



Dienstag, 15. Dezember 2020, 12:00 Uhr
~14 Minuten Lesezeit

Die Luftnummer

Wer seine Realität verändern will, muss seine Vorstellungen ändern.

von Kerstin Chavent
Foto: frankie's/Shutterstock.com

Wir nehmen als unsere Realität nicht das wahr, was wirklich ist, sondern das, was wir uns einbilden. Anstatt dieses Phänomen dafür zu nutzen, um eigenständig neue Realitäten zu schaffen, lassen wir

uns pausenlos von anderen ins Bockshorn jagen. So liegt unser Schicksal immer wieder in der Hand derjenigen, die unsere Angst beherrschen. Einmal mehr sehen wir nicht, dass aus einer Mücke ein Elefant gemacht wird. Wir gehen auf Nummer sicher, um der vermeintlichen Gefahr zu entkommen. Doch da ist gar nichts! Das Theater spielt sich allein in unserem Kopf ab.

Stellen Sie sich einmal eine Zitrone vor – eine schöne, reife, knallgelbe Zitrone. In Ihrer Vorstellung nehmen Sie sich ein Messer und schneiden diese Zitrone auf. Saft rinnt ihnen über die Finger und in Ihrem Mund zieht sich der Gaumen zusammen. Letzteres, da bin ich mir sicher, müssen Sie sich gar nicht vorstellen. Es geschieht automatisch, von ganz alleine. Unvermittelt reagiert der Körper auf das Bild.

Denjenigen, die Zitronen gegenüber unempfindlich sind, biete ich den Gedanken an ein Stück Kreide an, das quietschend über eine Tafel gezogen wird; eine Nadel, die sich in den Finger bohrt; oder Styropor, der knisternd aneinander gerieben wird. Nichts von alledem geschieht gerade wirklich. Doch unser Körper hat bei dem bloßen Gedanken an diese banalen Vorgänge eine Reaktion parat. Das liegt daran, dass unser Gehirn keinen Unterschied macht zwischen einer tatsächlichen Situation und einer Idee.

Es werden exakt die gleichen Hirnareale aktiviert, wenn wir in einen Apfel beißen oder wir uns nur vorstellen, in einen Apfel zu beißen. So kommt es, dass uns beim bloßen Gedanken an einen Streit die Galle hochkommt oder wir bei einer romantischen Filmszene Rotz und Wasser heulen, obwohl sich die Schauspieler sicher nicht

lieben. Unsere Vorstellung hat die Kraft, Berge zu versetzen. Tatsächlich hören wir von Müttern, die mit übermenschlicher Kraft das Auto anheben, unter das ihr Kind geraten ist, und von Menschen, die über glühende Kohlen gehen, ohne sich auch nur ein klitzekleines Brandbläschen dabei zu holen.

Tatsächlich entscheidet unsere Vorstellung über Leben und Tod, wie in der Geschichte von dem Mann im Kühlwaggon. Als letzter auf dem Güterbahnhof kontrolliert er am Abend, ob alles in Ordnung ist. Dabei gerät er in einen Wagen, in dem Gefriergut transportiert wird. Die Tür fällt zu – von innen. Ihm ist bewusst: Bis zum nächsten Morgen wird ihn niemand finden. Er weiß: Er wird erfrieren. Am Morgen ist er tot. Erfroren. Was er nicht wusste: Der Wagen war nicht gekühlt. In ihm herrschte eine normale Temperatur. Seine Vorstellung hatte ganze Arbeit geleistet.

Medizinisch wird die Fähigkeit, über die Vorstellung körperliche Prozesse zu steuern, bei Operationen und Geburten eingesetzt. Mittels Hypnose und Meditation können etwa Blutflüsse und Schmerzen gestillt werden. Das ist kein Hokusfokus, sondern Biologie. Jeder von uns kann das. Im autogenen Training werden Arme und Beine wunderbar schwer und warm, und in der Meditation können wir die Frequenz unseres Herzschlages beeinflussen. Egal, ob der Impuls von uns selbst oder von anderen kommt: Es sind unsere Vorstellungen, die die Realität gestalten. Hier müssen wir also auch ansetzen, wenn wir unsere Realität verändern wollen.

Im Gefängnis mentaler Strukturen

Der italienische Staatsphilosoph Niccoló Machiavelli (1469 bis 1527) wusste: Wer die Furcht der Menschen steuern kann, hat die Macht. Hierbei ist es vollkommen unerheblich, ob die Angst begründet ist

oder nicht. In den allermeisten Fällen ist sie es nicht. Wir haben gerade keinen Säbelzahn tiger hinter uns. Wenn wir innehalten und uns in Ruhe einmal umblicken, dann sehen wir das auch. Da ist nichts. Angst existiert nur als Idee. Sie kann uns den Schweiß auf die Stirn treiben und das Herz bis zum Halse schlagen lassen – doch in Wirklichkeit ist da gar nichts. Meistens ist also die Angst – die uns unter bestimmten Umständen durchaus auch von Nutzen sein kann, um uns etwa vor leichtsinnigem Handeln zu bewahren – sozusagen überflüssig.

Der Zahnarzt bohrt nicht gerade auf unseren Nerven herum, das Flugzeug ist nicht gerade dabei abzustürzen und wir stehen nicht gerade entblößt vor einem Prüfungskomitee. Nur unsere Gedanken galoppieren durch Vergangenheit und Zukunft, und hindern uns daran, dort zu sein, wo wir gerade wirklich sind: jetzt hier. In „Die Macht der Gegenwart“ schreibt Eckhart Tolle, dass Angst ein Zeichen dafür sei, dass wir gerade nicht präsent sind. Wir sind nicht wirklich da. Die Verbindung zu dem, was in dem Moment tatsächlich passiert, ist unterbrochen. Dessen sind wir uns freilich nicht bewusst. Denn unser Bewusstsein ist allein an die Gegenwart gebunden. Wer also in seinen Gedanken mit dem beschäftigt ist, was gestern war und morgen sein könnte, der wagt im Unbewussten herum.

Ablenkungsmanöver

Diese Abwesenheit macht sich die Politik gern zunutze. Ihr geht es oft nicht darum, was tatsächlich ist, sondern was sein könnte. Die Menschen sind gar nicht krank, nur getestet. Aber sie könnten krank werden und sterben!

Tief gräbt sich die Angst in unser Denken und hält uns davon ab, mit unserem Bewusstsein in Kontakt zu treten, mit dem Teil in uns, der das materielle mit dem

spirituellen Leben verbindet.

Unser Denken kann sich im Sumpf festfahren wie ein überladener Karren. Das erfahren wir zum Beispiel, wenn wir nachts nicht schlafen können und aus dem Gedankenkarussell nicht herauskommen. Unser Bewusstsein hingegen ist die ruhige, beobachtende Kraft in uns, die den Überblick hat.

Da wir in unseren Schulen und Ausbildungsstätten nur gelernt haben zu denken und nicht, unser bewusstes Sein zu entfalten, merken wir kollektiv gerade nicht, was wirklich geschieht. Man kann uns alles Mögliche glauben machen, um uns in Schach zu halten. Wie eine Herde wildgewordener Kühe stürmen wir zunächst in die eine und dann in die andere Richtung. Die Autoritäten, die das zu steuern wissen, haben uns in der Hand. Sie müssen uns nur einbläuen, es geschehe alles zu unserem Besten. Es ginge um unsere Sicherheit. Wer wollte daran zweifeln? Ist nicht die Sicherheit eines unserer höchsten Güter? Wer das dennoch tut, kann nur ein Verrückter sein.

Achtung! warnen die machiavellischen Stimmen, da könnte etwas sein! Da könnte etwas Gefährliches auf uns zukommen! Ein Ausländer zum Beispiel, der unsere Arbeit will, ein Tumor oder ein Virus, das uns nach dem Leben trachtet. Immer näher kommt die Gefahr! Während es in früheren Zeiten noch aus der Ferne drohte, macht sich das Entartete heute in unseren Körpern breit: Brust abtasten! Koloskopie machen! Durchscannen lassen! Immer genauer arbeiten die Maschinen und machen jede noch so kleinste Eventualität ausfindig. Und wenn sie nicht wirklich etwas finden, rechnen Statistiken und Algorithmen die Gefahr hoch. Erinnern wir uns: Ob da tatsächlich ein Apfel ist oder wir ihn uns nur vorstellen – das Gehirn macht keinen Unterschied.

Erfundene Gefahr

Um es klarzustellen: Ich bin nicht gegen eine vernünftige Vorsorge, die diesen Namen verdient, also den achtsamen und liebevollen Umgang mit dem eigenen Körper. Doch seit ich eine Krebserkrankung hinter mich gebracht habe, lasse ich mir keine Gefahr mehr einreden. Ich lasse mir nicht erzählen, dass ein Spezialist sich besser mit mir auskennt als ich selbst. Er kann vielleicht etwas zu einer Momentaufnahme sagen, doch das gesamte Werk kenne ich besser. Ich weiß, was mir guttut und was nicht, was richtig für mich ist und was falsch. Wenn also jemand versucht, mir etwas von „böartigen Zellen“ und „Killerviren“ zu erzählen, dann sage ich: Die Märchenstunde ist vorbei. Ich glaube das nicht.

Wie, bitteschön, sollen diese kleinsten Lebeseinheiten „böse“ sein? Heißt das, dass sie ein Gewissen haben oder es darauf anlegen, uns eins auszuwischen? Wie könnte sich überhaupt Leben auf unserem Planeten entwickelt haben, wenn es uns nicht wohlgesonnen wäre? Wer – wenn er jetzt mal ganz in Ruhe durchatmet und sich umguckt – kann ernsthaft glauben, dass das Leben gegen ihn ist? Das bedeutet nicht, dass wir unsterblich sind. Werden und Vergehen IST Leben. Wir können an Krebs und an Infektionen sterben. Doch dass sich dahinter Killer verbergen, ist die Erfindung von Menschen, die es auf unser Leben abgesehen haben. Sie sind die eigentliche Gefahr.

Dies wird auch an der Tatsache deutlich, dass es in Zeiten einer angeblichen Pandemie überhaupt nicht darum geht, wie wir zum Beispiel unser Immunsystem stärken können. Die eigenen Abwehrkräfte zu fördern, wäre doch das Erste, worum sich vernunftbegabte und mit Bewusstsein ausgestattete Wesen kümmern, um eine Infektion zu vermeiden:

- gesundes Essen — keine industrielle Fertignahrung,
- Schutz der Natur — keine Pestizide und Umweltgifte,
- Ruhe — keinen Stress,
- Verbindung mit anderen Menschen — keine Isolation,
- Nähe — keine Angst.

Wer jetzt wirklich die Augen offen hat, der muss erkennen, dass alles, was unsere Autoritäten gerade tun, darauf hinausläuft, uns krank zu machen.

Am Verstand vorbei

Wenn von „Feinden“, „Kampf“ und „Krieg“ die Rede ist, dann ist etwas im Busche. Was ist da wirklich? In keinem Fall eine biologische Realität. Wer sich auch nur ein wenig von den Leitmedien abwendet und vielseitig informiert, der kann das sehen. Er erkennt, dass es darum geht zu verunsichern, Angst zu machen, unsere Sinne zu benebeln und unseren Blick dorthin zu lenken, wo das Eigentliche nicht passiert. Verschwörungstheorie! schreien nun diejenigen, die das Spiel lenken — so laut, dass die wildgewordene Herde erschrocken einstimmt und mitblökt: „Verbrennt sie!“, „Steinigt sie!“, „Lasst sie für das Sakrileg büßen, sich den Machthabenden entgegenzustellen!“ — Wie leicht ist es heute geworden, sich die Schauprozesse früherer Zeiten vorzustellen.

Auch die Gebildeten, über viele Jahre Formatierten stimmen in die allgemeine Kakophonie mit ein. Sie bilden sich vielleicht ein, über ihr eingestudiertes Wissen Zugang zur Wahrheit zu haben. Ist der Faschismus nicht dadurch überwunden, dass wir ihn jahrzehntelang analysiert haben? Tatsächlich: Wir haben ihn auseinandergenommen. Unser Intellekt hat ihn erfasst. Doch das verhindert nicht automatisch, dass wir uns nicht erneut von ihm

eingangen lassen. Denn das, was ihn ermöglicht, ist dem Verstand allein nicht zugänglich. Angst ist irrational.

Angst führt die Menschen zu einem Handeln, bei dem das ausgeschaltet ist, was wir den gesunden Menschenverstand nennen. Wir tun Dinge, die keinen Sinn haben. Wir tun es nur, weil uns gesagt wird, dass wir es tun sollen. Damit wähnt sich die Herde auf der sicheren Seite. Überall Masken tragen – in Ordnung. Kinder einsperren und Alte alleine sterben lassen – wird gemacht. Sich auf fragwürdige Tests verlassen, auf einen Impfstoff hoffen, sich freiwillig genetisch verändern lassen – wo ist das Problem? Dies alles sind Anzeichen für eine schwere kollektive Verwirrung. Nur Menschen, die nicht alle Sinne beieinanderhaben, unterstützen derart absurde, gefährliche und menschenverachtende Maßnahmen.

Während wir uns noch einbilden, unser Verstand sei dazu in der Lage, uns vor Psychosen zu bewahren, machen diejenigen, die unsere Gefühle steuern, was sie wollen. Seit Jahrhunderten wird uns ja eingeredet, Gefühle seien suspekt, gefährlich gar. Unserem Körper wurde der Geist ausgetrieben, bis er zu einer Art komplizierten Maschine wurde, für deren Reparatur wir Spezialisten brauchen. Es ist wie bei unseren Autos und sonstigen Geräten: Wir können nichts mehr selbst. Nach und nach wurde uns die Macht über alles genommen, was mit unserem Leben zu tun hat. Heute stehen wir da, verlorene Seelen ohne Bezug zu unseren Körpern, und glauben, dass wir krank sind, ohne Symptome zu spüren. Asymptomatisch heißt das.

Von der Mücke zum Elefanten

Etwas, was es gar nicht gibt – ein Virus, das niemand gesehen hat und das nicht mehr tötet als jede normale Grippe – wird so

aufgeplustert, dass alle darin eine mörderische globale Gefahr zu sehen glauben. Während die Welt in Todesangst gehetzt wird, übernehmen Digitalfirmen und Finanzsystem die Weltherrschaft (1). Die Idee ist geradezu teuflisch genial. Der industrialisierte, von seiner Seele abgekoppelte Mensch unterwirft sich vollständig dem transhumanistischen Ideal einer maschinell gesteuerten Welt, die das Lebendige schließlich überwindet. Die Mächte, die seit Jahrtausenden danach streben, das Natürliche durch das Künstliche zu ersetzen und sich selbst zum Gott zu erheben, stehen kurz vor der Erfüllung ihrer Bestrebungen.

Diese Kräfte waren es, die dem Menschen seine Nichtigkeit und Ohnmacht eingeredet haben; die ihn zu einem Haufen Staub machten, einem Nichts in einem kalten und sinnlosen Universum; einem Konsumenten, der seine Existenz nur noch durch Ablenkung ertragen kann. Wir wohnen einer Zeremonie bei, bei der wir selbst auf dem Altar von der Gier nach Macht geopfert werden, und klatschen Beifall. Bei lebendigem Leibe wurde uns das Herz herausgerissen, sodass wir den Zugang zu dem verloren, was uns mit der Quelle des Lebens verbindet und dazu befähigt, das Wahre, das Gute, das Schöne zu erkennen. Unsere Köpfe hingegen wurden aufgeblasen und so verdreht, dass wir heute buchstäblich nicht mehr wissen, wo unten und wo oben ist.

Krankmachendes wurde uns als Sicherheit verkauft, Menschenverachtendes als einzige Rettung. Wir haben es geschluckt.

Wir fürchten den Tod wie die Pest und erkennen nicht mehr die Zyklen des Lebendigen. Die Natur um uns herum haben wir zerstört. Jeden Tag vergewaltigen wir die Erde, unsere Mutter. Für diese Ungeheuerlichkeiten hat unser Verstand die Erklärungen parat, die uns eingepflichtet wurden: „Der Mensch ist eben schlecht!“, „Das ist der Preis für den Fortschritt!“, „Da kann man nichts machen“, „Wir wollen ja nicht wieder in die Höhlen der Steinzeit zurück!“

Das könnten wir auch nicht. Denn wir wären heute nicht mehr dazu in der Lage, in der Natur zu überleben. Wir kennen uns nicht mehr aus mit ihren Rhythmen und mit ihren Gesetzen, und nur wenige Menschen der „zivilisierten“ Welt dürften dazu fähig sein, ein Feuer zu machen, ein Tier zu erjagen oder giftige von ungiftigen Kräutern und Beeren zu unterscheiden. Alles haben wir verlernt. An unseren Schulen werden wir mit Wissen vollgestopft, das niemand zum Leben braucht, und auf Jobs vorbereitet, die in Kürze auch niemand mehr brauchen wird.

Und auch wir werden demnächst nicht mehr gebraucht. So wie Sklaven und Zwangsarbeiter glaubten, man würde sie nicht töten, weil man sie doch wenigstens für die schmutzige Arbeit brauchte, so bilden wir uns heute ein, unser System bräuchte uns doch immerhin als Konsumenten. Doch hierfür sind mehr als sieben Milliarden Menschen nicht nötig. Sie stören nur die Abläufe derer, die auf der Linie weitermachen wollen, die sie vorgeben. Wie viele Menschen man bereit ist zu opfern, mag der Fantasie jedes Einzelnen überlassen bleiben.

Eine neue Realität

Wie wir es auch drehen, es sieht düster aus. Doch ein Lichtstrahl reicht, das Dunkel zu erhellen. Die zerstörerischen Energien müssen weichen, sobald wir aus unserer Ohnmacht erwachen und zu Bewusstsein kommen. Wir schütteln einen langen, bösen Traum von uns und blicken verwundert auf das, was wir zugelassen haben. Wie war das möglich? Wie konnten wir nicht gesehen haben, was auf dem Spiel stand! Wir konnten wir uns so betäuben lassen!? Wie Mogli von Kaa haben wir uns einlullen lassen, bevor die Schlange uns verspeist. Doch hier wird kein mutiger Tiger vorbeikommen, der uns davor rettet. Das gibt es nur im *Dschungelbuch*. In unserer Wirklichkeit müssen wir selber mutig sein.

Wir können uns dem Bann entziehen. Erinnern wir uns an die Zitrone: Da ist nichts als unsere eigene Vorstellung. Wir verwechseln nur eine Idee mit der Realität. Die Schlange hat keine Macht über uns, wenn wir nur mit den Augen blinzeln, ihr ins Gesicht sehen und sagen: „Ich glaube nicht an dich. Du hast keine Autorität über mich. Du existierst ja nur, weil ich es zulasse.“ Das ist alles. „Du hast mir nichts zu sagen. Du hast keine Macht über mich! Ich schaue jetzt in mir nach, was da los ist.“ — So muss sich die Schlange, Symbol des Bösen in unserer Kultur, dem erwachenden Bewusstsein fügen, wie die Dunkelheit stets dem Licht weichen muss.

Wer sich so seiner Selbst ermächtigt und in sein Inneres hineinleuchtet, der muss die Schlange nicht fürchten. Sie wird sich ihm fügen und sich zu seinen Füßen einrollen, wenn er sich aus den ihn versklavenden Mentalstrukturen löst. Nur so wird er erkennen lernen, dass die Ereignisse, die er in der Außenwelt wahrnimmt, nichts weiter sind als eine Reflexion seiner eigenen Ideen. Wenn er glaubt, da ist ein Killervirus, dann ist da eins. Glaubte er, die drakonischen Maßnahmen seien notwendig, dann sind sie es. Doch wenn er sich vorstellt, dass die Erde kein Schlachtfeld ist und das Leben kein Kampf, sondern ein gemeinsames Sich-Entwickeln, dann wird es genau so sein.

Wenn wir unsere Vorstellungen ändern, dann ändert sich unsere Realität. Auf kollektiver Ebene sehen wir gerade, wie viele Menschen bereit sind für eine neue Wirklichkeit. Mit gewaltiger Kraft treffen zwei Weltbilder aufeinander: die Alte Welt mit der angstvoll von ihren Instinkten getriebenen Herde und die friedliche Welt eines sich neu entfaltenden Bewusstseins. In der Spaltung gefangen bleiben und ins Animalische abgleiten — oder sich als Individuum, als unteilbares Ganzes zu seiner vollen Größe aufrichten? Wie auch immer wir uns entscheiden: Die Bewegung hin zum Neuen ist nicht aufzuhalten. Die aufgehende Saat bahnt sich auch durch Asphalt ihren Weg.

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

Hier können Sie das Buch bestellen: als **Taschenbuch**

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

oder **E-Book** (<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html>).

Quellen und Anmerkungen:

(1) <https://www.rubikon.news/artikel/das-rekordjahr>

<https://www.rubikon.news/artikel/das-rekordjahr>

(2) <https://www.youtube.com/watch?v=fZY8jUuEzJQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=fZY8jUuEzJQ>

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.



Kerstin Chavent ist Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Ihre Schwerpunkte sind

der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Auf Deutsch erschienen sind **Die wilde Göttin, Der Königsweg, Die Enthüllung, In guter Gesellschaft, Die Waffen niederlegen, Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist, Krankheit heilt, Was wachsen will muss Schalen abwerfen, Und Freitags kommt der Austernwagen**. Weitere Informationen auf **kerstinchavent.de** (<https://kerstinchavent.de/>).

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.