antrieb sein, einen Weg nach Innen und in die Heilung zu gehen. Wie gehst Du damit um? Du sagst, du lebst bildlos, medienfrei, aber gibt es dennoch Bilder, die Dich berühren?

Je wacher Du wirst, bist Du in so einem Zustand, den man sonst nur unter Einfluss von Drogen kennt. Dieses Schmerzverzerrte, dieser Integralhelm aus dich ständig angreifenden und attackierenden gesellschaftlichen Programmen wie „Du musst. Du bist nicht gut genug“, Schuldgefühle ... Wenn dieser Helm weg ist, bist Du in einer Symphonie des Lebens!

Da kann ein Schwarm Wildgänse dicht über meinen Kopf fliegen, das ist ein großartiges Gefühl, auch ein Bild! Oder ich liebe es, einmal am Tag ins kalte Meer zu steigen, nach einer Atem- und Aufwärmübung, dann ist da manchmal Nebel und in der Nachbarhafenbucht dämmert es schon, ein Lotsenboot hat an seinem Mast alle seine Lichter an, magische Momente, die Schönheit des Augenblicks. Da ist auch Technik und Menschengemachtes dabei, dieser Zusammenklang von Stimmungen, Geruch, Temperatur, Plätschern, Rhythmus, oder auch was Arrhythmisches, was sich als Hubschraubergeräusch dazwischenschiebt.

Oder wenn ein Künstler sich in tiefste Meditation begibt und aus diesem Bewusstseinszustand heraus malt, übertragen sich diese Energien auf den Betrachter. Welche Bilder könnten

selbstermächtigende Leitbilder für die Menschen sein? Das ist ein spannendes und immer wieder neu zu entdeckendes freies Feld.

Wenn wir über das Loslassen sprechen, geht es dann auch darum, nicht an etwas festzuhalten, die Gefühle nicht ins Materielle zu codieren, sondern die Schönheit des augenblicklichen Bildes wahrzunehmen, es zu leben und es dann ziehen zu lassen, weil die Energie und Erinnerung im Herzen weiterschwingen. Man muss das Gefühl der Fülle auch nicht in ein Museum hängen, es geht um den Vorgang. Ich könnte mir vorstellen, dass man auch Kunstwerke als Augenblicksaufnahme, als Spiegel der Schöpfung wahrnimmt.

Das Festhalten: Es würde mir doch den nächsten Augenblick verstellen. Wenn ich mich zu lange damit beschäftigen würde, Urlaubsdias zu sortieren, würde es mich hindern, im nächsten Augenblick wieder am Strand zu sein. Weil ich selbst Jahrzehnte schwer depressiv war, kann ich Leute verstehen, die sich die alten Asterix und Obelix-Comics anschauen oder einen Stapel von Flipper-Videos reinziehen, wenn das beruhigt, das ist besser als ein Angstzustand. Schmerz und Angst lassen das Herz zusammenziehen.

Je weniger Selbstschädigungsprogramme aus der Kultur in uns sind, desto mehr merken wir, dass das Leben großartig ist. Wenn wir uns in Einklang bringen mit dem, was um uns ist. Dann entdecken wir, dass wir ein Teilklang oder ein Farbenspektrum sind in einer gigantischen kosmischen Symphonie: Das Leben ist großartig!

Die Natur ist immer stärker. Kulturen kommen und gehen und hatten immer Untergangsstimmungen. Meine Güte, was war das für ein Drama, als das Römische Reich zerbrach und die Vandalen, Ottomanen alle einmarschierten. Die Klagereden von Papst Gregor dem Großen im 5. Jahrhundert: „Ich wollte nicht Papst werden. Ich sitze hier wie auf einem leckgeschlagenen Schiff, alles geht unter

...“ .

Man kann sich fragen: Lebe ich, um einer Kultur nachzutruern? Ich bin doch Teil einer großartigen Natur, und je mehr ich auf diese Seite übergehe und versuche, ihre Gesetze zu studieren und wirklich Grundsätze meines Körpers, meines Geistes, meiner Seele ernst zu nehmen und mit der allumfassenden Symphonie in Einklang zu kommen, desto erfüllter ist mein Leben. Die Mönche haben immer gesagt: Lasst die Kultur sein, die ist für die Ängstlichen oder für die Faulen da, und wir sind Abenteurer, um nach der verschollenen Größe des Menschen zu forschen.

Und deswegen wurden sie dann auch in Klöster gesteckt, damit sie sprichwörtlich hinter Schloss und Riegel sind und nicht mehr in aller Freiheit die Gesellschaft „unsicher“ machen können.

Klar, die Mönche sind nur dann geduldet worden, wenn sie sich förmlich weggesperrt haben in eine Parallelgesellschaft, und dafür haben sie auch die Erlaubnis, nationale Grenzen überschreiten zu dürfen. Und waren damit Diktatoren immer ein Dorn im Auge. Benediktiner haben zum Beispiel auch unter Adolf Hitler genial Widerstand geleistet. Flüchtlinge von einem Kloster ins andere gebracht – als Mönche verkleidet schnell in ein anderes Land auswandern lassen.

Und gefährlich in den Augen der Machthaber wurde es dann immer, wenn Mystiker mitten in der Gesellschaft blieben und die weitere „Übeltat“ begingen, dem sogenannten einfachen Volk kurze und einfache Anleitungen zu geben, das innere Potential freizuschalten.

Ich habe das dann rauf und runter in der Kirchengeschichte studiert – wie kann ich am besten überleben, welche Fehler muss ich vermeiden. Und in Anbetracht der restriktiven Handhabung von

Mystikern quer durch alle Zeiten hindurch ist es fast ein Wunder, dass uns die „Wolke des Nichtwissens“ überliefert wurde, auch so eine einfache und knackige Anleitung aus einem englischen Mystikerkreis des 14. Jahrhunderts.

Wenn nun die evangelische Kirche allgemeines Priestertum ausruft, ist das eigentlich eine Einladung zum Wiederaufleben lassen der mystischen Gangart: Die üblichen Übungen mit Katechismus und Auswendiglernen funktionieren nicht mehr. Eine neue Reformation durch lebendige Mystik, das entspricht im Grunde unserem evangelischen Kirchenprogramm!

Schauen wir doch mal, was passiert, wenn wir drei einfache Übungen aus dem „Abecedario Espiritual“ nach Francisco de Osuna anwenden, die sind wirklich Freeware zum Weitergeben, jeder kann sie leben, das kann jeder auch am Arbeitsplatz praktizieren.

Diese Außenlenkung durch Programmierungen, durch Lob und Tadel, diese Hürden und Mauern müssen wir in uns einreißen, auflösen, transformieren. Wenn wir das machen, dann sind wir bereit, den mystischen Weg im Alltag zu gehen.

Die Vorbereitung ist das Bewusstwerden, dass wir vollkommen eingekerkert sind, das Auflösen zu lernen durch individuelle Praxis, durch das Herzensgebet oder durch verschiedenste Meditationspraktiken. Wenn man da eine Ahnung bekommt, dass es keine Mauer mehr ist, sondern nur noch ein Vorhang, dann fängt man eigentlich an, Mystiker im Alltag zu sein. Du hast auch eine mystische Bewegung ins Leben gerufen: „Urban Mystix“ und „Mystic to go“ ...

Das klingt wie „Mystik light“, das Gegenteil ist der Fall: Es ist ein Frontalangriff auf gesellschaftliche Strukturen. „Urban Mystix“ nenne ich Mystiker, die zuvor in unserer Gesellschaft sozialisiert wurden, die in die Bildungseinrichtungen gegangen sind und diesen

Weg aus den kulturellen Konventionen „heraustretend“ antreten.

Mir geht es darum, nicht mehr vor eigenem Schmerz wegzurennen, vor eigenen Panikzuständen, Rachephantasien, die alle in mir leben. Da bewusst durchzuführen, das Mitgefühl zu mir selber zu pflegen, erst einmal dazu zu stehen, was vorhanden ist.

Sobald ich aufgehört hatte, Bürgerkrieg gegen mich selbst zu führen, begann die Feinfühligkeit, direkte Empathie mit Tieren, mit Pflanzen ...

Warum sollte ich mich auch noch kritisieren, dass ich kaputtgemacht wurde? Warum soll ich mich dafür schämen? Anfänglich dachte ich auch noch: Du musst erst vollkommen erleuchtet sein, bevor du anfängst, Seminare zu geben. Immer noch Konditionierungen, Beurteilungen, Perfektionsanspruch. Zum Glück hatte ich damals superklare Träume. Mönche haben ja so ein Gehorsamsgebot. Alles, was sich als klare innere Stimme zeigt, wird befolgt, ob es einem passt oder nicht, ob ich mich schäme, ob ich Angst habe, dieser Stimme folge ich. Das ist nicht immer bequem.

Und inzwischen gibt es bei mir in meinem Aufbauseminar drei Grundübungen, als Einstieg für Kopf, Herz und Hand, auf dass man Leib, Seele und Geist deprogrammiert, befreit.

Es gibt unter dem tagesqualitativen Wachbewusstsein bei vielen Menschen Zonen der (Todes)Angst, Enge, Panik, des Schmerzes. Das sind wie so Bereiche in der Gesellschaft, in denen sich die Menschen nicht mehr reinwagen, No-Go-Areas. Man fühlt da nicht hin, man hat Angst, durchzudrehen, keine Ahnung, wie damit umzugehen ist. Es ist ein Euphemismus, das „Spirituelle Krisen“ zu nennen, das sind schwerste seelische Verwundungen, Traumata, Folgen davon, dass Menschen abgerichtet werden wie Pferde an der Kandare, sodass später ein kleiner feiner Zug reicht, damit der Mensch weiter in die gewohnte Richtung geht. Ich will genau diese Fässer, diesen Giftmüll aus den Menschen rausholen. Meistens nach recht kurzer

Zeit ist da jeder durch und dann gehen wir rein in die Schmerzen ... und dann taucht da irgendwann ein Licht auf und ich sage: Geh auf das Licht zu, spring rein ... Wie fühlt es sich an, beschreibe es ... Mit einem Mal landen die Menschen in ihrem Wesen, in ihrem Potential. Danach ist alles klar. Und dann sind sie so stolz und zufrieden, dass sie endlich – wieder – fühlen, wer sie sind.

Das hast Du am Anfang mit in diese Welt gebracht. Das war auch nicht weg, das ist nur verschüttet wie Troja. Jetzt weißt Du, wer Du bist. Das ist eine Wesenserfahrung, ohne dass die Leute eine Nahtoderfahrung machen müssen. Das ist die Grundlage von Bildung. Dass die Leute erst mal erfahren: Wer bin ich?

Wenn man in diese höhere Hirnfrequenz-Erfahrung kommt, dann verunmöglicht das geradezu depressive Stimmungen?

Depressive habe ich immer sehr gerne, das war Jahrzehnte lang meine Lieblingsbeschäftigung auf dieser Erde. Das Gemeine ist – und das gestehe ich jedem Depressiven zu –: Wenn er erfährt, wie spielerisch leicht man eine Depression loswerden kann, kann ihn das schon wieder depressiv machen.

Depression ist erst mal eine zum Stillstand gekommene Neurogenese, das Hirn produziert keine neuen Nervenzellen mehr. Dieses Symptom kann man auf verschiedenen Ebenen anpacken. Nur Hirnfrequenzen würden da nicht reichen.

Nationen, die kaum noch Fisch essen, haben eine hohe Depressionsrate. Der wichtigste Baustein für das Hirn – so wie Beton zum Häuserbauen – ist Omega 3. Wenn das fehlt, stürzen die Leute ab. Die brauchen erst mal ganz hohe Dosen, Fischölkapseln – ich persönlich stehe auf frisch gepresstes Leinöl.

Weißer Zucker ist in fast allen verarbeiteten Lebensmitteln drin, der produziert aufmerksamkeitsgestörte, ängstlich depressive

Menschen. Er hemmt das Neuronenwachstum. Das alles weglassen.

Zu den Hirnfrequenzen: Wenn wir in die Schule kommen, bringt uns das Lernen aus so einer tagträumerischen Hirn-Frequenz, in der wir auch super kreativ und unmittelbar verbunden sind, in die gegenständliche Wahrnehmung. Die aktiviert den Seh-Sinn und erzeugt „getrennte“ Wesen. Das Kinderparadies beginnt bei 8 bis 14 Hertz. Wenn wir arbeiten, in der Schule sind, kommen wir auf 14 bis 30 Hertz, das erzeugt den Raum für abstraktes Denken, Begriffsbildung. Und da bleiben dann leider die meisten Akademiker und Akademikerinnen stehen, und wenn ich sage, es gibt mehr, wird mir mitunter Irrationalismus vorgeworfen.

Durch Konzentrationsübungen, Jesusgebet oder andere Meditationstechniken mit Mantra kommen wir in den Gammabereich, also 30 bis 70 Hertz, das ist der Flow. Ab jetzt bin ich. Die Psychologen nennen das Metakognition. Ich bin der Beobachter, die Beobachterin meiner eigenen kognitiven und emotionalen Zustände. Das hat mich gerettet aus der Depression.

Nachdem ich die Bastelanleitung für Depression – „Wie versau ich mir den Tag“ – herausgefunden hatte, kam blitzschnell die Erkenntnis: Ich muss einfach nur das Gegenteil von dem machen, was ich bisher gemacht habe, statt mir morgens einzureden: Das wird wieder schlimm und das und das wird mich überfordern, und ja nicht zum Briefkasten gehen – da könnte was Ängstigendes drin sein ... Dieser depressive Funktionsmodus reicht, um Leistung zu bringen in einer Firma, aber man ist echt verkatert und denkt: Ich brauche eine Traumprinzessin oder einen Traumprinzen, der mein Leben jetzt noch schön macht. Man sucht nach Kompensation. Ein Haus am Meer. Dabei ist das nur das Hirn ...

Stattdessen machte ich mir morgens zur Pflicht, neben meinem Jesusgebet öfter zu sprechen: „Ich bin froh und heiter, das Glück ist mein Begleiter“ – ein „Brech-Reiz“. Aber anstatt dass mir hier

Politiker, Religionen oder die Wirtschaft Werbe-Mantren eintrichtern, gebe ich mir jetzt mal mein eigenes Werbemantra. Das war ein echtes Antidepressivum. Oder auch gleich in medias res: „Gott, ich danke Dir dafür, dass dieser Tag voller glücklicher Begegnungen und Ereignisse gewesen ist.“ Das zu Beginn des Tages. So trickst man das Unbewusste aus. Und lenkt die Wahrnehmung. Inzwischen würde ich Depressiven empfehlen: Wenn Probleme auftauchen, frage immer danach: „Wie geht das spielerisch und leicht?“ Das ist auch ein Schocker für Depressive. Traumata, das sind oft nicht abgeschlossene Geschichten.

Unbelebtes Leben, wie Du es auch nennst.

Ein sehr mächtiges Programm, an dem Du auch noch knabberst, ist die Überbelastung, sich absolut zu viel zuzumuten. Das Multitasking. Das innere Verbot, glücklich zu sein, wenn man nicht so und so viel erreicht hat in der „Alltags-Abarbeitungs-Frequenz“ von Ereignissen. Du berichtest, dass sich hier ein wunderbares Tor geöffnet hat: Das Fühlen, dass Du schon am Ziel bist.

„Ich bin nicht gut genug. Ich kompensiere das, ich werde so, dass Du mir Aufmerksamkeit schenkst“ – das waren auch Grundmuster in meinem Leben. So sehr, dass ich manchmal als junge Erwachsene scherzhaft sagte: „Was ist Ihnen wichtig, ich werde zu dem.“

Das war mir sogar bewusst. Ich dachte noch, das ist fast normal in dieser Welt. Als ich mich im Zuge des Minimalismus von lauter Dingen trennte, weil ich merkte, das sind nur Projektionen, wusste ich gar nicht, was mich wirklich glücklich macht.

Beim Aussortieren gab es eine kleine Schachtel aus meiner Kindheit, die übrigblieb. Mit Muscheln, die meine Mutter zum Teil vom Schwarzen Meer geholt hatte. Oder Reisebeschreibungen blieben übrig. Beim Rest merkte ich, da ist gar keine emotionale Bindung.

Und weil ich bis dahin nicht wusste, was mich glücklich macht, konnte das Programm weiterlaufen, das mir sagte, wenn Du das hast, wenn Du das erworben hast oder den Status hast, dann wirst Du wirklich glücklich sein.

Das ist gedachtes Glück. Aber jetzt zu merken und zu fühlen: Diese Schachtel mit Muscheln macht mich glücklich. Wenn ich mich frage, wie werde ich noch glücklicher? Ich glaube nicht, indem ich jetzt Muschelsammlungen anlege, sondern indem ich am Strand wohne oder mir genug Zeit nehme, am Meer und am Strand zu sein. Da gibt es keine Entschuldigung ... Ja, dann wirst Du aber unglücklich, weil dann bekommst Du nicht den Zusatztitel ...

Sobald ich realisiere, dass ich auch unabhängig von der Bewertung anderer existiere, wäre es doch mal schön mit dem Testsatz: „Ich bin am Ziel.“

An welche Bedingungen knüpfe ich noch, dass ich mir diesen Satz nicht glaube? So erkennt man Projektionen. Je mehr man mit sich selbst im Einklang ist, desto weniger braucht man als Trost Konsumkompensationen. Man knüpft auch das innere Wohlbefinden nicht mehr an den kaputten Zustand der Welt, weil man merkt, das ist konstruiert. Ich beteilige mich hier jetzt an der Freilegung der Wirklichkeit.

Das heißt, diese Maßnahmen gehen dann eigentlich gegen die konventionelle Karriere irgendwann ...

Denkt man. Und bei anderen ist es inzwischen ein betriebswirtschaftliches Erfolgskonzept: Zeig Dich und Du wirst Erfolg haben.

Oder schau, in welchem Bereich du tätig bist. Ich stelle mir vor, ich wäre Schuhverkäuferin als jemand, der gerne barfuß geht – also ich

glaube, ich wäre keine charismatische Schuhverkäuferin. Ich würde mich quälen und permanent gestresst sein. Aber wenn ich Menschen Barfußgehen beibringen würde, dann wäre ich total engagiert, weil ich das liebe. Wenn ich das jetzt noch kombiniere mit „am Strand sein“ – in einem Bereich, in dem ich mich zeige, entwickle ich Charisma und Einfallsreichtum, sodass ich kaum wirtschaftlich pleitegehen könnte.

Das hat so einen Impact auf unsere Umwelt. Der mystische Weg ist also mitnichten, aus der Gesellschaft rauszugehen, sondern eigentlich, mitten in die Welt reinzugehen.

Einfach „normal“ werden. Insofern ist das Mystische das Natürliche, das die Gesellschaft aber bisher ausschließt. Durch Bewertung, Androhung von physischem Schmerz. Wir werden ja nicht mehr körperlich geviertelt in unserer materialistischen Gesellschaft, dafür werden wir weiterhin seelisch geviertelt, durch Angst. Wer Menschen ängstigt, legt die Basis für Hass. Ein Mensch, den ich geängstigt habe, den kann ich zum Hass bringen, er kommt in den Überlebenskampfmodus.

Dass die Menschen geistig geköpft werden, nehme ich auch energetisch wahr. Die meisten haben einen Integralhelm aus schwarzen Programmen um sich, häufig ist das Herz verschlossen, der Mensch existiert meist nur in Vitalfunktion, sodass er sich gerade noch vermehren kann, sodass das untere Chakra noch funktioniert und ein bisschen was vom Fühlen, denn wenn man das auch noch ganz abschaffen würde, dann würden die Kinder so geschädigt, dass sie alle nur noch die Sonderschule besuchen könnten, das wäre der Gesellschaft dann wieder zu teuer. Deswegen werden sie emotional durch Berieselung von Radio und Fernsehen „stabilisiert“ – eine Dauertransfusion, denn ohne Musikberieselung könnten viele Menschen eine positive Gefühlsregung gar nicht mehr erhalten und ohne Ablenkung würden sie durchdrehen. Deshalb gehen sie auch zu Massenevents, hier entsteht ein „Pseudo-

Zusammenhaltgefühl“, Einsamkeit und die Stille werden gemieden.

Wir sind in einer Tradition der Spaltung. „Teile und herrsche“ ist schon so lange ein Programm. In der indischen Mythologie sagt man, wir sind im Kali-Yuga, im Zeitalter der Lüge. Das heißt, man denkt was anderes als was man sagt. Und merkt selbst gar nicht mehr den Unterschied. Die Sinne sind wie zugeklebt.

Die Lösung ist, sich über unser Herz zur allumfassenden Intelligenz rückzuverbinden. Man kann das ja nennen, wie man mag. Selbst viele Wissenschaftler nehmen eine allem übergeordnete Ebene an, die intelligent sein muss, damit alles funktioniert, was Schöpfung oder was Wirklichkeit ist. Wenn man sich dieser wieder öffnet, kann man das Rad wie zurückdrehen oder aktive Transformation der Ebene leisten, in der wir uns gerade befinden. Womöglich sind wir deswegen – das würde ich jetzt aus meiner ganzheitlichen Sicht sagen – überhaupt hierher inkarniert und auf die Welt gekommen, um diese Anbindung wieder ins Materielle reinzubringen. Vom Geistigen ins Materielle und vom Materiellen wieder ins Geistige, eine liebevolle Rückkopplung zu schaffen. Im Grunde haben wir's in der Hand.

Alles steht jedem jederzeit zur Verfügung. Doch das kann schmerzen. Dann ist es manchmal so ähnlich – als Vergleich – wie eine „Alltags-Liebesgeschichte“. Es ist, wie wenn jemand merkt: Wow, das ist nicht nur ein Flirt, das hat mich gepackt, es wird ernst ...“ Dann ziehen sich viele aus Angst auf einmal zurück, weil sie merken: Dieses Berührtwerden durch Liebe verändert alles, jetzt erfüllt sich alles, aber dann käme auch ein Schmerz hoch ... Dann igeln sich viele ein oder werden grob.

Lieben ist eine mystische Erfahrung.

Ja, auf einmal wieder eine echte Verbindung zu spüren, kann verunsichern. Insofern rennen viele vor dem Licht und Lichtwerden

weg. Weil es sich erst mal so anfühlen kann wie abgefrorene, unterkühlte Hände im Schnee oder eingeschlafene Füße, die wieder aufwachen, im Seelischen und Geistigen Sinne. Und die meisten nehmen nur das wahr, was im Fernsehen kommt. Würde man eine Medienkampagne machen mit „Es werde Licht“, würden die Massen auch hinterher trotten, aber ohne zu fühlen, ohne zu begreifen.

Deswegen muss dieser Prozess auch individuell bleiben. Es hat kollektiv wundervolle Auswirkungen, wenn dieser Prozess vielfach erlebt und durchschritten wird, aber er ist erst einmal per se individuell.

(Lacht) Und insofern wird's dann politisch auch nicht so gefährlich! Das Leben ist Selbstzweck. Heraklit sagt, der Äon ist ein Kind, das spielt. Wieder und wieder wirst Du merken: Da, wo der Mensch nicht mehr funktionalisiert ist und sich selber nicht mehr funktionalisiert, da lebt er. Erst da entsteht mehr Raum für Liebe. Anstatt taktisch zu denken, wie kann ich den benutzen, damit der mir meinen Garten macht oder so...

Friedrich Schiller sagt ja auch, dass der Mensch nur da spielt, wo er in der vollen Bedeutung Mensch ist, und auch nur da Mensch ist, wo er spielt. Genau wie Du es sagst. Das heißt, sogar in unserer sogenannten Hochkultur ist die Aufforderung kodierte, zum mystischen Erfahren, zu diesem von Dir so einleuchtend beschriebenen Weg.

Und wenn wir aus Frust nicht so viel kaufen und nicht aus Frust so viel essen und auf so viel „Verarbeitetes“ stehen würden, dann wäre da eine Fülle.

Und wenn wir endlich aufhören, zu projizieren: „Jetzt bin ich nur in Kiel, aber wenn ich doch in Hawaii wäre, das wäre wärmer“ – wenn ich stattdessen die Frage stelle: „Wie geht das spielerisch und leicht, hier vor Ort glücklich zu sein?“ Da merke ich erst, wie viel ich

ignoriert habe. Es ist wirklich das berühmte „Froh zu sein bedarf es wenig“: Ich kann gar nicht so viele schöne Sachen machen, wie jetzt im Augenblick und vor Ort möglich sind.

Aus dieser Perspektive verstehe ich immer mehr Bibelstellen, sodass mir das Neue Testament richtig Spaß macht. Wenn Jesus sagt: „Sorget Euch nicht“ ... da dachte ich immer, der hat gut reden ... als Gottessohn und so ... „Schaut die Lilien auf dem Felde. Salomon in seinen königlichen Gewändern ward nicht schöner gekleidet“ ... und schaut, wie schön das Gras ist und das wächst, „und die Vögel, sie sähen nicht und sie ernten nicht und sind doch ernährt ...“ Dann denke ich: Und ich? Ich muss hier studieren, ich muss lesen. Dann denke ich, das geht nicht, was hier geschrieben steht ... Das ist aber die Vernunft.

Diese Gesellschaft erschafft von vornherein das Gefühl von Mangel, von zu kurz gekommen sein, von zu klein sein, von Ungenügen. Aber sobald man sich aus diesen „bad fantasy-, bad reality-Blasen“ raus begibt und wirklich wieder wahrnimmt, was das Leben ist, wie die Natur funktioniert, dann betritt man die große Symphonie der Lebendigkeit ...

Mit Achtsamkeit, Anmut und Anstand

Das Gespräch mit Sabine Bobert hinterlässt eine derartige Begeisterung in mir, dass ich mir von Herzen wünsche, es in dieser Weihnachtszeit mit Ihnen, liebe *Rubikon*-Leser, zu teilen. Wir bringen ein turbulentes Jahr zu Ende. Die Aussicht auf das neue beruhigt einen nicht wirklich bei all den Herausforderungen, aber wir können das individuelle Erleben dieser Herausforderungen als Initiationen wahrnehmen, unsere Seelenaufgabe wiederzufinden und mit Mut und Zuversicht an die Sache zu gehen. Uns nicht zum Opfer der Verhältnisse machen zu lassen. Spielerisch und leicht. Im

mystischen und Schiller'schen Sinne.

Wir können den Augenblick heiligen, mit Achtsamkeit, Anstand und Anmut im Jetzt sein. Wahrnehmen, was ist, was werden will, wo wir stehen und was wir zu bewegen vermögen. „Dein Glaube hat Dich geheilt.“ „Mein Glaube versetzt Berge.“ Das sind Sätze, die es in sich haben.

In der Weihnachtszeit begegnen sie uns des Öfteren durch unsere christlichen Traditionen. Doch diese Traditionen sind oft missbraucht worden, und im Namen Jesu wurden schon viele Verbrechen begangen. Daher hier eine Einladung, sich auf die zugrundeliegenden Herzqualitäten, die Liebe, das Mitgefühl, die Vergebung und daraus resultierende Selbsterkenntnis zu besinnen, egal, welchem Kulturkreis man angehört. Diese Qualitäten sind kultur- und religionsübergreifend als wesentlich anerkannt, und wir haben sie in einer von Machtmissbrauch, Dualismus und Materialismus geprägten Welt der Ratio geopfert, die uns nicht abgehalten hat, Mutter Natur zu zerstören.

Daher ist ein Umfühlen, Umdenken, ein radikaler Wandel, eine regelrechte Transformation, eine MetAMORphose von Nöten, die uns wieder in ein Gleichgewicht mit der Schöpfung bringt. Dazu ist der Weg der Alltagsmystik ein sehr effektiver und sinnreicher. Denn er macht uns zu souveränen Mitschöpfern und zu selbstverantwortlichen Gestaltern dieses Wandels.

Dies in unseren Herzen zu wiegen in einer Zeit, die für die Wiedergeburt des Lichts in der Dunkelheit steht, lohnt sich. Stärken wir gemeinsam die MetAMORphose der Menschheitsfamilie, indem wir unsere eigene MetAMORphose voranbringen. Möge diese Weihnachtszeit ein Impuls für uns sein. Jetzt beginnen die sogenannten Raunächte. Sie sind eine ideale Zeit, um den Weg zu sich aufzunehmen, Aufzuräumen und Loszulassen. Kleine Rituale zu

machen, auch zusammen mit den Liebsten. Ein besonders schönes Ritual steht im Buch „Vom Zauber der Raunächte“ von Vera Griebert-Schröder und Franziska Muri, mit dem Titel „13 Wünsche für das kommende Jahr“. Das geht so:

„Schreiben Sie vor Beginn der Raunächte 13 Wünsche auf kleine Zettel. Überlegen Sie in Ruhe: Was ist Ihnen wichtig? Was liegt Ihnen am Herzen? Was würde das kommende Jahr vollkommen machen?

Falten Sie die 13 Zettel jeweils so, dass sie sich äußerlich nicht mehr unterscheiden. Geben Sie sie in ein Säckchen oder in eine Schachtel.

In jeder der Raunächte, möglichst wenn es dunkel ist, gehen Sie hinaus und ziehen einen der Zettel aus der Schachtel. Ihn übergeben Sie nun der geistigen Welt, indem Sie ihn – in einer feuersicheren Schale – verbrennen, ohne nachzusehen, welcher Wunsch das ist, um den sich jetzt höhere Kräfte kümmern werden.

Schauen Sie zu, wie das Papier in Rauch aufgeht. Bleiben Sie ganz still dabei und achten Sie darauf, was sich in Ihrem Kopf oder Herzen bewegt.

Übergeben Sie die Asche der Erde und danken Sie zum Abschluss den Elementen für ihre Unterstützung. So verfahren Sie zwölfmal.

Am 6. Januar dann haben Sie noch einen Zettel in Ihrer Schachtel oder Ihrem Säckchen. Nehmen Sie ihn feierlich hervor und entfalten Sie das Papier. Und dann lesen Sie den Wunsch, um den Sie sich im gerade anbrechenden Jahr selbst kümmern sollten, wenn er in Erfüllung gehen soll.“

Auch dieses kleine Ritual kann schon Wunder wirken und einen inspirierenden Weg der Einkehr einläuten. Sabine Bobert bietet an

verschiedensten Orten Seminare an, in denen sie ihren mystischen Weg mit Coaching verknüpft. Und sie hat eine sehr inspirierende Homepage, auf der auch viele Videos zu praktischen Themen des gelebten Minimalismus – Intervallfasten, Barfußgehen, Überflüssiges entsorgen – zu finden sind.

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen eine gesegnete Weihnachtszeit, besinnliche Tage der Einkehr und einen von innerer Zuversicht getragenen Übergang ins neue Jahrzehnt.





Jens Wernicke,
Kerstin Chavent,
Isabelle Krötsch,
Elisa Gratias (Hrsg.)

NUR MUT!

RUBIKON

Wenn wir uns ändern, verändert das die Welt



«Ich möchte allen Menschen raten, mutig zu sein, und sich nicht durch Angst erdrücken zu lassen. Wer mutig ist, kann freudig und gewaltlos seinen Weg gehen. Das ist bestimmt nicht immer einfach. Aber Mut öffnet Türen, die uns verschlossen bleiben. Die in diesem Buch abgedruckten Texte zeigen, wie wichtig Mut im 21. Jahrhundert ist.»
 Dr. Daniele Gansser, Friedensforscher

«In einer Zeit, in der regressive Kräfte sehr von den Versicherungen in unserer Gesellschaft profitieren, brauchen wir Mutmacher mit einem langen Atem. Menschen, die uns mit Fakten und Bildern speisen, die uns an unser eigenes Potential für Veränderung und Glück erinnern. Danke Rubikon! Für dieses Buch und für eure gesamte Arbeit.»
 Veit Landau, Autor und Bewusstseinsforscher

«Nur Mut ist ein Buch, das den Leser dazu anfordert, sich selbst zu ermächtigen. Wer sich im aufrechten Gang den Problemen dieses Planeten entgegenstellt, macht sich zwar angreifbar, kann von sich aber behaupten, in der Stunde der Bewährung seine eigene Angst belegen zu haben. Ohne solche Menschen hat unsere Spezies keine Zukunft. Die Belohnung für geliebten Mut ist ein Leben, in dem die Angst nur noch eine untergeordnete Rolle spielt.»
 Ken Jebsen, investigativer Journalist

«Nur wenn wir uns selbst und unsere Gefühle erkennen, wenn wir unser Unbewusstes bewusst machen und aus dem blockierten Stockholm-Syndrom auf das man uns von Kindes an so feigelegt und zu dem man uns erziehen hat, austreten, können wir wirkliche Liebe, vor allem aber unsere tägliche Unterdrückung erkennen. Dann können wir aus dem inneren wie aus dem Gefängnis austreten und unser eigenes Leben leben, in dem wir zu jähem beginnen, was gut und unangenehm richtig und gelogen, was Liebe und was Ausbeutung und Unterdrückung ist. Wider den Gehorsam! Die Wahrheit schimmert in jedem von uns.»
 Jens Wernicke, Autor und Publizist

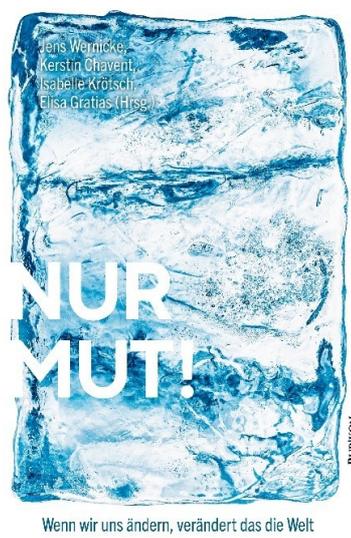
Shabi Alonso
 Birgit Assel
 Hans Boes
 Christiane Burowy
 Kerstin Chavent
 Felix Fiestel
 Dirk C. Fleck
 Peter Frey
 Margit Gantenbrügge
 Elisa Grätias
 Gerald Hölcher
 Isabelle Krötsch
 Jens Lebrich
 Hans-Joachim Maaz
 Katrin McQueen
 Ulrike Orso
 Roland Rottweiler
 Franz Ruppert
 Otto Talschall
 Bernhard Trautvetter
 Jens Wernicke

DIE ZUKUNFT GEHÖRT DEN MUTIGEN

S.O.S. – Save Our Souls! Die Informationsflut steht uns bis zum Hals, kein Land in Sicht, kein Horizont, wir haben die Orientierung verloren. Ohne Leuchtturm und Leitstern versinken wir in Anpassung und Rückzug und vergessen, dass Angst der Schlüssel zu unserer Rettung tragen wir in uns, im Herzen. Erinnern wir uns an Wahrhaftigkeit, Liebe und Mut, kehren Hoffnung und Zuversicht zurück. Wir hören wieder unsere wahre innere Stimme, die laut und energisch uns selbst und das Leben bejaht. Dieses mutige »Ja!« bricht das Eis. Mit ihm überwinden wir Trennendes, bauen Brücken und werden Teil jener globalen Bewegung, die Angst in Zuversicht wandelt und ganze Gesellschaften von ihren Ketten befreit. Rubikon, das Magazin für die kritische Masse, hat Texte zusammengestellt, die wegweisend für diese individuelle und kollektive Befreiung sind. Texte, die inspirieren, aus sich heraus den Schritt in eine bessere Zukunft zu wagen. »Nur Mut!«, rufen ihre Autoren. »Es ist nicht zu spät!« Denn in dem Augenblick, in dem wir uns selbst erkennen, erkennen wir auch unseren Weg: Wenn wir uns ändern, verändert das die Welt.

NUR MUT!

Wenn wir uns ändern, verändert das die Welt



Inhalt:

Kerstin Chavent, Elisa Grätias und Isabelle Krötsch: Vorwort

Kapitel 1: Wahrnehmung

Otto Teischel: Die kranke Gesellschaft

Ulrike Orso: Kapitalismus im Kopf

Kerstin Chavent: Mit dem Drachen leben

Shabi Alonso: Der Rationalitätswahn

Felix Feistel: Mut zur Utopie

Elisa Gratias: Friedensbewegung 2.0

Margit Geilenbrügge: Teilen wir unsere Vision!

Kapitel 2: Selbsterkenntnis

Franz Ruppert: Wirklicher Frieden setzt Heilung voraus

Kerstin Chavent: Raus aus der Opferrolle!

Elisa Gratias: Trotz alledem!

Hans-Joachim Maaz: Heraus aus der Liebesfalle!

Christiane Borowy: Der alltägliche Krieg in unseren Köpfen

Kerstin Chavent: Der innere General

Roland Rottenfußler: Plädoyer für das Mitgefühl

Kapitel 3: Wahrheit

Peter Frey: Das Wesen der Freiheit

Kerstin Chavent: Mut zur eigenen Wahrheit

Jens Lehrich: Die Magie des Lebens

Roland Rottenfußler: Ohne Ziel

Jens Wernicke: Ist die Welt überhaupt noch zu retten?

Katrin McClean: Nur Mut!

Kapitel 4: Verbundenheit

Birgit Assel: Der Frieden sind wir

Margit Geilenbrügge: Wir sind Natur

Isabelle Krötsch: Die stille Revolution der Liebe

Elisa Grätias: Mehr Liebe, bitte!

Bernhard Trautvetter: Gemeinsam für eine bessere Welt

Kapitel 5: Wandel

Margit Geilenbrügge: Raus aus der Machtlosigkeit!

Gerald Hüther: Zärtliche Revolution

Roland Rottenfußler: Einfachheit ist Widerstand

Dirk C. Fleck: Tausche Leid gegen Glück

Margit Geilenbrügge: Das Unwahrscheinliche wahrscheinlicher machen!

Isabelle Krötsch: Heilsame Verwandlung

Kapitel 6: Zukunft

Kerstin Chavent: Der Dimensionssprung

Hans Boës: Alles fühlt mit

Christiane Borowy: Das Leben ist schön

Isabelle Krötsch: Die neue Wirklichkeit

Roland Rottenfußler: Engagierte Spiritualität

Jens Wernicke: Regen

Stimmen zum Buch:

„Ich möchte allen Menschen raten, mutig zu sein, und sich nicht durch Angst erdrücken zu lassen. Wer mutig ist kann freudig und gewaltlos seinen Weg gehen. Das ist bestimmt nicht immer einfach. Aber Mut öffnet Türen, die sonst verschlossen bleiben. Die in diesem Buch abgedruckten Texte zeigen, wie wichtig Mut im 21. Jahrhundert ist.“

Dr. Daniele Ganser, Friedensforscher

„Das ist ein ganz besonders Buch, denn mit jedem seiner vielfältigen Beiträge werden Sie eingeladen, ermutigt und inspiriert, sich mit all jenen zu verbinden, die künftig nicht mehr gegeneinander, sondern miteinander leben wollen.“

Dr. Gerald Hüther, Sachbuchautor und Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung

„In einer Zeit, in der regressive Kräfte sehr von den Verunsicherungen in unserer Gesellschaft profitieren, brauchen wir Mutmacher mit einem langen Atem. Menschen, die uns mit Fakten und Bildern speisen, die uns an unser eigenes Potential für Veränderung und Glück erinnern. Danke Rubikon! Für dieses Buch und für eure gesamte Arbeit.“

Veit Lindau, Autor und Bewusstseinsforscher

„Dieses einzigartige Buch macht großen Mut zur Veränderung. Es verwandelt Verzweiflung in Hoffnung, Wut in Liebe und ist ein kraftgebender Kompass durch schwere Zeiten. Für mich eines der wertvollsten Bücher der letzten Jahre.“

Jens Lehrich, Autor und Comedian

„Nur Mut!‘ ist ein Buch, das den Leser dazu auffordert, sich selbst zu ermächtigen. Wer sich im aufrechten Gang den Problemen dieses Planeten entgegenstellt, macht sich zwar angreifbar, kann von sich aber behaupten, in der Stunde der Bewährung seine eigene Angst besiegt zu haben. Ohne solche Menschen hat unsere Spezies keine Zukunft. Die Belohnung für gelebten Mut ist ein Leben, in dem die Angst nur noch eine untergeordnete Rolle spielt.“

Ken Jebsen, investigativer Journalist

„Nur, wenn wir uns selbst und unsere Gefühle erkennen, wenn wir unser Unbewusstes bewusst machen und aus dem kollektiven Stockholm-Syndrom, auf das man uns von Kindertagen an festgelegt und zu dem man uns erzogen hat, aussteigen, können wir wirkliche Liebe, vor allem aber unsere tägliche Unterdrückung erkennen. Dann

können wir aus dem inneren wie äußeren Gefängnis aussteigen und unser eigenes Leben leben, in dem wir zu fühlen beginnen, was gut und ungut, was richtig und gelogen, was Liebe und was Ausbeutung und Unterdrückung ist. Wider den Gehorsam! Die Wahrheit schlummert in jedem von uns.“

Jens Wernicke, Autor und Publizist

Quellen und Anmerkungen:

Homepage von Sabine Bobert (<https://www.mystik-und-coaching.de>)

Urban MystiX (<https://www.mystik-und-coaching.de/urban-mystix/>)

Jesus-Gebet und neue Mystik (<https://www.vier-tuerme-verlag.de/buecher/religion-spiritualitaet/gebet-kontemplation/855/jesusgebet-und-neue-mystik-grundlagen-einer-christlichen-mystagogik>)

YouTube Kanal von Sabine Bobert

(<https://www.youtube.com/channel/UCBnXqkJcTXrFrbPOe3VQN1g>)

Vom Zauber der Raunächte

(<https://www.randomhouse.de/Buch/Vom-Zauber-der-Rahnaechte/Vera-Griebert-Schroeder/Irisiana/e414074.rhd>)

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.



Isabelle Krötsch ist Künstlerin und Regisseurin. 2013 gründete sie mit ihrem Mann, dem Schauspieler Hans Kremer, den DantonDenkRaum, eine interdisziplinäre Werk- und Begegnungsstätte. 2015 kam ihr erster Film „Büchner.Lenz.Leben“ in Deutschland ins Kino. Ihre Aufgabe sieht sie im Brückenbau zwischen Kunst, Wissenschaft und Spiritualität. Weitere Informationen unter www.freies-feld.com (<http://www.freies-feld.com/>).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International)** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.