



SEIN...

*...die große Herausforderung
des Menschen*

Inhaltsverzeichnis:

Vorwort

- *in welcher Zeit lebst Du?*

A *Basics*
- *das Einmaleins* 6

B *Vertiefung*
- *das Wesentliche* 32

C *Quantensprung*
- *in die Ewigkeit* 54

Nachdruck verboten - Alle Rechte vorbehalten

© by Verlag XY GmbH. Tübingen

Recht zur fotomechanischen Wiedergabe nur
nach Rückfrage beim Verlag

Druck: Verlag XY Tübingen 2025

ISBN 978-3-912503-01-2

**Bevorzugst Du lieber die
Schokoladenseite des Lebens,
oder lieber
die Zitronenseite?**

SCHOKO 0

ZITRONE 0

Und?

*100% Zitronensaft ist zu 100% gesund mit
Vitamin C etc.*

100% Kakao ist ohne Zucker ungenießbar bitter.

Für was entscheidest Du Dich erneut?

SCHOKO 0

ZITRONE 0

*...es geht um **echtes, authentisches Leben.***

*„Was macht man, wenn einem das Leben eine
Zitrone gibt? Man macht Limonade daraus!“*

Vorwort:

In welcher Zeit lebst Du?

Es gibt fünf Zeiten,
in denen wir leben:

- **Tempus:** die lineare Zeit

„Es war schon immer so,
und es bleibt so!“

Diese Zeit wurde im alten
Rom mit zwei Köpfen
dargestellt:

Der eine Kopf, der immer
in die Vergangenheit
schaute, und der andere
Kopf der entgegengesetzt
immer in die Zukunft
schaute.

- **Terminus:** der Termin

„Habe keine Zeit!“

Terminus zerhackt die
Zeit, man ist von einem
Termin zum anderen nur
noch gehetzt und
getrieben.

- **Chronos:** der Zeitfresser

„Ich werde alt“

Chronologisch,
unaufhaltsam schreitet die
Zeit voran... vor dieser Zeit
fliehen wir.

- **Der Moment, die
Gelegenheit:**

„Im Hier und Jetzt!“

Die Gelegenheit, die im
hier und jetzt all zu leicht
übersehen wird, ...

- **Die Ewigkeit:**

Die Ewigkeit besteht nicht
außerhalb der materiellen
Welt, sondern sie
durchdringt alles
Existierende als wahre
Parallelwelt im hier und
jetzt...

Quelle: Prof. Dr. Dr. Paul Imhof

Zur weiteren Erklärung:

Nach gegenwärtigem Wissen enthält das Universum nur 4,9 Prozent normale Materie. Mehr als fünfmal so häufig ist mit 26,8 Prozent eine rätselhafte Dunkle Materie, die sich einzig durch ihre Schwerkraft verrät. Den Löwenanteil macht mit 68,3 Prozent eine vollständig mysteriöse Dunkle Energie aus, die das Universum immer schneller auseinanderzutreiben scheint. Die Natur der Dunklen Materie und der Dunklen Energie ist ungeklärt.

Quelle: n-tv.de , ail/dpa

So wünsche ich dem Leser einen liebevollen, erfahrungsreichen Austausch mit seinem inneren Kind, das die Verbindung zu sich selbst und zum universalen Ganzen eröffnen kann, im hier und jetzt.

Peter Weinhardt

A

Basics

- das Einmaleins

In mir lebt ein inneres Kind



Alle Menschen, die wir
als 'Genies' bezeichnen,
sind Männer und Frauen,
denen es auf irgendeine Weise
gelingen ist, der Gefahr zu
entgehen, jenes neugierige,
staunende Kind in sich
zu betäuben und einzulullen.
Wishcraft, Barbara Sher



Ich habe in mir
zwei verschiedene
Persönlichkeitsaspekte:
Den Erwachsenen und das Kind.
Wenn ich mit dem inneren Kind
in Kontakt bin und
zusammenarbeite, entsteht ein
Gefühl der Ganzheit.



Wenn ich jedoch nicht in
Kontakt mit meinem inneren
Kind bin, sei es, dass ich
verletzt bin, nicht richtig
funktionieren kann, oder unreif
geblieben bin, entsteht ein
Gefühl von Konflikt, Leere und
Alleinsein.



Mein inneres Kind
wahrzunehmen und
wertzuschätzen ist die
wesentliche Voraussetzung,
um eine heile, ganze
Persönlichkeit zu werden.

Das innere Kind,
mein „Selbst“, meine Seele
besitzt einen unbewussten
Bereich, dessen Sprache und
Struktur anders ist
als das „Ich“ und seine
rationale Kontrolle
und mein „Selbst“ reicht
erheblich weiter als die Logik
meines Verstandes.

Als Mensch besitze ich zwei
Steuerungen:

Die Rationalität des Kopfes
und die Kraft der Seele, des
Selbst oder des Bauches, wie
man sagen möchte.

Das innere Kind, mein Selbst,
erlebt das ganze Spektrum
intensiver Gefühle, der Freude,
Schmerz, Glück und Traurigkeit.
Eine Sphäre von Sein, Fühlen,
Erleben...



„Sein“- eine innere Erfahrung,
emotional, spirituell

Als Erwachsener bin ich
im Machen, Denken und
Handeln



„Tun“- eine äußere Erfahrung



In meinem inneren Kind sind die Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der Kindheit gespeichert, an die ich mich zurückerinnern kann, wenn ich versuche, von ihm zu lernen.



Das Kind kann ich auf unterschiedliche Weise betrachten:
als Kind, das vom inneren Erwachsenen geliebt wird,



und als Kind, das nicht geliebt, das kritisiert, vernachlässigt und vom inneren Erwachsenen verlassen wird.

Es gibt aber nur ein einziges inneres Kind.

|

Wenn der innere Erwachsene sich davor schützen möchte, die Gefühle und Bedürfnisse des Kindes wahrzunehmen und es ablehnt, die Verantwortung für sie zu übernehmen, dann trennt er sich durch Vernachlässigung und Bequemlichkeit von seinem inneren Kind. Das Kind fühlt sich dann ungeliebt, verlassen und sehr allein.

||

Der lieblose innere Erwachsene nimmt die Gefühle des inneren Kindes nicht wahr. Die Wut und die Vorwürfe, mit denen wir als Erwachsene andere konfrontieren, sind nicht nur eine Projektion der elterlichen Ablehnung auf andere, sondern auch eine Projektion des inneren Verlassens seins.

Das verlassene Kind hat ständig Angst davor, unrecht zu haben, weil es glaubt, dass die Reaktion darauf Ablehnung sei. Deshalb kämpft es darum, immer das Richtige zu tun. Es wird süchtig nach Vorschriften und Regeln, um sich vor Ablehnung weitgehend zu schützen. Es strebt danach perfekt zu sein und glaubt, dass es möglich sei. Perfektionismus und die Angst vor dem Irrtum sind Symptome der inneren Trennung zwischen Erwachsenem und Kind.



Radikale Weltbilder, schwarz-weiße Denkmuster

Wenn das innere Kind sich so schmerzhaft leer, einsam und allein fühlt, wenn der innere Erwachsene ihm nicht hilft, entwickelt es ein

Suchtverhalten, um diese Leere wieder zu füllen.



Es entsteht die Abhängigkeit von Personen (Co-Abhängigkeit) und die Abhängigkeit von Dingen und Aktivitäten.



Darüber hinaus kann das Kind abhängig werden von Beziehungen, Sex, romantischen Affären, Liebe und Bestätigung.

Jedes Kind braucht Bestätigung. Wenn es die Bestätigung nicht vom inneren Erwachsenen bekommen kann, bleibt ihm nur die Möglichkeit, Liebe und Bestätigung bei anderen zu suchen.



Dieses Bedürfnis nach Bestätigung von außen verursacht große Angst vor Ablehnung und Kontrolle durch jene, deren Bestätigung das Kind sich wünscht.



Bestätigung, Sex und Liebe werden zu den Mitteln, mit denen das innere Kind versucht, seinem unerträglichen Alleinsein zu entfliehen. Es erkennt dabei nicht, dass der äußere Kontakt zu anderen nicht möglich ist ohne eine innere Verbindung zu sich selbst.



Das innere Kind,
das sich so verzweifelt allein
und einsam fühlt, agiert auf der
Basis falscher Annahmen. Es
sagt sich: "Ich kann bewirken,
dass die anderen mich lieben,
sehen, hören und bestätigen,
Verbindung zu mir aufnehmen
und mir mehr von dem geben,
was ich mir wünsche. Wenn sie
das tun, dann fühle ich mich
wohl." Ein so verzweifertes
einsames und verängstigtes
Kind ist oft impulsiv und
egozentrisch und hat nur wenig
Kontrolle über sein Verhalten.
Die Mittel, die es benutzt sind
Gereiztheit, Ärgerlichkeit,
Tadel, schweigender
Liebesentzug, Rechthaberei,
Wutanfälle, Gewalt, Schmollen,
Weinen, Lügen, Besserwisserei,
Moralpredigten,
Rechtfertigungsversuche,
Verhöre und Zerreden von
Gefühlen.

Es ist sehr wichtig zu erkennen, dass das innere Kind nicht wirklich so ist, sondern dass es sich so entwickelt hat, weil es äußerlich und innerlich verlassen wurde.

Zwei weitere Mittel des inneren Kindes, Kontrolle auszuüben, sind Anpassungsbereitschaft und Fürsorglichkeit.

Das Kind wird zum „braven“ Jungen oder Mädchen, indem es die eigenen Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse anderer beiseiteschiebt.

Die Angst davor, beherrscht und vereinnahmt, ja geradezu verschlungen zu werden, ist genauso mächtig wie die Angst davor, abgelehnt und verlassen zu werden.

Störrischer Widerstand, innerer Rückzug und Gleichgültigkeit,

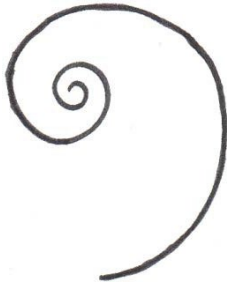
sich in Aktivitäten stürzen oder versuchen, das Innere mit einem Suchtmittel abzutöten, die Gefühle und Wünsche des anderen nicht wahrnehmen, wie auch die eigenen Gefühle und Handlungen verleugnen...



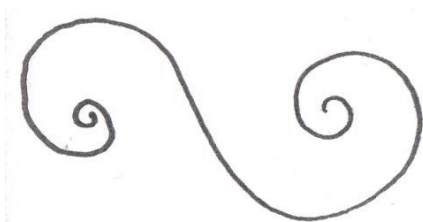
...das verlassene innere Kind tut alles Mögliche, um sich selbst zu schützen, aber alle diese Schutzmaßnahmen bewirken schließlich nur noch mehr äußeres und inneres Alleinsein.



Das innere Kind, das sich
geliebt fühlt, ist das
ursprüngliche innere Kind.



Es ist die Quelle
unserer Lebendigkeit,
unserer Begeisterungsfähigkeit
und unseres Potentials,
uns zu wundern und
in Erstaunen zu geraten.

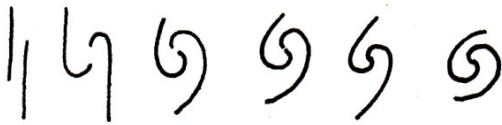


Das geliebte Kind ist stark, dynamisch und voller Leidenschaft; es ist verspielt und neugierig und immer für neue Ideen und Erfahrungen offen. Aus dem natürlichen inneren Kind fließen unsere Kreativität, unsere Intuition und unsere Fähigkeit, anderen Menschen zu vertrauen.



Warum liegen im geliebten inneren Kind unser Wissen von der grundsätzlichen Gleichheit aller Menschen und der inneren Verbindung aller Lebewesen? Warum ist das geliebte innere Kind im ganzheitlichen, nichtlinearen Sinne weise und wissend, das heißt, es vermag aus einer Gesamtheit vieler und gleichzeitiger Erfahrungen und Eindrücke Schlüsse ziehen und hält sich nicht an das schrittweise, logische und lineare Denken, das der innere Erwachsene praktiziert?

Warum ist das Kind, das die Welt holistisch und nicht logisch-linear betrachtet, Träger unserer Fähigkeit zur tiefen emotionalen und spirituellen Verbindung zu uns selbst und zu anderen?



Warum kann das geliebte innere Kind uns sagen, was wir spüren und wünschen? Weil es ein deutliches Gefühl dafür hat, was ihm guttut und was ihm schadet? Ist es das geliebte Kind in uns, das weiß, was das Beste für uns ist, was angenehme und was unangenehme Gefühle in uns hervorruft? Diese Gefühle informieren uns sehr präzise darüber, was uns glücklich oder unglücklich macht.



Menschen, die mit ihrem inneren Kind nicht in Kontakt sind, haben zu vielen ihrer Gefühle und damit zur Quelle dieses Wissens keinen Zugang. Wenn ich nicht fühlen kann,

was wahr ist, dann heißt das,
dass ich die Weisheit nicht
nutzen kann.



Viele Menschen, die ihre
Gefühle und die Weisheit des
Kindes leugnen, haben
versucht, sich eher durch das
Handeln als durch das Handeln
und Sein eine Identität zu
schaffen.



Was ist mit unserer Weichheit,
Zärtlichkeit, Intuition, unserem
Einfühlungsvermögen, unserer
Wahrnehmungsfähigkeit und
unseren Gefühlen?



Was ist mit unserer Neugier,
Spontanität und Verspieltheit?
Wir werden unsere Kraft und

Weisheit solange nicht voll ausschöpfen können, bis wir erkennen, dass jene Eigenschaften genauso wichtig sind wie unsere Leistungen.

Das geliebte Kind hat Mitgefühl – es kann die Gefühle anderer nachempfinden.



Das innere Kind ist eine schon immer gegebene Instanz im Menschen, das wie nicht gebrauchte Muskeln, verkümmern kann.



Es besteht ein großer
Unterschied zwischen

„kindlich“

lebhaft und spontan und

„Kindisch“

*impulsiv und unkontrolliert,
bzw. zurückgezogen und
gehemmt.*

Das geliebte Kind ist verspielt und phantasievoll. Menschen die in Kontakt mit diesem lustvollen und lebendigen Aspekt ihrer Persönlichkeit sind, strahlen Begeisterung und Lebensfreude aus.



Wenn wir wirklich in Verbindung mit unserem inneren Kind sind, spüren und erleben wir echte innere Stärke und Selbstbestimmung und werden nicht so leicht von anderen kontrolliert.



Die Selbsterkenntnis,
die Wendung nach innen dient
der Entwicklung der Fähigkeit,
aus sich heraus zu handeln,
unabhängig von und
gegebenenfalls sogar gegen
gesellschaftliche Erwartungen.



Ich werde erst der ich bin,
durch die Reflexion auf mich
selbst.

Pindar



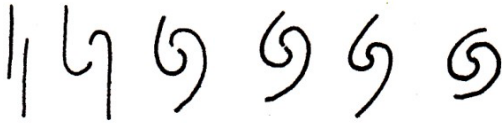
Der erwachsene Teil in uns
kommt nicht plötzlich zur Welt,
sobald wir achtzehn werden.
Von unserer Geburt an
entwickeln wir sowohl den
Persönlichkeitsanteil des Kindes
als auch den des Erwachsenen
in uns.

Es kommt auf die unablässige
Konstituierung und Aktivierung
des Selbst an, wenn es eine
wirksame Komponente sein
soll.

Der Erwachsene ist die
Entscheidungsinstanz, im
Hinblick auf unsere Absichten
und Handlungen. Es ist immer
der Erwachsene, der darüber
entscheidet, ob wir uns
schützen wollen oder ob wir
lernen wollen, und der die
entsprechenden Aktionen
auswählt, die der Realisierung
unserer Absichten dienen.

Der Erwachsene muss die Aufgabe übernehmen, sich der alten Wunden bewusst zu werden, die falschen Überzeugungen durch die Wahrheit zu ersetzen, und er muss sich weigern, die negativen und selbstzerstörerischen Verhaltensmuster des verlassenen Kindes zu tolerieren. Das innere Kind wird erst dann neugierig werden und sich für das Lernen öffnen, wenn der Erwachsene beschlossen hat, zu lernen und das Kind geduldig und unbeirrbar zu lieben.





Unser innerer Erwachsener
kann ein liebevoller oder
ein liebloser Erwachsener sein

– mit anderen Worten, ein
Erwachsener, der beschlossen
hat zu lernen,

oder ein Erwachsener, der sich
entschieden hat, sich zu
beschützen.



*Deine Gedanken erzeugen
deine Realität*

Andy Manigo

B

Vertiefung
- das Wesentliche

Das Selbst im Griechischen auch *nous*, d.h. Geist genannt, der im Raum des Unendlichen steht. Er hat seinen Grund in dem ewig Wirkenden und ist in einer lebendigen Verbindung mit dem kreativen, ewigen Geist, der ihn zu inspirieren vermag.



Die aufnehmende Vernunft verknüpft das Denken des ursprunghaft-kreativen Geistes mit der äußeren Wirklichkeit und sucht Wege der Realisierung seiner Impulse.



In einer noch undefinierten Weise könnte man darin die Unterscheidung von Unbewusst und Bewusst annehmen. Die selbsttätige Vernunft in uns ist das Selbst des Menschen, das die Einheit des Ganzen intendiert, aber nur dort gestaltend wirken kann, wo ihm ein Spielraum eingeräumt wird, d.h. wo eine Dissoziation von dem bewussten, analytischen, technologischen Akten des Ich nach innen hin ermöglicht wird. Dieser Vorgang unterscheidet sich von den bewussten Denkakten, z.B. der Wissenschaft.

$$E = m \cdot c^2$$

Jeder denkende Mensch braucht ausdrücklichen und bedingungslosen Rückgang zu den Quellen seiner geistigen Produktivität. Denn in den meisten Fällen sind wir nicht Produzenten unserer eigenen Gedanken, sondern allenfalls Kontrolleure.



Gedanken fallen uns ein, wie wir sagen. Dass das Einfallstor offen steht, dafür müssen wir sorgen. Wo ist die Quelle, aus der die denkende begreifende Vernunft denkt?

Ist es mein selbsttätiger Geist, meine Seele, mein Selbst, mein Kind, oder darüber hinaus das Mehr was mich noch umgibt?



Sich um sich selbst zu sorgen heißt:

Mich dem selbsttätigen Geist überlassen, damit er für mein Leben wirken kann, das Ich *loslassen* auf den Geist, der in uns ist.



Was der Geist eingibt muss
freilich noch eingepasst werden
in unsere Wirklichkeit; dies
leistet das Ich.

So führt ein reiches, tief
greifendes und ausgeglichenes
Leben, wer beide
Möglichkeiten zur Verfügung
hat und zwischen ihnen
wechseln kann:

Das gelehrte, wissende Ich,
das sich in den äußeren
Abläufen der Wirklichkeit gut
auskennt und einen lebendigen
Bezug zu seinem Selbst, zu
seinem Innersten, in dem sich
die Kreativität des Denkens
entfaltet, das alltägliche
Denken sich ändern kann und
neue Möglichkeiten sich
auftun.



Der Misserfolg kann in dem Maße zur Verwandlung der Denkstruktur führen, wie ich ihn zulasse als Erfahrung der Ungereimtheit meiner Denkmuster und Glaubenssätze und mich loslasse auf die innere Quelle, den Geist, der nicht ergriffen und definiert werden kann, sondern der sich zeigt, wenn ich ihn in der Hingabe an das Selbst wirken lasse.



Um eine menschliche Ganzheit zu werden, Reife zu erlangen, müssen wir den Weg zum Selbst gehen, in dem Geist und Materie, Seele und Leib, Vernunft und Trieb in einer Ganzheit verbunden sind.



Das Selbst, mein Innerstes,
mein Kind, ist die
entscheidende Spur Gottes in
mir. Seine Lebensenergie, die
ihren Grund im Schöpfer hat
und vom Schöpfergeist
bleibend gespeist wird, ist
unermesslich.



Die schöpferischen Kräfte
können erlahmen, weil sie
zeitgebunden sind, aber das
Selbst, als die Quelle der
Individuation lebt durch den
Geist Gottes.



Und der Mensch ist dazu
berufen und dazu bestimmt,
sich an das göttliche Ebenbild
anzupassen, d.h. das
Bewusstsein auf dieses
gottbezogene Selbst
auszurichten und es im eigenen
Leben sowie in seiner Umwelt
zu verwirklichen.



Die Gottesebenbildlichkeit gilt nicht nur für besondere Themen und Probleme, sondern reicht in die Situationen und Ansprüche des Alltags hinein:

Die Art, wie wir unser inneres Kind behandeln, ist ausschlaggebend für alles andere in unserem Leben. Wenn wir unser inneres Kind lieblos behandeln, werden wir abhängig von Dingen, Menschen oder Handlungen. Wir werden ängstlich, besorgt, depressiv, leiden unter Schmerzen, Leere, Bedürftigkeit, geringer Selbstachtung, einem unerträglichen Gefühl des Alleinseins und physischer wie psychischer Krankheit. Die Schwere einer Geisteskrankheit entspricht dem Grad der Spaltung zwischen dem inneren

Erwachsenen und dem inneren Kind. Wir werden verrückt, wenn wir das Alleinsein und den tiefen Schmerz des inneren Kindes nicht sehen und fühlen können.

Wenn wir unser inneres Kind liebevoll behandeln, schaffen wir die innere Verbindung, die die Leere in uns füllt, und wir müssen diese Leere nicht von außen, durch Sucht oder Abhängigkeiten, zustopfen. Je mehr wir lernen, unser inneres Kind liebevoll zu behandeln, desto tragfähiger und sicherer wird die innere Verbindung. Das bringt uns Frieden, Freude, Kraft und Ganzheit und schützt uns davor, uns aufzugeben, um von anderen geliebt zu werden.

Wenn wir nun weiterdenken, könnte man die These aufstellen, dass alle Probleme in unserer Gesellschaft von der inneren Spaltung zwischen dem Erwachsenen und dem Kind stammen:

Alle lieblosen Handlungen, die sich gegen unsere Mitmenschen oder gegen unseren Planeten richten, sind Manifestationen der inneren Abgetrenntheit und Verlassenheit, die von einer Generation an die nächste weitergegeben wird. Wenn der Erwachsene den Kontakt zu dem Kind abgeschnitten hat, wenn er nicht verfügbar ist, um im Sinne der kindlichen Sanftheit, Warmherzigkeit und dem Gefühl der Einheit mit anderen zu handeln, dann richten der lieblose Erwachsene und das verlassene Kind verheerenden Schaden bei sich und bei anderen an. Die Gefahr droht vor allem in Familien. Ein Beispiel: Das Bedürfnis nach Sexualität wird entweder aus dem Ego oder aus dem höheren Selbst gespeist. Sex auf der Basis des Ego wird immer in der Absicht praktiziert, etwas zu *bekommen* – Liebe, Kontakt, Bestätigung,

Entspannung, einen Orgasmus. Sex auf der Basis des höheren Selbst ist immer ein Ausdruck der Liebe und deshalb ein Akt des *Gebens*.

Man könnte nun die weitere These aufstellen: Das höhere Selbst ist die Verbindung zwischen dem liebevollen Erwachsenen und dem geliebten inneren Kind. Die Verbindung und das Gleichgewicht zwischen den beiden – gleich dem Gott und der Göttin, dem Männlichen und dem Weiblichen, Ying und Yang usw.

Dabei definieren wir das höhere Selbst als unsere Ganzheit, unsere Fähigkeit zu lieben und unser Gefühl persönlicher Stärke – als unsere wahre Identität. Es ist das, was wir sind, wenn wir mit dem Universum verbunden sind. In der Verbundenheit des höheren Selbst sind wir voller Liebe, Empathie und

Vergebung. Wir sind dann in dem wunderbaren Zustand, der uns befähigt, aus unserer Weisheit schöpfen zu können, aus der Weisheit, die direkt aus dem Universum fließt.

Das höhere Selbst ist in dieser These die Essenz der Kraft, das erzeugende, nährende, lebenspendende und lebenserhaltende kreative Element in uns und im Universum. Aus dem Gleichgewicht zwischen Gott und Göttin, zwischen Männlichem und Weiblichem kommt alles Leben. Das höhere Selbst steht für Gewaltlosigkeit, es tötet nie und zerstört nie, es spendet nur Leben und Liebe und ist deswegen der Inbegriff des Friedens....usw.

Was Selbsterkenntnis ist, kann man nur *erfahren*, sie ist eine Sache der Übung, die man sich aneignen muss, wie jede andere körperliche und geistige Übung. Sie hat nichts

Künstliches an sich, sondern ist das Natürlichste was es gibt. Die ersten Schritte, die jeder machen kann, kommen dem sehr nahe, was wir unter Meditation verstehen. Mit rationaler Selbstanalyse, Grübeln über eigene Fehler, Schuldvorwürfen und dgl. hat sie nichts zu tun:

1. Die Basis der Wendung nach innen richtete sich auf das, was uns selbst am nächsten ist: die Achtsamkeit auf den Atem, verbunden mit der Entspannung des Körpers. Der Atem als unwillkürliche Lebensdynamik durchdringt den Körper und drückt zugleich die seelische Befindlichkeit aus. Wie müssen lernen, langsam, tief und bewusst zu atmen. Forciertes Atmen überstrapaziert den Körper. Die erste Übung besteht immer darin, dass ich im Sitzen oder Liegen

meinen Körper entspanne,
die Augen schließe und
schließlich auf den
Rhythmus des Ein- und
Ausatmens richte; ich
denke mein Atmen. Die
Abkehr von den äußeren
Eindrücken führt meist zur
Wahrnehmung der inneren
Bewegungen und
Gedanken. Ich kann und
soll die Gedanken nicht
vertreiben, sonst versteife
ich mich wieder. Die
Gedanken lasse ich so, wie
sie auftauchen, wieder
vorüberziehen, ohne einen
fest zu halten. Wenn ich
entdecke, dass ich mich in
meinen Gedanken verloren
habe, gehe ich einfach nur
wieder zurück zu meinem
Atem. Es ist gut dem Atem
nachzuspüren in seinem
Gang durch den Körper bis
in die Zehenspitzen, das
stärkt das Körpergefühl.
Am wichtigsten ist in den
meisten Fällen, dass ich
mich dem Aus-atmen

überlasse, den Schritt des Ausatmens ganz bewusst vollziehe. Ich achte nur auf den Atemstrom beim Ein- und Ausatmen.

2. Die zweite Stufe ist die Fähigkeit, sich selbst im Alleinsein loslassen zu können; jeder braucht die Fähigkeit, sich selbst von Zwecken und Zwängen unterscheiden zu können. So paradox es klingt, gerade diese Fähigkeit ist im sozialen Leben unersetzlich. Einem anderen kann nur etwas Gutes tun, wer sich selbst hat.
3. Der Raum der Stille ermöglicht es, die Dinge und Ereignisse so zu sehen, wie sie sind; die sinnliche Wahrnehmung wird geschult. Die Sinne selbst sind vom Geist bestimmt und entwerfen eine Wirklichkeit, die sich nur

über sie selbst erschließt.
Die christliche
Überlieferung sagt, dass
wir Gott in allen Dingen
erfahren können (Thomas
von Aquin, Franz von Assisi,
Ignatius von Loyola). In den
Dingen kann ich Gott nur
erfahren, wenn mein
zugreifendes und
rationales Denken
ausgesetzt wird und die
Dinge selbst zu sprechen
beginnen. Überall ist Gott
gegenwärtig: in der Blume,
im kleinen Kind, im
anderen Menschen, in der
Geduld mit mir selbst, ja
auch im Erleben der
sexuellen Beziehung. Zu
allem muss ich mich
loslassen können, damit
sich mir das Geheimnis der
Dinge offenbaren kann.

4. Selbsterkenntnis knüpft
immer an natürliche
Fähigkeiten des Menschen
an. Dazu gehört auch der
Tagtraum („Löcher in die

Luft gucken“). Tagträume stellen sich von selbst ein, man ertappt sich zuweilen dabei. Tagträume sind eine Funktion des Selbst, das sich selbst meldet und mich dazu zwingt, die eine Dankhaltung aufzugeben, um wieder Ressourcen zu schöpfen bzw. das Eigene nicht zu vergessen.

5. Einfache Formen der Meditation sind auch Betrachtungen: ein Musikstück, ein Bild, eine Gedicht lasse ich auf mich wirken, indem ich aufmerksam dem Fluss bzw. der Gestalt dieser Äußerung nachgehe und sie innerlich oder auch körperlich mitvollziehe bzw. mich in sie hineinversetze. Damit wird die Imaginationskraft gestärkt. Es geht nicht um eine sachgerechte Interpretation, sondern um das Erleben und

Mitgetragen werden, als
wäre dies meine Musik,
mein Bild, mein Gedicht.
Als stark außengelente
Menschen der Moderne
müssen wir uns
vornehmen, dem Selbst als
der komplexeren
Wirklichkeit Raum zu
geben. Es ist mühsam, die
Zusammenhänge von
Selbst und Umwelt, von
Selbst und Ich usw. immer
wieder ins Auge zu fassen.
Aber wenn diese Fähigkeit
einmal erworben ist, d.h.
Weisheit zur festen
Struktur geworden ist,
wirkt sie befreiend – sie
entfaltet sich spontan.

Die Verwirklichung dieses
Bildes muss deshalb aus der
von Gott gegebenen Gnade
hervorgehen. Der Mensch
braucht dazu jedoch Führung
und Kraft. Sie fließt nicht aus
seinen eigenen bewussten
Anstrengungen. Führung und
Kraft erwachsen vielmehr aus

einem Bereich jenseits der Grenzen des Ich-Bewusstseins, d.h. aus dem von Gott gegebenen selbst.

Selbsterkenntnis begründet sich zunächst nicht aus den Defiziten der menschlichen Lebensführung, dafür gibt es Therapie, sie vermag aber auch heilend zu wirken, insofern ich in der Sammlung auf meine Mitte die Übereinstimmung mit mir selbst suche und dabei den inneren Möglichkeiten einen breiten Entfaltungsraum öffne.

Soll der Mensch sich in den gesellschaftlichen Bezügen nicht in seine Rollen auflösen, oder gar zu einer multiplen Persönlichkeit werden, muss er sich eine Mitte schaffen; das Funktionieren braucht als Gegengewicht die Phantasie, den Traum, die Utopie, damit der Mensch ganz sein kann.

Der extensive Aktionismus, der letztlich nur ermüdet und eine

Leere hinterlässt, ist weithin nur Kompensation der Angst vor dem Selbst. Die Ressourcen des Selbst entfalten sich nur in der Sammlung auf die Mitte.

Der seelischen Verhärtung, die aus der Verwundbarkeit und Ohnmacht erwachsen kann, setzt die Selbsterkenntnis die Möglichkeit entgegen, das Leben aus den eigenen Ressourcen zu erneuern und zu verändern.

Selbsterkenntnis ist ein Weg in die Freiheit, weil sie die Autonomie der Person stärkt.

Selbsterkenntnis öffnet die Vernunft für Wirklichkeitsebenen, die eine rational-funktionalistische Auslegung ausblenden muss.

Das gestörte Verhältnis zur eigenen Leiblichkeit, den Gefühlen und physiologischen Prozessen, wird gerade dadurch ausgeglichen, dass ich

mit Sinn und Verstand in
meinem Körper anwesend bin
und die Aufmerksamkeit für die
Vorgänge des Leibes
intensiviert wird. Es gibt keine
Ganzheit ohne die
Wahrnehmung des Leibes.

Ziel der Selbsterkenntnis ist der
Ausbau der Fähigkeit, in der
Wechselbeziehung zu den
unterschiedlichen Dimensionen
der Wirklichkeit das
Gleichgewicht finden zu
können, sowie das Innere und
die Sinne zu öffnen für die
Transzendenz des Grundes aller
Wirklichkeit, in der sich die
Quelle des Lebens offenbart. Im
Blick auf den Alltag, geht es um
die Integration des Äußeren
und Inneren zu einer Mitte im
Selbst und um die Verknüpfung
des Ich mit Gott. In der Sorge
des Menschen um sich selbst
geht es um den Leitgedanken
„Werde, der /die du bist!“ und
die Intensivierung des
Menschseins in der Begegnung
mit dem Göttlichen.

Zur Information:

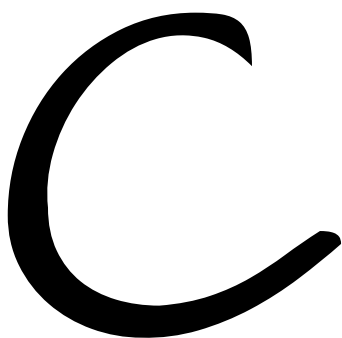
Unter den Weltreligionen, die nur einen Gott verehren (das sind die sogenannten monotheistischen Religionen), ist das Judentum die älteste. Aus ihm haben sich das Christentum und der Islam entwickelt. Die Juden glauben an einen Gott, den sie Jahwe nennen. Er wird als Schöpfer der Welt verehrt. Sein Name beschreibt sich mit den hebräischen Buchstaben JHWH, was so viel bedeutet wie:

„ich bin im SEIN – ich bin da wo Du bist“



Anmerkung: Die Welt, die wir nach innen begehen wird im Kleinen ganz groß, kehrt sich im Innersten nach außen, wird grenzenlos.

Peter Weinhardt



Quantensprung
- in die Ewigkeit

Die Welt der Quanten ist ein faszinierendes weites Feld, das geprägt ist von Begriffen wie Dekohärenz, Superposition, Wellenfunktion und insbesondere der Verschränkung. Dabei handelt es sich um eine physikalische Verbindung zwischen Materie-Teilchen, die scheinbar ohne „Rücksicht“ auf Geschwindigkeit und Entfernung dergestalt wirkt, dass die Eigenschaften der einen Seite instant auf der anderen Seite vorhanden sind.

Dunkle Energie und Dunkle Materie spielen ebenso mit hinein wie die Vakuumenergie und die String-Theorie. Dieses außerordentliche spannende Feld in der hier gebotenen Kürze abzuhandeln, ist unmöglich, so dass sich Ursula Kessel in ihrem Text über den Quantensprung in die Ewigkeit auf die nach Ihrer Meinung wichtigsten Kernthemen konzentriert: auf die kosmologische Konstante im Zusammenhang mit der Parallelwelt „Ewigkeit“.

Im Detail nachzulesen in dem Buch „Strukturen der Wirklichkeit“ Hrsg. Paul Imhof und Eduard Saroyan,

*aus der Schriftenreihe der Deutschen
Universität in Armenien und der
Akademie St. Paul 2015*

In ihrem Text beschreibt Ursula Kessel ihre Annahme, dass „die Ewigkeit“ nicht nur außerhalb der materiellen Welt besteht, sondern alles Existierende als wahre Parallelwelt durchdringt.

Quantenmechanik ist der Beweis, dass Materie nicht alles ist. Sie zeugt von Überzeitlichem, einer außer-materiellen Kraft, die mit Materie interagiert.

In ihrem Fazit kommt die Autorin zu dem Schluss, dass Physiker, Kosmologen als Denkrichtung den Weg nach außen gewählt haben: sie gehen quasi in die Ferne des Universums und ergründen die Tiefe der Materie, um den Ursprung zu finden. Die andere Denkrichtung ist die des Menschen hinein in sein Innerstes, seine Seele. Auch diese Suche strebt dem Ursprung zu. Und beide Denkrichtungen treffen an ihrem Endpunkt aufeinander: der Kreis schließt sich.

Wenn wir nicht im Kosmos nach Ursprung und Regeln suchen, können wir genauso gut in unserem Inneren die entsprechende „Forschung“ betreiben. Wir werden dort, wie einige Philosophen auch, den gleichen „Himmel“ finden: eine Welt des Inneren, die das Äußere Abbildet, eine Unendlichkeit, die das Bild der Ewigkeit beinhaltet. Im Innersten unseres Wesens, dort wo die Seele zuhause ist, kann das Universum samt seinem Schöpfer gefunden werden. Dort ist die Sicherheit der Erkenntnis mit der Verbindung zu Gott, den wir zu unserem Begleiter und Leiter unseres Lebens und Handelns erwählen können – oder der Zweifel, der uns von allem trennen kann. Ob wir dann erklären, über die Quanten als Lieferanten des Zusammenhalts der Erscheinungen Einfluss auf unsere Welt zu nehmen, spielt letztlich keine Rolle, auch wenn es die Wahrheit sein kann. Wir sind dort im Innersten unserer Seele zuhause.

In Ihrem Text beschreibt Ursula Kessel die Überzeugung, dass die Welt der Quanten der Bereich ist, in dem der Geist auf die Materie einwirkt. Der Große Geist ist universal, Über-All und All-Zeit. Der Wille des Menschen kann ihm einen Anstoß zur „göttlichen“ (Quanten-)Wirkung geben. Wie könnte es sein, dass Gott *nicht* mit der Materie zusammengeht? Es ist unmöglich, denn die Welt ist Gott immanent, und die Welt kennt ihren Schöpfer so wie er sie kennt. Alle Materie ist durchströmt vom „Geist“. Demnach ist alles belebt, ausnahmslos alle Wesen, alle Materie.

So ist Ursula Kessel zutiefst überzeugt, dass wir Menschen – wie das gesamte Universum – auf geistiger Ebene mit Gott verbunden sind und diese Verbindung auch aktiv leben und beeinflussen können. Wenn wir das negieren, werden wir uns von dieser Kraft entkoppeln und zurück geworfen auf uns selbst sein. Gott, der Geist, ist das Über-All, außerhalb und innerhalb der Raum-Zeit, irgendwie ähnlich der kosmologischen Konstante.

Text-Quellen:

A Eine Freiheit im Sein - dies versuchte ich zu beschreiben mit den Worten von Erika J. Chopich und Margaret Paul aus dem Buch „Aussöhnung mit dem inneren Kind“ *Freiburg im Breisgau: Ullstein 2012*

B und den Worten von Rudi Ott, „vom Ich zum Selbst“ *aus dem Buch „Leben im Geist“, Hrsg. Paul Imhof und Eduard Saroyan, aus der Schriftenreihe der Deutschen Universität in Armenien und der Akademie St. Paul 2005*

C Quantensprung in die Ewigkeit von Ursula Kessel aus dem Buch „Strukturen der Wirklichkeit“ *Hrsg. Paul Imhof und Eduard Saroyan, aus der Schriftenreihe der Deutschen Universität in Armenien und der Akademie St. Paul 2015*

Textzusammenfassung:

Peter Weinhardt, Tübingen
Wünsche dem Leser einen Raum zur Begegnung in Klarheit, Wahrheit und Aufrichtigkeit. Die inneren Gefängnisse unserer Gedanken zu verlassen, ist eine wesentliche Freiheit zu sich selbst und zu unseren Mitmenschen.

Bild-Quellen:

S. 21: Annelie und Emma Proß, Esslingen
Skizzen, Bilder: Peter Weinhardt, Tübingen

Platz für Notizen

*Was wir ins Universum senden,
werden wir auch empfangen.*

ISBN 978-3-912503-01-2