Donnerstag, 09. Juni 2022, 13:00 Uhr
~7 Minuten Lesezeit

Unregierbar werden!

Niemand kann uns daran hindern, eine neue Welt zu erschaffen.

von Margit Geilenbrügge
Foto: Romolo Tavani/Shutterstock.com

Uns Menschen ist eine große Gabe in den Schoß gelegt worden, die Fluch und Segen zugleich ist. Es ist die Fähigkeit unseres Geistes, Realitäten zu erschaffen. Unsere Gedanken, Vorstellungen und Absichten

bringen die innere und die äußere Wirklichkeit hervor — auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind. Lernen wir diese Gabe und die Macht, die sie uns verleiht, zu erkennen und zu achten. Und passen wir gut auf unsere Gedanken auf!

„Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit Deiner *Gedanken ab*“ (Marc Aurel).

„*Man wird zu dem, was man betrachtet*“ (Alphonse de Chateaubriand).

„*Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus*“ (Redewendung).

Alle diese Aussagen legen nahe: Gedanken sind nicht Schall und Rauch, sondern wirksame Kräfte, die unser Leben formen. Und vieles, was uns im Außen widerfährt, ist ein Echo unserer eigenen Innenwelt. Der Placebo-Effekt beispielsweise zeigt, dass unser Geist unseren Körper heilen kann. Eine einzige negative Nachricht wie „Ich verlasse dich!“ kann hingegen eine vernichtende Wirkung auf unser Leben haben.

Wir erschaffen unsere Realität — persönlich und gemeinschaftlich.

In der Tradition des abendländischen Denkens waren Geist und Natur zwei völlig voneinander getrennte Welten. Man ging davon aus, dass sich die Welt „da draußen“ in einem festgefügten, vom

Menschen unabhängigen Zustand befände. Wissenschaft zu betreiben, bedeutete, die Welt zu beobachten und zu messen, um dann eine möglichst genaue Landkarte von ihr anzufertigen. Der Wissenschaftler als Kartograph blieb dabei völlig unberücksichtigt.

Mit der Quantenphysik brach dieses Weltbild zusammen. Denn auf der Mikroebene zeigte sich, dass der Forscher und sein Forschungsgegenstand untrennbar miteinander verbunden sind. Eine Welt „da draußen“ gibt es nicht. Denn die Welt zu beobachten, heißt immer auch, sie zu gestalten. Auf der Quantenebene spiegelt jedes wissenschaftliche Ergebnis die Fragestellung des Experiments wider, aus der es hervorgegangen ist. Ein Elektron, das gefragt wird, ob es ein Teilchen ist, zeigt sich als Teilchen. Wenn es aber gefragt wird, ob es eine Welle ist, dann *ist* es eine Welle.

„Auch in der Naturwissenschaft ist also der Gegenstand der Forschung nicht mehr die Natur an sich“, so der Nobelpreisträger für Physik Werner Heisenberg, „sondern die der menschlichen Fragestellung ausgesetzte Natur“ (1). Daraus lässt sich folgern: Wenn ich nach etwas suche, trage ich dazu bei, dass es entsteht. Dem aber, wonach ich nicht suche, verweigere ich die Existenz. Denn unsere Absichten und Gedanken, unsere Überzeugungen und Vorstellungen erschaffen Realität — auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind.

Ich kann mir beispielsweise die Nachrichten anhören und denken: „Oje, die Macht der globalen Eliten ist so erdrückend, die politischen Verhältnisse sind so aussichtslos — dagegen bin ich völlig machtlos!“ Ich kann mir aber auch sagen: „Wir gehen zwar durch eine schwere Krise, aber jede Krise kann als Transformationsprozess verstanden werden, der neue, tragfähigere Lösungen hervorbringt.“ Jede dieser Einstellungen wird mein Denken, Fühlen und Handeln formen, aber auch den Weg in zwei ganz unterschiedliche Zukünfte bahnen.

Die Machteliten brauchen uns als „Realitätenmacher“

Auch wenn die Machteliten über unvorstellbar viel Geld und großen politischen Einfluss verfügen, wissen sie doch: Ohne uns können sie ihre Pläne nicht durchsetzen. Es reicht nicht, den Staatsapparat zu unterwandern und die Gesetzgebung zu kontrollieren. Wenn das Volk nicht mitmacht, geht nichts. Wie gelingt es ihnen aber immer wieder, uns dazu zu bringen, mitzuspielen, obwohl ihre Spiele zu unserem Nachteil sind?

Massenmedien sind Realitätsverstärker

Eine Ursache dafür sind die Massenmedien. Sie spielen die Rolle von Vermittlern. Das neue Narrativ vom Affenpocken-Virus beispielsweise wird auf allen Kanälen bereitwillig aufgegriffen und in Schlagzeilen, Bildern und Artikel unters Volk gebracht.

> ***Ganz gleich, ob wir diese Nachricht für relevant halten oder sie als Angstpropaganda einstufen — entscheidend ist, dass sie in unseren Kopf gelangt. Denn dort wird sie — zusammen mit den durch sie ausgelösten Emotionen — zu unserer inneren Realität.***

So wie auch ein Märchen zu einer inneren Realität werden kann, obwohl man genau weiß, es ist eine erfundene Geschichte.

Je mehr wir unsere Aufmerksamkeit auf dieses Narrativ lenken, von ihm lesen oder hören, desto stärker wird es in unseren Köpfen verankert. Denn dorthin, wohin die Aufmerksamkeit geht, dort feuern die Neuronen. Und dort bilden sich neue neuronale Verbindungen (2). So verhelfen wir dem Affenpocken-Narrativ zu mehr Realität, ohne es zu wollen.

Der Effekt der Realitätsverstärkung wird nochmals potenziert durch die Angst und Panik, die mit diesem Narrativ einhergeht. Denn Angst blockiert unsere Urteilsfähigkeit und lähmt unsere Entschluss- und Handlungskraft (3).

Auf welcher Realitätsbühne wollen wir leben?

Wie sehr wollen wir die Erzählungen der Herrschenden an uns heranlassen? Reicht uns ein kurzer Überblick über die neusten Entwicklungen, um zu sehen, „welche Sau jetzt wieder durchs Dorf getrieben wird“? Oder lassen wir uns von einer geheimen Sensationslust anstacheln und greifen immer wieder nach den Ködern, die uns die Massenmedien hinwerfen?

Wir können uns entscheiden: Wollen wir ein Spielball der Mächtigen sein und so zu Miterschaffern ihrer Realität werden? Oder widmen wir uns der Aufgabe, die uns selbst am Herzen liegt? Die unser Geschenk an die Welt ist und die uns unseren Platz in der Entfaltung des Ganzen einnehmen lässt.

Schlafwandlerisch durchs Leben?

Wenn es stimmt, was die Neurowissenschaftler sagen, dass nämlich 95 bis 99 Prozent unseres Handelns unbewusst abläuft, dann gleicht unser Leben eher dem eines lebenden Roboters als eines selbstbestimmten Menschen (4).

Beobachten wir uns den Tag über einmal selbst, dann merken wir, wie sehr wir in Routinen und Gewohnheiten festhängen. Wir tun die Dinge auf die immer gleiche Weise, hängen in den immer gleichen

gedanklichen Wiederholungsschleifen fest und reagieren immer gleich. Warum halten wir nicht einmal zwischen Reiz und Reaktion inne und uns fragen uns: Wie kann ich denn noch reagieren?

Beim Autofahren allerdings kommen uns eingefahrene Gewohnheiten sogar zugute. Wenn das Kuppeln und Schalten quasi automatisch abläuft, bleibt der Blick frei für den Verkehr. Wenn aber das Abspulen von erlernten Programmen unseren Alltag bestimmt, dann hat das Neue keine Chance in unserem Leben. Und nicht nur das: Mit unserem gleichförmigen Verhalten spielen wir auch all denen in die Hände, die ein Interesse daran haben, uns zu kontrollieren (5).

Mit unserem Smartphone als ständigem Begleiter beispielsweisem füttern wir *Big Data* tagtäglich mit neuen Daten. Und mit jedem Besuch im Internet vervollständigen wir das Profil, das die *Künstliche Intelligenz* über uns erstellt. Je gleichförmiger unser Leben verläuft, desto eher gelingt es den staatlichen Behörden, uns digital zu erfassen und damit den *Faktor Mensch* kalkulierbar zu machen. Offensichtlich sind wir in eine Falle geraten. Wie aber kommen wir da wieder raus?

Lasst uns unregierbar werden!

Die Lösung des Problems ist eigentlich einfach, aber nicht leicht umzusetzen. Sie heißt: Bewusst werden! Denn Bewusstheit schließt jede Art von mechanischem, maschinenhaftem Verhalten aus. Wenn wir bewusst leben, dann können wir „Augenblick für Augenblick etwas Neues und Unterschiedliches in uns und um uns herum entdecken“, sagt der Zen-Meister Shunryu Suzuki (6). Das bedeutet:

> ***Je mehr Bewusstheit wir in unseren Alltag einfließen lassen, desto origineller, einmaliger und lebendiger***

> ***wird unserer Leben. Und je mehr wir uns wandeln, dazulernen und Neues ausprobieren, desto weniger passen wir in vorgegebene Kategorien und desto weniger kann uns ein Algorithmus erfassen.***

Wenn wir wirklich lebendig sind, dann sind wir unberechenbar. Und wenn wir unberechenbar sind, dann sind wir unregierbar. Und niemand kann uns davon abhalten, *die* Welt zu erschaffen, die wir „wirklich, wirklich“ wollen. Diese neue Welt kann nicht aus unseren Routinen, Gewohnheiten und Ängsten hervorgehen. Sie wird aus unserer Freude am Sein und unserer Liebe zum Leben heraus erschaffen.

An die ohnmächtigen Mächtigen dieser Erde

Ihr Schwabs und Gates‘ und Musks und alle, die Ihr versucht, die Welt zu beherrschen — uns und alles Wilde, Lebendig-Urwüchsige in den Griff zu kriegen. Tief in Eurem Innern wisst Ihr, dass Ihr scheitern müsst. Denn Ihr bekämpft im Außen, was sich in Eurem Inneren regt. Schaut doch mal auf das, was in Eurer Seele brennt, was nach Erlösung ruft und wieder leben will! Denn der Weg zu einem glücklichen Leben, das auch Ihr ersehnt, ist nicht weit. Er führt jedoch durch das Tal der Bewusstmachung eines tief versunkenen Leids (7).

(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) Broers, Dieter (2005): Die Realitätenmacher — Physik des Bewusstseins. Wien: Trinity Verlag, Seite 21 bis23.
(2) **https://www.dasgehirn.info/grundlagen/kommunikation-der-zellen/nervenzellen-im-gespraech** (https://www.dasgehirn.info/grundlagen/kommunikation-der-zellen/nervenzellen-im-gespraech)
(3) Mausfeld, Rainer (2019): Angst und Macht — Herrschaftstechniken der Angsterzeugung in kapitalistischen Demokratien. Frankfurt am Main: Westend Verlag GmbH, Seite 16.
(4) **https://www.psychologie-coaching.com/wissen-psychologie/das-unbewusste-das-unterbewusstsein/** (https://www.psychologie-coaching.com/wissen-psychologie/das-unbewusste-das-unterbewusstsein/)
(5) **https://odysee.com/@Corona-Ausschuss:3/s105de:0** (https://odysee.com/@Corona-Ausschuss:3/s105de:0) (ab 11. Minute)
(6) Suzuki, Shunryu (1990): Zen-Geist, Anfänger-Geist. Zürich: Theseus-Verlag, Seite, Seite 119.
(7) **https://odysee.com/@Corona-Ausschuss:3/s106de:b** (https://odysee.com/@Corona-Ausschuss:3/s106de:b) (ab 5. Minute)

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Margit Geilenbrügge ist Diplompädagogin und politische Aktivistin. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die Integrale Erwachsenen-Entwicklung nach Ken Wilber. Ihr besonderes Interesse liegt in der Entwicklung einer befreienden Pädagogik für das 21. Jahrhundert. Weitere Informationen unter **www.integrales-atelier.de** (http://www.integrales-atelier.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.