Samstag, 28. August 2021, 13:00 Uhr
~12 Minuten Lesezeit

Wir übernehmen die Regie!

Menschliches Bewusstsein und unsere emotionale Verbundenheit kennen keine Grenzen — auch der schlimmste Lockdown kann das nicht verhindern: ein Potenzial, das wir nutzen sollten.

von Barbara Forster
Foto: Dean Drobot/Shutterstock.com

Wie wirklich ist die Wirklichkeit? Schon seit

Tausenden von Jahren beschäftigt sich die Menschheit mit dieser Frage — wie auch der griechische Philosoph Platon. In seinem berühmten Höhlengleichnis sitzen Menschen gefesselt vor einer Felswand. Unfähig, sich umzudrehen, können sie nur das wahrnehmen, was sie an der Wand vor sich sehen. Sie sehen quasi nichts — außer Schatten. Schatten von Gegenständen, die hinter ihnen vorbeigetragen werden und die durch ein weiter entferntes Feuer dunkle Reflektionen an die Felswand werfen. Für die Höhlenbewohner ist dies die einzig existierende Wirklichkeit. Nichtsahnend, welche erstaunlichen Dinge außerhalb der Höhle auf sie warten …

Platons Höhlengleichnis (1) — wer es vor Corona noch nicht kannte, wurde spätestens in den letzten Monaten mehrmals mit der Nase darauf gestoßen. Das ist auch nicht weiter verwunderlich, ist diese Geschichte doch geradezu prädestiniert als Metapher für den Zustand, in dem sich die Menschheit aktuell befindet. Gebannt starrt sie auf die Schreckensszenarien, die ihr die Medien alltäglich in und an die heimischen Winkel und Wände werfen. Dabei realisiert sie nicht, dass sie — gebannt auf die viereckige Fläche starrend — nur Schatten zu sehen bekommt.

Schattenbilder, die den Zuschauern nur einen manipulativ gewählten Einblick in die vermeintliche Wirklichkeit gewähren. Je zusammenhangloser, je abstruser und widersprüchlicher diese Einblicke sind, umso mehr überbietet sich das Publikum, einen tieferen Sinn und echte Weisheit darin zu erkennen. Doch Unsinn mit Sinn aufzubereiten kostet enorm viel Energie. Das ist anstrengend, echte Gedankenakrobatik.

Und jetzt hat sich der moderne Höhlenmensch schon so sehr an die verzerrten Trugbilder gewöhnt, dass er jeden, der ihm einen davon abweichenden Blickwinkel präsentiert, mit beißendem Spott von sich weisen muss. Wie hypnotisiert an die Wohnzimmercouch gefesselt, bleibt ihm kaum noch Raum für eigene, freie Gedankengänge und logische Schlussfolgerungen.

Aus der Dunkelheit ins Licht

Was wäre es wohl für ein befreiendes Gefühl für Platons Höhlenmenschen gewesen, wenn nicht nur ein einziger den Ausgang gefunden hätte, sondern sich alle gleichzeitig gegenseitig ihrer Fesseln entledig hätten! Zum allerersten Mal in ihrem Leben hätten sie sich frei bewegen und von den rätselhaften Wandschatten abwenden können. Sie hätten hinter der Mauer die lodernde Lichtquelle und den Höhlenausgang entdeckt. Wahrscheinlich wären ihre Blicke noch eine ganze Weile ungläubig in der Höhle umhergewandert, bis ihre gemeinsame Neugier die Furcht vor dem Unbekannten besiegt hätte.

Ja, vielleicht wäre die Geschichte dann ganz anders ausgegangen. Vielleicht hätten sie sich gegenseitig an die Hände genommen und den steilen Höhlenausgang hinaufgeholfen. Sicherlich wäre bei den meisten ein staunendes Schweigen eingetreten, wenn sie sich an das helle Sonnenlicht gewöhnt und zum ersten Mal einen klaren Blick auf die Wirklichkeit geworfen hätten. Vielleicht hätte irgendwann einer von ihnen ausgerufen:

„He Kameraden, jetzt haben wir unser Leben lang in dieser Höhle gehockt und darüber gestritten, was diese komischen Schattenbilder bedeuten. Was für sonderbare Geschichten uns eingefallen sind, eine seltsamer als die andere! Ja, im Geschichtenerzählen sind wir wirklich gut! Wie wäre es also, wenn

wir unsere Fantasie jetzt dafür nutzen, uns das Dasein außerhalb der engen Höhle so frei und hell, so abwechslungsreich und so liebevoll wie nur möglich zu gestalten?“

> ***Ebenso, wie Platons Höhlengeschichte ein passendes Gleichnis für unsere heutige Situation ist, kann uns auch das optimistisch weitergesponnene Szenario als Metapher dienen. Vor allem als Metapher dafür, wozu wir in der Lage sind, wenn wir unseren Geist von den lähmenden Angstbildern befreien.***

Sowie auch als Beispiel dafür, wie stark unsere persönliche Meinung, unsere Ausstrahlung und Gefühle die Menschen um uns herum beeinflussen und wie sehr wir uns mit einem positiven Gruppengeist gegenseitig unterstützen und stärken können.

Jeder von uns hat inzwischen erfahren, wie abrupt die allgemeine Stimmung sinkt, wenn wir uns als Gruppe kollektiv gefangen fühlen und keinen Ausweg erkennen. Damit es dann nicht ganz so monoton im Gefangenenlager wird, wird die Spannung oft mit immer düsteren Szenarios aufrechterhalten. Das fühlt sich dann wenigstens noch ein bisschen lebendig an und verschafft ein vages Gefühl von Kontrolle, auch wenn die Gruppenenergie dabei ausschließlich destruktiv befeuert wird.

Dabei wäre es so einfach, dieses verbreitete Gesellschaftsspiel umzukehren. Statt sich zu spalten und zu streiten oder sich gegenseitig in der Angsthypnose zu bestärken, ließe sich die Macht der inneren Bilder und Vorstellungen auch kraftvoll mit der hoch schwingenden Frequenz positiver Gefühle kombinieren. Was einem als Einzelperson extrem schwer fallen mag, entwickelt in der Gruppe eine ganz eigene Dynamik. Positive Affirmationen und lebensbejahende Zukunftsvisionen lassen sich gemeinsam viel leichter, bunter und intensiver ausgestalten.

Jetzt sind wir selbst gefragt

Die Antworten, wie es in dieser scheinbar komplett verfahrenen Menschheitssituation lichtvoll und erfüllend weitergehen könnte, liefern uns mit Sicherheit nicht unfähige Politiker oder gekaufte Wissenschaftler. Jetzt sind wir selbst gefragt. Wir selbst sind es, die uns die besten Antworten geben können. Wir selbst wissen am besten, wie eine „Neue Normalität“ im positivsten Falle für uns aussieht. Wir brauchen keinen Great Reset, wir brauchen keine ständig raffinierteren, technischen Innovationen und immer dreistere medizinische Eingriffe beziehungsweise Übergriffe.

Was wir wirklich brauchen, ist die Erkenntnis, dass wir keine Plage für unseren blauen Planeten sind, sondern vielmehr einzigartige, mitfühlende, kreative und schöpferische Wesen. Großartige Wesen, die irgendwann verlernt haben, was sie alles können und was sie wirklich, wirklich glücklich macht und langfristig gesund erhält.

Wenn wir nicht mehr zulassen, dass uns die allgegenwärtige Angstmanipulation klein und defensiv macht, dass uns unsere Angst — egal vor was oder wem, Angst ist Angst — wie am ganzen Körper gefesselt mit dem Rücken zur Wand sitzen lässt, können wir uns endlich wieder aufrichten. Wieder aufrichten aus einer gebeugten Opferhaltung, wieder entkommen aus der innerlichen Erstarrung und der ständigen Anspannung, welcher Hammer wohl als nächstes auf uns niedersausen wird. Immer, wenn wir daran denken, was als nächstes Schlimmes auf uns zukommt, können wir uns nicht mehr zentrieren. Wir verlieren unsere innere Stabilität und Klarheit und fallen mutlos mitten hinein in Zukunftsängste und Verlorenheit.

Die größten Antriebskräfte, wieder bei uns selbst anzukommen, sind die Freude, der Mut und die Liebe. So gut wie jeder war schon mal verliebt. Vielleicht mag es für den ein oder anderen schon ein Weilchen her sein, aber sicherlich ist es unvergessen. Niemand läuft

in diesem Zustand mit gebeugtem Kopf und hochgezogenen Schultern herum, schaut ängstlich nach links und rechts und traut sich kaum, über seine neue Liebe zu reden. Nein, natürlich nicht. Wir gehen stolz aufgerichtet, mit einem offenen, zugegeben, manchmal etwas verklärten, Blick. Wir fühlen uns unbesiegbar und würden unser frisches Glück am liebsten laut in die Welt hinausposaunen.

Sich neu ins Leben verlieben

Aber wie könnten wir diesen Zustand der puren Lebensfreude erreichen, wenn alles grau und aussichtslos erscheint, wenn weit und breit nichts und niemand in Sicht ist, in den wir uns verlieben könnten? Wäre es da nicht eher normal und angebracht, uns vor all den Schreckensszenarien so weit wie nur möglich zu verkriechen und in uns selbst zurückzuziehen? Nun, da hätte ich einen Gegenvorschlag: Wie wäre es, sich neu in das Leben zu verlieben?

Ja genau, sich gerade in dieser extrem angespannten Zeit bewusst dafür zu entscheiden, sich ins Leben verlieben, in ein Leben, dass völlig neu sortiert werden muss und uns in dem Wagnis, die vorgegebenen Bahnen zu verlassen, auch mit vielen Hindernissen konfrontieren wird. Klar, das kann ziemlich anstrengend werden, aber es kann sich auch erfrischend inspirierend sowie wohltuend authentisch und hoffnungsvoll anfühlen. Es führt uns auf kompromisslose Weise in den gegenwärtigen Moment, ins wache Gewahrsein im Hier und Jetzt.

> ***Alle Sinne werden geschärft, jede Blume duftet stärker, jeder Baum leuchtet grüner, jeder Vogel zwitschert fröhlicher, jeder unserer Schritte wird bewusster, jeder Satz bedachter, jede Berührung achtsamer. Wollten wir da nicht schon immer hin?***

Daher nun eine zweite, kühne Überlegung: Was hindert uns daran, diese manchmal so aussichtslos erscheinende Situation als Aufforderung zu betrachten, uns ohne Wenn und Aber unserer enormen Schöpferkraft bewusst zu werden, unsere Multidimensionalität zu erkunden und ab sofort gezielt anzuwenden? Könnte es sein, dass genau darin unsere Aufgabe liegt? Dass wir uns erst scheinbar wehrlos mit dem Rücken zur Wand befinden müssen, um endlich zu erkennen, wer wir wirklich sind?

Die Kraft der Acht

„So ein Quatsch! Glaubt die ernsthaft, so ein bisschen Rosarot-Denken könnte uns da raushelfen?“ Nun, ich kann’s Ihnen nicht verübeln, wenn Sie meine Überlegungen erst einmal weit von sich schieben. Doch diese Gedanken sind natürlich nicht allein „auf meinem Mist gewachsen“ und sie gehen auch weit über ein simples „Think pink“ hinaus. Viele Anregungen hierzu kamen aus verschiedensten, wissenschaftlich anerkannten Quellen.

Ein wesentlicher Impulsgeber für mich ist die britische Wissenschaftsjournalistin und Autorin Lynne McTaggart (2). Sie gilt als eine der kompetentesten Stimmen zu den Themen Neues Bewusstsein und Quantenheilung und hat in maßgeblichen Filmen aus den Bereichen Wissenschaft und Spiritualität mitgewirkt. Ihr aktuellstes Buch erschien 2018 und trägt den Titel „Die Kraft der Acht: Wie die Intention einer kleinen Gruppe unser Leben heilen und die Welt verändern kann“ (3).

Das Herzstück des Buches ist die Erkenntnis, welchen enormen, positiven Einfluss schon einzelne, kleine Gruppen durch eine regelmäßige, fokussierte Meditation, also zum Beispiel die Gesundung eines erkrankten Mitmenschen, erzielen können. Die

Autorin begleitete diese Gruppen ein Jahr lang und dokumentierte die Ergebnisse akribisch. Dabei kam es bei den Empfängern dieser liebevollen, meditativen Zuwendung zu erstaunlichen Erfolgen. Ja, man könnte auch sagen, zu echten Wundern.

Aber was das Allererstaunlichste daran ist: Auch die Sender, also die Meditierenden, konnten großartige, positive Veränderungen im eigenen Befinden erleben. Bis heute kann die Autorin trotz sorgfältiger Studien und Beobachtungen nicht exakt benennen, woraus diese positiven Ergebnisse im Einzelnen resultieren. Übereinstimmend bei den Tausenden von Teilnehmern, die den vielen Gruppenintentionen beiwohnten, war jedoch eines:

> ***Je mehr sie die eigenen Sorgen und Wünschen hintenan stellten und sich stattdessen voller Hingabe und Liebe dem Wohlergehen anderer widmeten, umso besser ging es ihnen dabei selbst. Und plötzlich, während sie ihre Intention auf die Linderung fremder Sorgen richteten, ordneten sich auch die eigenen Probleme.***

Manche fühlten eine Art lichtvolle Energie beziehungsweise Lichtwesen, die sie bei ihrer liebevollen Zuwendung zu unterstützen schienen. Sehr berührt waren die Teilnehmer auch von dem engen Band der Verbundenheit, das sich mittels dieser Sessions mit vorher völlig fremden Menschen ergab und oft zu einer Art Verschmelzung fühlte, sodass sie sich nicht mehr als voneinander getrennte Gruppenmitglieder sondern als eine miteinander verwobene Einheit erlebten.

Anfang dieses Jahres, im Januar 2021, führte Lynne McTaggart ein weiteres, sehr eindrucksvolles Experiment durch. Dabei beschäftigte sie sich mit der Heilung von polarisierten Gemeinschaften (4 — aus einem Interview mit Dr. Joe Dispenza). Ihre Intentions-Gruppe war von sehr gegensätzlich denkenden Menschen besetzt, von Demokraten und Republikanern, von Afro-

Amerikaner und Polizisten, von Covid-19 Genesenden und sogenannten Verschwörungstheoretikern.

Bei Menschen, die normalerweise nichts gemeinsam hatten, geschah plötzlich etwas Außergewöhnliches: Ihre Herzen schafften es, die tiefe, trennende Kluft der Gegensätze zu überwinden und machten aus Feinden Freunde, die sogar außerhalb des Gruppenexperiments in Kontakt blieben.

Zahlreiche Forschungsergebnisse belegen, wie immens wichtig es ist, liebevolle Verbindungen in unserem Leben zu pflegen. Und wie sehr wir mit jedem Menschen, dem wir begegnen, verbunden sind, ganz egal, wie gegensätzlich wir auch sein mögen. Unser ganzes Sein scheint darauf angelegt zu sein, Mitgefühl zu empfinden und anderen helfen zu wollen. Altruismus macht uns tatsächlich gesünder und glücklicher. Besonders erstaunlich an positiven Intentionen, die nicht nur unser Geist kreiert, sondern vor allem auch unser Herz fühlt und unser inneres Auge sieht, ist die Möglichkeit, dadurch die Wirklichkeit Stück für Stück neu zu gestalten.

So empfiehlt Lynne McTaggert kleinere, überschaubare Meditationsgruppen, in denen sich die Teilnehmer zumindest online untereinander kennen. In diesem vertrauensvollen Rahmen gelingt es anscheinend besonders gut, die universelle „Liebesenergie anzuzapfen“. Unser gemeinschaftliches, auf ein wohlwollendes Ziel ausgerichtetes Bewusstsein kann eine gänzlich neue Realität kreieren, indem wir regelmäßig die Ausrichtung unserer Gedanken und Herzen miteinander vernetzen.

Mit liebevoller Herz-Kohärenz unsere Umgebung harmonisieren

Doch kann das tatsächlich funktionieren? Und wie ist es wissenschaftlich erklärbar? Nun, ich war bisher noch nie bei so bahnbrechenden Erfolgen anwesend, wie Lynne McTaggert sie schildert. Doch allein die kleinen „Wunder“, die ich bisher erleben durfte, waren schon sehr erstaunlich.

Ich bin auch keine Wissenschaftlerin und kann daher nur in einfachen Worten versuchen, diese Vorgänge nachzuvollziehen. Unsere physische Welt besteht aus Atomen, Atome wiederum bestehen aus Energie. Wenn wir also unsere Welt verändern wollen, müssen wir die Energie verändern, in der sich diese Atome befinden. Das HeartMath Institut aus Kalifornien (5) beschäftigt sich schon seit vielen Jahren mit Herz-Kohärenz, also damit, wie eine liebevolle Herzensenergie auch alles um sich herum harmonisiert.

Unter anderem arbeitet das international tätige Institut mit empfindlichen Sensoren, die das Ungleichgewicht im autonomen Nervensystem immer und überall messen und die positiven Veränderungen in Echtzeit überprüfen können. Das menschliche Herz erzeugt ein starkes elektro-magnetisches Feld in unserem Körper, welches um ein Vielfaches stärker ist als das unseres Gehirns. Unsere Gefühle erzeugen elektrische und magnetische Wellen, die unser Herz aussendet und dabei sowohl unseren Körper beeinflusst als auch die Welt, in der wir leben.

Seit Menschengedenken hat sich der Homo Sapiens dafür entschieden, zu beten und eine spirituelle Verbindung zu etwas Höherem aufzubauen. Diese Gewohnheit hat er aus gutem Grund über Jahrtausende aufrechterhalten. Als Mitglied der Menschheitsfamilie kann gerade heute — neben vielen anderen, wirkungsvollen Aktionen — jeder Einzelne von uns seine wertvolle Schöpferkraft zum Wohle aller einbringen. Egal, ob wir diese Kraft allein im Kämmerchen für uns fokussieren oder ob wir uns, frei nach dem Motto „Das Ganze ist mehr als die Summe aller Teile“, in kleinen oder größeren Intentions-Gruppen zusammenschließen —

wir alle sind kollektiv dazu aufgerufen, diese mächtige Ressource zu nutzen.

Und auch wenn Sie am Anfang meinen, dass sich gar nichts tut — bleiben Sie am Ball! Aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen sagen: Es ist ähnlich wie beim Sport. Je mehr Sie trainieren, je öfter Sie in dieser dynamischen Energie mitschwingen, umso leichter wird es Ihnen fallen, Ihre liebevollen Visionen auszugestalten. Umso klarer werden Sie Ihre innere Realität, umso schneller reale Erfolge erleben — zurück in ein gesundes Urvertrauen hin zu einer liebevollen, sich gegenseitig unterstützenden Menschheit. In diesem Sinne: Film ab — wir übernehmen die Regie!

(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.studium-universale.de/platons-höhlengleichnis-text** (https://www.studium-universale.de/platons-

h%C3%B6hlengleichnis-text)

(2) **https://lynnemctaggart.com** (https://lynnemctaggart.com)

(3) **https://www.trinity-verlag.de/Buecher/282/DieKraftderAcht.html** (https://www.trinity-verlag.de/Buecher/282/DieKraftderAcht.html)

(4) **https://www.facebook.com/drjoedispenza.de/videos/776661019621433** (https://www.facebook.com/drjoedispenza.de/videos/776661019621433)

(5) **https://www.heartmath.org** (https://www.heartmath.org) bzw. **https://www.heartmathdeutschland.de** (https://www.heartmathdeutschland.de)

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Barbara Forster ist in Berlin geboren und in Bayern aufgewachsen. Inzwischen ist sie im Schwabenland verwurzelt und kann sich ein Leben ohne Schreiben nicht vorstellen. Als Autorin bei den Verlagen Kösel und Kamphausen sowie mit ihren Heilsamen Geschichten für Klein und Groß möchte sie vor allem eines: Mut machen und dazu inspirieren, sich selbst zu finden und das Leben in all seiner Vielfalt zu feiern.

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.