Inhaltsverzeichnis.....01

***Definition von Transformationen*.....02**
Formen von Transformationen.....02
Beispiele für Transformationen.....08
Ereignisse während einer Transformation.....10
Langfristige und kurzfristige.....11
Gefahren.....12
***Welche Rolle spielen Seele, Geist und Gott in der Evolution*.....12**
Die Seele.....17
Definition des Begriffes Seele unter verschiedenen Aspekten.....17
Einfluss des Seelenlebens in der Evolution.....19
Der Geist.....20
Definition des Begriffes Geist unter verschiedenen Aspekten.....21
Definition des Begriffes „HEILIGER GEIST“.....22
Einfluss des Geistes auf die Evolution.....23
Gott in der Evolution.....27
Glauben und Vertrauen allgemein.....29
Aus religiöser Sicht.....29
***Was ist Energie, Masse, Materie, Zeit und Raum spirituell und allgemein*.....32**
Definition von Energie.....34
Verschiedene Energieformen.....34
Universelle Lebensenergie.....35
Auswirkungen auf den Gesundheitszustand des Menschen.....36
Masse und Materie.....37
Definition von Masse und Materie.....37
Verschiedene Formen und Auswirkungen.....37
Zeit.....39
Definition des Zeitgefühls.....39
Auswirkungen auf den heutigen Menschen.....40
Zeit aus geistiger Sicht.....40
Veränderungen und die daraus resultierenden Konsequenzen.....41
Raum.....41
Definition.....41
Spirituelle Betrachtung.....42
Betrachtung des Raum- und Zeitgefüges im Bezug auf Transformation.....42
Veränderungen und Auswirkungen auf die Psyche des Menschen.....42
***Persönliche Erfahrungen mit und durch Transformation*.....43**
Menschlicher Reifeprozess.....44
Kindheit, Teenager, und Erwachsener.....45
Liebe und Beziehungen.....48
Gottesbilder.....49
Spirituelle Erfahrungen.....51
Positives Beeinflussen der Gedanken durch Transformation.....53
Ändern von alten Verhaltensmustern durch Transformation.....53
Einfluss durch Transformation auf meinen Geist, Körper und Seele.....55
Glücksgefühl und Wahrheitsgefühl.....59
Umgang mit den Problemen des alltäglichen Lebens.....60

Schlusswort und Danksagung.....61
Literaturnachweise.....62
Quellennachweis.....63

1 Definition von Transformationen

In der Theologie, im christlichen Kontext werden mit Transformation soziale und geistliche Veränderungen in Orten und Regionen bezeichnet, die von Gebet und übergemeindlicher Kooperation begleitet werden. Das Verwandeln von Leid in Glück im Buddhismus.

In der Psychologie bezeichnet positive Transformation die gelingende Veränderung eines schädigenden Verhaltens in ein nicht oder weniger schädigendes, z.B. wenn eine Spielsucht in eine individuell und sozial verträglichere Beschäftigung überführt werden kann. Als Transformation bezeichnet man auch den Prozess oder das Ergebnis einer Umwandlung, Veränderung, strukturelle Umformung, z.B. die Umwandlung eines Repräsentationsmodus in einen anderen.

1.1 Formen von Transformationen

Sinnen und Besinnen, sowie Denken und Nachdenken sind Formen der Transformation des täglichen Problemhaushaltes eines jeden Menschen. Wobei die Vielzahl der Menschen, mehr mit dem Kopf also mit dem Gehirn versucht die Probleme zu transformieren, eben durch denken und nachdenken. Dennoch verwenden wir meist auch unbewusst die Form der Sinnung und Besinnung, so entscheiden wir größere Projekte oder langjährige zukünftige Entscheidungen, doch meist nach Nächtelangem grübeln und so entsteht es automatisch, dass bei einer Besinnung die Gedanken und Erfahrungen aus der erlebten Vergangenheit diese Ergebnisse und Entscheidungen stark beeinflussen.

Aus der Tierwelt kennen wir die Transformation der Larve in einen Schmetterling, oder gar der Kaulquappe in einen Frosch. Die durch mehrere Stadien hindurch eine Umwandlung des ganzen Körpers vornehmen. Ich möchte mich allerdings mehr auf die formen der Transformation des menschlichen Wesens beschränken. Eben den Erfahrungen des Körpers, (heiß -kalt, Schmerz und Leid, Liebe und Glück), die des emotionalen Wesens durch die menschlichen emotionalen Erfahrungen, als durch seelische Traumen und psychischen Veränderungen durch Krankheiten, als auch den geistigen Transformationen durch meditative Erfahrungen.

Meditation
Ich stelle in diesem Abschnitt den Begriff der Meditation (Sanskrit: „dyana“) aus unterschiedlichen Perspektiven dar. Durch diese Gegenüberstellung der verschiedenen Ansätze versuche ich eine Art Collage zum Meditationsbegriff zu erstellen.
Zunächst erscheint der Begriff eher undifferenziert. Meditation wird durch viele Übungen eingeleitet, die Erfahrung der tiefen Meditation wird ebenso auf sehr unterschiedliche Art erlebt und geschildert. Allein die Beschreibung einer Meditationstechnik kann eine starke Resonanz bei dem Einzelnen auslösen, das letztendliche Erleben ist jedoch nur selbst erfahrbar.
Um die Wirkung der Meditation auch wissenschaftlich zu erforschen, wurden verschiedene Versuchsreihen unternommen. Diese wiesen beispielsweise eine Übertragung von Lebensenergie („Qi“) auf andere Menschen ohne körperliche Berührung nach.

Christian Scharfetter bietet folgende Definition
„Als Meditation bezeichnen wir die Bewusstseinsentfaltung, in der das eigene Selbst als eins mit dem überindividuellen Einen erfahren wird. In mehr akademischer, an der Bewusstseinspsychologie orientierter Sprache kann man Meditation definieren: Meditation ist die durch regelmäßiges Üben, eingebettet in eine gesamthaft darauf ausgerichtete Lebensführung zu gewinnende temporäre, intentionierte, selbstgesteuerte Einstellung eines besonderen (d.h.vom durchschnittlichen Tageswachbewusstsein unterschiedenen) Bewusstseinszustandes."

Scharfetter unterscheidet zwischen religiösen und profanen Zielen der Meditation. Die religiöse Zielsetzung beabsichtigt die Einheit mit dem Göttlichen. Ist diese hingegen profan ausgerichtet, geht es um Persönlichkeitsentwicklung, Steigerung der Konzentration und Therapie.

Huth und Huth umschreiben hier die Erfahrung einer höheren Sicht der Dinge, also eine Entwicklung von Weisheit, welche einher geht mit dem Vermögen des Zulassens, Sein- Lassens und Los-Lassens, kurz: dem meditativen Zustand. Als zentrale Aspekte in der heutigen Meditation beschreiben Huth und Huth das Ziel (z.B. Konzentration, Erleuchtung, Freiheit, Ganzheit, Weisheit, Liebe), bestimmte Bewusstseinsfunktionen (z.B. Denken, Fühlen, Heilen), eine grundlegende Haltung (z.B. Bewusstseinserweiterung, Persönlichkeitsentwicklung) sowie die Wirkung der Meditation (Entspannung, Erkenntnis, Energiearbeit nach innen oder außen).

Ken Wilber beschreibt ebenfalls zwei Grundtypen der Meditation. Der „Eigene Kraft – Typ“ besagt, dass man durch Sammlung und Konzentration eigener Kräfte einen Durchbruch bewirkt, der dann das Ego auf eine höhere Bewusstseinsstufe transformiert.

Der „Kraft des Anderen-Typ“ beschreibt die Methode, in der man sich einem Guru oder Gott als Lehrer anvertraut, der dem Meditierenden in seiner Entwicklung unterstützend zur Seite steht.
Durch Meditation sollte ein starres Selbstsystem aufgebrochen werden, so dass Unterbewusstes machtvoll an die Oberfläche des Bewusstseins steigt, und höheres Bewusstsein machtvoll abwärts drängt. Bei jeder Form der Meditation geht es darum, die Illusion der Trennung vom Zustand des „Ganz-Seins“ zu hinterschauen. Dann erkennt das Bewusstsein die Verbindung zum Ganzen.
Wilber zeigt als Hauptgedanken zur Wirkung der Meditation, dass der Meditierende wieder Zugriff auf seine eigenen Entwicklungsbereiche bekommen kann. Durch Erweiterung seines Bewusstseins wird es ihm ermöglicht, wieder Zugang zu verdrängten Bereichen seiner Psyche zu erhalten.

Wilber zeigt, dass durch Meditation Informationen aus dem Pool des Unbewussten (über bewusste und unterbewusste Ebene, der Autor) freigesetzt werden. Diese Informationen drängen nun ins Bewusstsein, wo das Individuum versucht, sie in sein Weltbild und Selbstverständnis zu integrieren.

Entspannung
Entspannung ist eine Methode, um Zugang zur Meditation zu bekommen und ist die wichtigste Voraussetzung hierfür. Liegen oder bequemes Sitzen sind entspannungsfördernd. Für eine tiefe Meditation ist es ratsam, eine entspannte, aufrechte Haltung einzunehmen. Dafür bietet sich der Schneidersitz, der Lotussitz oder einfach ein Stuhl an, der eine aufrechte Haltung zulässt (Sanskrit: „asana“). Als einfachste Entspannungsübung gilt die progressive Muskelentspannung. Hierbei wird die Aufmerksamkeit nacheinander auf alle Muskelgruppen des Körpers gelenkt, wobei man sich Entspannung vorstellt (Entspannungssuggestion). Auf diese Weise entspannt sich der Körper nach und nach. Danach beginnt die Phase der progressiven Sensibilisierung. Man konzentriert sich auf die Gefühle in verschiedenen Körperteilen (z.B. Gesicht, rechte Schulter, rechter Arm, rechte Hand) und verbindet das mit der Entspannungssuggestion. Wenn man den ganzen Körper damit umfasst hat, wiederholt man den Durchgang noch ein- bis zweimal, bis sich der Körper tief entspannt anfühlt. Eine weitere Entspannungsübung ist die Konzentration über den Atem; man beobachtet den Atem, während man langsam ein- und ausatmet. Dabei kann man, wie bei der obigen Methode, den Atem um den Körper herum lenken oder einfach nur atmen.

Beispiel einer geführten Meditation von Stephen Levine

„Wähle dir einen angenehmen Platz, an dem du aufrecht und dennoch in entspannter Haltung sitzen kannst. Lass den Körper einfach von selbst atmen und lenke die Aufmerksamkeit auf den Punkt, an dem der durch die Nasenlöcher streichende Atem am deutlichsten zu spüren ist. Verbinde das Gewahrsein mit der Wahrnehmung der ein- und ausströmenden Luft. Postiere die Aufmerksamkeit wie einen Wächter, der an einem Stadttor die hinein und hinausgehenden Personen registriert, ihnen aber weder nach innen noch nach außen folgt. Er steht einfach wachsam am Tor. Richte die Aufmerksamkeit stetig auf einen einzigen, exakten Punkt und beobachte die Empfindung eines jeden Atemhauchs, der beim natürlichen Atmungsprozess in den Körper einströmt und ihn wieder verlässt. Wenn die Aufmerksamkeit abschweift, dann führe sie zu dem Berührungspunkt zurück, der den feinen Luftstrom des Atems an den Nasenlöchern überwacht. Registriere im stillen <einatmen - ausatmen>. Denke nicht über den Atem nach. Stelle ihn dir nicht einmal vor. Bleibe einfach bei der Empfindung, die im Kontakt der Nasenlöcher mit der vorbeistreichenden Luft entsteht…"

Üblich ist bei dieser Übung auch die Konzentration auf die Stelle zwischen den Augenbrauen, die auch als „drittes Auge" benannt wird. Nach der Lehre des Yoga und der Kundalini-Meditation ist das "dritte Auge" eines der sieben feinstofflichen, d.h. nicht-physischen, Energiezentren des Körpers. Durch die Aktivierung von feinstofflicher Lebensenergie (Sanskrit: „prana"; Chinesisch: „Qi") werden diese Zentren aktiv, was beispielsweise beim Stirn-Chakra („drittes Auge") zu einem spirituellen und göttlichen Verständnis führt.
Fontana beschreibt, ebenso wie Levine, eine besondere Atemtechnik, die nach der östlichen Yoga-Lehre vermittelt wird. Es ist dies die „Pranayama-Übung" (Sanskrit: „pranayama"), die in unterschiedlicher Form praktiziert wird. Sie ist in jedem Fall sehr entspannend und eine gute Vorbereitung für eine tiefe Meditation. Eine weitere und sehr zeitgemäße Technik ist die dynamische Meditation bzw. chaotische Meditation, die Baghwan Shree Rajneesh (1931-1990) entwickelt hat. Bei dieser Übung wird Entspannung durch schnelles Atmen (ca. 10 Minuten lang), starken körperlichen Ausdruck (Schreien, Springen, Tanzen, Heulen) und die Rezitation vom Mantra „Hu" mit gleichzeitigem Auf- und Abspringen erreicht. Durch den starken körperlichen und stimmlichen Einsatz schafft es ein sehr unausgeglichener Mensch, dem es schwerfällt, fünf Minuten in Ruhe zu verweilen, in einen Zustand der Aufmerksamkeit zu gelangen. Dies ist Voraussetzung, um tiefe Meditation zu erfahren. Dadurch bekommt er Zugang zu einer Meditation der Achtsamkeit. Durch herkömmliche Techniken bleibt ihm dieser Zugang eher versperrt.

Konzentration
Nach der Entspannung kann sich der Meditierende auf ein Objekt seiner Wahl konzentrieren. Dabei gibt es verschiedene Meditationshilfen, wie Mandalas (Meditationsbilder, die beruhigend auf den Geist wirken), religiöse Gesänge oder Mantras. Ein Mantra ist eine rhythmische Wiederholung von Kernsilben, Worten oder einer Reihe von Wörtern, die laut oder still wiederholt werden. Eine andere Möglichkeit besteht darin, sich durch ruhige meditative Musik bzw. ruhige klassische Musik in die tiefe Meditation führen zu lassen. Durch Visualisationen (geistige Bilder), die z.B. von einem Meditationslehrer vorgetragen bzw. durch eine geführte Meditationen, z.B. von einem Tonträger abgespielt wird, kann man sehr gut in tiefere Bereiche des Bewusstseins gelangen. Ziel der Konzentration ist es in den tiefen Meditationszustand zu kommen. „Das ist die eigentliche Meditation".

Die tiefe Meditation
Durch die Methoden der Vorbereitung gelangt man nach einiger Zeit in den Zustand der tiefen Meditation („samadhi“). Martin unterscheidet zwei Arten von tiefer Meditation. Einerseits geht es um eine Versunkenheit bei vollem Bewusstsein der Dualität von Subjekt und Objekt, Wahrnehmendem und Wahrgenommenem. Andererseits existiert eine nicht-dualistische Versunkenheit („nirvikalpa samadhi“), in der es kein Bewusstsein des Unterschiedes zwischen Wahrnehmendem und Wahrgenommenem gibt. Hier gibt es keine Trennung mehr. Der Meditierende macht keine Erfahrung mehr, sondern er selbst ist zur Erfahrung geworden. Varela definiert dagegen „samadhi“ lediglich als einen Zustand tiefer Meditation, in der das Meditationsobjekt ausführlich ergründet werden kann. Das „Spirituelle Wörterbuch Deutsch-Sanskrit“ bezeichnet „samadhi“ als einen Bewusstseinszustand, der über Wachen, Träumen und Tiefschlaf hinausgeht. Das Bewusstsein geht völlig im Objekt auf. Die Trennung in Bezug auf den Gegenstand der Wahrnehmung über den oder mit dem meditiert wurde, sei es nun ein Klang, ein göttlicher Name oder ein Bild, wird völlig überwunden. „Samadhi“ wird als eine Einheitserfahrung, die von jedem Menschen erlangt werden kann, dargestellt. Allerdings ist ohne „samadhi“ eine spirituelle Verwirklichung nicht möglich. Bruno Martin hebt den Begriff der Einsichtsmeditation gegenüber der Meditation hervor. Diese Art der Meditation stellt eine bestimmte Lebenshaltung dar. Martin beschreibt den Fall einer vollkommenen Veränderung des Lebens, wenn der Übende die Meditation auf sein ganzes Leben ausdehnt. Bei dieser Art der Meditation ist der Körper entspannt und der Geist sehr aktiv. In dieses Schema passt die buddhistische Einsichtsmeditation, „Vipassana“ genannt.

Die Zen-Meditation
Der Begriff „Zen“ leitet sich aus dem Sanskritwort „dyana“ ab, was Meditation bedeutet. Im Zen-Buddhismus gilt die Praxis des „Zazen“ als die traditionelle Form der Meditation. Das „Zazen“ ist ähnlich der Praxis der Einsichtsmeditation („Vipassana“) und wird in seiner ursprünglichsten Form sitzend, in einem Zustand gedankenfreier, hellwacher Aufmerksamkeit ohne Konzentration auf ein Objekt, praktiziert (vgl. Goleman: „Weg der Achtsamkeit“). Fontana beschreibt die Gedanken, die wie vorüberziehende Blasen durch den Geist bzw. das Bewusstsein des Meditierenden ziehen, als zentralen Fokus. Jeder Gedanke soll als eine vorübergehende Schöpfung des Geistes erkannt werden, und sich mit keinem Gedanken identifizieren. „Der Meditierende lässt den Gedanken vorüberziehen, ohne sich an ihn zu klammern, ganz gleich wie reizvoll er ist, und ohne ihn abzuwehren, ganz gleich, wie unangenehm er ist“.
Durch die Beobachtung der Gedanken wird die Erforschung des Geistes in dreierlei Hinsicht unterstützt. Erstens wird man den eigenen Gedanken gegenüber distanzierter, was zur Folge hat, dass sie nicht mehr so starke emotionale Reaktionen in einem selbst auslösen. Zweitens erkennt man den Prozess des Denkens als eine Folge von Bildern und Begriffen. Drittens wird man allmählich erkennen, dass alle Gedanken aus einem gedanken- und formlosen Grund aufsteigen. Im heutigen Zen-Buddhismus sind insbesondere die Schulen des „Rinzai-Zen“ und des „Soto-Zen“ erwähnenswert. Beide Richtungen beabsichtigen die Verwirklichung der Erleuchtung („satori“), wobei Fontana zwei Arten unterscheidet, positiver und absoluter „satori“. Der „Rinzai-Zen“ praktiziert neben dem „Zazen“ vor allem die „Koan-Praxis“. Ein „Koan“ ist ein mit dem rationalen Verstand nicht lösbares Rätsel, das den Meditierenden zur Erweckung seiner ihm angeborenen intuitiven Fähigkeiten bringen soll. Der Meditierende kann das Rätsel nur dann lösen, wenn er selbst zu dem Rätsel wird. Der Verstand soll durch dieses Rätsel so stark beschäftigt werden, das nur noch dieses „Koan“ den Geist ausfüllt. Der Meditierende konzentriert sich so lange auf die Lösung, bis die Einsicht auftaucht, dass der Verstand keine Antwort kennt. Der „Soto- Zen“ praktiziert im Vergleich zum „Rinzai-Zen“ eine Form der „schweigenden Erleuchtung ohne Hilfsmittel“ („mokusho“).

Praxis im tibetischen Buddhismus
Nach Wilber unterscheidet der tibetische Buddhismus den spirituellen Pfad in die drei Stufen „Hinayana“, „Mahayana“ und „Vajrayana“. Der Buddhismus ist im Gegensatz zum Zen eine religiöse Glaubensrichtung, die bestimmte Glaubenssätze (Dogmen) vertritt. Ich beschränke meine Darstellung auf die buddhistische Praxis der Meditation.

Die Praxis des „Hianayana“
Das „Hinayana“ ist die Grundlagenpraxis des Buddhismus. Die zentrale Praxis dieser Stufe ist „Vipassana“ oder Einsichtsmeditation. Dabei sitzt man einfach in einer bequemen Haltung und schenkt allen Eindrücken, Gedanken und Gefühlen, reine Aufmerksamkeit, d.h. ohne irgendetwas zu beurteilen. Man versucht Voreingenommenheit oder Befangenheit nicht zu beachten. Ziel dieser Praxis ist die Einsicht, dass man Selbst Teil eines allumfassenden Lebens- und Bewusstseinsprozesses ist. Die „Hinayana-Schulung“ zielt dabei auf die eigene persönliche Erleuchtung ab.

Die Praxis des „Mahayana“
Das „Mahayana“ ist nach Wilber die Fortsetzung des „Hinayana“. Es hat die Erleuchtung aller Lebewesen zum Ziel und verfolgt Praktiken, die das Mitgefühl wecken sollen. Als wichtigste Übung wird das „Tonglen" genannt, welches eine stabile Grundlage im „Vipassana“ (Einsichtsmeditation) voraussetzt. Bei dieser praktischen Übung stellt man sich einen Menschen vor, den man liebt und der schwer zu leiden hat. Beim Einatmen stellt man sich das Leiden dieses Menschen als schwarze, rauch- oder teerartige dichte und schwere Wolken vor, die man durch die Nase einatmen und dann in die Mitte der Brust, oder das Herz sinken lässt. Nun hält man dieses Leiden als ein schweres Gefühl einige Zeit fest, der Atem bleibt für diesen Moment stehen. Beim Ausatmen stellt man sich nun vor unbegrenzten Frieden, unbegrenzte Freiheit, grenzenlose Gesundheit, Güte und Stärke der Atemluft beizugeben, um sie diesem Menschen als heilende und befreiende Lichtenergie zu senden. Dies setzt man nun einige Atemzüge lang fort. Hier endet nun die unterste Ebene der „Tonglen-Übung“. Von jetzt an wird der Radius dieser Übung immer weiter ausgedehnt, zuerst auf den Ort, an dem dieser Mensch lebt; beim Einatmen nimmt man alles Leiden dieser Ortschaft in sich auf, und senden Sie den Menschen, die dort leben, beim Ausatmen sendet man wieder Lichtenergie. Nach und nach dehnt man seine Liebe weiter aus auf die ganze Gegend, das ganze Land und schließlich die Erde und den gesamten Kosmos. Man nimmt das Leiden aller Wesen in sich auf und schickt dafür Heilung, Liebe zurück. Die Identifikation mit dem Ego, die Sorge um das eigene Ich wird durch diese Übung untergraben. Es ist Absicht dieser Methode ein Haltung des liebenden Mitgefühls im Bewusstsein zu erwecken.

„Es lässt uns die Ich/anderes-Dualität genau an der Stelle zweifelhaft werden, wo wir am empfindlichsten und furchtsamsten sind: selber Schaden zu nehmen. Es geht hier nicht um wohlfeiles Mitgefühl für die Leiden anderer, sondern um die Bereitschaft, diese Leiden selbst auf uns zu nehmen, damit die anderen davon frei werden. Das ist wirkliches Mitgefühl, Barmherzigkeit, der Pfad des Mahayana."

Die Praxis des „Vajrayana“
Hier erkennt das Wesen das alles Existierende der „Absolute Geist“ ist, die Subjekt/Objekt-Dualität wird durchschaut als Illusion und man erkennt das Leben als spielerische Gnade des eigenen Bewusstseins. „Das Vajrayana ist der Pfad des Bewusstseins-Spiels, des Spielens mit der Energie, dem Leuchten - Ausdruck der ewigen Weisheit, dass das Universum das Spiel des Göttlichen ist und du (wie jedes Wesen) das Göttliche bist."

Wilber liefert eine Beschreibung davon wie man sich an den „inneren Zeugen“ das unsterbliche Selbst annähert. Dies ist der Teil des eigenen Bewusstseins, der sich an alle Ereignisse des Lebens erinnert. Das Selbst ist der Bereich des eigenen Bewusstseins, der alles erkennt. Es erkennt die Gedanken, die Gefühle, den Körper. Und in nächster Instanz wird es sich bewusst über alle Ereignisse, die es erfahren hat. Nach Wilber kann das ewige Selbst nicht sich selbst sehen, sondern es kann sich im Leben erfahren. Im Prozess der Selbsterfahrung, besonders in der Meditation, spürt man einen inneren Raum der Freiheit und Offenheit, in dem alle emotionalen und mentalen Grenzen sich nach und nach aufzulösen beginnen.

Im weiteren umschreibt Wilber den buddhistischen Begriff der „Leere" ,Gemeint ist hier die Erfahrung der inneren Freiheit. Dies hat nicht die Bedeutung von „Nicht-da-Sein“. Wer diese innere Freiheit erfährt, der wird gleichzeitig spontan und ungehindert in mentaler und emotionaler Hinsicht. In dieser besonderen Innenschau erfährt man Dinge, die einem in der Außenschau wertvoll und beständig erscheinen (z.B. materieller Reichtum), als vergänglich. Auch Beziehungen, die den Aspekt einer dauerhaft Bindung betonen, werden als Begegnungen erfahren, die nur solange Bestand haben sollten, wie es zum Wohl und Nutzen der Beteiligten gut ist. Die Qualität des Loslassens von alten Verhaftungsmustern (z.B. Abhängigkeiten in Beziehungen), die einen an der Entfaltung und Verwirklichung seines inneren Potentials hindern, werden allmählich durch regelmäßige Innenschau erkannt, und kann dann erst in das eigene Leben integriert werden. Man erfährt eine Verbindung zu seinem höheren Selbst (die Überseele), das einen ständig mit Informationen ausstattet, um sein Leben besser zu meistern. Der Verstand verbindet sich mit der liebenden Güte des Herzens. Die Intuition wird als neuer Sinn erweckt, so erhält das eigene Dasein wieder eine Note von spielerischer Leichtigkeit. Allerdings geht hier auch eine Weltverbundenheit einher, die einem vor Augen führt, dass das Leiden anderer Wesen immer auch Eigenes Leiden bedeutet. Dies führt dann auf den „Weg des selbstlosen Dienens“, der als der edelste Pfad im spirituellen Leben gilt. „Wenn man im wahllosen, das heißt von aller Voreingenommenheit freien Gewahrsein lebt, sagen die Mystiker, dann ist das Handeln in dieser Welt ein Handeln ohne Ego, ohne Ichbezogenheit. Oder anders herum: Wenn man dem Ichbewusstsein sterben (es transzendieren) will, muss man dem ichbezogenen, eigennützigen Handeln sterben. Man muss also das tun, was die Mystiker selbstloses Dienen nennen."

Die Praxis des „Dzogchen“

Wilber beschreibt „Dzogchen“ als radikal einfach. „Dzogchen“ bedeutet übersetzt die große Vollendung. Es bezieht sich auf das höchste Meditationssystem der esoterischen Lehren und Praktiken des Buddhismus („Tantra“). In diesem System eignet sich der Schüler/die Schülerin („Yogi/Yogini“) unter persönlicher Anleitung des spirituellen Lehrers („Lama“) ein direktes Erkennen des grenzenlosen Raumes des erwachten „Buddha-Geistes“ an. Voraus geht dieser Einweihung eine qualifizierte Einführung in die„Natur des Geistes“.

1.2 Beispiele für Transformationen

Als Beispiele für Transformationen möchte ich, auf geistiger Ebene, Jesus Christus, den Dalai Lama, und Budda begrenzen.
Beispiele für Transformationen sind ebenso der Mensch als solches, über den Status Embryo-Säugling-Kleinkind-Kind-Jugendlicher-Erwachsener. Sowie das Leben, durch Geburt und Tod. Als auch die Transformationen des Glaubens z. B. als Jesus Wasser in Wein gewandelt hat, als auch die Entscheidung eines Menschen Mönch zu werden und sein Leben einer höheren Sache zu widmen.

Wege der Transformation des Geistes und des Bewusstseins (von Rainer Vierheilig)
Hilfreicher Umgang mit meinen negativen Gedanken und Minderwertigkeitsgefühlen:
Meine negativen Gedanken und meine Minderwertigkeitsgefühle sind größten Teils wie von allein in mir entstanden und gewachsen. Wenn ich sie überwinden will, muss ich intensiv daran arbeiten.

Folgende Schritte sind sehr hilfreich:
Ich mache mir zuerst bewusst: Mein Unwohlsein kommt meistens von meinen negativen Gedanken.
Ich mache mir meine negativen Gedanken und Minderwertigkeitsgefühle deutlich bewusst.
Ich suche ihre Wirkung auf mein Leben zu entdecken (Angst, Lähmung, Schmerz).
Ich frage mich: Will ich so sein, will ich so leben?
Ich versuche, meine negativen Gedanken genau zu formulieren.
Ich untersuche, ob sie wahr sind.
Ich untersuche, ob sie berechtigt sind.
Ich frage mich, ob und was zu ändern ist.
Ich wähle einen Weg der Heilung, den ich in seiner Auswirkung immer wieder überprüfe.

Die Aufarbeitung meiner negativen Gedanken und ihre Verwandlung in positives Denken setzt eine positive Lebenseinstellung bei mir voraus. Guter Wille und große Anstrengung reichen nicht aus, die Aufarbeitung und Veränderung meiner negativen Gedanken und meines negativen Denkens zu erreichen. Ich brauche dazu auch die richtige Einstellung und wichtige Grundhaltungen zu mir selbst und zum Leben:

1. Sorge vor allem achtsam und liebevoll für deine eigene Seele.
   Finde aufmerksam, geduldig und einfühlsam heraus, was du machen musst. Tu es ständig und so gut du kannst. Dann erst wage es, für die Seelen anderer zu sorgen.
2. Komme dem anderen in deinem Sorgen nicht zu nahe, denn sonst manipulierst oder erdrückst du ihn und lässt ihm nicht den Raum und die Freiheit, seine eigenen Entscheidungen zu finden und zu verwirklichen.
3. Bleibe dem anderen aber auch nicht zu fern, denn sonst lässt du ihn allein und gibst ihm nicht die Zuwendung, die Wärme und das Verstehen, das er braucht, um zu leben und seinen Weg zu gehen.
4. Vergiss nie: Verschenkte, echte Liebe strahlt auf Dich beglückend zurück.
5. Habe Achtung vor Dir selbst. Das bedeutet: Bemühe Dich um ein tiefes Gefühl der Verantwortung für deine Gedanken und Taten und deinem Glück. Halte dein Wort und bleibe Dir treu.
6. Vergleiche Dich nicht mit anderen. Es geht im Leben nicht darum, besser als der andere zu sein, sondern darum, besser zu sein, als ich es selbst für möglich halte.
7. Wachse und reife durch Enttäuschungen. Mache Dir bewusst, dass Schicksalsschläge Dich mitfühlender und liebevoller machen können und deine Belastbarkeit erhöhen.
8. Freue Dich am täglichen Leben, nicht nur an den Höhepunkten.
9. Gehe gern mehr Risiken voll Vertrauen ein, denn echtes Leben ist ein Abenteuer. Engagiere Dich froh für etwas Gutes. Dann wirst Du erleben, wie wertvoll Du bist und es einen Sinn hat, auf dieser Welt zu sein.

Aus dem Kampf um Macht, aus der Abwertung des anderen, aus meiner Rechthaberei und aus meiner misstrauischen Kontrolle des anderen kann ich aussteigen, wenn ich:

1.) den anderen als eigenständige Persönlichkeit anerkenne, die nicht meinen Vorstellungen entsprechen muss.

2.) mich bemühe, den anderen in seiner Art und seinen Wünschen zu verstehen und gelten zu lassen. (Es gibt aber auch eine Grenze. Sie ist da, wo ich direkt betroffen bin und die Wünsche des anderen nicht vor meinem Gewissen verantworten kann, z.B. mein Kind nimmt in meiner Wohnung Rauschgift).

3.) meine Angst vor Abhängigkeit vom anderen abbaue und mich im Vertrauen zu ihm einübe.

4.) mich bemühe, bewusst Freude mit dem anderen zu erleben.

Wenn ich mich um diese Einstellung und Haltung bemühe, entsteht ein Gefühl der Achtung und Verbundenheit als wichtige Voraussetzung für Partnerschaft.

Wenn ich echte Partnerschaft und Liebe leben und erleben will, darf ich:
Nicht mit Menschen spielen, nicht über andere herrschen wollen, nicht meine Meinung und Lebenshaltung anderen aufzwingen, nicht nur nach meinen Wünschen, Trieben und Gefühlen fragen.

Ich darf dabei aber auch nicht:
Mich selbst aufgeben, mich unterwerfen, gegen meine Gefühle handeln, mit mir spielen lassen, mich ausnutzen lassen.
Wenn ich das alles beachte, wird mir bewusst, dass ich in einer guten Beziehung nie auf Kosten des anderen leben kann. Erst das gegenseitige Geben und Nehmen macht beide zu Partnern, die gerne, beglückt und dankbar miteinander leben wollen und können. Weitere Möglichkeiten sind.

Die Bauchatmung
Die Bauchatmung hilft mir, akuten Stress abzubauen. Sie ist auch gegen ruheloses Grübeln wirksam. Sie beruhigt die Nerven und entspannt den Leib.
Ich setzte mich bequem, mit möglichst geradem Rücken, auf einen Stuhl.
Ich mache mir meine Anspannungen und Verkrampfungen bewusst.
Ich lege meine Hände so auf den Bauch, dass sich die Fingerspitzen leicht berühren.
Beim Einatmen (geatmet wird nur durch die Nase) wölbt sich die Bauchdecke nach vorne, so dass sich die Hände leicht heben und die Fingerspitzen auseinander gehen.
Beim Ausatmen senkt sich der Bauch und die Fingerspitzen berühren sich wieder.
Ich konzentriere mich auf meine Atmung.
Ich beobachte, wie ich ruhiger werde.
Ich verbessere die entspannende und heilende Wirkung des Atmens, wenn ich mir vorstelle, beim Einatmen frisches, lebendiges Wasser aufzusaugen. Beim Ausatmen lasse ich dann dieses frische Wasser über mich herab fließen und beobachte, wie es mich erfrischt und erquickt.
Ich genieße die Entspannung und Ruhe.
Bei starker Verspannung lasse ich das „frische Wasser des Lebens“ in die Schmerzstelle hinein fließen und den Schmerz heraus spülen.

Konzentriertes Hören
Ich kann es sinnvoll anwenden, um störende Geräusche loszuwerden oder um in meine Mitte hinein zu hören.
Ich versuche, mir bewusst zu werden, was ich um mich herum oder in mir höre.
Ich werde jetzt ganz still, entspanne mich und öffne mich innerlich, um tief das zu hören, was ich hören möchte.
Ich höre konzentriert auf meinen Atem. Ich atme ruhig und tief ein und aus.
Ich konzentriere mich auf meinen Herzschlag (am besten in der Halsschlagader).
Ich lasse die störenden Geräusche an mir vorbeifließen.
Ich konzentriere mein Hören auf das, was ich jetzt hören will.
Ich genieße das ausgewählte Hören.

Vom Sehen zum Schauen kommen
Ich sehe mich im Raum bzw. in meiner Umgebung um und nehme die Fülle des Sehens wahr.
Ich schließe meine Augen und lasse alle Eindrücke los.
Ich überlege mir oder mache mir bewusst, was ich jetzt schauen will.
Ich öffne meine Augen und richte meinen Blick konzentriert auf das, was ich jetzt schauen will.
Ich lasse dieses „Bild“ nun in meine Augen und in meine Seele hinein fließen.
Ich achte auf das, was mir dieses „Bild“ erzählt.
Ich ruhe in diesem Schauen und genieße diesen Anblick.

Ganzkörperentspannung nach Jacobsen
Alle Körperteile, vom Rechten Fuß bis zur Rechten Hand, oder umgekehrt, werden einzeln in fünf Schritten entspannt:
1.)anspannen, 2.)festhalten, 3.)loslassen
4.)entspannen (wenn nötig, lasse ich den Rest der Spannung davon fließen.
5.)genießen. Nach der Übung stehen wir erfrischt und gestärkt auf.

Vertiefte Entspannung durch ehrliches Lächeln
Ich setze, stelle oder lege mich entspannt hin.
Ich beobachte und fühle mein Gesicht. Ich achte dabei besonders auf jede Verspannung.
Ich lasse über mein Gesicht ein ehrliches Lächeln fließen, das von Innen kommt.
Ich beobachte die Veränderung in meinem Gesicht und in meinem seelischen Zustand.
Ich genieße diesen Zustand. Diese Entspannung kann ich unbemerkt überall machen. Außerdem ist sie eine gute Vorbereitung, jemanden einfühlend zu begegnen.

1.3 Ereignisse und Auswirkungen während einer Transformation

Auswirkungen der Meditation auf das Gehirn
Meditation übt das Aufmerksam sein, man ist wacher und empfänglicher. Dies unterscheidet sich von anderen Entspannungsmethoden, wo die Gedanken meistens nach Belieben umherschweifen. Die Schärfung der Aufmerksamkeit geht über die Zeit des eigentlichen Meditierens hinaus und zeigt sich auf unterschiedliche Weise im Alltag des Meditierenden. So verbessert Meditation die Fähigkeit, winzige wahrnehmbare Hinweise der Umgebung zu bemerken und auf das zu achten, was neben dem gewöhnlich Wahrnehmbaren außerdem geschieht. Auch in der Kommunikation findet eine veränderte Wahrnehmung statt. Da der Meditierende genauer auf das achten kann,
was der andere tut und sagt, versteht er die verschlüsselten Botschaften leichter, die der andere sendet. Durch Messungen der Gehirnströme bei Meditierenden bei alltäglichen Handlungen wurde ersichtlich, dass bei häufig Meditierenden mehr Alphawellen auftreten, was auf einen höheren Entspannungsgrad hinweist.

1.3.1 langfristige und kurzfristige

Das Anspannungsniveau sinkt und der Meditierende erholt sich schneller von den Erregungen des Stresses. Regelmäßiges Meditieren senkt die Häufigkeit von Erkältungskrankheiten und senkt den Blutdruck. Die Psychotherapie sieht in der Meditation die Chance für den Patienten, Angstgefühle ohne Medikamente zu bekämpfen, sowie blockierte Gefühle und Erinnerungen zu erwecken, die ansonsten keinen Zugang gewähren würden. Die Meditation ist von der einfachen Entspannungsübung zu differenzieren, da Konzentrationsbeibehaltung und -Verbesserung symptomatisch in der meditativen Erfahrung sind. Entspannung ist ein homogener Zustand, der keine Verbesserung anstrebt. Durch das Erreichen eines sehr tiefen Entspannungszustandes wird Meditation als therapeutisches Mittel interessant. Das Immunsystem wird außerordentlich gestärkt.
Dadurch tritt eine größere Widerstandsfähigkeit gegen Erkältungen und Grippe ein, als bei herkömmlichen Entspannungsmethoden, wie z.B. der progressiven Muskelentspannung oder dem autogenen Training.

Fontana berichtet von klinischen Fallstudien, die zeigen, dass Meditation bei geeigneten Personen helfen kann, Spannungen, Ängste und Schuldgefühle abzubauen. Auch stressbedingte Störungen wie Schlaflosigkeit, Stottern, und Herzrhythmusstörungen können reduziert werden. Im weiteren Verlauf sind auch bei der Reduzierung von Drogenabhängigkeit positive Ergebnisse erzielt worden. Hier wird insbesondere die Persönlichkeitsentwicklung, die Gesamtstimmung, das Mitteilen und Ausdrücken von Gefühlen sowie die Selbstmotivation und –Produktivität verbessert.

Wer nicht selber mit Krankheit konfrontiert ist, für den mag es sonderbar klingen, aber für viele chronisch Kranke scheint ihre Erkrankung einen „hinweisenden“ Charakter zu haben, der dazu führt, dass 75% der Patienten durch ihre Erkrankung wieder dazu kamen, darüber nachzudenken, was ihnen in ihrem Leben wirklich wichtig ist und sie sich wieder mehr mit sich selber auseinander setzten. Für 60% ist diese ein Hinweis, etwas in ihrem Leben zu ändern. Aber diese in die Zukunft gerichtete biographische Änderungs-Möglichkeit wird nicht von allen als sinnhafte Chance wahrgenommen. Nur 39% sehen Krankheit als Chance für ihre persönliche Entwicklung an und nur 31% sind überzeugt, dass ihre Krankheit einen Sinn haben könnte. Krankheit ist in erster Linie störende Unterbrechung des Lebensflusses. Wer jedoch einen religiösen oder spirituellen Kontext hat, der bewertet Krankheit auch als Chance und Herausforderung. Diese Einschätzung wird von Patienten ohne diesen Hintergrund völlig abgelehnt.

Im Kontext von Krankheit – und dem Umgang damit – würde sich eine Zuwendung zu spirituellen Aspekten also unter anderem darin ausdrücken, dass eine „schicksalhafte Krise“ bei dem Betroffenen zu einer Reflexion über Sinn und Bedeutung im Leben führt, mit der Möglichkeit zu einer Neuorientierung, zu einer erhöhten Wertschätzung des Lebendigen, zu einer Sensibilität dem Unnennbaren gegenüber. Aber auch, ob überhaupt die Frage nach dem Bezugshorizont im Leben, nach Sinn, Halt und Ausblick oder nach vertrauensvoller Geborgenheit gestellt wird. Es ist der Schritt vom Personalen zum Transpersonalen, wie Ken Wilber sagt. Und dies wird sich im Tun und Nicht-Tun ausdrücken, wenn ein „innerer Weg“ also nicht im Privaten verbleibt, sondern einen umfassenderen Ausdruck findet.

1.3.2 Gefahren

Man sollte durchaus nach einer intensiven Meditation noch einige Minuten innehalten und sich langsam wieder an die Umgebung und den Alltag akklimatisieren, da es durchaus zu negativen Erfahrungen führen kann, wenn man direkt danach Alkohol trinkt, Medikamente nimmt, oder Auto fährt. Hier kann es zu leichtsinniger Fahrweise führen. Da auch eine tiefe Meditation ähnlich einer Droge, Glücksgefühle freisetzen kann. Auch sollte man dunkle Mächte nicht Unterschätzen, die bei einer tiefen Meditation gerne auch mal in einen fremden Körper eindringen können und so beim geistigen Eintritt in den körperlichen Zustand Schwierigkeiten machen können.

Durchaus ist eine Abhängigkeit von einem Meditationslehrer oder Meister gefährlich. Ebenso ist es leichter wenn man ein ichbezogener Mensch ist, sich in einer allein geführten Meditation nicht zu verlieren, als wenn man ein schwaches Selbstwertgefühl besitzt oder hohe Minderwertigkeitskomplexe vorhanden sind. Dies kann zu Isolierung führen und von der reellen, eigentlichen Welt entfremden.

2 Welche Rolle spielen Seele, Geist und Gott in der Evolution

Wenn wir von Bewusstsein sprechen, dann brauchen wir eine klare Vorstellung, wovon und auf welcher Ebene wir sprechen. Es gibt bei den Begriffen Bewusstsein, Geist und Seele etliche Unschärfen, die klargestellt werden wollen.

Die Seele ist in der Regel immer eine individuelle Begrifflichkeit. Bewusstsein und Geist werden sowohl in Bezug auf das Individuum als auch auf einer nicht personalen Ebene gebraucht.

Dabei entspricht das nicht personale Bewusstsein der Dimension des kosmischen oder universellen Bewusstseins, in dem das individuelle Bewusstsein mit seinen Abstufungen ein Teil des Ganzen ist und gleichzeitig das Ganze repräsentiert – d.h. Wir sind Bewusstsein. Dieses schöpferische Bewusstsein wird verschiedentlich auch als GEIST, z.B. bei Ken Wilber, bezeichnet. Wenn ich den Begriff GEIST verwende, dann in diesem Bezug. Ich vermeide die begriffliche Überlappung mit der intellektuellen Ebene und spreche in diesen Fällen dann direkt von Intellekt oder Verstand.

Nehmen wir als Beispiel die chinesische Medizin. Ihr Ausgangspunkt ist das DAO, das Prinzip des unbeschreibbaren Urgrund des gesamten Universums und aller Existenz. Llao-Tse, der Begründer der daoistischen Tradition, sagt:“ Wenn du Dao sagst, dann ist es schon nicht mehr das ewige Dao. Alle spirituellen Traditionen sprechen deshalb vom schöpferischen Urgrund als dem Namenlosen oder der Leere. Aus Dao kommt es zur Urspaltung. Der Urgeist und die Urmaterie, die großen Prinzipien von Yin und Yang auf der schöpferischen Ebene, sind die Voraussetzung für die Schöpfung eines dualen Universums. Sie bilden die Grundlage unendlich vieler Manifestationen der Schöpfung. Licht und Finsternis entstehen, Tag und Nacht, Himmel und Erde, der Vorgänger im Entwicklungsprozess jeweils einschließen.

Die Seele nach der Zauberwiese
(von Thomas Meyer)

Wie funktioniert die Seele überhaupt?
„Der Mensch wird geboren mit gewissen Eigenschaften und Fähigkeiten zu fühlen und zu denken. Diese Fähigkeiten werden nach und nach entwickelt. Die Anlagen zur Wahrnehmung der Gefühle sind schon sehr früh, wahrscheinlich bei der Geburt oder vorher, formal vorhanden, die Wahrnehmung von Wärme, Liebe, Geborgenheit, Angst und Verzweiflung. Diese Wahrnehmungsfähigkeiten für Gefühle bringt der Mensch schon mit auf die Welt.

Der Mensch hat im Gegensatz zu den Tieren die Möglichkeit, in sich hineinzusehen und sich über die Sprache Gedanken zu machen, was mit ihm ist. Der kleine Mensch trifft seine Eltern und wird von ihnen beeinflusst mit den Konsequenzen, die schon besprochen worden sind. Eine negative kommunikationsarme Behandlung macht ihn ängstlich und schwach. Das Gegenteil davon macht ihn frei und zufriedener. Der Mensch steht ständig vor Entscheidungen, die er treffen muss – im Alltag und auch bei größeren Problemen. Derjenige, der seine Fähigkeiten grundsätzlich anerkennt und sich moralisch nicht unter Druck setzen muss, wird Probleme angehen und lösen können. Der Ängstliche, der sich schämt, wird Problemen ausweichen, sie aufschieben, dann daraus erneut Schuldgefühle entwickeln, sich dann doch entscheiden, um diese Entscheidung dann sofort wieder in Zweifel zu ziehen. Natürlich haben auch die selbstbewussten Menschen Probleme und negative Gefühle, die sie allerdings nicht auf ihre Fähigkeiten beziehen, sondern die sie als Herausforderung ansehen. Selbst, wenn sie leiden müssen, zum Beispiel wenn jemand stirbt, werden seelisch gesündere Menschen sich besser über solche Todesfälle hinweg bringen können, weil sie zu vielen Menschen Kontakte haben und diese auch intensiver sind, so dass ihre Abhängigkeit von dem einzelnen menschlichen Kontakt nicht so groß ist wie bei dem kontaktgestörten Selbstunsicheren.

Der Unsichere ist ständig in Gefahr, dass er in tiefe seelische Löcher fällt, zumal er auch nicht gelernt hat, sich durch Tag träumen – und das ist ja ein wichtiger Teil der Zauberwiesen Behandlung – aus solchen Stimmungen wieder heraus zu bringen. Er würde sich schon für den Inhalt der Träume oder für die Tätigkeit des Träumens selbst schämen.

Es ist über weite Zeiten so, dass die Erfahrungen und Erlebnisse, die der in sich unfreie Mensch später macht, immer wieder zu den gleichen negativen Erfahrungen und negativen Erlebnissen führen bis auf die Zeiten, wo alles so lief, wie das Gewissen will. So wird natürlich der Neubeginn wie eine Erlösung empfunden. Es kann also sein, dass durch die neue Erfahrung der inneren Freiheit Erlebnisse in der Vergangenheit anders gesehen werden. Es können Niederlagen als bloße Erfahrungen gewertet werden oder Menschen, die angeblich Schlechtes getan haben, sich ebenfalls als Opfer ihrer eigenen kindlichen Prägungsphase herausstellen. Man kann die Seele als eine vorgeprägte, dem Menschen zu eigene, innere Wahrnehmungsebene bezeichnen, die in ihrer Wahrnehmungsfähigkeit in den ersten Jahren des Lebens geprägt wird und die sich in vielen ungünstigen Fällen mit Vorurteilen gegenüber der eigenen Person so anreichert, dass neue, bessere Erfahrungen nicht mehr objektiv und freiheitlich aufgenommen werden können. Eine andere Prägung ist der Narzissmus, das starre Bild von der eigenen Person in positiver Hinsicht, wo wiederum Erfahrungen von außen nicht aufgenommen werden können, um dieses falsch-positive, die anderen belastende Selbstbild zu verändern.

Erst die befreite Seele kann wirklich Erfahrungen zulassen und an diesen Erfahrungen und an dabei wahrgenommenen Gefühlen reifen, wobei sich dem seelisch Befreiten nicht immer wieder die Frage stellt, ob er diese guten Gefühle nun auch verdient hat, ob er überhaupt etwas wert ist und ob er nicht noch viel mehr tun müsste, um sich auf dieser Welt aufhalten zu dürfen.

Ein Bemühen um eigene Mängel kann, muss aber nicht um jeden Preis erfolgen und auch das Nichtbemühen hat seine Begründung in der Freiheit des seelisch Gesunden. Der seelisch Gesunde bewertet das, was er oder andere Menschen tun oder sagen, meist nicht, sondern erlebt und vergleicht, registriert, wählt aus, was für ihn und sein Wohlempfinden gut ist. Gerät er in Not, fühlt er ebenfalls Angst und Trauer, Wut und Enttäuschung, kann aber diese negativen Gefühle leichter wieder abbauen, weil er sich und anderen nur selten etwas nachträgt. Die Hauptsorge des seelisch Gesünderen ist die Langeweile, die er sich vertreibt. Er muss sich beschäftigen, weil sich in seiner eigenen Seele sonst so viele Dinge nicht abspielen. Er verfügt nicht über das Mittel der unterhaltsamen Selbstquälerei des Schlechte-Gewissens-Perfektionsspiels. Wenn der seelisch Ausgeglichene Dinge tut, dann ist er ganz bei diesen Dingen und nicht bei sich. Er erlebt seine Tätigkeiten sehr nah, spontan und auch sehr emotional, weil eben diese Gefühle, die bei ihm nicht aufgesaugt werden von inneren Zweifeln, in diese Tätigkeiten hineingelegt werden können.
Diese Wahrnehmungsqualität in der Seele zu schaffen, dieses Ziel wird in jeder Therapie verfolgt.

Die Grundstruktur der Seele und ihre Möglichkeit zu erkranken
Die heutige Neurobiologie hat sehr viel genauere Kenntnisse als man glauben sollte. Gerhard Roth schreibt und sagt über unsere Seelenfunktion, dass

1. wir bis zum Beginn des 3. Lebensjahres alles wesentlich emotional unbewusst gelernt haben, aber nicht mehr vom Ich-Bewusstsein her steuern können. Wir können diese emotionale Lernphase nicht erinnern, weil diese Fähigkeit, solche emotionalen Vorgänge im bewussten Gedächtnis zu behalten, in dieser Prägungsphase des menschlichen Gefühlslebens, reifemäßig, also organisch-funktionell, im Gehirn noch nicht vorhanden ist.

2. Diese unbewussten Vorgänge, die unser Handeln steuern, das bewusste Ich kann die Entscheidungen nur vorbereiten, die eigentliche Entscheidung fällt unbewusst.

3. Die Hirnstrukturen, die die unbewusst erlernten Verhaltensweisen und Gefühle speichern, scheinen endgültig gespeichert und nicht löschbar zu sein.

Roth folgert aus diesen naturwissenschaftlich wirklich bewiesenen Fakten den Schluss zuzulassen, dass es therapeutisch eher ungünstig wäre, wie in der Psychoanalyse durchgeführt, unbewusste Inhalte ins Bewusstsein zu befördern, weil dies keine wesentliche Änderung bedeuten könnte.

Welche Bedeutung hat das schlechten Gewissen für die Funktion der Seele? Und wie kommt es überhaupt zur Erkrankung der Seele. Krank ist die Seele dann, wenn die Wahrnehmung der eigenen Gefühle vorwiegend negativ ist. Dies sind unbewusst ungünstig erlernte Vorgänge. Besonders über diese Eigenschaft des Menschen, sich selbst Probleme zu schaffen, auch wenn eigentlich keine da sein könnten, schildert Paul Watzlawick in seinem Weltbestseller: Anleitung zum Unglücklichsein.
Viele Menschen neigen dazu, das hat Watzlawik auch in anderen Veröffentlichungen geäußert, sich zu negativen Ereignissen hingezogen zu fühlen. Das betrifft die Presse, Filme, Kriminalfilme, Katastrophenberichte. Man kann davon ausgehen, dass der Mensch häufig damit auch gegen seine innere Leere oder gegen seine Langeweile kämpft. Je mehr er Introspektion betreibt, desto mehr wird sich ihm auch die Sinnfrage stellen, warum lebt er, wozu ist er da, wozu ist er erschaffen worden, was ist sein Lebenssinn. Alle diese Fragen kann er nicht beantworten, und so sucht er sich Ersatzlösungen, um sich (innerlich) zu beschäftigen. Da das Leben ja unmöglich immer aus äußeren Tätigkeiten bestehen kann, muss er seine inneren Leerräume im Bewusstsein füllen. Dazu dienen ihm eher negative als positive Inhalte. Das betrifft sowohl Ereignisse von außen als auch offensichtlich die Gedanken, die man sich innerlich macht, um sich beschäftigt zu halten. Wohl trachtet der Mensch nach Reichtum und Glück, Liebe und Geborgenheit, vorwiegend sinnt er aber darüber nach, warum sich seine Wünsche denn nicht erfüllen und was er denn noch tun könnte, um diesen oder jeden Wunsch sich zu erfüllen. Daraus ergibt sich positiv die Unzufriedenheit, die

Unbehaglichkeit, aus der dann positive Energien für Lebensveränderungen erwachsen. Wenn die Unzufriedenheit zur Depression wird, kann die Zauberwiese neue Schwerpunkte setzten, für ein Leben beispielsweise im Alter. Es gibt dabei offensichtlich Denkgewohnheiten, die sich einstellen, die man nicht wieder los wird. Sie stammen aus dem Unbewussten. Jeder kennt das pausenlose Grübeln über Dinge, die anstehen, z.B. das Bestehen einer nahenden Prüfung oder die Frage, wie eine Beziehung problematisch ist und warum. Die negativen Gedanken, die sich daraus ergeben, die meist mit Angst besetzt sind oder auch schon wieder mit dem viel zitierten schlechten Gewissen zu tun haben, drängen sich einem unwillkürlich immer wieder auf, ob man will oder nicht. Viel hängt tatsächlich davon ab, ob sich ein Mensch durch Tagträume aus negativen Gedanken herausbringen kann, z.B. vor dem Einschlafen, denn in solchen Zeiten entscheidet sich ja besonders, ob man ohne äußere Hilfsmittel zur Ruhe kommen kann, sich also z.B. ein wohliges Gefühl verschaffen zu können, bevor man einschläft. Weiter muss gefolgert werden, dass man das Unbewusste neu trainieren muss, wenn man die alten Inhalte schon nicht löschen kann.

Zwanghafte Gedankengänge oder zwanghafte Handlungen lassen sich sehr schlecht beeinflussen, weil sie mit großer Angst verbunden sind. Die Gedanken einer Magersüchtigen bezüglich ihrer Symptomatik und ihrer Essgewohnheiten sind in einer Weise mit Angst verbunden, die schon in die Nähe von Todesängsten einzuordnen sind. Deswegen ist jede Fortsetzung der zwanghaften Handlung oder der zwanghaften Gedanken für den Patienten leichter, als diese Gedanken oder diese Handlungen aufzugeben. Auch hier ist das Gewissen eingeschaltet, als Wächter des Wahns.

Eine Magersüchtige, die zu viel gegessen hat und die befürchtet, dass sie wieder Bauchbeschwerden bekommt, hat ein schlechtes Gewissen sich selbst gegenüber, weil sie sich nicht beherrscht hat, ihrem Gewicht gegenüber, weil sie zunehmen könnte, ihren Verwandten gegenüber, denen sie Kummer macht, weil sie nicht zugenommen hat.

Auf der Zauberwiese wird das falsch trainierte Unbewusste behandelt und bringen ihm bei, bitte gefälligst die positiven Erfahrungen zur Anwendung für den Leidenden zur Verfügung zu stellen.
Gott sei Dank sind diese positiven Kräfte, Gedanken und Gefühle erweckbar, wie aus einem Dornröschenschlaf.

Die Bedeutung der Angst für den Gesunden und für den seelisch Erkrankten und ihre Therapie auf der Zauberwiese Die Angst ist ein wesentlicher Teil unseres Lebens. Die Zauberwiese kann zur Behandlung dieser Ängste viel beitragen. Viele Suchtpatienten haben vor allen Dingen Angst vor Rückfällen. Wenn es also gelingt, die Sucht einzudämmen, dann ist durchaus damit zu rechnen, dass die Angst abnimmt. Die Forderung, dass die Angst ganz aufhören muss, ist überzogen, und wenig hilfreich, weil hier schon wieder neuer Druck entsteht. Die Ursachenfrage ist auch bei der Angstbehandlung wenig erfolgreich. Fast immer sind angstmachende Erlebnisse in der Kindheit vorbereitend für Angstkrankheiten, oder auch ängstliche Eltern mit Vorbildcharakter. Es gehört anscheinend auch die Tendenz in der Ursprungsfamilie dazu, nach außen sich mit Problemen und Schwierigkeiten zu verstecken, das führt bei den Angstpatienten zu großem Schamgefühl, das dann oft größer ist als das Objekt der Angst, z.B. die Platzangst. Nimmt man also den Angstpatienten die Scham vor der Angst, ist schon viel gewonnen.

In der heutigen Zeit bedient man sich oft der Psychotherapie als Heilung für die Seele. Hier wird vor allem die Selbstwahrnehmung wieder in Gang gesetzt. Über das fehlende Urvertrauen und mangelndes Selbstbewusstsein, versucht man in der Therapie dem Menschen wieder das Gefühl zu vermitteln, dass er etwas wert ist, einfach für sich gesehen. Werte sind in diesem Sinne nichts absolutes sondern nur eine Vorstellung von sich, die man hat, eine Selbstwahrnehmung, die mit positiven Glaubenssätzen behaftet sind.

Anleitung zum Glücklichsein (nach der Zauberwiese)
Der Titel ist bewusst angelehnt an das Buch von Paul Watzlawik „Anleitung zum Unglücklichsein“. Nun ist es sicherlich viel einfacher unglücklich als glücklich zu werden. Das gilt auch für Zauberwiesenlehrlinge. Es ist tatsächlich so, dass Unglück als Dauerzustand wahrgenommen wird, während Glück im Sinne des großen Glücks nie Dauerzustand sein kann. Ich meine, dass die Anleitung zum Glücklichsein in der Vermittlung der Wahrnehmungsfähigkeit für Glück liegt, so wie die Zauberwiese ja viele Probleme nicht abschaffen kann, aber den Umgang mit den ungelösten Problemen erleichtert. Die Fähigkeit zur Wahrnehmung des Glücks muss wachsen, wenn die Belastung, die Vergangenheit und Gegenwart für den Traurigen bedeuten, sich vermindert, wenn er dann frei ist, sich mit dem Cape Diem der Römer („Ergreife den Tag“) glücklich zu fühlen.
Wenn es dem Zauberwiesenlehrling gelingt, sich freier, geliebter, unschuldiger und zärtlicher zu betrachten, dann wird ihm diese neue Einstellung zum Leben gelingen. Der Wunsch nach der dauernden Zufriedenheit oder gar des Dauerglücks ist eine Illusion, der auch die gesünderen Menschen nachhängen. Meist geht dieser Traum in Richtung Geborgenheit mit einem geliebten Partner als die Fortsetzung der kindlichen Sehnsucht nach der Geborgenheit mit der Mutter, die als urkindliche Sehnsucht in uns angelegt ist. Es könnte sein, dass die ewige Klage der Frauen über die Unsensibilität der Männer darauf beruht, dass sie unwillkürlich und unbewusst im geliebten Manne auch den Ersatz für die eigene Mutterbeziehung zu suchen. Denn auch wenn Töchter ihre Väter verehren und den Vater suchen und brauchen, ihre erste Liebe bei der Geburt und ihre prägende Leitfigur war die Mutter. Es gibt dann die Begriffe Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Harmonie, die dieses Gefühl von Glück beinhalten kann, die man auch unter dem Oberbegriff Glück zusammenfasst. Was wir wollen, ist eine Anleitung zur Harmonie mit sich, zumindestens eine Verbesserung der Harmonie, die bei Kranken gestört, ernsthaft beeinträchtigt, oft unmöglich ist. Die Anleitung zum Glücklichsein besteht hier in der speziellen Anwendung der Zauberwiesen Therapie oder auch nur in der Kenntnisnahme der Zauberwiese Philosophie, die darin besteht, dass die alten Glaubenssätze, die man über sich hatte, tatsächlich falsch waren und durch neue ersetzt werden können. So würde die Anleitung zum Glücklichsein darin bestehen, die zehn Gebote der Zauberwiese so in sich aufzunehmen, dass sie zur Grundlage des Lebens werden können, das von nun an nach diesen Regeln zumindest betrachtet werden sollte. Die Botschaft an Paul Watzlawik lautet: der Mensch muss nicht unglücklich bleiben, sein Hang zum Negativen ist nicht angeboren und ein Großteil der vormals Unglücklichen kann zeitweise schon sehr wohl glücklich sein.

<u>Die Zehn goldenen Regeln der Zauberwiese</u>

1. Du bist nicht schuld.

2. Die anderen auch nicht.

3. Sei zärtlich mit Dir.

4. Streichle Deine Seele mit zärtlicher Toleranz.

5. Streichle Deine Wange mit zärtlicher Hand.

6. Lebe heute und nicht im Gestern.

7. Keiner macht seine Fehler mit Absicht, daher sind alle unschuldig.

8. Du kannst Dir selber helfen, da Du über die Fähigkeiten verfügst, anderen zu helfen.

9. Bleibe der Zauberwiese treu, damit die Schatten der Vergangenheit nicht zurückkommen.

10. Niemand wird Dich besser verstehen als Du.

Dieses Verständnis sollte Dir genügen, fordere dies nicht von anderen Wer nach diesen Regeln lebt, sie immer wieder inhaltlich bedenkt und pflegt wie einen schönen Garten, der wird diese positivere Einstellung zu sich erhalten können.

Das Gedicht der Zauberwiese

Es war zu eng bei Dir als Kind
Oft traurig solche Kinder sind
In der Seele tief zerrissen
Plagt sie ständig ihr Gewissen
Gehst Du hin zum Regenbogen
Rosen sind für Dich gezogen
Du verstehst das dunkle Blau
Silbrig wird das Öde Grau
Gelassen Grün ist Deine Wiese
Lieb sind Zwerge, Feen und Riese
Schaust Du in Deiner Kugel Gold
Der Stein Dir von der Seele rollt
Doch hellblau Deine Seele schreit
Jetzt kommt nun endlich Zärtlichkeit
Aus Deines Herzens Grunde
Zu Deinem Rosenmunde.

(Thomas Meyer)

2.1 Die Seele

Habe ich eine Seele? Wer hat alles eine Seele? Haben nur Menschen eine Seele? Diese Fragen habe ich mir in meinem Leben immer wieder gestellt und nach Antworten gesucht. Die Seele (Psyche) des Menschen ist auf unterschiedlich definiert.

2.1.1 Definition des Begriffes Seele unter verschiedenen Aspekten

Der Ausdruck Seele – oft wird auch die griechische Bezeichnung Psyche verwendet – hat unterschiedliche Bedeutungen, je nach den verschiedenen mythischen, religiösen, philosophischen oder psychologischen Traditionen und Lehren, in denen er vorkommt. Teils ist damit die Gesamtheit der mentalen Inhalte und Prozesse in einem Individuum gemeint, Teils ein diesen zugrunde liegendes und sie ordnendes Prinzip, das auch mehr oder weniger stark in körperliche Zustände und Vorgänge eingreift oder diese gar Gesamthaft herbeiführt und lenkt. Darüber hinaus wird in manchen religiösen bzw. metaphysischen Lehren angenommen, dass die Seele immateriell ist; es wird behauptet, dass sie das Leben eines Individuums überhaupt erst ermöglicht und dessen durch die Zeit hindurch beständige Identität konstituiert. Damit verbindet sich oft die Annahme, dass die Seele hinsichtlich ihrer Existenz prinzipiell vom Körper unabhängig ist und somit den physischen Tod überdauert (Unsterblichkeit der Seele); nach manchen Traditionen existiert sie auch schon vor der Zeugung des Körpers. Daraus wird in einem Teil dieser Lehren die Konsequenz gezogen, die Seele mit der Person schlechthin gleichzusetzen und ihre zeitlich eng begrenzte Anwesenheit im Körper als relativ unwesentlich zu betrachten.

Judentum
Deutsche Übersetzungen des Alten Testaments setzen das deutsche Wort Seele meist, wo im Hebräischen נפש (näfäsch) verwendet wird, das ursprünglich Gurgel, Kehle bedeutet. Später bedeutet das Wort auch Atem und Lebenshauch und, weil Lebendiges atmet, Totes aber nicht, auch einfachhin Leben, „aber immer das an den Körper gebundene Leben“. Was hier mit näfäsch gemeint ist, hat keine Fortdauer nach dem leiblichen Tod. Später kann auch „das lebende Individuum selbst“ mit näfäsch bezeichnet werden. In Gen 2,7 etwa bezeichnet „lebendige Seele“ das Ergebnis des Einblasens des Lebensatems in den aus Erde geformten Körper. In diesem Sinne kann „Seele“ als „zum feierlich betonten Reflexivpronomen“werden und als Sitz der Identität und des Charakters interpretiert werden. „Meine Seele“ steht in diesem Sinne nicht nur für „mein Leben“, sondern auch schlicht „Ich“, bzw. eine Art „höheres Ich“, wie es etwa in Ps 103,1.22 und 104,1.35 vom Psalmisten aufgefordert wird, Gott zu loben.

Christentum
Im Neuen Testament kommt der griechische Begriff ψυχή (psyché) vor, der oft mit "Seele" übersetzt wird, aber ebenso wie das alttestamentliche näfäsch in seiner älteren Bedeutung im Sinne von "Leben" gemeint ist, speziell zur Bezeichnung der Eigenschaft eines bestimmten Individuums – Mensch oder Tier –, lebendig zu sein. Dahinter steht die traditionelle Vorstellung eines mit dem Atem verbundenen, in der Kehle lokalisierten "Lebensorgans". In diesem Sinne ist davon die Rede, dass die Psyche als das Leben einer Person bedroht ist (Mt 2,20), etwa durch Mangel an Nahrung (Mt 6,25; Lk 12,22f.), oder dass sie entzogen wird (Lk 12,20) und verloren wird (Mk 8,35-37). Psyche bezeichnet aber auch direkt statt eines Personalpronomens das Individuum selbst. Beim Menschen meint psyche auch den Sitz und Ausgangspunkt seiner Affekte und Emotionen.

Das neutestamentliche Verhältnis von Leib und Seele ist kompliziert. Die neutestamentliche Psyche ist – anders als die alttestamentliche näfäsch – immateriell, da sie unabhängig vom Leib existiert und nicht getötet werden kann (Mt 10,28; vgl. Offb 6,9 und 20,4). Diese Neuerung lässt sich durch hellenistischen Einfluss erklären. Nach dem leiblichen Tode kann die psyche den verfallenden (1 Kor 15,35ff.) Leib verlassen (2 Kor 12,2ff.) und im Totenreich (1 Petr 3,19f.) existieren. Dem steht die ältere, ganzheitliche Auffassung der Psyche als "Leben" gegenüber. Der Begriff Psyche ist unscharf, an manchen Stellen wohl mehrdeutig, die Übergänge zwischen seinen Bedeutungen sind fließend. Der ganzheitlichen Auffassung vom Menschen entspricht die schon vom Urchristentum vertretene Vorstellung einer leiblichen Auferstehung (siehe auch Jenseits). Die Auferstehung Jesu wird als "Wiederaufnehmen" der zuvor "hingegebenen" Psyche verstanden (Joh 10,17f.).

Die Hochscholastik betont in aristotelischer Tradition (und gegen Averroisten) größtenteils die leibseelische Einheit des Menschen. Die Seele gilt als Form des Leibes.

Islam
Die frühe arabische Dichtung bezeichnet mit Nafs das Selbst bzw. die Person. Der Koran bezeichnet mit diesem Ausdruck die Seele. Spätere arabische Literatur bezeichnet mit nafs und auch mit rūḥ, ein Wort, das ursprünglich Atem oder Wind, dann im Koran einen göttlichen Botschafter oder eine göttliche Eigenschaft bezeichnet, sowohl den menschlichen Geist wie auch Engel und Geister.

Hinduismus und Buddhismus
In der deutschsprachigen Literatur wird üblicherweise der hinduistische Begriff Atman als Seele übersetzt. Er steht für das ewige, unzerstörbare Selbst eines Menschen, das beim Tod den Körper verlässt und bei der Wiedergeburt den neuen Körper betritt. Der Buddhismus kennt keinen substantiellen Personenkern und mithin auch keine unsterbliche Seele.

2.1.2 Einfluss des Seelenlebens in der Evolution

Moderne Entwicklungen und ihre Vorläufer

Unter heutiger systematischer Perspektive lassen sich die mit der Thematik der Seele zusammenhängenden Fragen zu unterschiedlichen Themenfeldern gruppieren. Diese fallen nach heutigen Unterscheidungen größtenteils in die Themen der Erkenntnistheorie (darunter der Wahrnehmungstheorie), der Philosophie des Geistes und z.T. auch der Ontologie.

Zentral ist das sog. Leib-Seele-Problem oder auch Körper-Geist-Problem, also die Frage, wie körperliche und geistige Phänomene zusammenhängen. Dazu gehören Fragen wie: liegt ihnen dieselbe oder eine ontologisch verschiedene Substanz zugrunde? Gibt es eine wechselseitige oder einlinige Beeinflussung, so dass etwa meine Überlegungen meine Körperzustände wirklich beeinflussen, oder umgekehrt, so dass mein Bewusstsein bloße Folgewirkung somatischer und insb. neuronaler Determinanten wäre?

Bei vielen Menschen ist die Lebensenergie durch ihre Angst blockiert. Viele Probleme resultieren letztlich aus der Angst. Aus der Angst heraus unterbleiben z. B. nötige Lebenskorrekturen. Eigentlich weiß man schon lange, dass man weniger arbeiten müsste, oder dass die Beziehung zum Partner schon längst überlebt und nicht mehr zu retten ist. Es ist dann oft die Angst vor dem Neuen, dass man nicht einschätzen kann, ob dann wohl das Geld reicht ob ich es alleine schaffen kann, usw. Dass die Psyche unseren Organismus erheblich beeinflussen kann, ist inzwischen vielfältig bewiesen. So reagieren z.B. Asthma-Kranke auf allergenfreie Luft, wenn sie nur von der Anwesenheit der Allergene überzeugt sind. Oder andere Untersuchungen haben gezeigt, dass alkoholfreie Getränke einen Rausch erzeugen, wenn die Probanden davon ausgehen, dass sie Alkohol enthalten. Viele Alltagssuggestionen nehmen Einfluss auf unser Leben. Suggestion kommt vom lateinischen sub-gerere, was „von unten herantragen „bedeutet. Es wird quasi etwas aus dem Reich des Unbewussten eingegeben.

Verantwortung für das eigene Leben übernehmen

Dabei gilt es sich nicht mit der Krankheit zu identifizieren. Es gibt Erkrankungen mit so starken Schmerzen oder Beschwerden, dass sie förmlich das Leben der Betroffenen ausfüllen. Dann wird das ganze Leben als schmerzhaft und schwer erlebt. Nichts anderes bleibt mehr übrig. Dann bin ich der Schmerz oder die Beschwerden. Hier wird es nötig, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass die Schmerzen nicht ICH sind, sondern dass es jenseits der Krankheit auch noch ein Leben gibt. Dass es außer der Krankheit noch Freude, Hoffnung, Liebe, Beziehungen, Interessen, ja Lebendigkeit gibt. An der tiefsten Stelle der Erfahrung kann es heißen, dass mein Leib, meine Psyche oder mein Verstand krank sind und nicht mehr so recht funktionieren, aber mein innerstes Selbst bleibt davon unbetroffen. Mein Kern, die Essenz meines Lebens ist und bleibt frei. Frieden schließen gehört zum Heilungsprozess.

Zum einen geht es um den Frieden mit mir selbst. Heilung kann nicht eintreten, wenn es unfriedlich in mir ist. Und Frieden schließen hießt, auf einer tiefen Ebene ja zu sagen, zu dem, was ist. Ja zu meinen Verhältnissen und Umständen und, was meist schwieriger ist, ja zu mir selbst zu sagen. Es geht darum, mich so anzunehmen, wie ich bin, nicht danach zu streben, anders zu werden. Licht und Schatten in mir machen ein Ganzes. Verurteile ich meine Schattenseiten und bleibe unversöhnt mit ihnen, dann grenze ich einen Teil meiner Schattenseiten und bleibe unversöhnt mit ihnen, dann grenze ich einen Teil meiner selbst permanent aus. Ich kann keinen Frieden in mir finden.

Das heißt nicht, dem eigenen Schatten hinterher zu laufen oder ihn zu kultivieren. Keinesfalls, es geht darum, auch die ungeliebten und weniger geschätzten Aspekte in mir als teil von mir zu umarmen, in meine Liebe zu nehmen. So kommen sie ans Licht, und ihre schattenhafte Energie wandelt sich in der wärmenden Sonne meiner Liebe. Frieden schließen bedeutet auch, mein leben, so wie es geworden ist, mit all seinen Höhen und Tiefen anzunehmen. Das heißt auch Aussöhnung zumindest auf einer inneren Ebene mit den Menschen meines Lebens, Schuldzuweisungen zurückzunehmen, Ressentiments zurückzulassen und eigene Verletzungen zu überwinden. Wenn ich meine Vergangenheit annehme kann, dann ist Frieden in der Gegenwart und in der Zukunft.

2.2 Der Geist

Der Begriff des Geistes. Die modernen heterogenen Konzeptionen des Geistes haben ihren Ursprung zum einen in der antiken Philosophie und zum anderen in der Bibel. Während sich in den meisten romanischen Sprachen ein entsprechender Begriff aus dem lateinischen spiritus entwickelte, leitet sich Begriff des Geistes aus der idg. Wurzel *gheis- für erschaudern, ergriffen und aufgeregt sein ab. Das westgermanische Wort *ghoizdo-z bedeutete wohl „übernatürliches Wesen“ und wurde mit der Christianisierung der Germanen christlich umgedeutet, so dass der Begriff in althochdeutschen (geist) und altenglischen (gást) Schriften als Übersetzung für den biblischen Spiritus Sanctus diente. Dieser Sinngehalt des Wortes hielt sich bis in die Gegenwart, so dass „Geist“ auch synonym zu „Gespenst“ verwendet wird.
Eine weitere Bedeutungsebene, die heute jedoch nicht mehr offensichtlich ist, stellt „Geist“ in einen Zusammenhang mit „Atem, Windeshauch“ als Ausdruck der Belebtheit. So findet sich noch in Luthers Übersetzung der Bibel die Formulierung „der himel ist durchs wort des herrn gemacht und all sein heer durch den geist seines munds“. Auch das lateinische spiritus weist diese Bedeutung auf; es ist mit spirare „atmen“ verwandt.
Zum einen wird der Begriff des Geistes verwendet, um sich auf die kognitive und emotionale Existenz eines Lebewesens zu beziehen. Umstritten ist in der Theorie das Verhältnis von Geist und Gehirn: Während die Theologie und die Philosophie in der Tradition René Descartes' davon ausgehen, dass sich der Begriff „Geist“ auf ein immaterielles Ding bezieht, postulieren viele Naturwissenschaftler und Philosophen, der Geist sei nichts anderes als neuronale Aktivität. Die Natur des Geistes ist das Hauptthema der Philosophie des Geistes.

Antike
Die Antwort auf die Frage, was der deutsche Begriff „Geist“ in der Antike umfasste, ist bei einem so vielschichtigen Wort problematisch.
Die durch „Geist“ ausgedrückten Aspekte werden in der griechischen Antike vor allem durch pneuma (Geist, Hauch, Luft) und nous (Geist, Vernunft) abgedeckt. Hinzu kommen die Ausdrücke psychê (Atem, Lebensprinzip, Gemüt, Geist u.a.) , thymos (Lebenskraft, Gemütsanlage) und logos (Wort, Sinn, d.h. Äußerungen der Vernunft durch Sprache).
Pneuma wie auch nous bezeichnen jeweils teilweise ein menschliches Vermögen aber auch ein kosmologisches Prinzip. Pneuma ist dabei der Wortbedeutung nach ein materiell gedachter Körper bewegter Luft. Nous hingegen wird mitunter auch immateriell gedacht. Zumeist wird er bei menschlichen Angelegenheiten aufnehmend gedacht, bei kosmischen anstoßend.
Der menschliche und der kosmologische Bereich (d.h. die Frage nach der Weltordnung) werden zumeist getrennt voneinander behandelt, wobei es jedoch Überschneidungen gibt. Bei diesen Übertragungen spielen u.a. zwei Aspekte eine Rolle:
Bezüglich pneuma der Gedanke, dass bewegte Luft, Atem ein Bestandteil von Leben ist.
Bezüglich pneuma und nous die Übertragung von Eigenschaften eines Lebewesens auf den Kosmos:
(a) bei pneuma insb. insofern es belebt ist. (b) bei nous insb. insofern es vernunftbegabt ist.

Pneumatologie (griech. pneumatos - Geist) bezeichnet allgemein die Lehre von den Geistern im Spiritualismus, aber insbesondere innerhalb der Dogmatik der Christlichen Theologie die Lehre vom und die Reflexion über den Heiligen Geist, die dritte Person der Trinität.
Geist (griech. Pneuma, nous und auch psyche, lat. Spiritus, mens, animus bzw. anima, hebr. ruach und arab. ruh, engl. mind, spirit, franz. ésprit) ist ein – bis in die Philosophie (Deutscher Idealismus, Philosophie des Geistes), aber auch in andere Wissenschaften wie die Psychologie und Theologie hinein – uneinheitlich verwendeter Begriff der Allgemein- oder Umgangssprache. Im Deutschen kann mit dem Ausdruck Geist auch Gespenst gemeint sein; Heiliger Geist wird in der christlichen Vorstellungswelt dagegen der als Person gedachte, symbolisch als Vogel oder als Auge dargestellte "Geist Gottes" genannt.

Im Zusammenhang mit Bewusstsein kann man grob zwischen zwei Bedeutungskomponenten des Begriffs „Geist“ unterscheiden:

Bezogen auf die allgemeinsprachlich "geistig" genannten kognitiven Fähigkeiten des Menschen bezeichnet „Geist“ das Wahrnehmen und Lernen ebenso wie das Erinnern und Vorstellen sowie Phantasieren und sämtliche Formen des Denkens wie Überlegen, Auswählen, Entscheiden, Beabsichtigen und Planen, Strategien verfolgen, Vorher- oder Voraussehen, Einschätzen, Gewichten, Bewerten, Kontrollieren, Beobachten und Überwachen, die dabei nötige Wachsamkeit und Achtsamkeit sowie Konzentration aller Grade bis hin zu hypnotischen und sonstigen tranceartigen Zuständen auf der einen und solchen von Überwachheit und höchstgradiger Geistesgegenwärtigkeit auf der anderen Seite.

Mit religiösen Vorstellungen von einer Seele bis hin zu Jenseitserwartungen verknüpft, umfasst „Geist“ die oft als spirituell bezeichneten Annahmen einer nicht an den leiblichen Körper gebundenen, nur auf ihn einwirkenden reinen oder absoluten, transpersonalen oder gar transzendenten Geistigkeit, die als von Gott geschaffen oder ihm gleich oder wesensgleich, wenn nicht sogar mit ihm identisch gedacht wird. Die Frage nach der „Natur“ des Geistes ist somit ein zentrales Thema der Metaphysik.

In der Tradition des deutschen Idealismus bezieht sich der Begriff hingegen auf überindividuelle Strukturen. In diesem Sinne ist etwa die Hegelsche Philosophie zu verstehen, aber auch Wilhelm Diltheys Konzeption der Geisteswissenschaften.

Spricht man heutzutage von einem Geist, so meint man zunächst auf kindlicher Ebene ein Schreckgespenst. Oder den Geist als Wesen einer verstorbenen Person, die immer wieder auf verschiedene Art erscheint, früher bekannt als das Gespenst im so genannten Gespensterschloss. Ich möchte hier einmal auf ganz unterschiedliche Formen des Begriffes Geist eingehen.

Geist (von indogerm. gheis- „erschaudern“, „ergriffen“ und „aufgebracht sein“) kann meinen:
einen Pauschalausdruck für die kognitiven Fähigkeiten des Menschen, siehe Geist ein unkörperlich vorgestelltes Wesen, häufig mit menschenähnlichen Zügen und phantastischen Fähigkeiten, siehe Gespenst eine Wesenheit, die in Verbindung mit einem bestimmten Ort in der Natur steht, siehe Naturgeist in der christlichen Lehre die dritte Person Gottes, siehe Heiliger Geist einen Anteil alkoholischer Getränke, siehe Ethanol eine Rechengröße in der Quantenfeldtheorie.

2.2.1 Definition des Begriffes Geist unter verschiedenen Aspekten

Wilber stellt heraus, dass der absolute Geist allgegenwärtig, all durchdringend und allumfassend ist. Es kann also keinen Ort geben, wo der Geist nicht ist, sonst wäre er nicht grenzenlos. Alles ist also vollkommen vom Geist durchdrungen. „Dzogchen“ sagt, dass der Mensch, egal wo er sich gerade befindet, immer schon eins mit dem Geist war und weiterhin sein wird. Man schaut in jedem Augenblick mit dem Geist den Geist an. Es gibt auch keine Zeit, in welcher der Geist nicht wäre. Eine Eigenschaft des Geistes ist seine Zeitlosigkeit, er ist ohne Anfang und Ende. Auch Erleuchtung kann man nicht erlangen, sonst hätte dieser Bewusstseinszustand ja einen Anfang in der Zeit und wäre nicht echte Erleuchtung. Das bedeutet, dass der Mensch schon erleuchtet ist, seitdem er geboren wurde. Allerdings erkennt er bis zu dem Moment, der „Erleuchtung“ genannt wird, nicht, dass er schon immer erleuchtet war. Für Bhagwan Shree Rajneesh war der Moment der Erleuchtung der Zeitpunkt, in dem das Suchen nach sich selbst aufgehört hatte. Also sind Geist und Erleuchtung etwas, das dem Menschen jetzt vollkommen gegenwärtig sind. So zu tun als wäre dies nicht so, als wäre man nicht vom Geist, bedeutet demnach sich Selbst bzw. einen lebendigen Teil seiner selbst zu verleugnen.

2.2.2 Definition des Begriffes „HEILIGER GEIST“

Der Heilige Geist meist als Taube , Heiligenschein, oder -kreis über dem Haupt dargestellt.
Der Heilige Geist (lat. Spiritus sanctus), auch Paraklet genannt, ist im Christentum nach dem wichtigsten altkirchlichen Bekenntnis des 4. Jahrhunderts (Nicäno-Konstantinopolitanum) die dritte Person der Trinität. Andere Religionen kennen unterschiedliche Geistwesen, die stark vom christlichen Verständnis des Heiligen Geistes abweichen können.

Judentum
Im Tanach (Altes Testament), den Heiligen Schriften des Judentums, bezeichnet der Heilige Geist (Ruach HaQodesh, wörtlich „Heiliger Atem“; Ruach JHWH – „Atem des Herrn“.

Christentum
Der Heilige Geist ist im trinitarischen Christentum eine der drei Personen oder Hypostasen Gottes (siehe Dreifaltigkeit: Gott-Vater, Gott-Sohn, Gott-Heiliger-Geist) und wird auch als dritte Person des Dreieinigen bzw. Dreifaltigen Gottes bezeichnet. Heilig ist im Sinne von „göttlich“ gebraucht. In den Konfessionen ist die Sichtweise über den Heiligen Geist unterschiedlich, der Heilige Geist wird jedoch in allen Konfessionen als solcher akzeptiert. Die Christen fast aller Kirchen feiern 50 Tage nach Ostern Pfingsten als den Tag, an dem der Heilige Geist auf die Jünger Jesu ausgegossen wurde. Im griechischen Neuen Testament erscheint der Begriff „Heiliger Geist“ (Hagion Pneuma) knapp 100-mal.

Bibelstellen zum „Heiligen Geist“
Maria empfängt Jesus durch den Heiligen Geist (Matthäus 1,18+20), (Lukas 1,35)
Der Heilige Geist kommt bei der Taufe auf Jesus herab
Die Abschiedsreden Jesu im Johannesevangelium (Joh. 13,31-16)
Der Missions- und Taufbefehl (Matthäus 28,19)
Das Pfingstereignis (Apostelgeschichte 2,1-13^{LUT}).
Das Leben der Christen im Geist (Römer 8)
Die Gaben des Heiligen Geistes (Römer 12, 1. Kor. 12)
Die Frucht des Geistes (Galater 5,22)

Das Christentum hat auch verschiedene alttestamentliche Stellen auf den Heiligen Geist bezogen ausgelegt: in der Schöpfungsgeschichte „schwebte der Geist Gottes über den Wassern“ (1. Mose 1,2^{LUT}). Im weiteren Verlauf der biblischen Geschichte waren es einzelne Personen, die nach christlicher Auslegung besonders mit dem Geist Gottes erfüllt waren (z.B. Josua in 5. Mose 34,9^{LUT}).

Römisch-Katholische Kirche
Die Römisch-katholische Kirche kennt wie die Orthodoxe Kirche das Sakrament der Firmung oder Salbung. Darin empfängt der Firmling oder Gesalbte die sieben Gaben des Heiligen Geistes, welche dessen zwölf Früchte hervorrufen sollen. Im Katholizismus wird die Firmung Jugendlichen meist im Alter von 11 bis 16 Jahren durch einen Bischof gespendet, im Gegensatz zu den orthodoxen Kirchen, wo sie sofort nach der Taufe durch den Priester gespendet wird.

Der Hl. Geist geht aus dem Vater und dem Sohn als einem einzigen Prinzip durch „eine einzige Hauchung“ hervor. Das ist die Lehre der katholischen Kirche. Im Unterschied zum Sohn, der durch „Zeugung“ aus dem Vater hervorgeht, geht der Hl. Geist den Weg der Hauchung aus dem Vater und dem Sohn. Im Glaubensbekenntnis des Michael Paläologus aus dem Jahr 1274 wird der Heilige Geist als "vollständiger, vollkommener und wahrer Gott" bezeichnet.

Die Hauchung des Hl. Geistes verwirklicht darum nicht alle Merkmale des Zeugungsbegriffes. Der Unterschied zwischen der aktiven Zeugung und der aktiven Hauchung ist weder ein realer noch ein bloß gedachter (der Hl. Geist ist nicht gezeugt), sondern ein virtueller wie zwischen dem göttlichen Erkennen und dem göttlichen Wollen. Der Heilige Geist ist die Quelle des Gnadenlebens eines Menschen. Papst Johannes Paul II. nannte ihn in der Tradition der Kirche einen Lebensspender (vgl. Dominum et vivificantem).

Evangelische Kirchen
Die evangelische Konfirmation entstand aus diesem Ritual unter Verzicht auf die Salbung, wird aber nicht als Sakrament verstanden. Dabei wird vor der Einsegnung in einer Epiklese um den Heiligen Geist für die Konfirmanden gebetet. Die Einsegung wird als Stärkung im Glauben durch den Heiligen Geist verstanden.

Das schamanische Pantheon kennt bei manchen Völkern ebenfalls höchste Geistwesen, denen alle anderen geistigen Entitäten untergeordnet sind. Dies ist aber bei den verschiedenen nord- und zentralasiatischen Völkern nicht durchgängig der Fall.

2.2.3 Einfluss des Geistes auf die Evolution

Zunächst möchte ich an dieser stelle den Begriff der Evolution einmal definieren. Evolution ist die Veränderung der vererbbaren Merkmale einer Population von Lebewesen von Generation zu Generation.

Als Gaben des Heiligen Geistes (von griechisch charis, „Gabe, Geschenk“; Singular „Charisma“, Plural „Charismata“, umgangssprachlich oft auch mit „Charismen“ bezeichnet) werden im Christentum besondere Begabungen bezeichnet, die gemäß dem Neuen Testament durch den Heiligen Geist gegeben werden.

Altes Testament
Der alttestamentliche Prophet Jesaja hat sechs Gaben des messianischen Reiches vorausgesagt: „Doch aus dem Baumstumpf Isais wächst ein Reis hervor... Der Geist des Herrn lässt sich auf ihm nieder: der Geist der Weisheit und der Einsicht, der Geist des Rates und der Stärke, der Geist der Erkenntnis und der Gottesfurcht.“ (Jes 11,2 EU) Gabe der Prophetie (1. Samuel 10,11). Gabe Wunder zu tun (1. Könige 17,16).

Neues Testament
Es gibt im Neuen Testament mehrere unterschiedliche Listen der Gaben des Heiligen Geistes, und zwar in Röm 12,6-8 EU, 1 Kor 12,8-10 EU, 12,28-31 EU, Eph 4,7.11f EU, 1 Petr 4,9-11 EU.
Unter den verschiedensten Geistesgaben nennt der Apostel Paulus die Liebe (Agape) als die Größte und Wichtigste (1 Kor 13 EU). Gott gießt den Heiligen Geist über den Jüngerinnen und Jüngern der Kirche aus und schenkt ihnen die Gaben, die für die erst Zeit der Kirche wichtig sind. Der Heilige Geist mit seinen Gaben macht diese Menschen so zu ersten Lehrern der Christenheit.

Charismatische Sicht
Durch die charismatischen Bewegungen innerhalb des Christentums wurden die Lehren von der Rolle und den Gaben des Heiligen Geistes in besonderer Weise wieder neu vermittelt.

Die Pfingstbewegung und die charismatische Bewegung gehen davon aus, dass jeder Christ Gaben des Heiligen Geistes hat. Die Gaben des Geistes sind mehr als natürliche Begabungen, sie sind ihnen aber nicht entgegengesetzt. Durch die Geistesgaben soll die Gemeinde (der Leib Jesu Christi) erbaut werden.

Weitere Gaben des Geistes
Auch die folgenden Gaben werden manchmal ebenfalls zu den Gaben des Heiligen Geistes gezählt: Dienen (Diakonie) Geben Barmherzigkeit Glaube Leidensbereitschaft Ehelosigkeit Freiwillige Armut Gastfreundschaft Dämonenaustreibung Ermahnung Apostelamt Handwerk Musik Mission Kreativität
Zungenrede oder Glossolalie (von altgr. γλῶσσα (glôssa), „Zunge, Sprache“ und λαλέω (laleô), „sprechen, reden“), nach dem Neuen Testament manchmal auch als Sprachengebet oder Beten im/mit dem Geist bezeichnet, sind unverständliche Lautäußerungen, die sich anhören wie eine unbekannte Sprache, im Rahmen religiöser Praktiken zumeist christlicher Erweckungskirchen. In diesen Glaubensrichtungen wird die Zungenrede als eine mystische Sprache betrachtet, welche durch Auslegung den Geist Gottes direkt offenbare.

Auslegung
Wird in einer Gemeinschaft eine Botschaft in Sprachen weitergegeben, so sollte diese anschließend ausgelegt, das heißt in verständliche Sprache „übersetzt“ werden. Dies wird von Paulus in 1. Korinther 14 ausdrücklich gefordert. Paulus bestätigt die Praxis der Zungenrede, warnt aber vor Missbräuchen und nennt sie (ohne Auslegung) weniger bedeutsam als die prophetische Rede und vor allem die Liebe.

Die Auslegung kann durch den Beter selbst geschehen, in der Regel aber durch einen anderen. Dies geschieht dadurch, dass der Auslegende die Zungenrede in seiner Sprache hört (wie es am Tage zu Pfingsten geschildert wurde), oder er empfängt von Gott die Auslegung als eine Offenbarung (d.h. wie in einem inneren Eindruck). Nach Paulus handelt es sich dabei meist um Prophetie.

Die Fähigkeit, eine Zungenrede auszulegen, gehört gemäß dem Neuen Testament zu den Gaben des Heiligen Geistes. Die Auslegung der Zungenrede soll von zwei oder dreien beurteilt werden und ist der biblischen Botschaft untergeordnet. Das wesentlichste Kriterium der Beurteilung ist, ob die Auslegung von Gott ist und dem Worte Gottes (der Bibel) nicht widerspricht.
Die Frucht des heiligen Geistes ist ein Begriff des Neuen Testaments der Bibel. Paulus nennt in seinem Brief an die Galater, (Kap. 5, Vers 22f[LUT]): Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Keuschheit (Lutherbibel).

Die zwölf Früchte des Heiligen Geistes
1. Liebe 2. Freude 3. Friede 4. Geduld 5. Freundlichkeit
6. Güte 7. Langmut 8. Sanftmut
9. Treue 10. Bescheidenheit 11. Selbstbeherrschung 12. Keuschheit

Da diese Früchte nach der Lehre der Römisch-Katholischen Kirche direkt von Gott geschenkt werden, sind sie dem Einfluß des Menschen enthoben.

Im Laufe der Jahrhunderte gab es immer wieder verschiedene Gedanken und Denkweisen über den Geist. Hier gab es zunächst im 18. und 19. Jahrhundert Immanuel Kant. Bei Immanuel Kant geht das Nachdenken über den Geist jedoch zunächst in eine andere Richtung. Im Rahmen des transzendentalen Idealismus ergibt die dualistische Gegenüberstellung von Geist und Materie keinen Sinn, da der Geist selbst an der Konstitution der Realität beteiligt ist. Eine vom Geist und seiner Subjektivität freie Realität lässt sich nur als Ding an sich vorstellen. Doch auch mit Bezug auf das Ding an sich lassen sich keine konkreten Aussagen über eine vom Geist unabhängige Realität machen, da das Ding an sich nicht durch die menschlichen Kategorien zu fassen ist. Es lässt sich daher festhalten, dass mit der idealistischen Wende eine Aufwertung des Geistes stattfindet, da der Geist zu einem konstitutiven Element der Realität wird.

In der Philosophie des 19. Jahrhunderts, besonders im Deutschen Idealismus, setzt sich diese Tendenz fort. Hegel entwickelt eine Phänomenologie des Geistes und fasst die Denkgeschichte dialektisch als einen geschichtlichen Prozess der Entwicklung des Weltgeistes auf. Diese wird begriffen als die Rückwendung des Absoluten aus seinem Anderssein, der Natur, zu sich selbst. Sie konkretisiert sich in den drei Erscheinungsformen des Geistes: im subjektiven Geist des einzelnen Menschen, im objektiven Geist der menschlichen Gemeinschaftsformen von Recht, Gesellschaft und Staat und dem absoluten Geist, Kunst Religion und Philosophie. In der Philosophie vollendet sich die Rückkehr des Geistes zu sich selbst im absoluten Wissen.

20. Jahrhundert

Im frühen 20. Jahrhundert ist das philosophische Nachdenken über den Geist maßgeblich durch den Wiener Kreis geprägt. Der Wiener Kreis versucht, philosophische Konsequenzen aus der Methodologie des psychologischen (methodologischen) Behaviorismus zu ziehen. Die klassischen Behavioristen erklären, dass sich introspektive Angaben über den Geist nicht überprüfen lassen und daher nicht Teil einer Wissenschaft sein können.

Die Psychologie müsse sich daher auf Verhaltensbeschreibungen beschränken. Im Wiener Kreis werden diese Annahmen mit dem Verifikationismus kombiniert, also der These, dass nur überprüfbare Aussagen eine Bedeutung haben. Als Konsequenz erscheinen Aussagen über den Geist als sinnlos, sofern sie nicht nur von Verhalten handeln. Ryle erklärt, dass es ein Kategorienfehler ist, zu behaupten, dass der Geist etwas Inneres sei. In einer gewissen Spannung zum Behaviorismus steht hingegen das Werk Ludwig Wittgensteins. Zwar bestreitet auch Wittgenstein, dass der Geist als ein innerer Zustand zu verstehen sei, grenzt sich jedoch zugleich vom Behaviorismus ab.

Esoterik und Fantasy

Der Glaube an die reale Existenz von Naturgeistern hat im Rahmen der Esoterik zugenommen. Hierbei werden die mythologischen Ansätze sehr gerne mit Einflüssen der Fantasy vermengt.

Für die Mehrzahl westlich geprägter Menschen dürfte die Beschäftigung mit Naturgeistern unterhaltenden Charakter haben, der aus spannenden oder romantischen Geschichten entsteht und zudem eine Ahnung der Vorstellungen und Ängste unserer Vorfahren vermittelt, zumal sie Bestandteile zahlreicher beliebter Erzählungen der Volksmythologie (Märchen, Sagen) vieler Völker sind.

Schamanismus

Es sieht so aus, als könnte diese Nachahmung von Tierbewegungen und Tierstimmen als»Besessenheit«gelten. Richtiger spräche man vielleicht von einem Besitzergreifen des Schamanen von seinen Hilfsgeistern; er selbst verwandelt sich in ein Tier, obwohl er ein ähnliches Resultat erreicht, wenn er eine Tiermaske anzieht. Man könnte auch von einer Identität des Schamanen sprechen; er wird Geistertier und»spricht«, singt oder fliegt wie ein Tier, ein Vogel. Die»Sprache der Tiere«ist nur eine Abart der»Geistersprache«, der schamanischen Geheimsprache.

Geist in den Wissenschaften

Auch bei dem Blick auf die wissenschaftliche Erforschung des Geistes ergibt sich kein einheitliches Bild. Die Wissenschaften, die sich mit dem Phänomen des Geistes beschäftigen, verfolgen verschiedene Ziele und verwenden zum Teil sehr unterschiedliche Modelle und Methoden. Die relevanten Wissenschaften reichen von den Sozialwissenschaften und der Sozialpsychologie bis hin zu molekularbiologischen und neurochemischen Ansätzen.

Drei-Instanzen-Modell nach Freud
Einflussreich ist in diesem Zusammenhang auch die Psychoanalyse in der Tradition von Sigmund Freud. Freud machte wie kein anderer Psychologe darauf aufmerksam, dass geistige Prozesse zu weiten Teilen unbewusst ablaufen. So muss sich eine Person etwa keinesfalls im Klaren über ihre Angst oder Wut sein. Gleichzeitig betont Freud, dass die Struktur des Geistes maßgeblich durch die sozialen Normen und Werte einer Gemeinschaft geprägt sind. Freud beschreibt daher die Bildung des Ichs im Drei-Instanzen-Modell als einen Prozess im Spannungsfeld zwischen dem Unterbewussten (Es) und den verinnerlichten Normen und Werten (Über-Ich).

Geist und Gehirn
Während die Psychologie direkt geistige Prozesse untersucht, ist das Thema der Neuro-Wissenschaften zunächst das Gehirn und nicht der Geist. Wie ist nun diese Verbindung zwischen geistigen und neuronalen Prozessen zu verstehen? Warum sind etwa Veränderungen des Geistes mit Veränderungen des Gehirns verknüpft? Eine mögliche Antwort lautet, dass die geistigen Prozesse mit den Prozessen im Gehirn identisch sind. Nach einer solchen Theorie wären etwa Kopfschmerzen nichts anderes, als eine bestimmte Aktivität im Gehirn. Auch wenn eine solche Identitätstheorie die systematischen Verbindungen zwischen Geist und Gehirn leicht erklären kann, hat sie doch mit Problemen zu kämpfen.

a. Das Vertrauen in die Fähigkeit jedes einzelnen zur Selbstaktualisierung, zur Selbst-Bemächtigung und zum personalen Wachstum.
b. Die Akzeptanz des Eigen-Sinns und der Respekt des Helfers vor unkonventionellen Lebensentwürfen der Klienten.
c. Respektieren der individuellen, autopoietischen (selbstgestalteten) Wege und der eigenen Ziele des Klienten.
d. Verzicht auf entmündigende Expertenurteile und professionelle Problemlösungen.
e. Die Orientierung an der Lebenszukunft des Klienten.

Noack beschreibt, dass diese Grundsätze heute auf alle Arbeitsbereiche der Sozialen Arbeit übertragen werden. Was Noack hier beschreibt, ist ein spirituelles Konzept, getragen vom Geist des Verstehens und Helfens.

Heinemann hebt als zentrale These hervor, dass „die beste soziale Arbeit die Arbeit an sich selbst ist“. Damit soll ein Perspektivenwechsel eingeleitet werden, der die Mitarbeiter vor Selbstüberschätzung schützt und einen klareren Blick für die Realität schafft. Häufig werden die eigenen Probleme auf die Klientel gelenkt, um selber nicht als hilfsbedürftig oder fehlerhaft zu erscheinen.

Dies entspricht dann ganz dem Klischee:
„Schuld sind immer die anderen". Es ist keine Frage nach der Schuld, die es zu klären gilt. Wer wieder mehr aus einer Haltung der Freundlichkeit und des Mitgefühls handelt, d.h. sich selber mehr mit einer spirituelle Sichtweise verbindet, erkennt wieder Sinn und Potential in der sozialen Arbeit.
Aufgrund gesellschaftlicher Umbrüche und Veränderungen fällt der Blick wieder auf das Wesentliche, nämlich hilfreiches Handeln in der Sozialen Arbeit. Hier hilft spirituelle Praxis des „Loslassens“, „Zeugen-Seins“ und der Achtsamkeit, um die Welt wieder aus der Sicht des unvoreingenommenen Beobachters wahrzunehmen. Erst eine offene Haltung bestärkt darin, die Probleme vorurteilsfrei zu erkennen und entsprechende Schritte einzuleiten, die Defizite ausräumen und Potential erwecken. Heinemann bezieht sich in diesem Kontext auch auf das Resonanzgesetz, das überall dort wirkt, wo wir es mit Menschen zu tun haben:

„Bin ich mit mir selbst gut in Kontakt, erfüllt von Selbstliebe und Mitgefühl, strahlt das auch auf meine Mitmenschen ab. Bei Kindern ist das leicht zu erkennen. Menschen, die sich selbst lieben, finden sie anziehend, machen sie sich zum Vorbild. Selbstliebe ist der Weg, um mit den Stärken der Kinder vertrauensvoll in Kontakt zu kommen."
Die Liebe zu sich selbst ist ein zentraler Punkt, denn wenn ich mich selbst nicht liebe, kann ich mich auch nicht so lassen wie ich bin (ständig finde ich Kritikpunkte an mir selbst und wenn ich mit mir zufrieden bin erscheint es mir fast unheimlich.). Was ich hier zu zeigen versuche, ist die Verbindung zwischen der Welt im Innen und Außen. Begegne ich mir selbst in Unklarheit, dann färbt dies auch auf meine Umwelt und die Menschen darin ab. Es geht um Geben und Nehmen, Liebe, Vertrauen und Mitgefühl. Aber auch eine Haltung der Bereitschaft zu ständiger Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit ist unerlässlich. Dafür bekomme ich im Umgang mit meinen Mitmenschen Erfahrungen und ich lerne über mich selbst. „Selbstliebe schafft die Ehrlichkeit und Kontaktfähigkeit, in der Wachstum möglich wird. Das zeigt sich gerade auch, wenn es um extremes Leid geht, wenn jemand Dinge erzählt, die von Gewalt und Grausamkeit gezeichnet sind. Die Selbstliebe gibt uns Kraft wirklich zuzuhören oder ehrlich mitzuteilen, was wir nicht ertragen können, statt ignorant weg zuschauen. Wir spüren unsere innere Stärke, vertrauen ihr und spüren und vertrauen daher der inneren Kraft des Anderen."
Heinemann zeigt, dass Selbstliebe nicht mit Egoismus zu verwechseln ist. Durch Selbstliebe kann man Toleranz zu seiner Umwelt und seinen Mitmenschen entwickeln. „Egoismus macht eng. Er beruht auf mangelndem Selbstwertgefühl, dem Gefühl des Getrenntseins und der Gier. Selbstliebe macht weit, verbindet, schafft Authentizität und Hingabe und lässt das Gefühl von Leichtigkeit und Wohlbefinden wachsen, sich selbst und das eigene Tun nicht zu ernst zu nehmen, und das
Lachen nicht zu vergessen."

2.3 Gott in der Evolution

Der Islam geht von der absoluten, unteilbaren Einheit der Existenz aus. Es ist eine systemische Sicht, zu deren Beschreibung aus westlicher Perspektive kybernetische Konzepte am geeignetsten sind. Alles steht mit allem im Zusammenhang und kann daher nur kontextabhängig verstanden und beeinflußt werden. Das tawhid Konzept der absoluten göttlichen Einheit wird durch das islamische Glaubensbekenntnis ausgedrückt.Im sufischen Verständnis bedeutet das, daß nichts außer dem Göttlichen existiert. Die weltlichen Manifestationen sind ein bedingtes, relatives Sein, deren Existenz nur in dem Sinne "wirklich" ist, in dem sie eine Erscheinung des Absoluten Seins ist.
Die dem fernöstlichen yin-yang entsprechenden Konzepte werden im Islam als dschemal und dschelal bezeichnet. Dieses sind polare göttliche Aspekte. Ersteres bedeutet "schön" und bezieht sich eher auf Attribute der Stille und Rezeptivität, letzteres "majestätisch" und beschreibt die dynamische Seite des Kontinuums.

Die ersten sechs Bewusstseinssphären gehören zur individuellen Persona. Dazu gehören das sensomotorische und des emotionell-sexuelle Bewusstsein, die den physischen Körper und die Ebene der Triebe, der Instinkte und der Emotionalität betreffen.
In der weiteren Entwicklung kommt es zum magischen und zum mythischen Bewusstsein des Kleinkindes, in dem es sich zunächst als eins mit seiner Umwelt und damit als allmächtig und dann als ein von der Umwelt getrenntes Wesen erfährt, das nun die Allmacht des ich auf seine Umwelt, z.b. auf die Eltern oder die Heerscharen der Götterwelt, überträgt. (so hat Jehova tatsächlich das rote Meer geteilt.)
Ab dem Schulalter reift das rationale, analytisch-trennende Bewusstsein des Verstandes heran, das unserer Gesellschaft gemeinhin als die Krönung der menschlichen Evolution ansieht. Eine noch höhere Form des individuellen Bewusstseins zeigt sich aber in der Schau-Logik, die sich in den jetzt heranwachsenden Generationen mehr und mehr entwickelt (Stichwort Indigo-Kinder), die den Menschen zu Synthese und Zusammenschau im Sinne eines universellen Pluralismus befähigt.

Die nächsten vier Bewusstseinsebenen gehen über die Grenzen der individuellen Person hinaus. Es handelt sich hier um das psychische Bewusstsein (psyché = Seele)) der naturmystischen Einheitserfahrung, dann um das subtile Bewusstsein der Gottesmystik, um das kausale Bewusstsein der Zeugenschaft der Leerheit und um das nicht duale Bewusstseins in dem es niemanden mehr gibt, der erfährt, und nichts, das erfahren werden könnte. Diese Einheitserfahrung heißt „Nicht-zwei – nicht-eins“. Einheit ist Einheit.

Das Bewusstsein der Einheit wird immer wieder mit dem Bild des Ozeans umschrieben. Gopi krishna, Begründer der inischen Kundalini-Bewegung, sagte: „Der Kosmos ist wie ein endloser Ozean, auf dem immer wieder Eisberge schwimmen. Der kosmische Ozean durchdringt Raum und Zeit – er ist die Grundlage aller Dinge. Unsere sinne können ihn nicht wahrnehmen, doch die gigantischen Eisformationen, die lediglich eine andere Erscheinungsform des sie umgebenden Wassers sind, können wir bemerken. Wenn wir die Welt mit unseren Sinnesorganen betrachten, sehen wir nur die Eisberge. Doch wenn wir die Realität mit dem inneren Auge schauen, im Samadhi (Zustand der Erleuchtung), dann verschwinden die Eisberge, und wir sehen ringsum nur noch Wasser.“
Der Mensch ist also wie einer der Eisberge im unendlichen Ozean. So ist er einerseits ein Wesen der Raum-Zeit-Dimension, Verdichtung ozeanischen Wassers, das wir mit unsren sinnen erkennen und erfassen können. Gleichzeitig ist er aber teil des großen Ozeans und damit Teil aller Dimensionen der Schöpfung, von der Uhrenergie der 13 ein gefalteten Dimensionen bis zu seiner Raum-Zeit-Manifestation der unteren vier Dimensionen. Er ist teil des Ganzen und repräsentiert zugleich das Ganze, er schwingt ohne Zeit und Raum in allen Dimensionen und steht mit ihnen in unentwegter Kommunikation. Jeden Augenblick formiert sich sein Körper, seine Psyche und sein Verstand von neuem aus dem großen Meer der Möglichkeiten. Er ist wie das fließende Wasser immer in Bewegung. Jede Zelle, geschwängert vom einen Bewusstsein, zerfällt jeden Augenblick, um jeden Moment wieder neu zu entstehen. All dies ist wesentlich, wenn wir uns die Frage nach Gesundheit und Krankheit , nach Heilung und heilen stellen.

Entsprechend der 10 Ebenen des Bewusstseins wird deutlich, dass unser Körper eingebettet ist in einem emotionell-sexuellen Bewusstseinskörper, der natürlich das leibliche Geschehen beeinflusst und mit steuert. Auch die magischen und mythischen Bewusstseinszustände, die als frühe Bewusstseinsstufen die beiden vorigen ebenen umhüllen, wirken sich auf unser leibliches und emotionell-sexuelles Wohlbefinden aus. Und natürlich hat die ebene des Verstandes ihre Wirkungen auf alle darin enthaltenen körperlichen und psycho-emotionalen Befindlichkeiten. Befindlichkeitsstörungen oder manifeste Krankheiten können ihre Wurzel in jeder dargestellten Schicht haben. Und so ist auch verständlich, dass die Wiederherstellung der Gesundheit in Bezug zur betroffenen Schicht erfolgen muss, um wirksam zu sein.
Es macht wenig Sinn, den Körper zu behandeln, z.B. zum wiederholten mal jemandem den Bauch auf zuschneiden wegen ungeklärter Bauchschmerzen, wenn die ursächliche ebene der Krankheit ganz woanders liegt. Solange wir das in einem uns schon geläufigen, allgemein akzeptierten psychosomatischen Kontext sehen, werden viele Mediziner dem inzwischen problemlos folgen können. Allerdings müssen wir dieses Konzept erheblich erweitern. Denn der Mensch endet mit seinem Bewusstsein nicht im Gehirn und damit in seiner Rationalität. Auch die transpersonalen Bewusstseinsebenen können in Krankheitsprozessen involviert sein, und dann sind auch diese Ebenen in einen Heilungsprozess mit einzubeziehen. Auch eine Sinn Krise im leben, eine spirituelle Krise, kann sich als Depression oder als somatoforme Störung niederschlagen. Darauf müssen wir vorbereitet sein, und das sollten wir einschätzen können. Ganzheitliches heilen bedeutet aber nicht nur, die Ebenen des Bewusstseins zu kennen, zu erkennen, welche Ebenen in einem Krankheits- oder Heilungsprozess involviert sind, nein, ganzheitliches heilen heißt v. a. Auch, dass Ärztin und Arzt und Therapeut und Therapeutin aus dem ganzen Bewusstsein heraus arbeiten. Der ganzheitliche Heilungsprozess entfaltet sich aus dem Bewusstseinsraum der Ganzheit, des Eins seins.

Die Qualität des einen Bewusstseins ist liebe
Die Qualität des einen, ganzen Bewusstseins ist liebe. Nicht in einem persönlichen Sinn oder gar romantisch oder sentimental gemein. Nein. Der Mensch ist liebe und liebe ist das, was den Menschen am Leben hält. Liebe ist das freie fließen der Lebensenergie. Fließt unsere Lebensenergie nicht frei, dann erleben wir es oft als einen Mangel an Liebe und Lebenskraft. Alle Lebensprozesse werden durch die Energie der liebe aktiviert. Liebe ist die Grundlage des Lebens. Liebe ist leben.

Eine Behandlung, die in einer lieblosen Atmosphäre oder von einem Therapeuten ohne Liebe und Mitgefühl zu dem Menschen stattfindet, kann man nur als rudimentär und kaum heilsam erachten. Gerade kranke Menschen leiden unter einem Mangel an Liebe, es fällt ihnen sehr schwer, sich mit ihrer Krankheit anzunehmen, ja zu ihr und damit auch zu sich zu sagen. Liebe ist das Annehmen dessen, was ist. Wenn wir einen leidenden Menschen mit liebendem Mitgefühl begegnen, dann kann er sich für einen Heilungsprozess öffnen, dann beginnt neue Lebenskraft auf ihn überzugehen.

2.3.1 Glauben und Vertrauen allgemein

Bei meinen Untersuchungen bin ich auf folgendes Ergebnis gekommen. Die Suche nach dem übermenschlichem, dem großen ganzen, der Antwort aller Fragen sowie die Suche nach Gott und der göttlichen Energie ist in der Menschheit sichtlich gewachsen und sehr groß. Aber die Bereitschaft für die Antworten etwas aus eigener Kraft zu tuen und in sich selbst und auf sich selbst fokussiert zu denken und zu handeln ist gering. Somit zeigt sich, dass auch das verlangen im Menschen nach wahrhaftigem Glauben und tiefen Vertrauen, von innen heraus noch nie so stark waren wie heute im 20. Jahrhundert. Jedoch es den Menschen an Ernsthaftigkeit im Umgang und echtem Selbstwertgefühl fehlt (Faulheit und Bequemlichkeit des modernen Menschen stehen hier meist im Widerspruch). Viel lieber geht man in einen Verein, einen Club und lässt sich belehren, denn dann kann man ja wieder nach hause gehen und alles ist wieder vertraut und beim alten. Die Angst vor Veränderung ist offensichtlich. Eine Bibelstelle hierzu wäre: Als Jesus in der Bibel den Blinden heilte, sagte er ihm er solle eben nicht wieder dort hin gehen, wo er herkam, sondern „Nach hause“.

2.3.2 Aus religiöser Sicht

Das Wort Gott steht in seiner allgemeinen Bedeutung als Gattungs- oder Sammelbegriff für transzendente (d. h. die empirische, verstandesmäßig erfahrbare Welt übersteigende) Mächte, die religiösen Glaubenssätzen zufolge ihrerseits Einfluss auf das Leben in der für uns erfahrbaren Welt nehmen.

An einen Gott oder mehrere Götter glauben heißt im religiösen Sinn
Die Existenz und Wirksamkeit einer solchen Macht oder solcher Mächte anzunehmen und sein Leben auf diese göttliche Macht oder diese göttlichen Mächte in der Welt hin zu orientieren. Zur Unterscheidung verwendete die an institutionelle Kirchen gebundene Religionswissenschaft das Wort Gott für den Begriff der monotheistischen, Gottheit für den der polytheistischen Religionen (Götter). Dieser Gebrauch gilt in Westeuropa jedoch als höchst umstritten.

In einem übertragenen Sinn kann das Wort Gott generell für alles stehen, was Menschen als Sinn des Lebens bezeichnen (Martin Luther: „Woran du dein Herz hängst, das ist dein Gott“). Das jeweils mit unterschiedlichen Bedeutungen gefüllte Wort Gott steht dann für miteinander konkurrierende Lebensorientierungen, unter denen die einzelnen Gottesvorstellungen ihren Platz suchen und ihre je spezifische Art des Gottesglaubens ausdrücken. Eine weitere Deutung des Wortes Gott ist: höchstes Prinzip oder höchstes Entwicklungsstadium, auch in nicht-religiösem Sinn.

Juden und Christentum

Das altsyrisch-hebräische Wort El bzw. Elo^{a}h, das wahrscheinlich „Mächtiger“ oder „Starker“ bedeutet, wird in der Bibel in der Pluralform Elohim in Bezug auf den Schöpfer des Universums, im Singular auch auf andere Götterwesen und (selten) sogar auf Menschen gebraucht. Oft wird der Begriff für eine „höchste Erscheinung“ verwendet. Dabei wird dieser inklusive Allgemeinbegriff für etwas Göttliches vom exklusiven Namen des einzigen Gottes JHWH, der mit seiner Rettungstat an Israel untrennbar verbunden ist (Exodus 3,14), unterschieden.

Jesus als Herrscher auf dem Thron wird Gott genannt (Hebräerbrief 1,8) und Paulus (Apostelgeschichte 28,6), als durch ihn ein Wunder gewirkt wurde. Auch der eigene Körper kann ein Gott sein (Philipperbrief 3,19). Jesus wird „einziggezeugter Gott“ (Johannesevangelium 1,18) genannt. Sein Vater ist aber der Gott aller (Epheserbrief 4,6; 1. Korintherbrief 8,4).
Dem jüdischen und christlichen Gott werden (wie auch dem Gott des Islam und der Bahai) die Attribute Allmacht (Omnipotenz), Wissen (Allwissenheit), Güte, Liebe, Ewigkeit, Unveränderlichkeit und Unendlichkeit zugeschrieben.

Jesus Christus wird im Neuen Testament als „Sohn Gottes“ bezeichnet. Die Evangelien berichten, dass er diesen Titel auch für sich selbst beansprucht hat. Die christliche Reflexion unter Einbeziehung griechisch-philosophischer Denkkategorien führte zur Ausbildung der Lehre von der Dreieinigkeit Gottes: Der eine Gott ist Gemeinschaft von Vater, Sohn und Heiligem Geist. Der Sohn hat das Menschenschicksal bis zum Tod am Kreuz geteilt (Menschwerdung Gottes; nach Karl Rahner die „absolute Selbstmitteilung Gottes“) und nimmt durch Tod und Auferstehung alle, die unter der Macht des Todes stehen und ihm vertrauen, in die Gemeinschaft des dreifaltigen Gottes auf (Reich Gottes Vorstellung).

Islam : Allah

Buddhismus

Der Buddhismus hat keine im Zentrum der Verehrung stehende Götter, bezieht sich jedoch in vielfältiger Form auf die Göttervorstellungen der religiösen Traditionen in den Ländern, in denen er sich etabliert. Beispiele hierfür sind die indischen Devas in den sechs Daseinsbereichen, die Dharmaschützer und die Gleichsetzung von Kamis und Buddhas sowie Bodhisattvas im japanischen Buddhismus (Shinbutsu-Shūgō). Manche Richtungen des Buddhismus verehren außerdem diversen Bodhisattvas in einem solch extremen Maße, dass – zumindest für Laienanhänger – kein Unterschied zu einer Götterverehrung besteht, so z. B. für den Bodhisattva Amitabha im Amitabha-Buddhismus.

Im Deutschen (auch im Englischen) besteht die Gefahr von Missverständnissen, da die Wurzel "Gott" im Zusammenhang mit dem Buddhismus auf mehrere Weisen verwendet wird:
Gott: Schöpfergott
Ein Schöpfergott im theistischen oder deistischen Sinn ist im Buddhismus irrelevant, da ein solches Konzept als nicht zielführende metaphysische Spekulation über ein ursachloses Wesen angesehen wird.

Götter: Deva / Olympgott

Götter wie die Devas öder die Ölympgötter werden als gewöhnliche fühlende Wesen angesehen, die ebenfalls den Illusionen des Samsara unterlegen sind. Sie sind nicht allmächtig, sondern besitzen lediglich jene Fähigkeiten, die ihrem angesammelten Karma entsprechen. Folglich ist ein Gott in diesem Sinn nichts anderes als eine Weinbergschnecke, ein Elephant, Delphin, Löwe, Mensch etc. auch ist.

Altes Testament
Im Alten Testament entspricht am ehesten das hebräische Wort „rûah“ dem, was im Deutschen unter „Geist“ verstanden wird. Es bedeutet wie das griechische „pneuma“ und das lateinische „spiritus“ zunächst die bewegte Luft, der Wind. Bei Mensch und Tier bezeichnet die rûah weiterhin den Atem, der den Geschöpfen Leben einhaucht. Als Lebensprinzip ist die rûah Gottes Eigentum; die Geschöpfe leben von ihr und sterben, wenn Gott sie entzieht. Im Menschen übt die rûah die verschiedensten Lebensfunktionen geistiger, willensmäßiger, sittlicher und religiöser Art aus und ist hier mit dem Begriff „næfæsch“ („Seele“) fast synonym.

Gott als die Quelle der rûah ist selbst Geistwesen. So schwebte am ersten Tag der Schöpfung der Geist Gottes über den Wassern (Gen 1,2 EU) und im Buch der Weisheit heißt es „Der Geist des Herrn erfüllt den Erdkreis“ (Weish 1,7 EU). Gott teilt sich auserwählten Menschen mit, indem er den Geist über sie kommen lässt. Sie werden charismatisch begabt zu (kriegerischen) Heldentaten, prophetisch-ekstatischen Fähigkeiten und mit dem „Geist der Weisheit“ (Ex 28,3 EU) erfüllt.

Das Alte Testament kennt auch den bösen Geist, der von Jahwe als dem einzigen Gott ausgehen kann. Dies geschieht dann, wenn die Empfänger Unheil verdienen: „Als Abimelech drei Jahre lang über Israel geherrscht hatte, sandte Gott einen bösen Geist zwischen Abimelech und die Bürger von Sichem, so dass die Bürger von Sichem von Abimelech abfielen“ (Ri 9,22–23 EU). Diese böse Geistesmacht, die dem strafenden Gott unterstellt ist, hat später in der Gestalt Satans eine selbständigere Funktion und sogar ihre eigene Personifikation bekommen.

Der Heilige Geist – im Christentum häufig durch eine Taube symbolisiert.
Im Neuen Testament wird „Geist“ mit dem griech. Wort „ pneuma“ bezeichnet. Er meint meist den Geist Gottes, der als „Heiliger Geist“ scharf vom Geist des Menschen unterschieden wird. Er wird noch nicht so deutlich wie später in der Trinitätslehre als personal angesehen, sondern als Medium des göttlichen Handelns. Für das personale Wesen sprechen jedoch Stellen wie die in der Apostelgeschichte 5,1–11 EU, in der Hananias und Saphira bestraft werden, weil sie den Heiligen Geist belügen.

Pneuma und Jesus
Der Begriff des Pneuma spielt eine zentrale Rolle in der Geschichte Jesu. Bereits seine Empfängnis geschieht unter Einwirkung des Heiligen Geistes (Mt 1,18–20 EU). Vom Pneuma wird er in die Wüste getrieben, um dort den Versuchungen zu widerstehen (Mk 1,12 EU). Als Geistträger übernimmt er sein öffentliches Amt (Lk 4,14 EU); auf ihm ruht nun das Pneuma des Herrn (Mt 12,18 EU). Mit seiner Hilfe ist Jesus in der Lage, die Herrschaft des Satans zu brechen (Mt 12,28 EU). Dies bedeutet allerdings nicht, dass Jesus dämonische Kräfte unterstellt werden dürften (Mk 3,29f. EU). Die Auferweckung Jesu von den Toten bedeutet einen Übergang in die Seinsweise des Pneuma (Röm 1,4 EU), womit Jesus als Herr (Kyrios) identifiziert wird (1 Kor 3,17 EU).

All das geistige Sein der Gläubigen vollzieht sich im Pneuma. Es wird im Glauben als eschatologische Segensgabe empfangen und mit ihr das „Leben“. Das Pneuma heiligt die Glaubenden; selbst ihr Leib ist ein „Tempel“ des Pneuma. Es bedeutet Freiheit von der Herrschaft der Sünde, des Todes (Röm 8,2 EU) und des Gesetzes (Gal 5,18 EU). Der Gläubige darf aber diese im Pneuma gewährte Freiheit nicht zum „Anlass für das Fleisch“ (Gal 5,13 EU) nehmen, sondern soll sich in seiner sittlichen Existenz von Pneuma leiten lassen (Gal 5,16f. EU). Das Pneuma ist zwar das Fundament des Heils, aber noch nicht dessen Erfüllung. Paulus bezeichnet es daher als „Erstlingsgabe“ (Röm 8,23 EU) oder „Angeld“ (2 Kor 1,22 EU) des Gesamtheils. Die Gläubigen erwarten kraft des Pneumas „die erhoffte Gerechtigkeit“ (Gal 5,5 EU) und v.a die Auferweckung des Leibes (Röm 8,11 EU).

Buddhismus
Mit dem Begriff des Geistes (citta) wird im Buddhismus etwas bezeichnet, was zur Körperlichkeit hinzutritt. Er wird in der buddhistischen Anthropologie synonym gebraucht zu Begriffen wie Denken (manas) und Bewusstsein (vijñana). „Geist“ wird unter zweierlei Aspekten betrachtet. Zum einen ist er eine Erscheinungsweise der menschlichen Existenz (samsara) und bedarf als solcher der Erlösung (nirvana); andererseits bezeichnet er genau das Instrument mittels dessen die Erlösung erst möglich wird. Der Geist geht nach buddhistischer Lehre allem Reden und Handeln voraus. Oberste Aufgabe ist es daher, ihn durch die Übung der „Achtsamkeit“ (sati) – dem siebten Glied des achtfachen Pfades – unter Kontrolle zu bringen. Weiterhin ist die Ausrichtung des Geistes, seine Konzentration auf einen Punkt (samādhi) von Bedeutung.

3 Was ist Energie, Masse, Materie, Zeit und Raum spirituell und allgemein

Es ist wichtig, dass ich den Begriff spirituell zunächst einmal erkläre. Spiritualität bedeutet immer, sich selbst als einen wichtigen Teil eines größeren Gesamtgefüges zu sehen, in der man sich einer göttlichen absoluten Kraft anvertraut.

Gabriele Heinemann (2003) fordert für sinnvolle Soziale Arbeit eine spirituelle Haltung, ein offenes Herz und ein wirkliches Verständnis für die Probleme der Menschen. In Ihrer Arbeit im Umgang mit Jugendlichen beschreibt Sie eine Polarisierung zwischen weltlichem und spirituellem Leben, die zu einem Gefühl der inneren Zerrissenheit führt. Die Folgen sind Abgrenzung gegenüber seiner Umwelt, Kämpfe im Innen und Außen, Frustration und Unerfülltheit. Der Glaube daran, dass Geld allein zur Lösung sozialer und kultureller Krisen führt, reicht bei weitem nicht aus. Spirituelle Schule stärkt Mitgefühl, Liebe und Einsicht und eignet sich deswegen gut für soziales Engagement und dem Verständnis helfender Tätigkeit:

„Wenn ich mit Leiden konfrontiert bin, dass alltägliche und sozialpsychologische Erklärungsmuster übersteigt und existenzielle Fragen aufwirft, nehmen spirituelle Lehren den Geist an die Hand."

Der Begriff der Spiritualität
Scharfetter grenzt den Begriff Spiritualität gegenüber Spiritismus ab. Er bezeichnet Spiritualität als eine Haltung der Pflege, Entwicklung und Öffnung des begrenzten Alltagsbewusstseins hin zu einem transpersonalen, individuumsüberschreitenden Bewusstseinsbereich, indem die Orientierung zum „Absoluten Geist“ Vorrang hat. Das Ziel besteht in der Selbsterfahrung des göttlichen Geistes.
Spiritismus beschreibt Scharfetter als den Glauben an Geister, bes. Ahnengeister und an die Möglichkeit, mit ihnen durch einen medial begabten Menschen (Medium) manipulativ in Beziehung zu treten (z.B. Telekinese, Materialisation, Magie). Es geht also hier um ein manipulatives dimensionsübergreifendes Begehren, um seine eigennützigen Ziele zu verfolgen und das Leben, so wie es sich anbietet, nicht akzeptieren kann. Hierbei ist die Gefahr sehr groß, mit Geistwesen in Verbindung zu treten, die nicht die Absicht haben, zum Wohl und Nutzen der Betreffenden zu dienen. Scharfetter teilt spirituelle Erfahrungen in neun Kategorien ein, beispielsweise Einheit, positive Stimmung (Glück, Freude, Friede, Begnadung etc.) und die Wirkung anhaltender positiver Veränderung in Einstellung und Verhalten. Es gibt nach Scharfetter drei Typen des spirituellen Weges: Der autonome Typ beschreibt eine selbstständige Lebensentfaltung, geleitet vom inneren Führer im eigenen Selbst. Der heteronome (fremdgeleitete) Typ ist durch einen äußeren Lehrer (Guru), Meister oder Heiliger angeleitet. Und schließlich wird der interaktiver Typ begleitet von einem Meister, der lediglich auf die selbstständige Erfahrung hinweist (z.B. Zen-Weg).

Je nach Kulturangehörigkeit bzw. Persönlichkeit werden verschiedene Disziplinen genutzt, um Spiritualität zu erfahren: Beispielsweise sind der ekstatische Modus (Tantra- Yoga), der konstruktive Modus, die körperorientierten Methoden, die geistige Kontrolle, dogmatische Religionen oder die grenzenlose Liebe (Christus-Liebe) ganz unterschiedliche Mittel, um doch zum spirituellen allumfassenden Jetzt zu gelangen. Die Voraussetzungen spiritueller Entwicklung unterscheidet Scharfetter in eine ethische Dimension, die sich in der allgemeinen Lebensdisziplin wiederspiegelt und psychologisch in einer stabilen Ich-Struktur „als Basis von Sicherheit, Vertrauen, Mut zum Loslassen, zum Aufgeben der Verhaftungen an äußere Werte, an Triebe und Bedürfnisse, an das ich-hafte Zentriertsein“. Allerdings reicht es nicht, spirituelle Entwicklung nur im Verstand zu behalten. Es geht darum, seine spirituelle Haltung nach Außen zu tragen, also sein Ideal zu leben.

„Spirituelle Entwicklung sollte sich im Alltag bewähren, in Haltung, Ausdruck, Atmosphäre, sozial wertvollen Wirkungen. Der spirituelle Mensch kann sich temporär aus der Welt zurückziehen, um als gewandelter in die Welt zurückzukehren und sich den menschlichen und nicht-menschlichen Wesen zur Verfügung zu halten." Für mich bedeutet Spiritualität einfach, sich selbst zu finden. Dies liegt in meiner eigenen Verantwortung, diese Arbeit für mich zu tun, denn keiner kann diese Arbeit für mich tun. Man muß es selbst tun."

Wilber weist ausdrücklich darauf hin, dass man, wenn man über Spiritualität spricht, vorher unbedingt abklären sollte wie man den Begriff definiert. Er liefert zwei Definitionen von Spiritualität: Die höheren Stufen von Entwicklungslinien (transpersonaler Bereich), Spiritualität bezeichnet eine eigene Entwicklungslinie, die neben den anderen liegt (z.B. psychische oder kognitive Entwicklung). Besonders im Bezug auf das Verhältnis zwischen Psychologie und Spiritualität muss hier begrifflich eine deutliche Abgrenzung stattfinden.

Spiritualität
(v. lat.: spiritus = Geist, Hauch) bedeutet im weitesten Sinne eine Form von Geistigkeit, in der alles Wirkliche Geist oder Erscheinungsform des Geistes ist. Spiritualität steht für die Verbindung zum Transzendenten oder der Unendlichkeit.

Der Psychologe Rudolf Sponsel definiert Spiritualität als mehr oder minder bewusste Beschäftigung „mit Sinn- und Wertfragen des Daseins, der Welt und der Menschen und besonders der eigenen Existenz und seiner Selbstverwirklichung im Leben“.So umfasst sie auch eine besondere, nicht notwendig im konfessionellen Sinne verstandene religiöse Lebenseinstellung eines Menschen, der sich auf das transzendente oder immanente göttliche Sein konzentriert bzw. auf das Prinzip der transzendenten, nicht-personalen letzten Wahrheit oder höchsten Wirklichkeit.

Die Bedeutungsinhalte der Spiritualität sind nach Untersuchungen von Büssing et al. (2006) vom weltanschaulichen Kontext abhängig, beziehen sich aber immer auf eine immaterielle, nicht sinnlich fassbare Wirklichkeit (Gott, Wesenheiten, Kräfte), die dennoch erfahr- oder erahnbar ist (Erwachen, Einsicht, Erkennen) und die der Lebensgestaltung eine Orientierung gibt. Zu unterscheiden sind hier eine suchende Haltung von einer glaubend annehmenden bzw. einer wissend erkennenden Haltung. Als Ausdrucksformen der Spiritualität konnten mit Hilfe von Fragebogenkonstrukten „mindestens 7 Faktoren differenziert werden:

(1) Gebet, Gottvertrauen und Geborgenheit; (2) Erkenntnis, Weisheit und Einsicht; (3) Transzendenz-Überzeugung; (4) Mitgefühl, Großzügigkeit und Toleranz; (5) Bewusster Umgang (mit anderen, sich selbst und der Umwelt); (6) Ehrfurcht und Dankbarkeit; (7) Gleichmut und Meditation.

Von Büssing wurde folgender Vorschlag gemacht: „Mit dem Begriff Spiritualität wird eine nach Sinn und Bedeutung suchende Lebenseinstellung bezeichnet, bei der sich der/die Suchende ihres ‚göttlichen' Ursprungs bewusst ist (wobei sowohl ein transzendentes als auch ein immanentes göttliches Sein gemeint sein kann, z.B. Gott, Allah, JHW, Tao, Brahman, Prajna, All-Eines u.a.) und eine Verbundenheit mit anderen, mit der Natur, mit dem Göttlichen usw. spürt. Aus diesem Bewusstsein heraus bemüht er/sie sich um die konkrete Verwirklichung der Lehren, Erfahrungen oder Einsichten im Sinne einer individuell gelebten Spiritualität, die durchaus auch nicht-konfessionell sein kann. Dies hat unmittelbare Auswirkungen auf die Lebensführung und die ethischen Vorstellungen."
Spiritualität ist in- und außerhalb von Religionen zu finden. Sie zielt primär auf die persönliche Erfahrung, die innere Bezogenheit zum Leben. Eng verbunden mit mystischer Erfahrung, doch auch verschiedene unbeschreibliche Erfahrungen gelten als spirituell. Spiritualität ist die gelebte, praktische Erfahrung, auf die alle Religionen und spirituelle Traditionen nach dem Entfernen ihrer jeweils spezifischen Mythologie, Geschichte und Verschleierung hinweisen und hindeuten. Das persönliche Leben wird im Einklang mit dem Weg der Lebenskraft vollzogen, das Ich oder Ego ist aufgelöst. Spiritualität steht für diesen Zustand als auch für den Weg. Merkmale aller spirituellen Wege ist das Auflösen von Dualität in Einheit und das Auflösen von Wissen im Sein. Diese Wahrheit wird im jetzt und hier erfahren, sie kann weder gelehrt noch gelernt werden. Verschiedene religiöse und spirituelle Traditionen haben in der Vergangenheit formalisierte spirituelle Praktiken und Rituale entwickelt. Einige beziehen sowohl den Körper und Geist ein, andere nur den Geist.

3.1 Definition von Energie

Die Energie ist eine physikalische Größe. Ihre SI-Einheit ist das Joule. Die Gesamtenergie eines abgeschlossenen Systems ist eine Erhaltungsgröße. Der Energieerhaltungssatz ist eine der zentralen Grundlagen der Physik und sorgt dafür, dass die Energie für alle Gebiete der Physik eine maßgebliche Größe ist.
Je nach den Beziehungen zu anderen Größen in einem gegebenen System werden verschiedene Energieformen unterschieden, zum Beispiel die kinetische Energie , die mit der Masse und der Geschwindigkeit v im Zusammenhang steht. Im Kontext der Thermodynamik sind einige Energieformen, wie die innere Energie, thermodynamische Zustandsgrößen. Sie beschreiben nur den momentanen Zustand eines physikalischen Systems. In Unterscheidung dazu sind andere Energieformen, wie die Arbeit, Prozessgrößen, welche die Änderungen der Zustände beschreiben.
Eine verbreitete aber veraltete Definition der Energie charakterisiert sie als Fähigkeit eines Systems, Arbeit zu verrichten. Die Fähigkeit eines Systems, Arbeit zu leisten, ist aber maßgeblich davon abhängig, welche Zustandsänderungen es ermöglicht, da die Arbeit als Prozessgröße von der Art der Zustandsänderung abhängt.

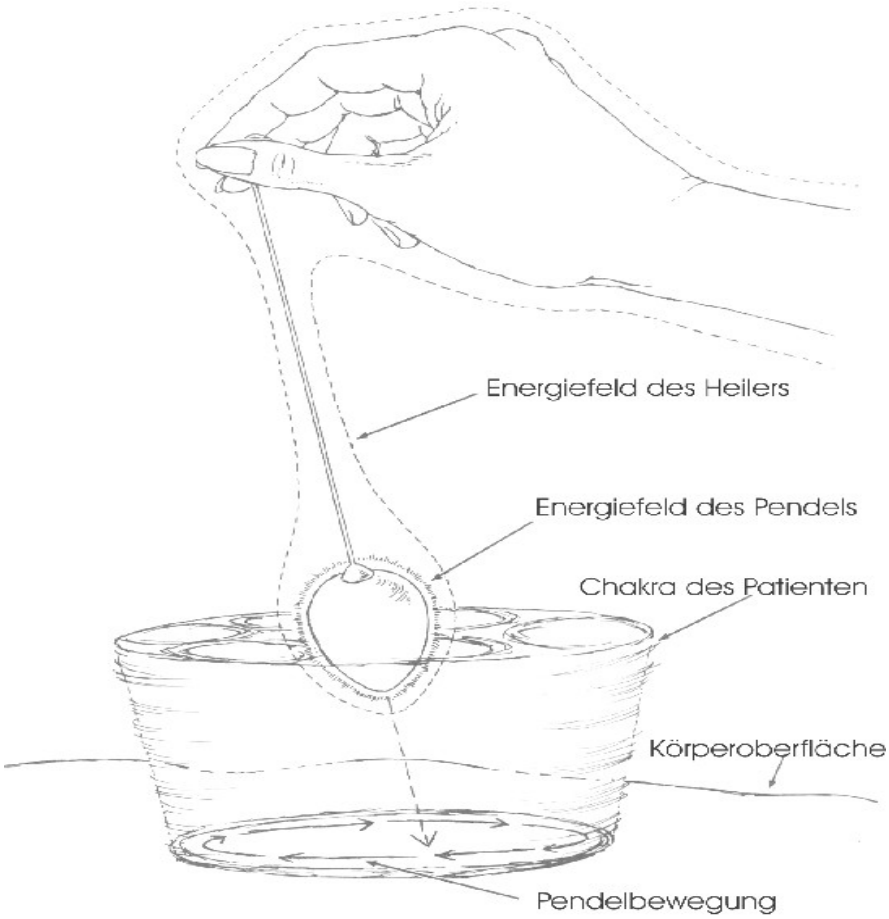
Energie ist ein universeller Begriff, der in den unterschiedlichsten Zusammenhängen verwendet wird. Ich möchte in meiner Arbeit wesentlich auf die Energien Gottes eingehen. Sowie auf die Negativen und positiven Energien, die durch Menschen freigesetzt werden.

3.1.1 Verschiedene Energieformen

Energieformen
Bei den physikalischen Vorgängen treten viele verschiedene Energieformen auf, die hier zu sechs Gruppen zusammengefasst sind. Da diese Einteilung willkürlich ist, gibt es Sammelbegriffe für Energieformen, die spezielle Energieformen aus unterschiedlichen Gruppen kombinieren. Energie ist, unabhängig von der Energieform, eine charakterisierende (Rechen-) Größe für den Zustand eines Systems, eine so genannte Zustandsgröße. Mechanische Energie, Elektrische und magnetische Energie, Bindungsenergie, Thermische Energie, Innere Energie, Spezifische Energie.

Energieerhaltung
Energie kann weder erzeugt noch vernichtet, sondern nur von einer Energieform in eine andere umgewandelt werden. Ca. 40 Prozent des weltweiten Energiebedarfs wird durch elektrische Energie gedeckt. Spitzenreiter im Verbrauch dieses Anteils sind mit ca. 20 Prozent elektrische Antriebe. Danach ist die Beleuchtung mit 19 Prozent, die Klimatechnik mit 16 Prozent und die Informationstechnik mit 14 Prozent am weltweiten elektrischen Energiebedarf beteiligt.

3.1.2 Universelle Lebensenergie



Das Auspendeln eines Chakras

Hier finden wir in der Geschichte der Menschen viele Bezeichnungen. Licht, Energie Gottes, Reiki, QI, Dao, Atem, Hauch Gottes, Energie des Universum, Lebenskraft, Liebe Gottes. Alle meinen das gleiche. Die immer da gewesene alles durchdringende Energie (Lebenskraft) Gottes. Im fernöstlichem Raum, versucht man hier über verschiedene Sportarten, wie Yoga, Tai-She, Qi-Gong, Tequando, Karate usw., als hierzulande mehr auch über Reiki, Gestalttherapie, usw. Körper , Geist und Seele zu schulen, zu fördern, Energien fließen zu lassen, zu reinigen um sich dem leben und dessen Sinn mehr zu öffnen. Meist so, dass der Geist den Körper beherrscht und nicht der Körper den Körper. Langjähriges Training ist hier meist die Voraussetzung zum tieferen Verständnis über den Lebensweg. Am Ende jedoch verbindet eines alle, Heilung, inneren Frieden und Ausgeglichenheit der Emotionen und die liebe sowie der wertvolle und respektvolle Umgang mit allen Lebewesen und der Erde selbst.

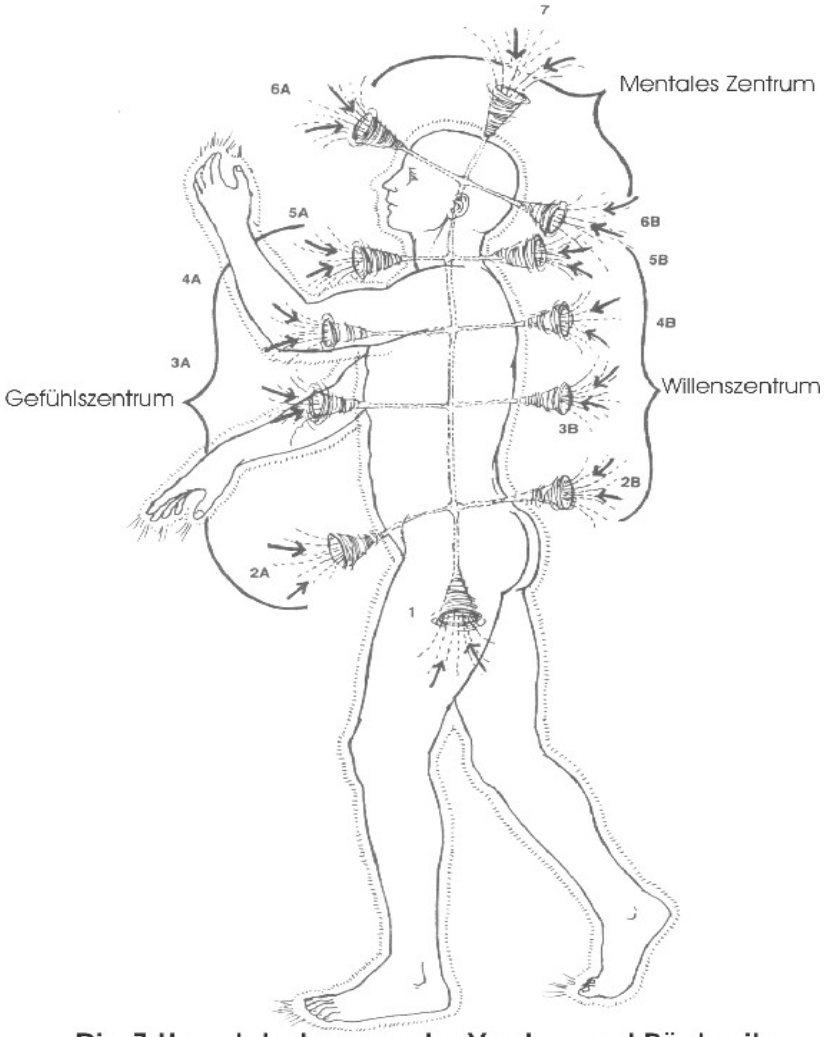
3.1.3 Auswirkungen auf den Gesundheitszustand des Menschen

Will man etwa psychische Erkrankungen wie Phobien oder Depressionen verstehen, so muss man den weiten lebensgeschichtlichen und sozialen Kontext einer Person betrachten. Auswirkungen der Reiki-Energiebehandlung auf den Menschen.

Körperlichen Ebene
schmerzlindernd, durchblutungsfördernd, entgiftend, entschlackend und entkrampfend. Wohltuend wärmend, bessere Wundheilung und Krankheitsvorbeugend.

Emotionalen Ebene
Entspannung, Vertrauen, Lebensfreude, Ausgeglichenheit, Freisetzung von Gefühlsblockaden, fördert die Qualitäten von Liebe und Mitgefühl.

Mentalen Ebene
befreit vom Alltagsstress, bessere Lernfähigkeit, fördernd beim Erkennen und Loslassen negativer Denkstrukturen.



Die 7 Hauptchakras an der Vorder- und Rückseite

3.2 Masse und Materie

Begriff aus dem allgemeinen Sprachgebrauch, der in der Soziologie und der Psychologie zahlenmäßig erhebliche, meist unstrukturierte Menge von Menschen bezeichnen soll, innerhalb derer die Tendenz zur Entindividualisierung bestehen soll.
Nach der speziellen Relativitätstheorie sind Masse und Energie äquivalent. Das bedeutet, dass der Ruhemasse von Teilchen eine bestimmte Energiemenge, die so genannte Ruheenergie entspricht. Diese kann bei bestimmten Vorgängen in andere Energieformen umgewandelt werden und umgekehrt. So haben die Reaktions Produkte der Kernspaltung und der Kernfusion messbar niedrigere Ruhemassen als die Ausgangsstoffe. In der Elementarteilchenphysik wird umgekehrt auch die Erzeugung von Teilchen und damit von Ruheenergie aus anderen Energieformen beobachtet. In der klassischen Mechanik wird die Ruheenergie nicht mit gerechnet.

3.2.1 Definition von Masse und Materie

Die Masse ist eine Grundgröße der Physik. Ihre SI-Einheit ist das Kilogramm. Sie ist zum einen Ursache der Gravitation („schwere Masse“), zum anderen ein Maß für die Trägheit eines Körpers, das heißt seinen Widerstand gegenüber Änderungen seines Bewegungszustands („träge Masse“).
Nach der speziellen Relativitätstheorie ist die Ruhemasse äquivalent zu einer Energiemenge. Die Massenerhaltung ist damit nur noch näherungsweise gültig und ein Spezialfall der Erhaltung der Energie, da die Masse in andere Energieformen umgewandelt werden kann, wie dies zum Beispiel bei radioaktiven Zerfällen geschieht. Wenn keine solche Umwandlung stattfindet, gilt Massenerhaltung. Die Erhaltung der Energie ist mit zeitlicher Symmetrie oder Invarianz der physikalischen Gesetze unter zeitlichen Verschiebungen verbunden.

Masse ist Eigenschaft aller Körper, die sich in zwei Erscheinungen manifestiert. Der Körper setzt jeder Bewegungsänderung einen Widerstand entgegen – er ist träge. Zwei Körper ziehen sich gegenseitig an. Diese anziehende Kraft nennt man bei extremem Unterschied der Körpermassen „Gewichtskraft“, der kleinere Körper ist „schwer“. Daraus resultieren die beiden unterschiedlichen Konzepte der trägen und der schweren Masse.

Materie (lat. materia „Stoff“) ist eine allgemeine Bezeichnung für alles Stoffliche, was uns umgibt und aus dem wir selbst bestehen. Im physikalischen Sinne ist Materie alles, was aus elementaren Fermionen aufgebaut ist. Im philosophischen Sinn bezeichnet Materie die objektive Realität, die von unseren Sinnen abgebildet oder widergespiegelt wird. Die definierenden Eigenschaften von Materie sind ihre Masse, der Raumbedarf, die Struktur und die innere Thermische Energie. Unter Materie im weiteren Sinne werden sowohl Materie im engeren Sinne wie auch Antimaterie zusammengefasst. Die Entstehung der Materie durch den Urknall. Beim Urknall wurden große Energiemengen freigesetzt, und die expandierende vierdimensionale Raumzeit entstand. Diese gewaltigen Energiemengen führten zur Entstehung großer Mengen an dicht gepackten Elementarteilchen. In der so genannten Hadronen-Ära zwischen 10^{-32} und 10^{-4} Sekunden nach dem Urknall entstanden die ersten stabilen Protonen und Neutronen.

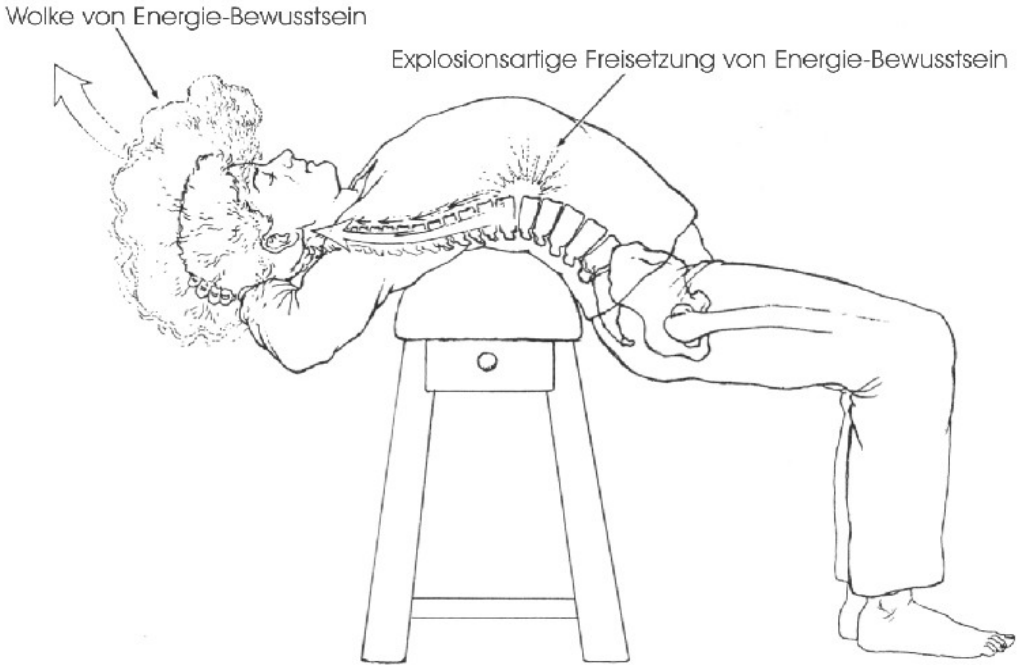
3.2.2 verschiedene Formen und Auswirkungen

Das Bewusstsein ist ein Produkt des Gehirns. Danach gilt das Gehirn als die Steuerungszentrale des Organismus. Das Bewusstsein wird weitgehend mit den Hirn- und Verstandes Funktonen gleichgesetzt. Das ist die klassische Position des Materialismus und der westlichen Schulmedizin.
Das Bewusstsein ist die eigentliche und letztendliche Realität. Die Materie ist lediglich eine vom Bewusstsein erzeugte Illusion.

Nach Auffassung von Irina Tweedie, ist das Bewusstsein die letztendliche Ursache des materiellen Universums. Diese Sicht entspricht z.B. dem Schöpfergeist der Religionen und damit der Position des Idealismus. Bewusstsein und Materie sind fundamentale, aber völlig unterschiedliche Entitäten. Sie werden durch das menschliche Gehirn zueinander in Beziehung gesetzt. Dem zufolge lässt sich Bewusstsein nicht durch die organischen Systeme erklären, durch die es sich manifestiert. Das Gehirn wird lediglich als Sitz des Bewusstseins angenommen , ist aber nicht mit ihm identisch. Wenn Bewusstsein und Materie als gleichzeitig und gleichberechtigt anerkannt, sie aber als getrennte Wirklichkeiten gesehen werden, dann liegt hier die Position des Dualismus vor. Materie und Bewusstsein bilden ein Ganzes, das weder theoretisch noch in der realen Welt geteilt werden kann.

Die Descart sche Trennung von Bewusstsein und Materie ist nicht haltbar. Beide bilden ein integriertes ganzes und existieren nicht isoliert von einander. Dies ist die relativ neue Position des holismus.

Die fünfte Position ist zugleich eine uralte und die absolut neue Dimension der heutigen zeit, und entspricht einer Bewusstseinsentwicklung, die gerade erst beginnt. Sowohl Materie als auch Bewusstsein sind real, doch sie sind keine grundlegenden fundamentalen Größen. Sie entwickeln sich gemeinsam aus einer noch grundlegenderen ebene der Realität heraus. Diese Position ist zugleich die Kern Aussage der alten spirituellen Traditionen wie des tantrismus, des Zen, des Advaita, des Sufismus, der christlichen Mystik usw. und das Kernstück der neuen wissenschaftlichen Betrachtungsweise.



Ein Mann auf einem bioenergetischen Hocker

3.3 Zeit

Das Wort Zeit bezeichnet im Alltag die vom menschlichen Bewusstsein wahrgenommene und scheinbar kontinuierlich fortschreitende Ordnung im Auftreten von Ereignissen. Das menschliche Empfinden von Zeit ist von ihrem Vergehen geprägt, einem Phänomen, das sich bisher einer naturwissenschaftlichen Beschreibung entzieht und als Fortschreiten der Gegenwart von der Vergangenheit kommend zur Zukunft hin wahrgenommen wird.

In der Physik und anderen Naturwissenschaften ist die Zeit eine Dimension unseres Universums, nämlich die fundamentale, messbare Größe, die zusammen mit dem Raum das Kontinuum bildet, in das jegliches materielle Geschehen eingebettet ist.

3.3.1 Definition des Zeitgefühls

Zeit als physikalische Größe
In der Physik ist Zeit (Formelzeichen: t oder τ, von lat. tempus (Zeit)) die fundamentale Größe, über die sich zusammen mit dem Raum die Dauer von Vorgängen und die Reihenfolge von Ereignissen bestimmen lassen. Da sie sich bislang nicht auf grundlegendere Phänomene zurückführen lässt, wird sie über Verfahren zu ihrer Messung definiert, wie es auch bei Raum und Masse der Fall ist. Im SI-Einheitensystem wird Zeit in Sekunden (Einheitenzeichen s) gemessen. Daraus leiten sich unmittelbar die Einheiten Minute und Stunde ab, mittelbar (über die Erdbewegung und gesetzlich festgelegte Schaltsekunden) auch Tag und Woche, außerdem noch, in Abhängigkeit vom Kalender, Monat, Jahr, Jahrzehnt, Jahrhundert und Jahrtausend.

Unsere intuitive Vorstellung, es gäbe eine von der eigenen Person unabhängige Instanz nach Art einer kosmischen Uhr, die bestimmt, welchen Zeitpunkt wir alle im Moment gemeinsam erleben und damit die Gegenwart zu einem objektiven uns alle verbindenden Jetzt macht, wäre damit hinfällig.

Philosophie
Nach Immanuel Kant ist die Zeit ebenso wie der Raum eine „reine Anschauungsform“, und zwar die des inneren Sinnes. Sie sei unser Zugang zur Welt, gehöre also zu den subjektiv-menschlichen Bedingungen der Welterkenntnis. Wir können uns aus unserer Erfahrung die Zeit nicht weg denken.

Psychologie
Zwischen der subjektiv wahrgenommen Zeit und der objektiv messbaren bestehen oft deutliche Differenzen. Die folgenden Abschnitte sollen diese kurz und übersichtlich darstellen.

Die Wahrnehmung der Zeitdauer
Die Wahrnehmung der Zeitdauer hängt davon ab, was in der Zeit passiert. Ein ereignisreicher Zeitraum erscheint kurz, „vergeht wie im Flug“. Hingegen dauern ereignisarme Zeiträume manchmal quälend lange. Von dieser Beobachtung leiten sich auch die Begriffe Kurz weil und Langeweile ab. Paradoxerweise empfindet man im Rückblick die Zeiten gerade umgekehrt: In ereignisreichen Zeiten hat man viele Informationen eingespeichert, so dass dieser Zeitraum lange erscheint. Umgekehrt erscheinen ereignisarme Zeiten im Rückblick kurz, da kaum Informationen über sie gespeichert sind.

3.3.2 Auswirkungen auf den heutigen Menschen

Newtonsche Physik
Isaac Newton beschreibt das Phänomen der Zeit mit den folgenden Worten:
„Die absolute, wahre und mathematische Zeit verfließt an sich und vermöge ihrer Natur gleichförmig und ohne Beziehung auf irgendeinen äußeren Gegenstand."

Relativitätstheorie
Durch die Entdeckungen im Zusammenhang mit der Relativitätstheorie musste der newtonsche Begriff der absoluten Zeit aufgegeben werden. So beurteilen Beobachter, die sich relativ zueinander bewegen, zeitliche Abläufe unterschiedlich. Das betrifft sowohl die Gleichzeitigkeit von Ereignissen, die an verschiedenen Orten stattfinden, als auch die Zeitdauer zwischen zwei Treffen zweier Beobachter, die sich zwischen diesen Treffen relativ zueinander bewegen (Zeitdilatation). Da es kein absolut ruhendes Koordinatensystem gibt, ist die Frage, welcher Beobachter die Situation korrekt beurteilt, nicht sinnvoll. Man ordnet daher jedem Beobachter seine so genannte Eigenzeit zu.

Zeit und Raum erscheinen in den Grundgleichungen der Relativitätstheorie fast völlig gleichwertig nebeneinander und lassen sich daher zu einer vierdimensionalen Raumzeit vereinigen. Im dreidimensionalen Raum ist die Wahl der drei Koordinatenachsen willkürlich, so dass Begriffe wie links und rechts, oben und unten, vorne und hinten relativ sind. In der speziellen Relativitätstheorie stellt sich nun heraus, dass auch die Zeitachse nicht absolut ist. Allerdings lässt sich durch eine Bewegung die Zeitachse nicht umdrehen, das heißt, Vergangenheit und Zukunft lassen sich nicht vertauschen.

Zeit ist in der allgemeinen Relativitätstheorie nicht unbedingt unbegrenzt. So gehen viele Physiker davon aus, dass der Urknall nicht nur der Beginn der Existenz von Materie ist, sondern auch den Beginn von Raum und Zeit darstellt. Nach Stephen W. Hawking hat es einen Zeitpunkt eine Sekunde vor dem Urknall ebenso wenig gegeben wie einen Punkt auf der Erde, der 1 km nördlich des Nordpols liegt.

Zeit und Kausalität
Der Zeitbegriff hängt eng mit dem Kausalitätsbegriff zusammen. So betrachten wir es als selbstverständlich, dass die Ursache vor ihrer Wirkung auftritt. Die Vergangenheit ist unveränderlich, sie kann nicht von gegenwärtigen Ereignissen beeinflusst werden. Die Zukunft hingegen hängt von der Gegenwart kausal ab, kann also durch Ereignisse oder Handlungen in der Gegenwart beeinflusst werden. Zeit ist also immer relativ.

3.3.3 Zeit aus geistiger Sicht

Im christlichem glauben spricht man von der Zeit des alten Bundes des alten Testaments und der Neuzeit, des neuen Bundes, des Neuen Testaments. Von der Zeit als Gott den Menschen schuf, und von der Zeit der Offenbarung. Hier bilden eine Kette von Ereignissen, um einen Menschen oder ein ganzes Menschenvolk, monumentale Geschehnisse derer leben im Bezug auf Gottes Wort, den elementaren Wert des Zeitbegriffes.

3.3.4 Veränderungen und die daraus resultierenden Konsequenzen

Verschiedene Arten der Zeitwahrnehmung
Die Neurolinguistische Programmierung (NLP) unterscheidet in Bezug auf das Zeitempfinden Menschen, die von Außen auf ihre persönliche Zeitlinie blicken („Through-timer“), und Menschen, die sich auf bzw. in ihrer persönlichen Zeitlinie wahrnehmen („In-timer“). Dies sind zwei Formen der Wahrnehmung des Zeitverlaufs und stellen Präferenzen der Weltsicht dar. Allerdings kann eine Person unter verschiedenen Umständen einmal eher ein „In-timer“, in anderen wieder eher ein „Through-timer“ sein.
Man könnte auch sagen, „Through-timer“ verfügen über das Vergehen der persönlichen Zeit und planen z.B. ihren Tages- und Wochenablauf termingerecht, halten sich an festgelegte Zeiten und überblicken größere Zeitspannen. „In-timer“ dagegen sehen vor allem den jeweiligen Moment und nehmen die Welt aus dem Augenblick wahr.

Früher lebten die Menschen mit einem naturverbundenem Zeitgefühl, die Bauern säten die Saat im Frühjahr und holten die Ernte ein im Sommer und Herbst. Im Winter in der Kalten Jahreszeit lebte man von den Vorräten des Vorjahres. Kaum ein Mensch ging nach der Zeit wie wir sie heute kennen, nach Minuten und Sekunden, Arbeitslohn und Arbeitszeit.
Der Mensch des 20 Jahrhunderts jedoch lebt nach der Uhrzeit, nach den Stunden des Tages, nach seinem Plan und seinem Terminkalender. Stress, Druck und Macht sind die daraus resultierenden Ergebnisse. Innere Unruhe und Krankheit die Folgen.

3.4 Raum

Raum (rùmi „weit, geräumig“) steht für eine Vielzahl von Möglichkeiten. So handelt es sich um Längen- und Breitengrade in der Geographischen Lagenbestimmung von Städten, um Länge, Breite, Höhe in der Definition eines Wohnzimmers oder ein Maß in der Mathematik mit einer Struktur versehene Menge, z. B. für Raummeter für Holz. Man spricht aber auch im idealistischem Raumkonzept von einem Raum für Geschäftsverhandlungen und einem so genannten Handlungsraum. Ebenso ist Raum die Definition für unser Sehzentrum über das Gesehene. In der Philosophie spricht man vom Anschauungsformen als Raum. Gemeint sind hier die unterschiedlichen Betrachtungseisen.

3.4.1 Definition

Als Universum (von lat.: universus „gesamt“, von unus und versus „in eins gekehrt“) wird allgemein die Gesamtheit aller Dinge und Objekte bezeichnet. Im Speziellen meint man damit den Weltraum, auch Weltall oder Kosmos (von griechisch κόσμος kósmos „(Welt-)Ordnung“, „Schmuck“, „Anstand“; das Gegenstück zum Chaos) und bezeichnet die Welt bzw. das Weltall sowohl als das sichtbare Universum als auch als geordnetes, harmonisches Ganzes.Raum (Philosophie)Das Wort nhd. „Raum“ (mhd. rûm) bedeutete ursprünglich „das nicht Ausgefüllte“, „freier Platz“ (vgl. das Wort „räumen“).

Der Raum ist eine grundlegende Komponente der Wirklichkeit. Philosophisch strittig ist, ob der Raum „an sich“, unabhängig von Wahrnehmung und Vorstellung existiert oder lediglich eine Anschauungsform des wahrnehmenden Subjekts ist. Kant vertritt in der Kritik der reinen Vernunft („Von dem Raume“) letztere Auffassung. Nach ihm ist der Raum nicht eine unabhängig von unserer Wahrnehmung und Vorstellung objektiv bestehende Ausgedehntheit der Dinge und zwischen den Dingen, sondern eine „notwendige Vorstellung a priori, die allen äußeren Anschauungen zugrunde liegt“, eine Form unserer „Sinnlichkeit“, dank derer uns Erfahrung erst möglich ist.

3.4.2 Spirituelle Betrachtung

Die Raum-Vorstellung beruhte seit der griechischen Antike auf der Geometrie Euklids. Erst durch die Entwicklung von nicht-euklidischen Geometrien durch Gauß und Riemann wurde die ausschließliche Gültigkeit der euklidischen Geometrie überwunden. Auf diesen nicht-euklidischen Geometrien baute die Relativitätstheorie Einsteins auf, die unsere Vorstellung vom Raum grundlegend veränderte. Sie fügt den drei Raum-Dimensionen als vierte Dimension die Zeit hinzu und lässt so ein „gekrümmtes“ vierdimensionales Raum-Zeit-Kontinuum entstehen.

Ein absolutistisches Raumverständnis geht also davon aus, dass der Raum nur eine Randbedingung des Inhaltes ist, und basiert daher auf dem Dualismus von Raum und Körper. Neben diesem relationalen Raumverständnis, wie es für die westliche Moderne kennzeichnend ist, hat sich in Ostasien und insbesondere in Japan ein topisches Raumverständnis entwickelt (Nishida Kitarō 1945). Im Unterschied zum rein relationalen Raumverständnis wird der Raum nicht primär als ein Relationsgefüge verstanden, sondern vor allem als ein durch die Raumpunkte aufgespanntes Feld, dem Topos (jap. basho). Im Rahmen des Spatial turn erlangt diese topische Raumaufassung zu Beginn des 21. Jahrhunderts eine zunehmende Rezeption auch in der westlichen Philosophie. Eine buddhistische Definition von Raum ist: Das Fehlen von hinderndem Kontakt.

3.4.3 Betrachtung des Raum- und Zeitgefüges im Bezug auf Transformation

Eine weitere spirituelle Sicht des Begriffes Raum, wäre der Raum als undefinierten unergründbaren und unvorstellbaren Kosmos oder unendliche weite zu sehen. Somit wird auch jegliches denken über Raum und Zeit in Frage gestellt. Dies trifft oftmals in tiefen Meditationen zu, wo Menschen darüber berichten, sie empfanden sich oder sahen und erlebten eine Zeit reise in verschiedene Dimensionen. Hier wechselt der zeit reisende oder Meditierende Geist den Raum, die zeit, und auch die Gestalt des Bewussten Empfindens in schnellen Züglen, wobei es sich für den Meditierenden so an fühlen kann, als wäre er Stundenlang auf einer auserweltlichen kosmischen intergalaktischen zeit reise durch Vergangenheit Gegenwart und Zukunft gereist, aber war in der Realität nur 30 Min. in einer Meditation. In solchen Fällen wurde auch öfter von Meditationsreisen berichtet, in der sich mehrere Dimensionen übereinander Schichteten (mehrere Universum oder parallel Welten). Hier wird durch die Meditation der „Geist“ transformiert.

3.4.4 Veränderungen und Auswirkungen auf die Psyche des Menschen

Transformationen des Raumes unter dem Aspekt der Meditation und der spirituellen Betrachtungsweise, haben einen sehr großen Effekt auf die Psyche des Menschen. So erreichen Meditierende Menschen einen anderes Bewusstsein für sich und ihre Umwelt und ihre Mitmenschen. Verborgene psychische Probleme können so wieder neu aufgenommen und verarbeitet werden. Es handelt sich hierbei um unumgängliche evt. Jahrelang verdrängte Gefühle und Situationen, mit denen man in der Vergangenheit nicht zurecht kam und sie nicht „positiv“ lösen konnte.

Umgang mit der Zeit
Was bedeutet Geduld für mich. Vielleicht öffnet der folgende Satz auch für Sie eine Tür: Geduld zu haben, ist ein Akt des Glaubens an den göttlichen Plan. Es bedeutet zu akzeptieren, dass alles, was jetzt ist, genau richtig für Sie ist, denn sie haben es so geschaffen. Es heißt auch, dass Sie das, was jetzt ist, durch ihr Eigenes Bemühen um Transformation verwandeln können. Ungeduld heißt im Grunde, nicht daran zu glauben, das, was sie wollen, schaffen zu können. Ungeduld ist ein Mangel an glauben an das selbst und den göttlichen Plan. Es erfordert Zeit, bis sich das, wonach sie streben, auf der physischen Eben manifestiert. Die Langsamkeit, der die Beziehung zwischen Ursache und Wirkung auf dieser Ebene unterworfen ist, hat einen Grund. Wir müssen lernen, die Kausalität in Beziehungen, die wir nicht verstehen, klar zu erkennen. Es sind letztlich Beziehungen zwischen teilen von uns selbst, die noch nicht zur Einheit und nötigen Reife gefunden haben.

4 Persönliche Erfahrungen mit und durch Transformation

Ego und Meditation
Das Ego wird auch als Ichbewusstsein bezeichnet. Es ist ein zentraler Gegenstand bei der Diskussion um spirituelle Wege. Wilber beschreibt das Ego als ein "Bündel mentaler Objekte", z. B. Ideen, Symbole, Bilder etc., wodurch das Ego selber zum Objekt wird, das wir durch unser Bewusstsein anschauen können. Durch die Identifikation mit dem Ego sehen wir die Welt durch den Fokus dieser Objektsammlung. So wird der Blick auf die Welt verzerrt. Hinter dem Ego steht der Sehende, der Zeuge oder das göttliche ewige Selbst. In der „Vedanta-Lehre“ bezeichnet man das Ego („ahankara“) neben Körper, Verstand („manas“) und Intellekt („buddhi“) als „Gegenstände des Wissens“, die veränderbar sind und deswegen nicht des Selbst sein können, weil das Selbst etwas Fundamentales ist („atman“). Wilber weist darauf hin, dass das Ego sowohl eine kognitive, also von Begriffen getragene Konstruktion ist, als auch eine affektive Konstruktion, die von Emotionen gehalten wird. Es findet eine Trennung in Objekt und Subjekt statt und durch diese Trennung entwickelt das Ego Angst vor Verletzungen durch Objekte. „Aus dieser Furcht erwacht Übel nehmen und Groll. Wenn wir darauf beharren, uns ausschließlich mit diesem kleinen Ich hier drinnen zu identifizieren, dann kann es nicht ausbleiben, dass andere es kränken, beleidigen und verletzen. Eigentlich wird das Ego sogar durch seine Verletzungen am Leben gehalten. Es sammelt geradezu Verletzungen und Beleidigungen (auch wenn es sie hasst), denn ohne sie wäre es buchstäblich nichts."

Das Ego lebt in der Trennung und versucht andere dahin zu lenken, ihr Fehlverhalten zuzugeben und Zugeständnisse zu machen. Verzeihen dagegen ist keine Qualität des Egos, dadurch wird seine Daseinsberechtigung in Frage gestellt. Doch gerade durch Verzeihen wendet sich der Mensch wieder dem fundamentalen Selbst als übergeordneten Lebensmanager zu, lässt von der übermäßigen Identifikation mit seinem Ego ab.

„Das Verzeihen hat daher zur Folge, dass wir vom Ego und seinen Kränkungen ablassen und uns statt dessen auf den Zeugen besinnen, auf das Selbst, das überhaupt keinen Unterschied macht zwischen Subjekt und Objekt." Ich persönlich kann also von mir behaupten, dass sich das EGO und das ICH eines Menschen durch „Transformation“ stark verändern.

4.1 Menschlicher Reifeprozess

Prozesse der Persönlichkeitsentwicklung Fuhr erklärt, dass das ganzheitliche Entwicklungsmodell eine vertikale und eine horizontale Entwicklungsdimension bezeichnet. Die vertikale Entwicklungssequenz bedeutet, dass sich jeder Mensch, in seiner individuellen Entwicklung in Beziehung zu seiner Umwelt, von einer Entwicklungsstufe zur nächsten hin bewegt. Dieser Entwicklungsprozess läuft von der Empfängnis bis hin zum Tod, ein Leben lang. Jeder Stufenübergang ist gleichbedeutend mit einem Lebenswandel, da sich die Basisstrukturen grundlegend ändern und die Übergangsstrukturen abgelöst werden. Diese vertikale Entwicklung bezeichnet Fuhr als Transformation bzw. Wandel. Auf ein und derselben Stufe werden aber auch die Einstellungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten der entsprechenden Grundstrukturen einer Ebene erweitert und differenziert, die jeweiligen Übergangsstrukturen werden durch neue ersetzt. Diesen Prozess nennt er Veränderung. Fuhr beschreibt, wie sich nach Ken Wilber jeder Wandel (Transformation) von einer Stufe zur nächsten in drei Schritten vollzieht. Zunächst taucht das Individuum in die neuen Strukturen ein und identifiziert sich vollständig mit ihnen. Dies ist die Fusion oder Verschmelzung. Dann löst es sich wieder von ihnen. Dieser Schritt ist die Differenzierung. Und schließlich werden die neuen Strukturen ganzheitlich in einem dritten Schritt integriert. Im Prozess eines Wandels muss das Individuum sich also auch jeweils von vertrauten Identifikationen, Denk- und Handlungsmustern lösen, ohne schon über die neuen Strukturen zu verfügen. Dies ist vergleichbar mit einer Situation der Ungewissheit, in der man emotional „in der Schwebe“ ist. Daher bilden das Individuum auf jeder Stufe neue Widerstände aus gegenüber dem Fortschreiten zur nächsten Stufe.

Der Einzelne vollzieht die Übergänge vielfach in den verschiedenen Dimensionen, bis er schließlich stabile neue Strukturen aufgebaut und sich auf einer neuen Ebene Zuhause fühlt. Fuhr zeichnet hier eine Art der Gradwanderung, die jedes Individuum durchläuft. Der Einzelne greift schon auf höhere Strukturen zu, obwohl er teilweise noch in niedrigeren Strukturen involviert ist. Durch Stress- und Krisensituationen besteht allerdings die Gefahr, wieder auf frühere Entwicklungsstufen zurück zufallen. Das bezeichnet Fuhr als den Zusammenbruch des Selbstsystems. Hier bietet sich Meditation an, als Mittel gegen Stress- und Krisensituationen.
Die „neue Perspektive“ bezeichnet dies als Ganzheiten, die sich mit anderen Ganzheiten zu übergeordneten Ganzheiten verbinden. Als Beispiel kann man zwei Erfahrungen eines Menschen annehmen. Aus diesen beiden Erfahrungen erwachsen kognitiv-affektive Prozesse in ihm, die als Folge ein sich wandelndes Weltbild dieses Menschen bewirken. Diese Erfahrungen transzendieren alle vorherigen Erfahrungen, wobei diese als notwendige Entwicklungsschritte erkannt werden. Wilber differenziert zwischen quasi-unabhängige Entwicklungslinien, beispielweise die moralische Entwicklung, Ich-Entwicklung, kognitive Entwicklung, spirituelle Entwicklung, Selbst-Bedürfnisse, affektive Entwicklung, Ebene typischer Abwehrmechanismen, verschiedene spezifische Begabungen (Musik, Malerei, Sport, Tanz) und Objektbeziehungen. Meditation wirkt sich auf die einzelnen Entwicklungsebenen aus. Laut Wilber kann man anhand empirischer und physiologischer Untersuchungen diese Wirkung bestimmen. Die Methodik erklärt Wilber kurz. Die kontemplativen und meditativen Psychologien gehören zu den inneren, subjektiven Ansätzen, "die von der Unmittelbarkeit des Bewusstseins ausgehen; nennen wir sie die inneren oder die introspektiven und interpretativen Ansätze." Der subjektive, nach innen gerichtete Ansatz versucht nicht, die Existenz des Geistes deduktiv aus empirischen oder natürlichen Ereignissen zu beweisen. Er richtet den Fokus der Erkenntnis direkt auf den subjektiven inneren Bereich. Das individuelle Bewusstsein liefert die Daten für die wissenschaftliche Erkenntnis, um zu zeigen, dass der absolute Geist sich durch den Menschen manifestiert. Dies ist die induktive Ableitung, die versucht den Geist im Einzelnen zu beweisen, um allgemeine Thesen auf die Allgemeinheit übertragen zu können.
„Meditation und Kontemplation sind das Paradigma, das Musterbeispiel, die konkrete Praxis, auf der alle theoretischen Erwägungen ruhen müssen. Der Gott im inneren, nicht der äußere Gott ist das Ziel."

Die vier Quadranten der Wahrheit
Wilber berichtet von den „vier Antlitzen der Wahrheit“. In seinem vier Quadranten-System sind dies Wahrhaftigkeit, Wahrheit, Gerechtigkeit und funktionelles Passen. Wilber differenziert zwischen Innen und Außen, also subjektiver und objektiver Perspektive, sowie zwischen einer individuellen und kollektiven Beziehungsstruktur.

INNEN SUBJEKTIV	AUSSEN OBJEKTIV
Wahrhaftigkeit Aufrichtigkeit Integrität Vertrauenswürdigkeit Meditation Ich	Wahrheit Entsprechung Repräsention Proposition Forschung

4.1.1 Kindheit, Teenager, und Erwachsener

„Wilbers Spektrum umfasst die gesamte Lebensspanne des Menschen von der vorgeburtlichen Phase bis zum Tod und vom archaischen Bewusstsein bis zur höchsten stufe der Erleuchtung."
Fuhr nennt vier Dimensionen, in denen sich Persönlichkeitsentwicklung herausstellt. Erstens das Selbstverständnis, welches angibt, wie wir uns in Beziehung zur Umwelt erleben und verstehen. Zweitens die Denkstrukturen, die anzeigen, um welche Formen des Denkens es geht und welche Komplexitäts- und Abstraktionsgrade auf einzelnen Bewusstseinsstufen vorherrschen. Drittens bestimmt das Bewusstsein, über welche Wahrnehmungs- und Erlebnisdimensionen wir verfügen und viertens bestimmt die Weltsicht, wie der Kosmos für uns aussieht und wie wir uns selbst angesichts umfassenderer Ordnungen erleben. 158 Stufen des Bewusstseins. Im folgenden möchte ich das Stufenmodell des Bewusstseins, wie es heute von der Transpersonalen Psychologie unter Ken Wilber genutzt wird, vorstellen. Grob lässt es sich in drei Hauptstufen einteilen. Hier unterscheiden wir eine präpersonale, eine personale und eine transpersonale Ebene. Kommulative Wirkung von Risikofaktoren auf die häusliche Erziehungswelt.
Es gibt eben Standardwerke zu der Entwicklungspsychologie,wie z. B. das Buch von Örter und Montada, in dem auf Studien hingewiesen wird, die zeigen, wie wichtig das Verhältnis zwischen Kind und Mutter für die Entwicklung des Kindes ist, wie jede Funktionseinschränkung der Mutter sich auf das Verhalten des Kindes auswirkt:

• geringes Alter der Mutter bei der Geburt des Kindes
• niedriges Bildungsniveau der Mutter
• geringes Selbstwertgefühl der Mutter
• niedrige Intelligenz der Mutter
• niedriges Einkommen der Mutter
• nicht vorhandener Partner der Mutter
• große Kinderzahl
• schwieriges Temperament des Kindes(sicher auch durch die Mutter mit prägbar)

Es gibt ferner Anhaltspunkte, dass es fünf Regulierungssysteme gibt, die bereits kurz nach der Geburt einsetzen und für die Entwicklung des Motivationsverhalten der Kinder wichtig ist:
1) ein System zur Regulierung physiologischer Bedürfnisse. Dieses entspricht dem Selbsterhaltungstrieb
2) ein System zur Regulierung der Bedürfnisse nach Bindung und Verbundenheit
3) ein selbstbestätigendes System, das Neugier und Selbstbehauptung reguliert
4) ein Aversionssystem, das am ehesten dem Aggressionstrieb entspricht
5) ein sinnlich sexuelles System, das die Nachfolge des Sexualtriebs antritt.

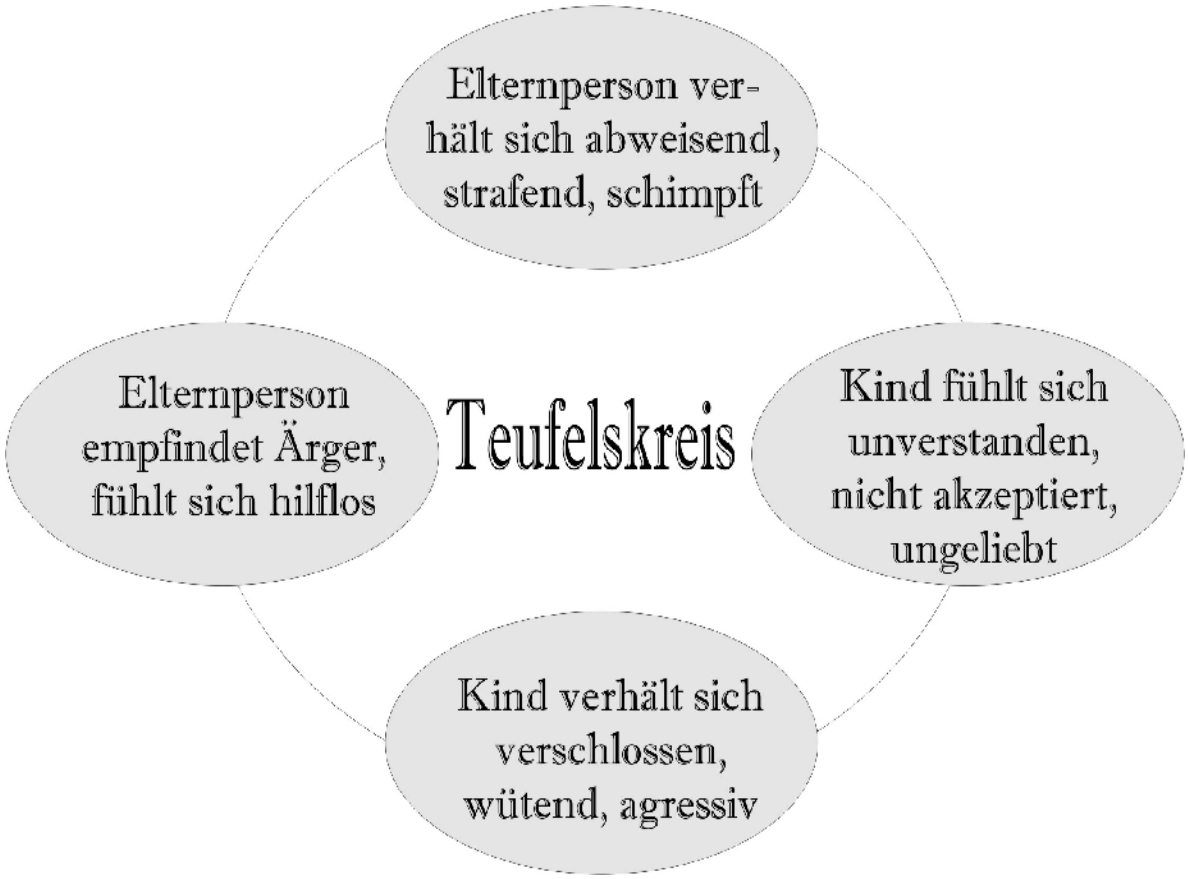
Alle diese Systeme liegen also bei dem Kind vor und nun muss man sich vergegenwärtigen, dass das Kind in den ersten Lebensjahren total auf die Mutter angewiesen ist. Aus diesen Fakten allein schon folgt die überragende Bedeutung der Beziehung zur Mutter und die wahrscheinlich einheitliche Genese der seelischen und psychosomatischen Erkrankungen. Das Kind reagiert offensichtlich so, wie auf der Zauberwiese ausgeführt bei der Erklärung der Entstehung des schlechten Gewissens:

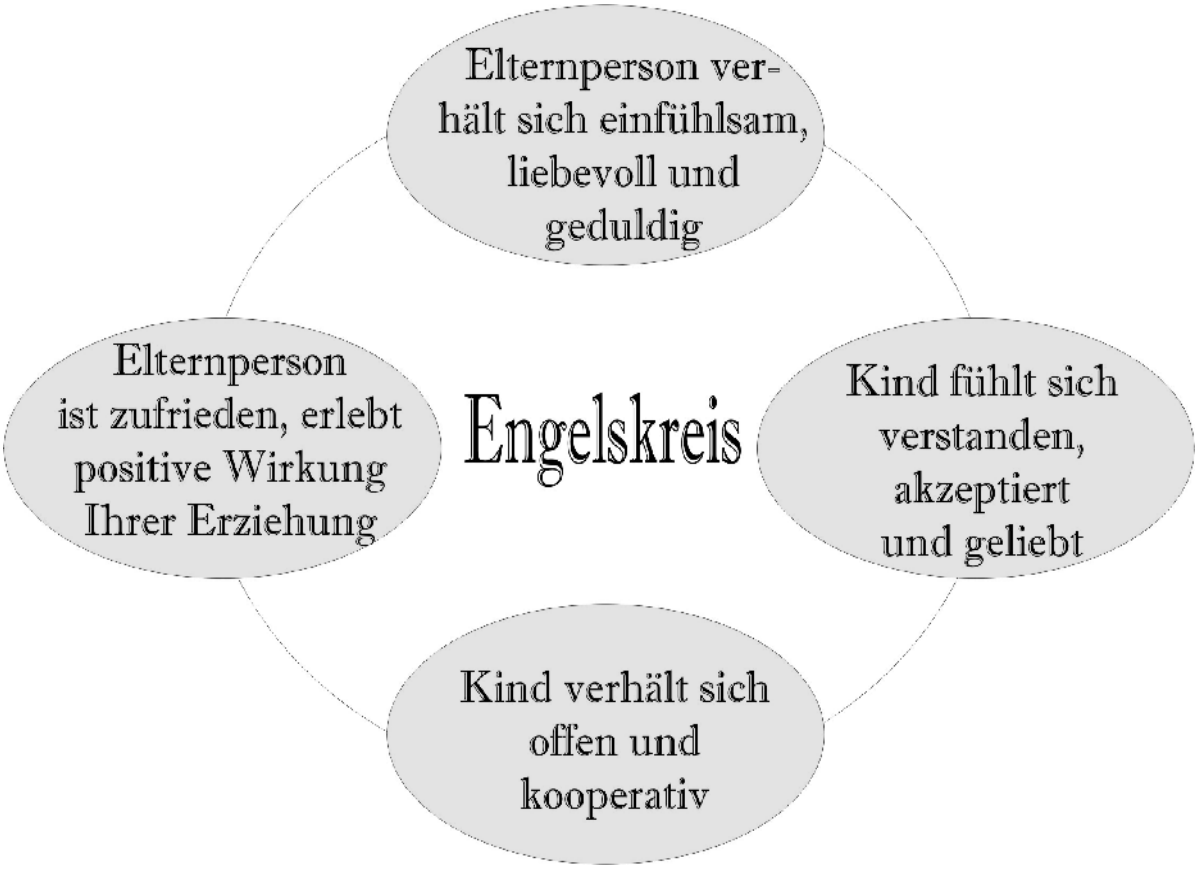
Wenn das Kind in einer ungünstigen, stummen und unfreien Atmosphäre auf wächst, entwickelt es den Mangel an Selbstwertgefühl, das ewige schlechte Gewissen, den sich daraus ergebenden Perfektionismus und die sich daraus ergebenden Symptome wie Sucht oder psychosomatisches Symptom. Wie muss das Kind behandelt werden, damit es gesund wird?

1. Es sollte wie ein kleiner Erwachsener behandelt werden.
2. Es sollte in seiner Kinderwelt ernst genommen werden, die unserer Welt schon sehr ähnlich ist.
3. Es sollte geliebt werden um seiner selbst willen.
4. Es sollte mit ihm gesprochen werden über alle Dinge, die für das Kind wichtig sind, zunächst einmal nach dem Alter gefiltert, dann ohne Tabus und mit der Ehrlichkeit über die eigenen Gefühle.

Wenn diese Punkte bei der Behandlung des Kindes nicht berücksichtigt werden, entsteht bei dem Kind eine Überempfindlichkeit, die Unfähigkeit sich zu entspannen, der Perfektionismus und die Unfähigkeit, neue Erfahrungen zu machen und sie in seine eigene Welt einzubauen, dazu das schlechte Gewissen. Wenn all diese Dinge in der Erziehung berücksichtigt werden, bekommt dieses Kind die Freiheit im Fühlen und Denken.

Was ist bei einem Kind angeboren, was erworben?
Hierzu gibt es die einmalige Studie von dem berühmten Kinderpsychoanalytiker Rene Spitz. Er lieferte die Interpretation einer fünfjährigen Verhaltensbeobachtung eines weiblichen, eineiigen, also genetisch identischen Zwillingspärchens, die als Voraussetzung ihrer Entwicklung ideale Eltern hatten, die also liebe- und verständnisvoll waren. Damit sollte die eventuelle unterschiedliche Behandlungsweise durch die Eltern und deren Einflüsse möglichst gering gehalten werden. Die Ergebnisse sind für mich sehr überraschend: Bereits bei der Geburt, folglich ja wohl auch schon während der Embryonalentwicklung.


Elternperson verhält sich abweisend, strafend, schimpft
Kind fühlt sich unverstanden, nicht akzeptiert, ungeliebt
Kind verhält sich verschlossen, wütend, agressiv
Elternperson empfindet Ärger, fühlt sich hilflos
Teufelskreis


Elternperson verhält sich einfühlsam, liebevoll und geduldig
Kind fühlt sich verstanden, akzeptiert und geliebt
Kind verhält sich offen und kooperativ
Elternperson ist zufrieden, erlebt positive Wirkung Ihrer Erziehung
Engelskreis

Bedeutung im Bezug auf die Zauberwiesentheraphie. Einerseits entwickeln sich Kinder individuell sehr unterschiedlich, wobei die genetischen Anlagen sicher eine wesentliche Rolle spielen, es aber vor allem auch eine von dem Kind selbst entwickelte Individualisierung gibt, die, wenn sie ungestört verläuft, sehr bestimmend für das weitere Leben sein kann. Um so erstaunlicher ist dann die Uniformität der krankhaften seelischen Veränderungen, die die seelisch belasteten Menschen aufweisen. Es werden also offensichtlich die individuellen Anlagen unterdrückt, gar nicht erst richtig entwickelt, und damit kommt wieder die überragende Bedeutung der elterlichen Umwelt zum Ausdruck: Das Kind kann seine Anlagen nicht entwickeln, sondern entwickelt statt dessen das Gewissens-Perfektionsspiel mit sich. Da aber kein Patient sich meldet und angibt, dass er die besten und verständnisvollsten Eltern der ganzen Welt gehabt hätte, daher seine Anlage hätte frei entwickeln können, aber seine eigene individuelle Entwicklung wäre eine Katastrophe, kann man daraus nur schließen: Die Kinder machen eine eigene Entwicklung durch, die man in ihrer individuellen Art erkennen, tolerieren und fördern sollte, nur das Schweigen oder der Druck, die Strenge machen krank, niemals die belassene Freiheit, sich frei zu entwickeln. Alle anderen Erziehungsmethoden sind damit als schädlich widerlegt, wenn sie die Freiheit des Kindes nicht fördern. Regeln beachten zu können, weil sie im Rahmen der freien Wahrnehmung von sich als nützlich erkannt werden, ist genau kein Widerspruch, denn der seelisch behält seine innere Freiheit auch dann, wenn er Regeln einhält, die ihn einengen.

4.1.2 Liebe und Beziehungen

Liebe (von mhd. liebe „Gutes, Angenehmes, Wertes“) ist im engeren Sinne die Bezeichnung für die stärkste Zuneigung, die ein Mensch für einen anderen Menschen zu empfinden fähig ist.
Im ersteren Verständnis ist Liebe ein Gefühl oder mehr noch eine innere Haltung positiver, inniger und tiefer Verbundenheit zu einer Person, die den reinen Zweck oder Nutzwert einer zwischenmenschlichen Beziehung übersteigt und sich in der Regel durch eine tätige Zuwendung zum anderen ausdrückt. Hierbei wird nicht unterschieden, ob es sich um eine tiefe Zuneigung innerhalb eines Familienverbundes („Elternliebe“) handelt, um eine enge Geistesverwandtschaft („Freundesliebe“) oder ein körperliches Begehren („geschlechtliche Liebe“). Auch wenn letzteres eng mit Sexualität verbunden ist, bedingt sich auch in letzterem Falle beides nicht zwingend (z.B. sog. „platonische Liebe“).
Viele von uns haben einen sehr engen Begriff von Liebe. Formen der liebe, die viele Menschen zum Ausdruck brachten; Dein Wohlergehen liegt mir am Herzen. Ich ehre deine Seele und achte dein Licht. Ich vertraue deiner Integrität und deinem Licht und unterstütze dich als Gefährten auf dem Lebensweg. Sie beginnen zu ahnen, dass Geben Empfangen ist und Empfangen Geben.
Am schwersten ist es, Selbstliebe zu lernen. Wenn sie sich selbst nicht mit Liebe durchtränken, wie können sie anderen Liebe schenken? Selbstliebe bedarf der Übung. Wir alle brauchen sie. Selbstliebe entsteht, wenn wir so leben, dass wir uns nicht betrügen. Sie entsteht, wenn wir unsere Wahrheit leben. Selbstliebe muss geübt werden. Hier sind zwei einfache Übungen.
Stellen sie etwas vor sich hin, im Geiste oder in der Realität, das sie lieben, eine kleine Blume, einen Baum, ein Tier oder ein Kunstwerk. Verweilen sie dabei und schenken sie diesem Gegenstand ihre Liebe. Nachdem sie das einige male getan haben, dehnen sie diese kostbare liebe auf sich selbst aus. Wer ein solches Gefühl in seinem Herzen haben kann, ist es wert, geliebt zu werden.
Setzen sie sich zehn Minuten vor einen Spiegel und lieben sie die Person, die sie darin sehen. Empfinden sie keinerlei Kritik.
Durch das praktizieren von Wahrheit, göttlichem Willen und Liebe, die Glaube und Kraft mit sich bringen, schaffen wir in unsrem leben Raum für das Wirksamwerden von Gnade. Wir empfangen Gnade, indem wir uns der göttlichen Weisheit hingeben, und erfahren dies als Seligkeit. Wir erleben die Alleinheit und unsere völlige Geborgenheit, komme was da wolle. Wir erkennen in diesem Zustand, dass wir jede Erfahrung, sei sie lustvoll oder schmerzhaft, wie Krankheit und Tod, selbst geschaffen haben, um unseren Weg zu Gott zurück zu finden. Gnade heißt, in Synchronisität zu leben.

Emmanuel sagt:

Gnade bearf des Empfangens, um sich zu vollenden.
Du bist in Gottes Hand geborgen und wirst vollkommen geliebt.
Wird diese liebe angenommen, so schließt sich der Kreis.

Die Bibel "Das Hohelied der Liebe"

(aus 1. Korinther 13)

Die Liebe
ist langmütig und freundlich.
Sie kennt keinen Neid, keine Selbstsucht.
Sie prahlt nicht und ist nicht überheblich.
Liebe ist weder verletzend
noch auf sich selbst bedacht,
weder reizbar noch nachtragend.
Sie freut sich nicht am Unrecht,
sondern freut sich, wenn die Wahrheit siegt.
Diese Liebe erträgt alles,
sie glaubt alles, sie hofft alles und hält allem stand.
DIE LIEBE HÖRT NIEMALS AUF

Evolutionsbiologie der Liebe
Das vertiefte Gefühl der Liebe ist aus evolutionsbiologischer Sicht möglicherweise im Zusammenhang mit der Sexualität entstanden, wobei die Liebe es ermöglichte, die erfolgte Partner-Selektion und damit die Paarbeziehung über längere Zeiträume zu stabilisieren. Die Psychologie beschäftigt sich mit den zahlreichen Spielarten der Liebe und des Liebesentzuges. Nach Auffassung der Evolutionspsychologen werden Frauen und Männer bei der Partnerwahl von Vorlieben regiert, die sich über Millionen von Jahren von unseren Vorfahren auf uns weitervererbt haben. Diese „Steinzeit-Psyche“ soll Frauen auf starke oder statushohe Beschützer-Typen reagieren lassen; Männer dagegen auf junge, hübsche Frauen. Schönheit gelte bei beiden Geschlechtern offenbar als Indiz für „gesunde Gene“.

4.1.3 Gottesbilder

Gottesbilder und der Glaube als solches kann man nicht trennen, sie hängen zusammen. Glaube heißt, dass sie an ihrer Wahrheit festhalten, selbst wenn alle äußeren Zeichen dagegen sprechen. In der tiefe wissen sie, was wahr ist. Das bedeutet, sie bleiben ihrer Absicht treu, Wahrheit und Liebe zu erkennen und zu praktizieren, selbst dann, wenn ihnen dabei schrecklich zumute ist.
Der Glaube Christi war so stark, dass er am Kreuz ausrufen konnte, er habe seinen Glauben verloren. Er schrie: „Vater, warum hast du mich verlassen?“ Er war absolut ehrlich mit sich selbst. In diesem Augenblick hatte er seinen Glauben verloren. Er versteckte diese Tatsache nicht vor sich selbst und versuchte nicht, sie zu ändern. Es war Ausdruck von liebe zu sich selbst, dass er seinen Zwiespalt wahrhaftig zum Ausdruck brachte. Später gewann er seinen glauben zurück und sagte: „Vater, ich befehle meinen Geist in deine Hände“

Auf dem spirituellen Weg geht man durch verschiedene stufen des Glaubens. Zuerst lernt man die Beziehung zwischen Ursache und Wirkung. Man stellt fest, dass positive Überzeugungen und positive Handlungen positive Ergebnisse zeitigen. Träume gehen in Erfüllung. Man beginnt, an sich selbst zu glauben. Nach einer weile wird jedoch der glauben auf einer tieferen Ebene geprüft. Es ist eine innere Entscheidung, von der man in der Regel nichts weiß. Alle äußeren Zeichen positiver Verbindung zwischen Ursache und Wirkung scheinen aus dem Leben zu verschwinden. Das Positive Feedback bleibt aus, und man wird schwankend. Der alte Pessimismus hebt sein hässliches Haupt. Wo ist das spirituelle Gesetz? Habe ich das Universum vielleicht durch eine rosarote Brille betrachtet? Wahrscheinlich werden auch sie diese Phase durchleben.

Wenn das geschieht, so ist es ein Zeichen für größeres Wachstum. Sie haben es nun mit längerfristigen Ursache/Wirkungsbeziehungen zu tun, sowohl auf der Ebene Ihres persönlichen Lebens wie auf der ebene der Evolution der menschlichen Rasse. Als Lohn für ein Leben in Wahrheit stellt sich Lust am Leben in jedem Augenblick ein. Sie warten nicht mehr auf spirituelle Süßigkeiten. Sie empfangen sie in diesem Augenblick. Im Hier-und-Jetzt-Sein heißt, den langsamen Prozess der menschlichen Evolution zu akzeptieren, es heißt, die eigenen Begrenzungen als Vollkommenheit anzunehmen. Die ist eine Definition nach Barbara Ann Brannen.

Eine weitere wichtige Rolle spielt der göttliche Wille. Es gibt viele Schichten des Wollens und wünschens. Wir haben sie alle. Oft stammen sie von unserem inneren Kind, dem Teenager oder dem jungen Erwachsenen und dienen der Verteidigung des selbst. Meist sind diese Willensimpulse sehr fordernd. Auch unser Wille muss erwachsen werden. Tief in unserem inneren existiert ein funke des göttlichen willens. Viele Menschen erfahren den göttlichen willen als etwas äußeres, sie brauchen jemand anderen, der ihnen sagt, was sie tun sollen. Dieser Wille steckt in jedem von uns. Geben sie sich zeit, so lange zu suchen, bis sie ihn in sich finden. Auch in Ihnen existiert er, sie sind keine Ausnahme. Was bedeutet es, Gottes Willen zu folgen? Ganz bestimmt heißt es nicht, dem zu folgen, was eine äußere Autorität als Gottes willen definiert. Ich wollte die Antwort selber finden.
In den Vorträgen, die Eva Pierrakos zwischen 1957 und 1980 übermittelte, und auf die sich „The Pathwork“ gründet, fand ich ein sehr schönes Gelöbnis. Es lautet:

Ich gebe mich dem Willen Gottes hin.
Mein Herz und meine Seele schenke ich Gott.
Ich verdiene das beste im Leben.
Ich bin eine göttliche Manifestation Gottes.

Den willen Gottes wahrzunehmen bedarf meiner Meinung nach viel Übung, aber ich bin heute der Meinung, dass ich den göttlichen Willen in meinem inneren sehr deutlich verspüren und wahrnehmen kann.

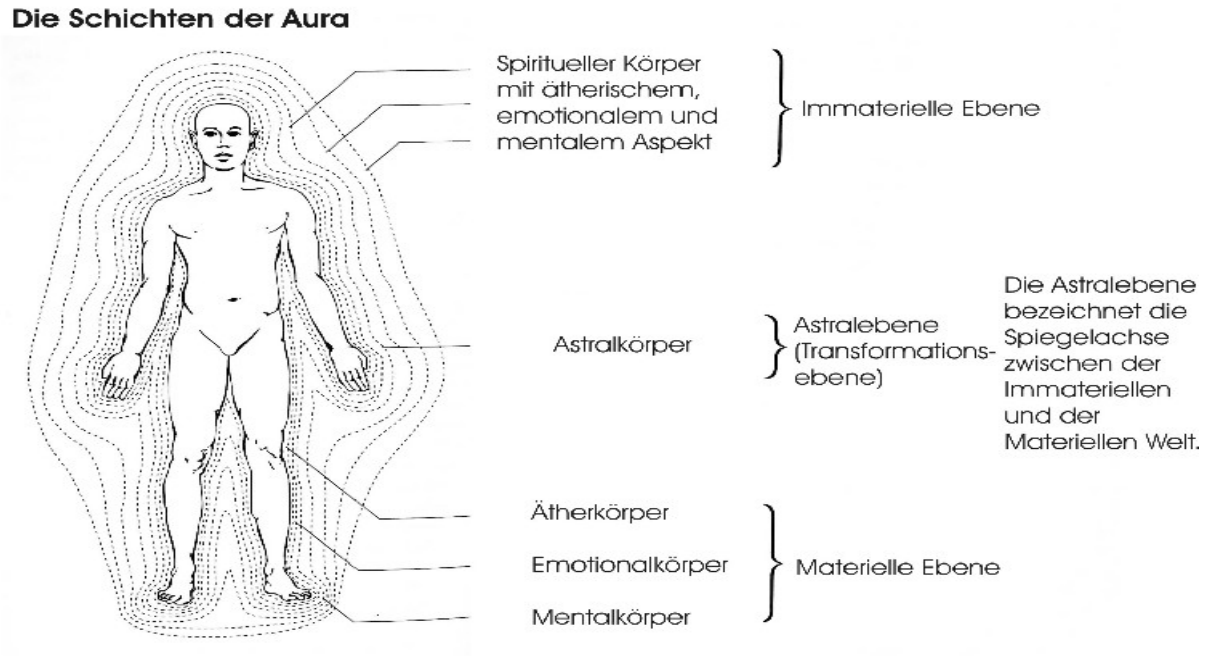
Emmanuel sagte:
„Dein Wille und Gottes Wille sind das gleiche. Wenn dir etwas Freude und Erfüllung bringt, dann ist es Gottes Wille, der durch dein Eigenes Herz... .“ Den willen Gottes würde ich als den Weg der liebe die aus meinem Herzen kommt, mit meiner Seele und Gott in Einklang ist, bezeichnen.

Liebe als Grundhaltung
Liebe als ethische „Geistes-“ oder Grundhaltung, als Tugend, ist das Paradebeispiel für rational begründete Moralität; Nächstenliebe wird dabei üblicherweise nicht als altruistische Selbstaufgabe aufgefasst. Bei Immanuel Kant wird die Liebe als Grundhaltung mit den Begriffen Achtung und Würde verknüpft. Daraus ergibt sich eine allgemein-menschliche "Pflicht zur teilnehmenden Empfindung" mit dem Anderen. In den meisten Religionen ist die Liebe zu Gott und den Menschen der zentrale Begriff, so auch im Christentum (Mk 12,31 EU; Mt 22,39 EU; Röm 13,8-10 EU).

Analoges gilt für das Judentum und den Islam. Im Buddhismus stehen Mitgefühl (d.h. allumfassendes Mitleid und Mitfreude) und Weisheit im Bezug auf alle fühlenden Wesen (z.B. auch gegenüber Tieren) im Mittelpunkt. Nächstenliebe: Die Nächstenliebe gilt im Sinne von Religion und Ethik primär den Bedürftigen, während die Philanthropie sie zur allgemeinen Menschenliebe ausdehnt (vgl. Menschlichkeit). Gottesliebe: Eine besondere Rolle nimmt die Gottesliebe ein, in ihrer allgemeinen Form die Liebe zu einem Gott oder mehreren Göttern bzw. einer spirituellen Entität.

4.2 Spirituelle Erfahrungen

Nach Ansicht der meisten Anhänger der Energiekörperlehre ist dieser in mehreren Schichten aufgebaut, welche wiederum eng mit den Chakren des Menschen verknüpft sind. Sehr häufig ist daher die Ansicht, die Aura des Menschen bestehe aus sieben Schichten, die den sieben Hauptchakren entsprechen. Die unten beschriebenen Ätherkörper und Mentalkörper umfassen demnach – nach dem Zwiebelschalenprinzip – jeweils mehrere Schichten.



Der Ätherkörper soll die erste Schicht der menschlichen Aura sein. Er ist mit dem physischen Körper eng verbunden und löst sich im Gegensatz zum Emotional- und Astralkörper drei bis fünf Tage nach dem Tod auf. Er stelle die Verbindung zwischen dem physischen und dem astralen Körper her. Der Ätherkörper soll auch die feinste Ebene der Schwingungszustände des materiellen Körpers sein. Hellsichtige Menschen wollen hier den gesundheitlichen Zustand eines Menschen sehen. Sein Chakram ist das Visuddha-Chakram. In ihm fliesst das Chi oder das Prana des Yoga. Die grossen Chakrams sind ein Teil des Meridiansystems der Akupunktur. Dies ist der eigentliche Energiekörper.

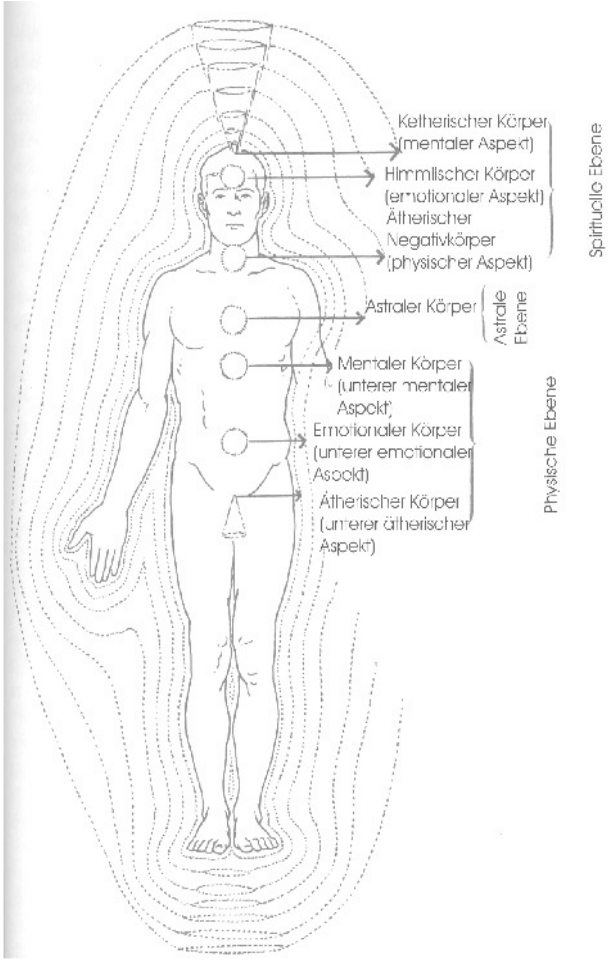
Astral- oder Emotionalkörper siehe Astralkörper. Sein Chakram ist das Manipura-Chakram. Hier ist die Zeit die dominante Dimension. Er ist die in der Religion bekannte Seele. Das astrale elektrische Fluid der Seele, die sog. Astralmatrize, ist die astrale Aura und das Bindemittel zwischen Körper und Seele.

Der Mentalkörper wird als der Träger der Gedanken, Ideen und rationalen Erkenntnisse postuliert.

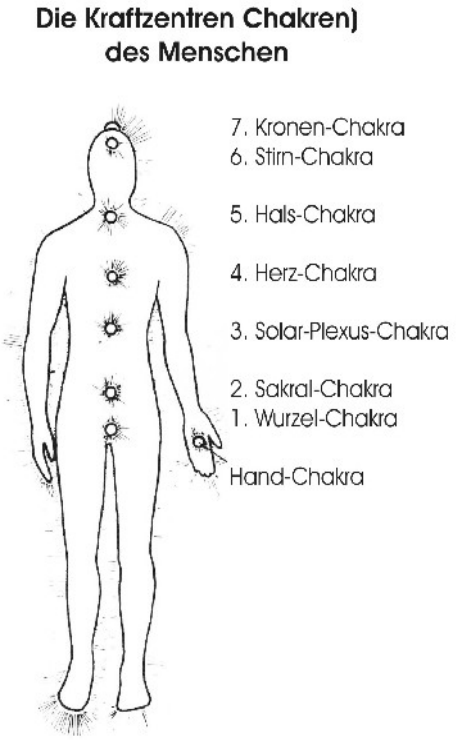
Der Kausalkörper. Er bestimmt die höhere Persönlichkeit des Menschen und ist transzendenter Natur(Akasha). Ihm wird das Vishuddha-Chakram zugeordnet.

Der Spiritualkörper oder atmische Körper ist die himmlische Seele. Ihr ist das Adjna-Chakram analog. Er ist gemäß der gängigen Meinung in verschiedenen esoterischen Lehren jener Teil mit der größten Ausdehnung in der menschlichen Aura. Er wird als unsterblicher Kern des Menschen bezeichnet, der die Verbindung zum Ursprung der Existenz darstellt. Dieser Körper ist das Ergebnis einer höheren Entwicklung, und der Durchschnittsmensch hat ihn nur als Anlage.

Die Verbindungen zwischen dem Energiekörper und dem realen Körper werden Chakren genannt. Sie sollen für den so genannten Energiefluss sowohl im Körper als auch im Energiekörper verantwortlich sein. Unterdessen bietet die Alternativmedizin zahlreiche Behandlungen in dem Bereich an.



Die 7 Aura Schichten



4.2.1 Positives Beeinflussen der Gedanken durch Transformation

Wenn wir unsere Gedanken positiv beeinflussen wollen, so verändern wir damit automatisch unsere Aura und somit unser Umfeld. In verschiedenen esoterischen Lehren bezeichnet man mit Energiekörper oder Aura eines Menschen eine Ausstrahlung (Fluidum), die für psychisch oder anderweitig entsprechend empfindsame Menschen als Farbspektrum, das den Körper wolken- oder lichtkranzartig umgibt, wahrnehmbar sein soll. Unser Umfeld ist somit stark von uns selbst abhängig, und somit von unseren eigenen Gedanken und Vorstellungen. Ebenso kann ich durch eine positive Grundeinstellung meiner Gedanken bereits viel in meinem Leben bewirken. So sind auch die Definitionen einer Vielzahl von Begriffen hier ausschlaggebend. Einige möchte ich an dieser Stelle einmal vorstellen. Sie sind nach der Zauberwiesen Therapie definiert.

Goldener Teil
der Teil in Dir, der anderen besser helfen kann als Dir selbst. Dieser Teil von Dir ist klug und geschickt und kann sich auf der Zauberwiese um dein kleines Kind kümmern, womit er nie wieder aufhören sollte.

Jesus Christus
hat mit seinem Beispiel die Zärtlichkeit und Liebe zur Weltreligion erhoben. Bisher haben die rosaroten Schlauköpfe verändert, dass die Liebe auf der Welt gesiegt hat.

Schlechtes Gewissen
unangenehme Einrichtung der Seele, um Dir mitzuteilen, dass Du etwas falsch gemacht hast. An sich sinnvoll, damit Du Dein Verhalten änderst, im Übermaß aber sehr schädlich für Dich, da das schlechte Gewissen in dem Fall keinen Zweck erfüllt, sondern eine Form von Krankheit darstellt oder zu Krankheiten führt.

Selbstwertgefühl
besteht dann, wenn sich die Frage nach dem Selbstwert nicht mehr stellt. Man hat sich so lieb wie man ist und nicht wie andere es von einem erwarten.

4.2.2 Ändern von alten Verhaltensmustern durch Transformation

Da es eine Vielzahl von Möglichkeiten der Veränderungen des Bewusstseins, des menschlichen Verhaltens und den Umgang mit den menschlichen Emotionen gibt, möchte ich an dieser Stelle erst einmal kurz den Begriff der Astralebene ansprechen.

Die Astralebene, die den Astralkörper wie die irdische Welt den physischen Körper umgibt, gilt in der Esoterik gleichsam als "Gefühlswelt", Sitz der schicksalsbestimmenden Kräfte und der sich "materialisierenden" Gedankenbilder und Vorstellungen. Durch tägliches Training, geistige Kondition, Disziplin, vertrauen und glaube ist es meiner Meinung nach möglich sich von alten Verhaltensmustern los zu lösen. Wichtig hierbei ist, dass man geduldig und liebevoll mit sich umgeht. Sich die nötige Zeit lässt und in kleinen Schritten neue Verhaltensmuster schafft. Ebenso ist es nötig, sich über seine positiven stärken und negativen schwächen des menschlichen Seins durchaus bewusst zu sein, deren Ursprünge zu finden und täglich an ihnen arbeiten zu wollen. Entscheidend sind hier die Verhaltensmuster die sich aus der Kindheit meist in den ersten 6 Lebensjahren ergeben haben. Hier gilt es deren schwächen und Fehler zu finden, und die alten falschen Verhaltensmuster durch neue liebevolle und wahrhaftige setzen.

Mein Seelenleben
Wenn ich von Seelenleben spreche, kann ich heute,durch all meine bewusst durchlebten Prozesse sagen, dass sie das direkte Bindeglied, welches zwischen mir und Gott herrscht darstellt. Meine Seele ist es, die von Anfang an immer mit Gott in direkter Verbindung steht und stand, die mich über die Sprachen der Seele, träume, Gefühle, Psychosomatik immer wieder zum Leben hin führen will, die ein leben lang versucht mit mir in Einklang zu kommen und mir meinen für mich „wahren Weg“ positiv durchs Leben zu gehen weist. Sie ist es die mir durch Traumbotschaften (Bildersprache) meinen „IST zustand zeigt, und wo hin ich mich derzeit bewege. Die mir immer wieder den Weg ins licht zeigt und mich liebt und kennt, die am besten weiß was für mich gut ist, mir gut tut und ich mir tief im Herzen wünsche, die mich im Glück und Unglück des Lebens positiv leitet. Ich würde heute sagen, sie ist der leibhaftige Wille Gottes in mir, sie ist mein wahres ICH, meine wahre einzigartige und von Gott gewollte und geliebte Persönlichkeit, auf deren Suche wir ein Leben lang sind, und die von Anfang an in uns ruht. Der teil in uns, auf den wir oft nicht hören wollen und uns unserer Verantwortung über unser Eigenes leben oft nicht wirklich ehrlich stellen wollen. Der teil, der in der Bibel gemeint ist, als Gott den Menschen schuf, schuf er ihn nach seinem Abbild. Wenn ich also ein teil Gottes bin und nach seinem Abbild geschaffen wurde, so lebt er doch in mir, wie in jedem Menschen, so würde ich dies als meine Seele bezeichnen, die Seele, die durch Jesus selbst den Tod überwindet, sie ist es die wahrhaftig GLAUBT, tief VERTRAUT, und er wartungsfrei LIEBT. So kann ich heute sagen, dass ich meine Seele spüren und verstehen lerne und gelernt habe. Ich mit ihr in gutem Kontakt auf dem Weg zum wahren ICH bin.

Umgang mit Leben und Tod
Wird ein Kind geboren, so freut sich die Familie, über diesen Augenblick, einen neuen Menschen auf so wunderbare weise begrüßen zu dürfen. Die Eltern, das Geschenk des Lebens weiter geben zu dürfen. Wird eine Mutter oder ein Vater nach dem Alter des Nachwuchses gefragt, so Antwortet man doch meist: mein Kind ist jetzt 2 Jahre und 3 Monate alt. In der Transformation des Lebens durch das altern, lebt der Mensch dann mehr oder weniger Bewusst seine Zeit, um dann die stets verdrängte Form des Lebens, den Tod zu erfahren.

Ich persönlich habe durch den Tod meiner Mutter (im Alter von 59 Jahren (krebskrank)) und die Verarbeitung ihres Todes in meinem Buch, den positiven Prozess der Transformation dieses Lebensabschnittes erfahren dürfen. So möchte ich an dieser Stelle den christlichen glauben einfügen, der sich ihr tief in mir zum Verständnis offenbart hat. Für mich da ich an Jesus glaube, ist mir klar geworden, was die tiefere Bedeutung über den Tag der Erlösung, den Tag der Heimkehr, den Tag des Todes und somit der Auferstehung bedeutet. So ist mir klar geworden, dass ich mich freuen darf, geboren zu sein, auf dieser Erde glücklich leben zu dürfen, mit allen gesammelten Erfahrungen, um zufrieden in ruhe sterben zu können, was meine Leibliche hülle betrifft. Da mir der Gedanke und die Bedeutung meiner unsterblichen Seele klar geworden ist. Und ich eben zu diesem einen Zweck hier existiere, um mich zu transformieren und mich meinen Erfahrungen und Prozessen auf diesem Weg zu stellen und sie positiv in liebe zu lösen und zu wandeln. Ich finde hier den christlichen Gedanken „heim zu kehren zu meinem Vater in den Himmel, der mich als einziger über aller Maßen wirklich liebt, so wie ich bin“, sehr hilfreich und schön.

4.3 Einfluss durch Transformation auf meinen Geist, Körper und Seele

Egoismus ist ein heftig umstrittenes Phänomen, da er von unterschiedlichen Menschen und Gruppen unterschiedlich verstanden, bewertet oder definiert wird. Oft wird er auch Interessen geleitet instrumentalisiert, um bestimmte Zwecke zu erreichen oder Macht auszuüben.

Egoismus im weiteren Sinne:
Betrachtet man Egoismus im weitesten Sinne, wird und muss jedes menschliche Verhalten als egoistisch eingestuft werden, denn jedem bewussten Tun liegt eine individuelle Abwägung des Eigennutzens der Tat zugrunde.

Egoismus im engeren Sinne:
Im engeren Sinne ist ein Verhalten dann als egoistisch einzustufen, wenn der Handelnde bewusst einen Nachteil für einen Anderen in Kauf nimmt und alleine auf seinen eigenen Vorteil bedacht ist.

Positiver Egoismus:
Von positivem Egoismus spricht man, wenn die Konsequenzen selbstbezogenen Denkens und Verhaltens objektiv einen allgemeinen Nutzen haben und Einzelnen nicht schaden. Insbesondere dem Wettbewerbsgedanken liegt diese positive Auffassung von Egoismus zugrunde. Dieser Egoismus beschreibt die dynamisierenden, wohlstands- und damit allgemeinwohlfördernden Auswirkungen selbstbezogenen Denkens.

Wichtige Aussagen zur Meditation (von Rainer Vierheilig)

Was ist Meditation
Meditation kann man nicht durch Worte richtig beschreiben. Ich muss sie selbst erfahren.
Meditation ist eine wunderbare Möglichkeit für Menschen, die das Leben lieben und intensiv und sensibel leben wollen, aus der eigenen Seele heraus Wichtiges über das Leben generell und über mein persönliches Leben zu erfahren. Meditation ist ein guter Weg, um leichter, bewusster und glücklicher leben zu können. Allerdings werde ich auch sensibler und sehe darum deutlicher das ganze Leben, also auch die Enttäuschungen und das Leid, das es mit sich bringt.

In der Meditation geht es zunächst um mich, um mein ganzes Menschsein. Deshalb spielen bei der Meditation Leib, Seele und Geist, meine Veranlagung, meine Lebensgeschichte und alle meine Sinne eine Rolle. Meditation ist eine Einladung, bei mir selbst ein zukehren. Sie ist ein Weg nach Innen, vom Kopf ins Herz, eine Sensibilisierung meines „Herzens“. Meditation hilft mir, einen gültigen Sinn für mein Leben und eine Brücke zu Gott zu finden.

Welche Auswirkungen hat richtiges Meditieren
Meditieren hat eine wunderbare Wirkung auf mein Leben:
Echte Meditation macht Mut, zu neuen Lebensbereichen aufzubrechen und so das Leben viel umfangreicher und tiefer zu erfahren. Durch Meditation lerne ich (wieder) bewusster mit Leib, Seele und Geist zu leben und viele tief greifende Erfahrungen zu machen. Durch die Meditation bekomme ich auch ein besseres Gespür für den anderen, die Natur und Gott. Zärtlichere Liebe und tiefere Begegnungen mit anderen, mit mir selbst und mit Gott machen mein Leben viel schöner und glücklicher. Durch gute Meditation werden heilende Kräfte geweckt, die sehr zu meinem Wohlbefinden, zur Stärkung und zur Gesundung beitragen.

Was muss ich beachten
Ich muss mir für eine gute Meditation genügend Zeit und Muße nehmen. Meditation bedeutet nicht, Leistung zu erbringen, sondern loslassen und geschehen lassen. Echte Meditation ist nicht ein Weg, der mich vom Leben wegführt, mich lebensmüde macht und zu einem Lebensverneiner werden lässt, der aus Familie, Arbeit und Verantwortung aussteigt. Meditation ist ein Weg, der mich zum Leben hinführt. Wirkliche Meditation ist auf keinen Fall Flucht in ein Scheinparadies. Wer meditiert, bleibt ein Leben lang unterwegs. „Der Weg ist das Ziel". Für ein glückliches Leben gehören Meditation und Tun zusammen, denn:
Wissen ohne Weisheit und Gewissen zerstört. – Wissen, eingebettet in Weisheit und Gewissen, macht reif. Denken ohne Besinnung und Meditation schafft Zwänge und Ängste. - Denken nach Besinnung und Meditation macht gelassen. Leben ohne Reife unterwirft. - Leben in Reife macht frei und glücklich. Leben ohne Verantwortung macht egoistisch – Leben in Verantwortung verstärkt die Liebe. Der Weg zu diesen Lebensweisheiten ist die Meditation.

In der Meditation erzählen mir meine Seele und Gott Botschaften, die von großer Bedeutung für mein Leben, mein Heil und meine Gesundheit sind. Gutes und echtes Meditieren ist ein innerer Vorgang. Wichtige Äußerlichkeiten tragen aber entscheidend dazu bei, dass Meditieren mit seinem Reichtum an Erfahrungen, Erkenntnissen und Gelassenheit gelingen kann.
Der meditierende Mensch bekommt eine andere Sicht vom Leben. Er dringt tiefer in das Geheimnis des Lebens ein, erfährt viel mehr Wahrheit und wird immer mehr ehrfürchtig und dankbar und ein bescheidener Teil der wunderbaren Schöpfung Gottes. Er wird ein Mensch des Friedens.
Wenn ich mein Leben näher betrachte und er spüre, bemerke ich, dass es in mir ein starkes Bedürfnis nach Zeit für mich selbst, nach Glück, Geborgenheit und tiefen Begegnungen mit mir selbst, mit anderen, mit der Natur und mit Gott gibt. Es ist wichtig, sich diese Wünsche bewusst zu machen und sich die Erfüllung dieser Wünsche zu gönnen und zu schenken. Durch die Meditation und einen meditativen Lebensstil kann man das erreichen.
Wenn ich meditativ, also bewusster und sensibler aus meiner Mitte mit Leib, Seele und Geist leben will, ist es wichtig, aufmerksam Leib, Seele und Geist zu beobachten. Wirklich und richtig leben bedeutet: mit Leib, Seele und Geist gerne, froh und frei leben. Oft liegen Störungen vor. Der Bewegungstanz ist ein guter Weg, zärtlich und einfühlsam zu meinem Leib, meiner Seele und meinen Geist zu finden und meine Beziehung zu ihnen von Störungen zu befreien und meine Achtung und Liebe zu ihnen zu vertiefen. Mein Leben als eine Einheit von Leib, Seele und Geist ist ein wunderbares Geschenk. Unsere Gesellschaft, meine Erziehung, falsche Lebenseinstellungen und negatives Denken haben dieses Geschenk gestört, vielleicht sogar zerstört. Richtig leben muss ich darum erst (wieder) lernen. Ich lebe umso mehr und glücklicher, je mehr mein Leib, meine Seele und mein Geist eine harmonische Einheit werden. Auf dem Weg zu diesem Ziel ist der Bewegungstanz eine große Hilfe, denn „Tanz ist der Schlüssel meiner Ahnungen von einer anderen Welt" (Bettina Brentano).

Unruhe ist in mir da, wenn Hindernisse, Zwänge, Ängste und Unerfüllt sein in meinem Leben vorliegen und mich am Leben hindern. Ich bin dann nicht frei und kann mich nicht entfalten. Es fehlt mir darum an Freude, Glück und Erfüllung. (Am Kleinkind erklären). Es ist deshalb wichtig, diese Hindernisse, Zwänge und Ängste und mein Unerfüllt sein zu er spüren, ins Bewusstsein zu bringen und zu hinterfragen.
Lautstärke und Stress (auch Freizeitstress) bewirken Anspannung, Verspannung und Bewegung von innen nach außen. Sie führen zu körperlicher, seelischer und geistiger Unruhe. Wir können uns nicht konzentrieren und nicht zu uns selbst finden.
Leises und Zartes dagegen bewirken Bewegung von außen nach innen und führen zu mir selbst. Ich erfahre körperliche, seelische und geistige Entspannung, Gelassenheit und Ruhe. Diese Erfahrungen gilt es im Leben sinnvoll einzusetzen: Haben sich bei mir Aggressionen angestaut, suche und lebe ich Bewegung von innen nach außen. (Bewegungstanz bei Rock-Musik, Holz hacken). Brauche ich Ruhe und Gelassenheit, suche und lebe ich Bewegung von außen nach innen (meditieren, malen).

Falsches Schweigen
Verhältnismäßig oft kommt es zum Schweigen zwischen Menschen. Meistens ist dieses Schweigen negativ. Ich schweige aus Angst und Enttäuschung, weil ich resigniert habe und mich unterlegen fühle, weil ich mich unverstanden fühle, aus Hemmung, Trotz oder Stolz, weil ich zu feige bin, weil ich zu etwas gezwungen werde, weil ich verletzt worden bin oder mir etwas peinlich ist.
Alle diese Gründe isolieren, machen hart und schneiden mich vom Leben ab. Sie sind kein Weg zu meiner Mitte.
Es gibt viele Arten des Schweigens, die mich vom Leben absondern. Es gibt aber auch viele Formen des Schweigens, die mich in meine Mitte und zum Leben führen. Wenn ich den Weg nach innen, finden will, muss ich äußerlich und innerlich zur Ruhe kommen. Das kann ich erreichen, wenn ich: die Stille suche, mich entspanne oder positiv schweige.

Negatives Schweigen bereitet Unsicherheit und Angst. Solches Schweigen schadet meinem Wohlbefinden und macht krank. Schweigen, um besser hören, sehen, schmecken, fühlen und sich einfühlen zu können, ist dagegen ein Segen. Ein solches Schweigen lässt mich neue Erfahrungen gewinnen, deutlicher die Nähe des anderen spüren und neue Kräfte auftanken. Ein solches Schweigen schenkt innere Ruhe, Freude und Glück.
Ich bin als Geschöpf Gottes eine einmalige Einheit aus Leib, Seele und Geist, geschaffen für das Leben, die Freude und das Glück. Glücklich kann nur der Mensch sein, der mit Leib, Seele und Geist lebt und zärtlich damit umgeht. Vernachlässige ich einen Teil, wird er krank. Weil ich eine Einheit bin, werden allmählich auch die anderen Bereiche krank. Ich muss deshalb oft etwas Gutes für Leib, Seele und Geist tun. Wegen dieser Einheit kann ich auch heilend auf mich einwirken – von einem Bereich zum andern. Weitere Möglichkeiten zur Entspannung und Ruhe sind.

Tiefenentspannung
Tiefenentspannung ist die wichtigste Voraussetzung dass echtes Meditieren gelingen kann. Ich mache folgende Schritte:

1.) Ich wähle die Körperhaltung, die mir besonders gut hilft, in einen Zustand des Loslassens und der Tiefenentspannung zu gelangen (sitzen oder liegen).
2.) Ich schaue an die Decke oder an eine Wand. Ich erspüre die Muskelanspannung meiner Augenlider. Ich lasse die Anspannung los. Meine Augenlider schließen sich. Ich genieße die Ruhe in meinen geschlossenen Augen.
3.) Ich lege mein Bewusstsein auf die Mitte meiner Schädeldecke. Dann lass ich es langsam, sanft und warm über meine Rückseite fließen. Dabei erspüre ich meine Ver-spannungen und Schmerzen. Ich lasse sie los und davon fließen. Anschließend mache ich die gleiche Übung mit meiner Vorderseite. Ich genieße diese Entspannung.
4.) Ich lege mein Bewusstsein in mein Gehirn. Ich mache mir meinen Gedankenwirrwar in meinem Gehirn bewusst Dann lasse ich meine Gedanken los. Ich genieße die Ruhe in meinem Gehirn.
5.) Ich mache mir mein Atmen bewusst, lasse es geschehen und atme tief und ruhig ein und aus, ich genieße dabei die Ruhe, die mich durchdringt.
6.) Ich erspüre den Boden und die Wärme unter mir und lasse mich sinken, tief, tiefer, immer tiefer in den Boden hinein.
7.) Ich verweile gelöst und wohl geborgen in diesem Zustand.
8.) Jetzt lasse ich die Meditation aus der Tiefe meiner Mitte, meiner Seele, geschehen. Geschieht nichts versuche ich auf gar keinen Fall etwas zu erzwingen und bin nicht enttäuscht und traurig, wenn ich keine Erfahrungen gemacht habe.
9.) Sehr wichtig! Nach der Meditation hole. ich mich zurück ins Bewusstsein.
10.) Ich drehe mich auf die Seite und stehe dann langsam in Abschnitten auf.

Der Bewegungstanz
Ich lade meine Seele ein, sich in meinem Leib wohl zu fühlen und sich frei zu bewegen. Ich lasse die Musik in mich hinein fließen. Ich tanze frei, wie Seele und Leib es wollen. Ich überlege mir keine Schritte. Sie ergeben sich aus meiner Seele ganz von selbst. Ich genieße den Bewegungstanz

Der Urschrei (im Wald oder im Keller)
Hier geht man an einen Ort, an dem man niemanden stört, und schreit so laut man kann aus ganzem Herzen sich einmal den ganzen Frust von der Seele.

Meinen Selbsthass überwinden,
in dem ich mir folgendes bewusst mache: Ich möchte glücklich sein. Ich darf, ja ich soll dies auch wollen und dafür etwas tun. Ich frage mich, was ich mir zu meinem Glück wünsche und formuliere diese Wünsche genau. Ich frage mich: Ist mein Wunsch berechtigt und erfüllbar? Ich prüfe nach und frage mich: Zerstört er mich oder andere? Ich überlege: Welchen Weg zu diesem Ziel will ich gehen?und ist mein Weg richtig? Ich versuche herauszufinden: Welche Introjektionen stehen mir bei diesem Bemühen im Weg?

Introjektionen und schlimme Erfahrungen mit ihnen schaffen viel Bitterkeit. Aus Bitterkeit wird leicht Hass. Hass wirkt wie Gift, er zerstört mein Leben. Ohne Aufarbeitung und Vergebung gibt es keine Gesundheit und kein glückliches Leben. Um den Prozess des Vergebens verwirklichen zu können kann ich folgendes tuen.

Meine Wut, meinen Hass und meine Bitterkeit hoch kommen lassen und wahrnehmen. Das Unrecht, das mir zugefügt wurde genau formulieren. Nachprüfen, ob dieses Unrecht objektiv bewiesen ist, oder von mir nur so empfunden wird. Die Ursache des Unrechts zunächst bei mir suchen. Mich in die Situation des anderen versetzen und ihn zu verstehen suchen. Vergeben.

Nicht verarbeitete Verletzungen, Introjektionen und Formen des Selbsthasses führen auch oft zur Projektion, die das Zusammenleben mit anderen Menschen ungemein erschwert. Eine weitere Methode ist die Positive Beeinflussung durch Autogenick. Um sich das positive Denken zu erleichtern, ist es gut, sein Bemühen durch Autogenick zu verbessern. Dabei kommt es auf folgendes an:

Ich versetze mich in eine ruhige Stimmung und entspanne mich. Ich stelle mir ein verändertes, froh machendes und erfüllendes Leben vor. Ich habe Vertrauen zu mir und zu meiner Entscheidung. Ich baue auf meine Fähigkeiten und Kräfte. Ich bejahe dieses veränderte Leben und wünsche es mir. Jetzt mache ich mich auf den Weg.

Auf dem Weg ein Optimist zu sein. Hier sind einige Dinge grundlegend wichtig und zu beachten. Wenn in deinem Leben etwas nicht gelingt, dann betrachte es nicht als Niederlage sondern nur als einen Rückschlag, der dich herausfordert. Denke und sage nie, dass du versagt hast. Denke und sprich nur von Fehlern und Irrtümern. Glaube nie, dass du machtlos und einer Sache nicht gewachsen bist. Spanne immer wieder einmal aus, damit dir nie die Kraft zum Leben verloren geht. Biete anderen deine Hilfe an. Denke daran, man kann einem Menschen alles rauben bis auf eins: die Freiheit, eine eigene Einstellung zu einer bestimmten Situation zu entwickeln.

4.3.1 Glücksgefühl und Wahrheitsgefühl

Glücksgefühl
Das Glücksgefühl des Menschen ist schon sehr verwunderlich, so zählt die Vorfreude zu den schönsten und größten Freuden. Wünscht man sich vor lauter Hunger ein Schnitzel mit Pommes, so ist dies ein unbeschreiblich wohltuendes Glücksgefühl wenn man dieses dann vor sich auf dem Teller mit Genuss endlich heiß ersehnt essen kann. Man fühlt sich glücklich, ist man jedoch 3 oder 4 davon, ist es keines Wegs so, dass man sich dann 3 oder 4 mal so glücklich fühlt, sondern man bekommt Magenschmerzen und Bauchweh. Wünscht man sich als Kind nichts lieber als ein neues Spielzeug z. B. Ein Auto oder ein Fahrrad, so verliert es doch schon nach wenigen Wochen seine Anfangs so große Bedeutung im Glücksgefühl. Der Erwachsene Mann von heute wünscht sich nichts sehnlicher als eine Familie , ein Haus, und einen Garten, sobald er all dies hat, wird es ihm dann aber mit weilen zu viel, die Familie fordert zu viel Zeit, und auf die viele Gartenarbeit hat man keine Lust mehr. So erfüllt auch diese Form des Glückes den einen evt. Auf längere Zeit, den anderen aber belastet und erdrückt letztlich sein eigener Wunsch und sein Eigenes Glücks verlangen. So kann ich heute sagen, dass Glück im sinne des Betrachters wohl sehr Zeit begrenzt ist, und wenn wir das Glück in den irdischen Gütern und Dingen suchen, wir wohl nach einer Zeit enttäuscht sein werden. Ich möchte an dieser Stelle die Bibelstelle nennen, als Jesus zu den Menschen sagt, wahres Glück findet ihr nicht in den irdischen Gütern, sondern in euch, in euren Herzen, in euren Seelen würde ich sagen. Die Bedeutung über das Gefühl des Friedens mit sich und seiner Umwelt, die der stille und der ruhe, die der liebe zu Gott und mir, die möchte ich hier als Glück benennen, welches ich in meinem Leben erfahren durfte.

Wünsche sind ein sehr wichtiges Thema für mich geworden, so haben wir alle eine große Anzahl von wünschen in uns. Der Wunsch geliebt zu werden, etwas Eigenes zu besitzen, sich einmal etwas leisten zu können, den Wunsch gesund sein zu dürfen und glücklich zu sein. Aber haben wir uns schon einmal ernsthaft Gedanken darüber gemacht was wir uns da so alles wünschen, ob dies wirklich sinnvoll für uns ist? So bin ich zu der Überzeugung gekommen, dass viele Menschen nie gelernt haben ihre wirklichen wünsche überhaupt äußern zu können. Aber auch dies kann man lernen. Ich möchte hier einmal einige sinnvolle Aspekte zur Prüfung eines Wunsches nennen.
Ist mein Wunsch Berechtigt?
Ist mein Wunsch für mein leben wirklich wichtig und entscheidend in meinem sein?
Schadet mein Wunsch mir oder anderen?
Ist mein Wunsch auch von anderen abhängig oder nur von mir alleine erfüllbar?
Wenn mein Wunsch von anderen Abhängig ist, sind diese gewillt meinen Wunsch zu erfüllen, und wollen sie dies aus freien Stücken?
Kann ich Waise und reif damit umgehen, wenn man mir meinen Wunsch ablehnt?
So würde ich sagen, lassen sich viele wünsche leichter leben, wenn ich es gelernt habe meine mir wichtigen wünsche auch in Lebenssituationen und Sätzen richtig wiederzugeben.

Wahrheitsgefühl
Glaube, der auf Wahrheit, göttlichem Willen und Liebe gegründet ist, gibt Kraft -Kraft, die aus der tiefe des Menschen stammt, aus seinem göttlichen funken. Sie ist das Ergebnis von Übereinstimmung mit dem göttlichen Lebens funken und seiner Bewegung im Inneren. Heyoan nennt diesen inneren Kern eines Menschen das Allerheiligste. Kraft haben heißt, auf dem Thron im Zentrum des eigenen Wesens u sitzen.
Kraft geht mit der Fähigkeit zur bedingungslosen liebe einher. Sie geben alle, was zu ihnen kommt, mit Liebe zurück, ohne sich zu betrügen. Das ist nur möglich, wenn sie sich zuerst selbst lieben und in Wahrheit leben. Sie sind wahrhaftig mit ihren Gefühlen und durchleben sie, um zur liebe zu gelangen. Wenn sie negative Reaktionen leugnen, indem Sie sie verdrängen, dann lieben sie weder sich selbst noch andere.

Wahrheiten, Fakten und Tatsachen gibt es viele. Als Kinder halten wir jedes Wort unserer Eltern für Gesetz und die absolute Wahrheit, später sind es die Lehrer in der Schule, die uns allwissend erscheinen, dann wieder die Bücher und Lexika, die wir Kennenlernen, später unsere Mitmenschen, evt. Priester die uns versuchen ihre Auffassung der Bibel nahe zubringen und uns so ihre Wahrheit vom leben erzählen wollen oder Meister in spiritueller Sicht, die uns die Wahrheit ihres Lebens auf sehr überzeugende Art und weise beibringen wollen. Ärzte Dr. und Psychologen, spielen hier auf der suche nach der Wahrheit ebenso eine große rolle. So haben mich meine Recherchen in weltlicher als auch spiritueller Sicht zu der Meinung gebracht, dass wohl keiner von uns und den oben genannten die Wahrheit hat , kennt oder besitzt, sondern, dass es viel wichtiger ist unsere eigene Wahrheit zu entdecken und liebevoll mit uns, unseren Familien und Mitmenschen als auch allen Lebewesen und Tieren und pflanzen und der Erde selbst, leben zu lernen. Aus uns selbst heraus und somit aus unserer Seele.

4.3.2 Umgang mit den Problemen des alltäglichen Lebens

Hier möchte ich vorab einmal einige Begriffe nach der Zauberwiesen Therapie definieren.

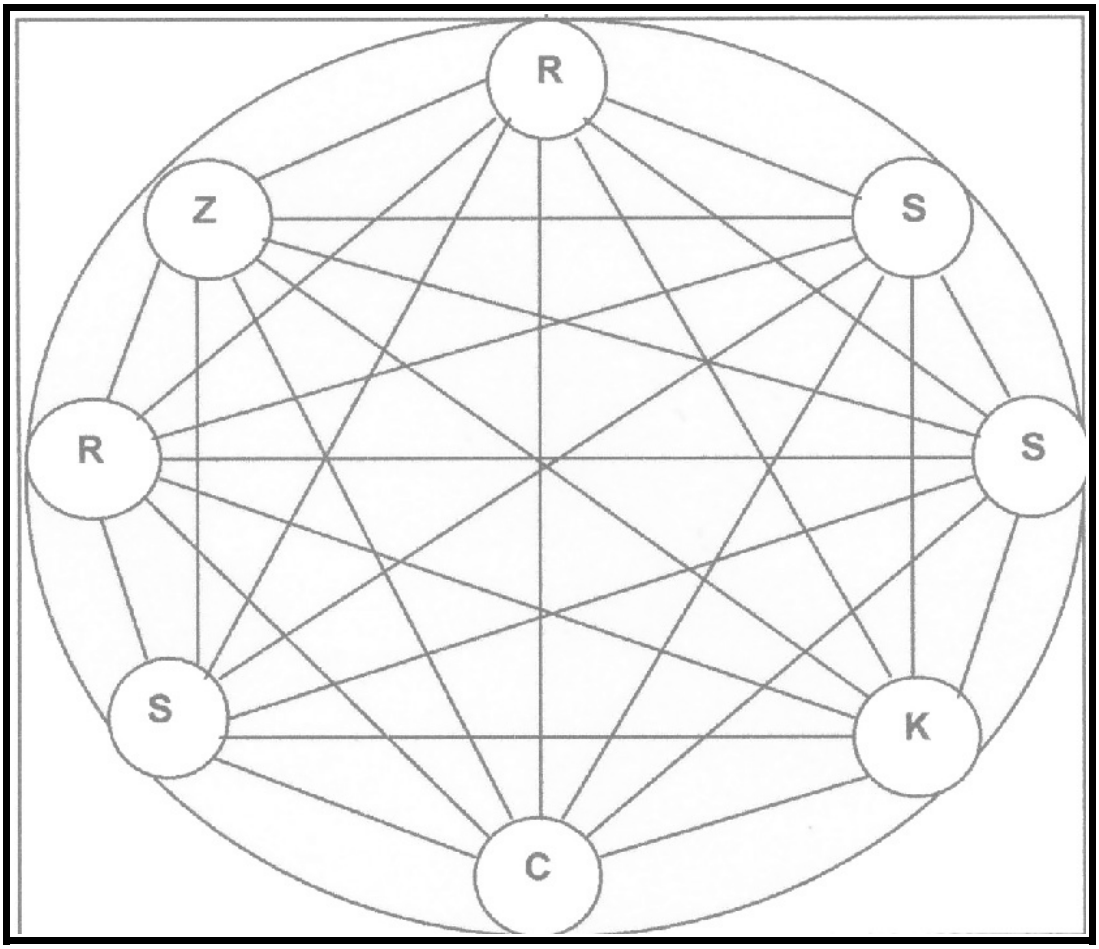
Angst
ein sinnvolles Gefühl, das Dir sagt: Sieh Dich vor, tu etwas, damit das, wovor Du Angst hast, nicht passiert oder wenigstens nicht so schlimm. Schütze Dich vor der Gefahr. Ein Zu viel an Angst macht Dich krank. Diese Angst stammt aus Deiner Seele und entsteht durch das, was Dir zu hause fehlt: liebevolle Aufmerksamkeit. Jeder hat Angst, auch Deine Eltern und Deine Lehrer. Wenn Du über Deine Angst sprichst, erträgst Du sie besser und kannst sie vielleicht sogar vertreiben.

Gefühle
regieren unseren Verstand. Nur wenn diese Gefühle ausgeglichen sind, können wir unseren Verstand sinnvoll einsetzen. Unsere Entscheidungen hängen von unseren Gefühlserfahrungen ab. Auch die Erfahrung, dass etwas richtig oder falsch ist, ist eine gefühlsmäßige Entscheidung. Seit dem ich mich mit der spirituellen Welt auseinander setze , lebe ich das leben froher und leichter, somit gehe ich auch mit den Problemen des alltäglichen Lebens freier und leichter um. Ich bin mir meiner Vergänglichkeit bewusst, und damit auch des Weges der Problemlösung.

Der Dalai Lama sagt in seinem Buch der Menschlichkeit dazu folgendes:
wenn ich mein Problem erkannt habe, dann versuche ich über eine Lösung nachzudenken. Sollte ich dann eine Lösung gefunden haben, entscheide ich mich für den Weg dieser Lösung und bin somit von dem Problem als eigentlichen Gedanken befreit, denn ich habe mich ja für den Lösungsweg entschieden. Sollte ich Erfolg mit meinem Lösungsweg gehabt haben, so ist das Problem erfolgreich gelöst worden und ich kann wieder ruhe und Frieden finden. Sollte mein Lösungsweg nicht den erzielten Erfolg gehabt haben, dann suche ich einen neuen Lösungsweg und gehe diesen dann.

Sollte ich feststellen, dass es für mein Problem keine Lösung gibt, so würde sich dieser Mensch leichter tuen, wenn er sich mit seiner Situation abfindet und eben mit diesem Umstand versucht glücklich und zufrieden zu leben, denn er kann ihn ja schließlich nicht ändern. Und wieso sollte ich mich über etwas aufregen oder sogar ärgern und mich auf quälende Art und Weise damit befassen, wenn ich es doch nicht Ändern kann.

Wenn man es nun Schaft sich eine solche Einstellung anzulegen, so lebt es sich doch viel leichter und somit auch zufriedener und glücklicher.



Darstellung eines Daseins, in dem alle und jeder mit einander verbunden sind.

Schlusswort

Abschließend komme ich bei meinen Recherchen zum Thema „Transformation“ zu folgendem Ergebnis. Die Welt, alle Lebewesen sowie geistige, emotionale als auch spirituelle Formen der Existenz und des Seins stehen ständig und somit unendlich in einem Prozess der Transformation. Sie ist von Existenzieller Bedeutung für alles. In Positiver als auch Negativer Sicht.
Die Transformation des menschlichen Prozesses möchte ich an dieser Stelle mit einem Diamanten vergleichen, der im laufe des Lebens zu seiner wahren brillanten Erscheinungsform und zu seinem echten Glanz geschliffen wird. Geschliffen mit der Hilfe und Unterstützung von der eigenen Seele und somit von Gott selbst.
Hoffnung, Glaube und Liebe sie sind die Tugenden, die es sich zu erlernen lohnt. Denn wo Hoffnung ist, da ist Licht, und wo Licht ist, da ist Glaube und wo Glaube ist, ist Gott und wo Gott ist ist die Liebe zu hause.

Danksagung

Bedanken möchte ich mich besonders bei Ana Lilia Becerra Zavala für die vielen hilfreichen Gespräche, und den zahlreichen Denkanstößen, als auch bei meiner Familie und meinen Freunden.

Literaturnachweise

Bücher

- Der Weg zum wahren Reiki-Meister – Andreas Dalberg – ISBN 3-426-87035-5
- Reiki - Heile Dich selbst – Brigitte Müller, Horst H. Günther – ISBN 3-8138-0209-4
- Licht-Arbeit – Das große Handbuch der Heilung mit körpereigenen Energiefeldern
- Barbara Ann Brennan – ISBN 3-442-12054-3
- Geheimnisse des Lebens - Original Reiki-Handbuch des Dr. Mikao Usui – Dr. Mikao Usui und Frank A. Petter – ISBN 3-89385-320-0
- Reiki II. Handbuch – Reiki Association International – F. E. Eckard Strohm
- Glücksregeln für den Alltag - Dalai Lama, Howard C. Cutler – ISBN 3-451-28342-5
- Wir von der Zauberwiese – Hab Dich lieb – Thomas Meyer – Sponholtz Verlag
- Zauberwiesen Therapie – Anleitung zum Glücklichsein – Thomas Meyer – Sponholtz Verlag

Hörbücher / Audio-CD

- Das Buch der Menschlichkeit - Eine neue Ethik für unsere Zeit – Dalai Lama -ISBN 3-7857-1333-9

- Heilige Wege – Das Evangelium nach Matthäus, Psalmen – Projekt WDR – ISBN 3-89830-546-5

- Die Glücks-Formel oder Wie die guten Gefühle entstehen – Stefan Klein – ISBN 3-8218-5268-2

- Der kleine Seelenklempner – Hilfe sofort! - Caroline Rusch – ISBN 3-7831-2640-1

- Die kalte Schulter und der warme Händedruck – Allan & Barbara Pease ISBN 3-89903-185-7

- Die Bibel – emvm-Hörbuch – ISBN 3-938087-03-x und folgende

- Nostradamus – Das Dritte Jahrtausend – ISBN 3-8312-6077-x

- Warum Frauen schlecht einparken... – Allan & Barbara Pease – ISBN 3-550-09094-3

- Hilf Dir selbst – Eichborn AG – Lido-Verlag - ISBN 3-8218-5365-4

- Simplify your life - endlich mehr Zeit haben - Marion & Werner Tiki Küstenmacher Campus-Verlag – ISBN 3-593-37683-0

- Lieber schlampig glücklich, als ordentlich gestresst – Irene Becker und Jutta Meyer-Kles Campus-Verlag – ISBN 3-593-37685-7

- Simplify your life – Mit Kindern einfacher und glücklicher Leben - Marion & Werner Tiki Küstenmacher - Campus-Verlag – ISBN 3-593-37684-9

Quellennachweis

Internet – Website - Links

www.zauberwiesentherapie.de - Zauberwiese – Thomas Meyer

www.reiki.de – Alles über Reiki

www.kristallmensch.net

www.johanneshof-bodenmais.de

www.wikipedia.de - Freie Enzyklopädie

- Gabriele Heinemann, Schilling, Scharfetter, Huth / Huth, Wilber, Fontana, Levine, Bruno Martin
- Die Chance der Meditation im Arbeitsfeld der modernen Sozialarbeit – Sozialpädagogik Diplomarbeit - Andreas Schwarz

Seminare

Johanneshof - Bodenmais
Kursleiter - Psychologe und Theologe Pfarrer Rainer Vierheilig

- „Bring Licht in die Dunkelheiten Deines Lebens“ - Glücklicher leben Teil 5
- „Bade Deine Seele in lauschendem Schweigen“ - Meditieren lernen Teil 1 a
- „Lebe mit Dir selbst in Einklang“- Meditieren lernen Teil 1 b
- „Wo die Liebe nicht zu Hause ist, kannst Du nicht leben“ - Partnerschaftlicher leben Teil 1 a
- „Spreng die Fesseln, die Dich binden“ - Glücklicher leben Teil 2 a