

## Organismische Weisheit

Wie die eigene Gesundheit aktiviert werden kann – Vorträge mit anschließender Trance

Gemessen an der Fülle der Gesundheitstipps, die in Form von Büchern oder Zeitschriftenartikeln oder auch in Form von guten Ratschlägen seitens der Ärzte oder Therapeuten angeboten und auch intensiv konsumiert werden, müsste es um die Gesundheit in der Bevölkerung eigentlich ziemlich gut bestellt sein. Aber das Gegenteil ist der Fall: Mehr für die eigene Gesundheit zu tun, scheint nicht mehr eigene Gesundheit herbeizuführen.

In dieser Vortragsreihe erfahren Sie etwas über die Grenzen des Machbaren und wie genau an diesen Grenzen sich jene Möglichkeiten eröffnen, wirklich heilsame Kräfte zu aktivieren. Unser Leib-Seele-Organismus verfügt über eine eigene Weisheit und Kraft, die wir viel zu selten in unsere Gesundheitsprozesse einbeziehen. Wie sich diese machtvolle organismische Weisheit für körperliche, emotionelle und geistige Entwicklungsprozesse wieder gezielt nutzen lässt, soll zentrales Thema dieser Vortragsreihe sein. Jeder Vortrag schließt mit einer Trance zur Vertiefung des neu Erfahrenen ab.

1. 25. 09. 2018: Wie der Körper zu uns spricht
2. 23. 10. 2018: Was die Gefühle eigentlich zeigen
3. 20. 11. 2018: **Wohin der Geist tatsächlich strebt**

---

### Wohin der Geist tatsächlich strebt

Im ersten Vortrag dieser Vortragsreihe ging es darum, sich dem Körper und seinen Signalen gegenüber wieder in Gehorsam zu üben. Im zweiten ging es um die Gefühle und darum, die Macht und die Fähigkeit zu bestärken, die Gefühle wieder mehr zur Selbstentwicklung lenken zu lassen. Heute geht es um unsere geistige Kraft – die Seele und die Inspiration, das Denken, es geht um Sinn, Sinnstruktur und unsere Fähigkeit, den Willen mit unserer Sinnstruktur zu verbinden.

Betrachten wir zunächst wieder Herkunft und Bedeutung der Begriffe, die heute im Mittelpunkt unseres Themas stehen:



#### Geist

stammt aus dem *mhd.*, gehört zu einer Wurzel \**gheis* = **erregt, aufgebracht sein, schaudern**,

- aus der ursprünglichen Bedeutung **Erregung, Ergriffenheit** entwickelten sich die Bedeutungen **Geist, Seele, Gemüt** und **überirdisches Wesen, Gespenst** (man könnte dazu auch sagen: **unterirdisches Wesen**),
- im heutigen Wortschatz gibt es zahlreiche unterschiedliche Ableitungen (auch religiös getönte wie der **Hl. Geist**, der **Geistliche**).
- In der Neuzeit haben sich Begriffe ergeben wie **geistlos, geistesabwesend, geistesgegenwärtig** usw., die entweder auf Dummheit oder auf Wahrnehmungsfähigkeit hinweisen.

Wir haben hier also ein Wort mit einer interessanten Doppeldeutigkeit: Der Geist ist sowohl Ausdruck des Höchsten als auch des Niedrigsten. Der nach dem Höchsten ausgerichtete Geist inspiriert uns zur Selbstentfaltung entsprechend unseres Selbst; er kann sich aber unter Umständen auch in einen quälenden,

erschreckenden, zerstörerischen verwandeln, der unsere Freiheit einschränkt, uns unserer Wesensentfaltung handelnd zuzuwenden. Worauf ich noch zu sprechen kommen werde.



## Organ

- ist aus dem *lat. organum* entlehnt,
- bedeutete ursprünglich *Werkzeug, Instrument, Hilfsmittel*,
- im Kontext mit der organismischen Weisheit ist das Gefühl zu begreifen als Instrument des Wahrnehmens und Handelns.

## Organismische Weisheit des Geistes

bezeichnet also ein tief verankertes komplexes Urwissen um das Wesen des Menschen, von dem er ergriffen und inspiriert wird – und vor dem er mitunter auch erschauert.

In der Psychologie wird der Begriff des Geistes in der Regel – etwas verflacht – verwendet als Gegensatz zum Körper:

- Der Geist bezeichnet hier das Unfassbare, Immaterielle, der Körper das Fassbare, Materielle.
- Der Körper scheint in seiner organismischen Weisheit leichter zu begreifen als der Geist, können wir doch mit unserer Wahrnehmung seine Erscheinung und seine Prozesse erfassen. Zumindest tut die moderne Wissenschaft so, als könnte sie das alles erfassen und als seien die geistigen Kräfte, die den Körper beeinflussen, unerheblich für die Gesundheit.
- In den Naturwissenschaften wird der Geist allenfalls als Verstandeskraft berücksichtigt – etwa bei der Definition von Geisteskrankheiten oder bei Intelligenztests.

Dieser eingeschränkten Sicht werden wir hier nicht folgen – organismische Weisheit des Geistes besagt ja schon, dass es um die Betrachtung der komplexen Wirkmechanismen geht, die unser menschliches Dasein ausmachen. Insofern werden wir uns heute näher mit dem Zusammenwirken von Körper, Gemüt und Geist beschäftigen – auf der Grundlage archaischen Wissens, wie es uns in Symbolen und Überlieferungen zuteilwird. Außerdem werden wir den Willen genauer betrachten, der eine zentrale Bedeutung hat als Verbindung von Geist und Handeln. Wege zu seiner Bestärkung und zum Beenden quälender Gedankenroutinen werden aufgezeigt in einer Form, die Ihnen die tägliche Anwendung macht.



## 1. Wie Körper, Gemüt und Geist zusammenwirken?

**Körper** = materielle Grundlage unseres Seins; verfügt über Selbstregulationsmechanismen zur Gesunderhaltung;

**Gemüt** = vermittelt Signale von Körper und Geist, um angemessene Handlungen zu stimulieren, die uns zu uns selbst bringen;

**Geist** = persönliche Werte- und Sinn-Instanz, die in der Entfaltung

der Potenziale dem Höheren folgt und dem Willen Richtung zur Selbstverwirklichung gibt.

(Diese Statue ist käuflich zu erwerben unter <https://www.figuren-shop.de/de/spiral-goettin-figur-idol>; von dort stammt auch das Foto).

Symbole aus Urzeiten helfen uns in der Regel, komplizierte, nicht leicht zu fassende Sachverhalte leichter zu verstehen. Ich will Ihnen so ein Beispiel hier zeigen: In der keltischen Statue einer Göttin (ca. 300 v. Chr.) sind alle drei organismischen Ebenen in ihrem natürlichen Zusammenwirken symbolisiert:

1. Der Körper steht sicher auf der Erde, ist nach oben ausgerichtet,
2. die Arme greifen nach dem Symbol des Mondes (Geist), dargestellt in den verschiedenen Mondphasen (= ewiger Zyklus der geistigen Erneuerung = Wechsel und Wandel), und der fünfzackige Drudenfuß steht für Schutz vor bösen Geistern (Druden = Geistwesen, auch Druckgeister genannt, welche sich bevorzugt nachts auf die Brust von Schlafenden setzen und Alpträume sowie Beklemmung und Atemnot verursachen. Damit sind sie Feinde des freien, selbstbestimmten Lebens.).
3. Im Bauchbereich ist eine Spirale zu sehen, die sich von innen nach außen dreht (= Symbol unserer Entwicklung, Entfaltung, Symbol der Reifung/Differenzierung unserer Gefühle); das bedeutet, dass die Gefühle – idealerweise der Intuition, der Führung durch das Selbst, folgend – vom Körper ausgehen und zur Einheit mit Leib und Seele streben.

Die Spirale ist ein uraltes Symbol des Lebens. Sie findet sich überall in der Natur: im Makrokosmos z. B. in der Galaxie, der Laufbahn der Planeten, den Spiralnebeln und im Mikrokosmos etwa bei den Farnen, Schneckenhäusern (daher auch der Begriff *Spiral* = schneckenförmig sich windend), der DNA, Atomen, Molekülen. Das Wasser strömt in Spiralen und Rauch steigt in Spiralen auf. Der Wind formiert sich zu spiralförmigen Windhosen oder Tornados.

Bei den Kelten tritt das Symbol der Spirale in unterschiedlichen Formen und Kombinationen auf; es wird ihm eine besondere Kraft mit einer starken Wirkung zugeordnet – insofern ist es eine gute visuelle Vorlage für Selbsttrance mit dem Ziel, sich mehr mit der eigentlichen Lebendigkeit zu verbinden. Betrachten wir hier das Symbol der **Triskele** näher, weil es einiges zum Thema der organismischen Weisheit erläutern kann.

**Triskele** von Newgrange, ca. 3200 v. Chr.; Foto siehe unter <https://www.traumalbum.de/triskele/>

Das griechische Wort *triskelion* bedeutet wörtlich *dreibeinig*. Die Dreiheit bezieht sich auf Grundstrukturen im menschlichen Leben überhaupt. So z.B. auf

- Körper, Gefühl, Geist
- Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft
- das Werden, das Sein und das Vergehen.

Uns interessiert im Rahmen dieser Vortragsreihe vor allem jene Einheit aus Körper, Gefühl, Geist, die abstellt auf

- menschliche Entwicklung
- persönliches Wachstum
- geistiges Wachstum.

Wenn wir dieses Symbol beobachten, sehen wir immer Bewegung. Alle drei Zweige sind in einer Weise positioniert, als ob eine konstante Vorwärtsbewegung existiert. Dies ist kein Zufall, denn Bewegung stellt eine grundlegende Energie lebendigen Seins dar, z.B. im Sinne von

- sinnstrukturiertem Handeln,
- zyklischen Abläufen,

- Weiterentwicklung,
- Selbstentfaltung.

Es gibt hier keinen Anfang, kein Ende, keine Wertung im Sinne von wichtig und weniger wichtig. Es gibt einen **Innenraum**, der durch die Verbindung der drei Einheiten entsteht. In diesen Raum kann nichts von außen gelangen, denn er ist durch die Verbundenheit geschützt. Insofern ist die Triskele auch ein Schutzsymbol – es weist alle Kräfte ab, die nicht mit der Bewegung der Dreiheit harmonieren.

**Anregung zum Umgang mit der Triskele zur Stimulierung der Bewegungsfreude:** Sie finden die Triskele in Schwarz-Weiß im Internet. Betrachten Sie öfter mal konzentriert das Symbol, bis Sie die Bewegung sehen können. Lassen Sie sich von ihr innerlich bewegen.

Ich möchte Ihnen an dieser Stelle einen Tipp zur Förderung Ihrer körperlichen Gesundheit geben, der im Zusammenhang mit der Urbedeutung der Spirale interessant ist: Zur Anregung der Körperkräfte und der Entgiftung verwendet Kneipp die Spiralbewegung wie folgt:

### **Körperbehandlung nach Kneipp mit der Bewegung der Spirale**

Mit einem kaltem Wasserstrahl im Uhrzeigersinn

1. das Gesicht, 2. den Bauch spiralmäßig von außen nach innen umkreisen.

Die Spiralbewegungen im Gesicht bewirken eine starke Beruhigung – als würde alles an unpassenden Energien aus dem Gesicht abfließen. Unser Gesicht ist ja in der Regel immer nackt allen Eindrücken ausgesetzt, speichert vieles, was wir so gar nicht bräuchten. Im Bauchraum bewirkt die Bewegung mit dem Wasser, dass der Darm massiert und so die Entgiftung angeregt wird. Diese Kneipp-Anwendungen verhelfen sowohl zu einem guten Schlaf als auch zu einem belebenden Start in den Tag.

Machen wir uns klar:

**Unser Geist ist die Kraft, die unser Leib-Seele-System in Bewegung hält.**

Dieser Grundsatz wird in der Regel vergessen oder ist in manchen Zusammenhängen überhaupt nicht in der Wahrnehmung verankert, wenn es darum geht, Probleme zu lösen. Wer zum Beispiel wegen irgendeines gesundheitlichen Problems zum Arzt oder zum Psychotherapeuten geht, erhält in der Regel vernünftiger Anweisungen, die Medikamente regelmäßig zu nehmen oder bestimmte Verhaltensweisen zu unterbinden, wird also direkt ins Handeln gebracht, ohne dass geklärt wird, ob die empfohlene Handlung überhaupt den Kern des Problems erfasst.

Da aber der Geist die maßgebliche Macht im menschlichen Leben ist, ist für die Veränderung von Verhaltensweisen, die die dynamische Bewegung im Organismus bremsen, immer und zu allererst eine neue Verbindung zu eben dieser geistigen Macht nötig. Der Geist wird jede Maßnahme, die mit seinen Werten nicht übereinstimmt, abwehren – sie bleiben wirkungslos oder, schlimmer noch, sie richten im Körper und Gemüt Schaden an.

Im letzten Vortrag hatte ich ja schon den Begriff des *kollektiven Unbewussten* erläutert, den C. G. Jung eingeführt hat, um das Urwissen der ganzen Menschheit zu beschreiben. Wenn wir uns mit der organischen Weisheit des Geistes beschäftigen, so beschäftigen wir uns natürlich ganz besonders mit diesem unermesslichen Urwissen. Bei dieser Beschäftigung stößt man dann unweigerlich auf Symbole wie die bereits genannten. Und die Symbole erschließen uns bei genauerer Betrachtung die eigentlichen


Sinnstrukturen, die für unser Leben und seine Gesetzmäßigkeiten von höchster Bedeutung sind – wie das so ist, wenn man die Symbole aus der Menschheitsgeschichte, aus Märchen, aus Träumen intensiv betrachtet.



So lohnt sich im Zusammenhang mit unserem heutigen Thema noch mal ein genauere Blick auf das Symbol des Geistes, nach dem die Göttin greift:

Die äußere Umrahmung zeigt uns, wie einleitend schon erwähnt, die Mondphasen als Symbol für jene zyklische Bewegung, die im Kosmos, in der Natur, im Leben überhaupt sich vollzieht. Im Kreis als Symbol des Vollmondes, also der vollen Entwicklung oder der

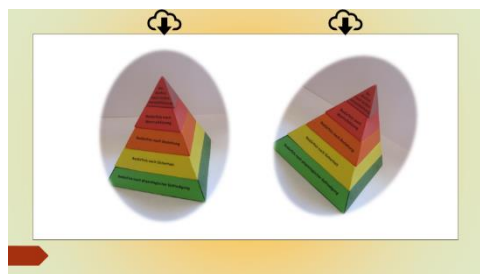
Reife, befindet sich das Pentagramm, was den vollkommenen Menschen mit ausgestreckten Gliedern symbolisiert; auch die fünf Sinne und Gesundheit und Wohlergehen werden damit symbolisiert.

Die Aufrichtigkeit, das nach oben Ausgerichtet-Sein gilt als Zeichen der gesunden, lebendigen Entwicklung zur Reife hin, die durch den immer nach oben strebenden und von da aus signalisierenden Geist vorangebracht wird . Insofern ist dieses Streben lebensnotwendig und unbedingt schützenswert.

Nun wissen wir alle, dass im Laufe einer Entwicklung Gegenkräfte von außen Druck auf das aufrechte, wahrhaftige Entwicklungsstreben ausüben können. Das geschieht in Situationen, in denen Erwachsene sich mehr an äußeren Regeln oder eigenen Bedürftigkeiten orientieren als an den Bedürfnissen des Heranwachsenden oder eines irgendwie Schwächeren. Wenn dieser Druck von den Kräften der Persönlichkeit abgefedert werden kann, verändert sich nichts Wesentliches in der Entwicklungskraft und ihrer Ausrichtung – allenfalls bleiben punktuelle Erinnerungen zurück und färben die ein oder andere Verhaltens- oder Denkweise.

Wird das sich entwickelnde Ich jedoch mehrfach blockiert und attackiert, wirkt sich das sehr wohl auf die gesunde innere Entwicklung aus. Die Ausrichtung kommt in eine Schiefelage.

Das Selbst hält natürlich weiter an seiner Aufgabe fest, die Entwicklungsrichtung vorzugeben, aber durch die Verschiebung ist der Weg für die inneren Kräfte plötzlich ein anderer geworden. Das jeweilige Signal aus dem Selbst scheint plötzlich auf einen ganz anderen Handlungskontext hinzuweisen. So missverstehen wir die Signale des Selbst auch häufiger, weil sie nicht mehr auf gradem Weg zu unserem Bewusstsein gelangen.

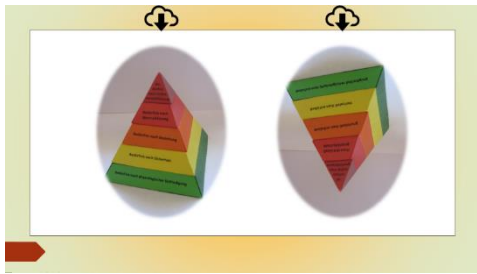


Betrachten wir die Folgen der Verschiebung einmal an dem schon bekannten Modell der Maslowschen Bedürfnispyramide: Z.B. kann es passieren, dass das Selbst uns sendet: Eine neue, starke Entwicklungskraft ist reif, um ins Handeln zu fließen – über das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung wird also das Leistungsbedürfnis aktiviert. Nun ist aber das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung durch die Verschiebung nicht mehr im Mittelpunkt der Wahrnehmung.

Aber das Leistungsbedürfnis springt natürlich an. Es ist jetzt aber auf irgendetwas gerichtet, das von außen geboten wird, denn das Innen ist nicht mehr Orientierungskraft. So versucht dann der Mensch sein Leistungsbedürfnis zu stillen, indem er nach Lob, Geld, Macht und anderen äußeren Werten trachtet. Nicht

selten sieht er sich dann in der Rolle des Hasen, der siegen will und von den beiden betrügerischen Igeln zu Tode gehetzt wird...

Wenn noch Gewalt ins Spiel kommt, eine Person oder ein Umstand dazu beiträgt, dass ein Kind in eine total hilflose und bedrohliche Situation gebracht wird, in der es keinerlei Handlungsmacht mehr hat (Vergewaltigung, Schläge, Machtspiel eines bedürftigen Erwachsenen oder Bedrohung durch Krieg, Naturkatastrophen), kann ein so massiver Druck entstehen, dass eine umfassende Unterdrückung des Entwicklungsstrebens geschieht. Dadurch gerät die gegenwärtige Vollkommenheit in eine Abwärtsbewegung. Das Ergebnis ist, dass das Leben des Unterdrückten plötzlich auf dem Kopf steht (partiell oder manchmal sogar in hohem Maße – je nach der Wucht des erlittenen Traumas).



Betrachten wir den Umbruch eines Lebens noch einmal am Modell der Pyramide, um zu begreifen, was es heißt, dass das Leben auf den Kopf gestellt wird: Das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung ist nun das unterste; als Motivation zum Handeln hat es nur noch wenig Kraft. Ein Selbst-Impuls, der Handeln im Sinne des Selbst-Seins auslöst, aktiviert zuallererst die basalen Bedürfnisse wie das nach physiologischer Befriedigung und nach Sicherheit.

Kräfte, die eigentlich in Richtung Selbstentwicklung streben, haben nun eine als natürlich empfundene Abwärtsbewegung. Es kommt einem quasi natürlich vor, dass man Dinge tut, von denen man genau merkt, dass sie einem schaden, aber es gibt keine Möglichkeit, sie zu unterlassen, weil die Macht des Selbst sie zu motivieren scheint (Sucht, Zwänge, Gewohnheiten, Vorurteile, Gefühlsausbrüche...). Es ist, als hätte einer dieser Druckgeister die Macht über das eigene Leben ergriffen und unseren Willen ausgeschaltet bzw. in seine Dienste gestellt. Tatsächlich ist durch die Wucht des Traumas unsere Beziehung zum Selbst verboten und durch die Beziehung zu der gewaltgeprägten Macht, die im Trauma wirksam wurde, ersetzt worden. Ein solcher geistiger Umbruch wird als das auf der Spitze stehende Pentagramm symbolisiert, ein Zeichen, das vor allem von sogenannten Teufelsanbetern verwendet wird: Das Böse, das Vernichtende ist im Trauma zur motivierenden Kraft geworden – und kann sich als chronisches Unglücklich-Sein mit vielen Facetten von Schmerz im Leben ausbreiten.

Das Tröstliche ist, dass die inspirierende und liebevolle förderliche Kraft unseres Selbst immer präsent und aktiv bleibt.

Die kleine Statue aus Urzeiten spricht also zu uns aus der Weisheit des Urwissens der Menschheit (Archetyp); sie weist uns darauf hin, dass der Schutz vor all den bösen Kräften aus den Geist kommt. Sie weist uns hin auf die Wichtigkeit der Ausrichtung unserer Aufmerksamkeit nach oben, also zur Kraft des großen Geistes.

Sie sagt uns auch, dass wir uns vorsehen müssen vor den Druiden, den bösen Geistern, die unser Unterbewusstsein angreifen können in einer Situation, in der wir wehrlos oder unachtsam sind (Schlaf als Symbol). Es ist unsere Aufgabe, darauf zu achten, dass das Schutzsymbol nicht umgekehrt wird in ein Symbol, das die bösen Kräfte sich zu Nutze machen können, das sie förmlich anzieht.

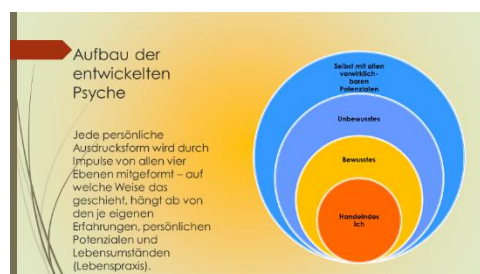
Wie sich in all dem Urwissen immer wieder zeigt, ist es unsere Aufgabe, uns zu schützen vor den real existierenden Bedrohungen unserer Seele. Zu Beginn unseres Lebens sind wir auf Schutz und Hilfe der uns



umgebenden Erwachsenen angewiesen. Versagen diese, wird unser Leben auf den Kopf gestellt und tiefes, oft lähmendes Unglücklichsein ist die Folge.

Insofern ist die **wichtigste Frage** für uns, wie wir die Druckgeister der vergangenen Traumata aus unserem Geist wieder loswerden können, diese Geister, die aufgrund der Unachtsamkeit oder Bedürftigkeit derer, die uns eigentlich schützen und fördern sollten, in unserem Geist Macht gewinnen konnten.

Um diesen Prozess genau nachvollziehen zu können, soll noch einmal kurz auf das Schema der Psyche eingegangen werden, das schon im letzten Vortrag ausführlich besprochen wurde:



Das handelnde Ich erhält in jeder Situation, selbst im Schlaf, wo das aktive Handeln eigentlich pausiert, Signale aus dem Körper, dem Unterbewusstsein/Gemüt und dem Selbst. Je nach Entwicklung des Bewusstseins sind die Handlungen entwicklungsfördernd oder entwicklungshemmend für die Persönlichkeit.

Das **Selbst (Wesenskern)** hält die geistige Kraft in Gang – man könnte auch sagen: **ist** diese geistige Kraft – und richtet sie immer so aus, dass Selbst-Entwicklung potenziell aufs Beste möglich ist. Das bedeutet: Die geistige Kraft, die unser Handeln und Denken bewegt, ist immer weit und frei. Für das Ich noch Unvorstellbares, Undenkbares ist für den Geist und seine Verbindung mit der organismischen Weisheit des Urwissens völlig selbstverständlich, natürlich.

Wenn für uns also das Ergebnis einer Handlung unbefriedigend ausfällt, bedeutet das, dass es einen Diszens gibt zwischen dem Geist und seinen selbstverständlichen Möglichkeiten und der Art und Weise, wie das handelnde Ich mit diesen Möglichkeiten umgeht.

Unser Selbst übermittelt zu jeder Zeit, in jeder Situation, bei jeder Gelegenheit, in jeder Beziehung Signale, die der reinen Selbstverwirklichung entsprechen – also uns ermöglichen, jenes vollkommene Wesen zu sein oder immer mehr zu werden, das wir vom Wesenskern her bereits sind. Vollkommenheit ist also sozusagen der zentrale Wert unseres Geistes (Lebensbaum als Symbol dieser Vollkommenheit). Unser Bedürfnis nach Harmonie hat damit zu tun, dass wir eigentlich in dieser Harmonie des vollkommenen Zusammenspiels der Kräfte leben.

Betrachten wir einmal die Entwicklung dieses Wertes der Vollkommenheit vom Ursprungssignal bis hin zum Handeln anhand einer Geschichte: In dem Film **Billy Elliot** geht es um einen etwa 10-jährigen Jungen, der in einer Bergarbeiter-Siedlung groß wird. Von dem wenigen Geld, das sein Vater zur Verfügung hat, bekommt er einen kleinen Betrag, damit er jede Woche zum Boxtraining gehen kann. Eines Tages trainiert in derselben Sporthalle in einem anderen Bereich eine Ballettlehrerin eine kleine Gruppe von Mädchen. Billy ist fasziniert von den Bewegungen, der Musik, dem Tanz.

Er gibt schließlich sein Geld der Ballettlehrerin, die sehr schnell sein Talent entdeckt. Man braucht nicht viel Fantasie dazu, um sich ausmalen zu können, auf wie viel Widerstand seine Ambitionen in der Familie stoßen. Aber trotz aller Widerstände bleibt er seiner Leidenschaft und seinem Willen treu.

Billy schafft es, die Widerstände bei den Menschen seiner Umgebung zu durchbrechen, bekommt schließlich durch die Hilfe des ganzen Dorfes die Chance, zum Vortanzen nach London zu reisen. Er bekommt tatsächlich ein Stipendium bei einer angesehenen Londoner Ballettschule, wird ein berühmter Tänzer.

Der Film zeigt die Entwicklung einer starken Persönlichkeit, die sich mehr dem inneren Geist als den äußeren Regelsystemen verpflichtet fühlt und aus dieser Verbindung mit sich selbst und dem Gehorsam gegenüber der organismischen Weisheit des Geistes enorme Kraft zieht. Der Wert der Vollkommenheit wird hier von innen nach außen gebracht: das schlummernde Talent erwacht, und wird mit starkem Willen mit großer Leidenschaft in Bahnungen begleitet, die großes Können hervorbringen.

Ich will Ihnen noch zwei Beispiele zur Macht des Geistes und der Kraft des Wollens aus der ganz realen Gegenwart nennen:

Samuel Koch (\* 28. September 1987 in Neuwied) ist ein deutscher Schauspieler. Er ist seit 2006 (nach Unfall bei „Wetten dass...“) vom Hals abwärts querschnittgelähmt. Seit Juni 2014 ist er festes Ensemblemitglied des Staatstheaters Darmstadt.

Thomas Quasthoff (\* 9. November 1959 in Hildesheim) wurde mit einer Contergan-Schädigung geboren. Nach privatem Musikunterricht feierte er Erfolge zuerst in den USA, dann als Bassbariton in Deutschland. Er ist Professor für Gesang an der Hochschule für Musik in Berlin.

Die Geschichte kann aber auch ganz anders ausgehen, nämlich dann, wenn der Wert der Vollkommenheit von außen nach innen gebracht wird. In dem Fall werden die geistigen Kräfte, die Gefühle wie Begeisterung, Lust an Bewegung, Freude an Anstrengung, verbunden mit dem Wissen um den eigenen Sinn, in Gang setzen, als „böse Kräfte“ angesehen, als verführerische, irreleitenden Spinnereien. Dem Gehorsam gegenüber dem Selbst wird der Gehorsam gegenüber dem Außen entgegengestellt. Das war bei *Billy Elliot* nicht anders, aber er hat diesen Schwenk nicht mitgemacht.

In Billy Elliots Geschichte gelingt es, die abwehrenden Haltungen der Erwachsenen zu durchbrechen und sie zu Verbündeten des Kindes zu machen. Wenn also Eltern leiden unter dem, was ihre Kinder tun oder nicht tun, so ist es in der Regel förderlich, sich zu fragen, mit welchen eigenen Widerständen und Unfähigkeiten (eigene Ängste, Vorurteile, Verstrickt-Sein in eigene Erfahrungen) man das Kind an der Selbstentwicklung hindert. Sich klar zu werden über die Werte, die in die Beziehung zu dem Kind einfließen, sich selbst und die eigenen Pläne zu überprüfen, kann oft ein erster Anstoß für neue Entwicklungen sein – beim Kind wie bei den Eltern.

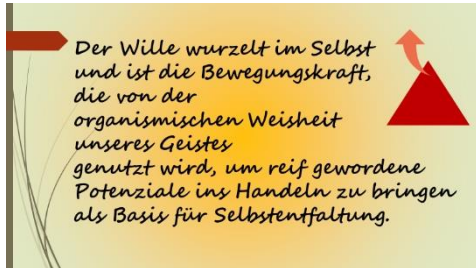
Wer die innere Kraft von Billy oder Samuel oder Thomas nicht zur Verfügung hat, muss den Schwenk nach außen aber mitmachen. Diejenigen, die von außen Gehorsam verlangen, argumentieren gerne mit der Vernunft: *Lern doch lieber was Vernünftiges. Schlag dir das aus dem Kopf* (eine interessante Formulierung, Gewaltverherrlichung!). Gehorsam folgend findet sich der talentierte Tänzer dann irgendwann als Sachbearbeiter im Büro. Vielleicht treibt ihn seine innere Kraft sogar an, eine leitende Funktion anzustreben und auch zu bekommen. Aber was wird nun aus dem Bewegungsdrang, dem Tanz? Da gibt es viele Möglichkeiten – und keine davon ist wirklich für den Menschen selbst und auch nicht für seine Umgebung angenehm:

- Der „Tanz“ findet mit den Kollegen statt – in Form von ständigen Auseinandersetzungen, Querelen.
- Der Wert der Vollkommenheit verkommt zur Pedanterie, quälenden, unerreichbaren Perfektionismus-Ansprüchen.



- Die Leidenschaft für die Bewegung schlägt in ihr Gegenteil um, wird zu einer bestimmten Starrheit in allen Bereichen des Lebens.

Wie das so ist bei guten Geschichten, so erzählt uns auch die Geschichte von *Billy Elliot* sehr genau, wie wir selbst auch diesen unbedingten Gehorsam dem Geiste gegenüber stärken und uns gegenüber den gefährlichen Geistern von außen behaupten können.



Die zentrale Kraft dafür ist der Wille.

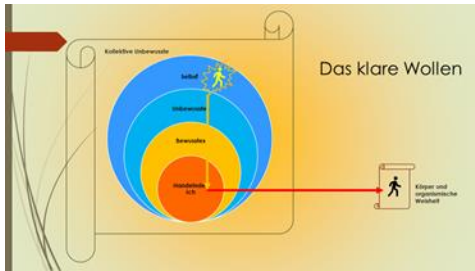
**Der Wille wurzelt im Selbst und ist die Bewegungskraft, die von der organismischen Weisheit unseres Geistes genutzt wird, um reif gewordene Potenziale ins Handeln zu bringen als Basis für Selbstentfaltung.**

Die **Entwicklungsphase**, in der Wille und Handlungsmacht sich verbinden, ist die so genannte Trotzphase, jene Phase, in der sich das Ich-Bewusstsein bildet. Etwa im Alter von drei Jahren entwickelt sich die körperliche Fähigkeit, gezielt einzelne Muskelpartien mit dem Willen zu beeinflussen – das ist zum Beispiel die Grundlage dafür, dass das Kind die Kontrolle über seine Ausscheidungsorgane entwickeln kann. Gleichzeitig mit dieser Fähigkeit zur Kontrolle, also der **Wahrnehmung persönlicher Macht**, entwickelt das Kind auch Interesse daran, herauszufinden, wie Wollen geht. Es schafft sich praktische Möglichkeiten, um die beiden mächtigen Willens Kräfte kennenzulernen, das Ja und das Nein. Wenn ein Kind in diesem Alter Nein sagt, probiert es aus, welche Mächte es damit auf den Plan ruft. Es meint nicht wirklich Nein, denn es kennt die tatsächliche Bedeutung davon in aller Konsequenz noch gar nicht.

Für die Erwachsenen bedeutet das jedoch nicht, dass sie so tun dürften, als würde das Kind nicht Nein sagen. Ihre Aufgabe ist es, das Kind auf eine altersgerechte Weise mit den Konsequenzen eines Nein oder Ja vertraut zu machen.

Wenn ein Kind zum Beispiel sagt, dass es nicht mit der Mutter mitgehen wolle, so ist die beste Reaktion im Sinne des Willenstrainings darauf, dass sie sagt, *gut, dann gehe ich allein raus*, und sich langsam von dem Kind entfernt. Spätestens wenn die Mutter aus dem Blickfeld des Kindes verschwindet, kann das Kind wahrnehmen, was Nein im Zusammenhang von Rausgehen bedeutet. Da ein so kleines Kind meistens nicht so gerne alleingelassen werden will, wird es nach der Mutter rufen. Nun muss die dem Kind zeigen, was Ja in diesem Zusammenhang bedeutet. Sie kommt also zurück, streckt dem Kind die Hand entgegen und fordert es freudig auf, mit ihr zusammen rauszugehen.

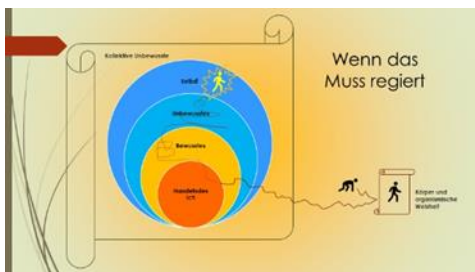
Wie wir alle wissen, brauchen wir Wiederholungen, um etwas sicherer und klar zu lernen, so dass sich das Gelernte verankern kann. Das Kind wird also jetzt jetzt durchaus noch nicht mitgehen, sondern mit großem Lerneifer mehrere Durchgänge dieses Ja-Nein-Ablaufs fordern. Eltern, die um diese Notwendigkeit wissen, den Willen kennenzulernen, werden ihre Kinder spielerisch dabei unterstützen.



Das Ergebnis dieser Unterstützung ist eine innige Verbindung zu den Kräften der Selbstverwirklichung, eine selbstverständliche Entscheidungssicherheit in allen Situationen, auch eine Fähigkeit, sich leicht und schnell aus Situationen oder aus Beziehungen zu befreien, die den eigenen Werten, dem eigenen Willen zuwiderlaufen.

Das Schaubild zeigt Ihnen den Prozess des klaren Wollens: Im Selbst ist eine Energie reif geworden (eine Fähigkeit, ein Talent, eine Entscheidung). Die muss nun direkt ins Handeln gebracht werden. Dazu wird der Wille, der im Geist verwurzelt ist, als Bewegungsenergie mobilisiert. Auf geradem Weg transportiert der Wille die Verwirklichungsenergie zum handelnden Ich, das exakt die geistige Form in eine materielle bringt.

Nun wissen wir alle, dass die Unterstützung der Entwicklung von Willenskraft und Willensklarheit nicht immer, für manche Menschen fast nie, so abläuft wie in dem Beispiel geschildert. Eigentlich wollen Kinder die Erwachsenen niemals mit ihrem Lerneifer ärgern – aber die unterstellen ihnen das nicht selten recht gerne. Viele Eltern, Erzieher, Lehrer lassen sich erst gar nicht auf das o. g. Lernspiel ein. Sie nehmen ein Nein sofort persönlich, meinen, ein Exempel statuieren zu müssen, damit das Kind begreift, dass es gehorchen soll. Sie strafen, zwingen, umschmeicheln, bequatschen oder ignorieren das Kind.



Auf diese Weise wird der Wille zu etwas, was wir nicht mehr so gerne benutzen, weil wir gelernt haben, wie viele Scherereien uns der Wille bringt. An die Stelle des Willens als Kraft unserer organischen Weisheit, die immer mehr innere Potenziale nach außen bringen will, tritt das Muss von außen. All die Muss-Regeln, die ein Mensch gelernt hat, bilden im Unterbewusstsein, auch in den Gedanken, Blockaden, die den Willen ausbremsen. Der Wille muss sich einen Weg bahnen um all die inneren Hindernisse herum. Dabei verliert er an Kraft und an Richtung. Auf diese Weise kommen geistige Kräfte mitunter gar nicht bis ins Bewusstsein und schon gar nicht ins aktive Handeln. Die aktivierten Gefühle des Unmuts bestimmen dann das Handeln – Wut, Ärger, Neid, Angst...

Die Haltung von *ich muss, aber ich will nicht*, kostet unendlich viel Kraft und kann uns alle Lebensfreude nehmen. Vor allem führt die Blockierung des Willens dazu, dass zwar Handlungsenergie angestoßen, aber nicht verwendet wird. Diese ungenutzte Energie lagert im Unterbewusstsein, verspannt den Körper, vergiftet die Gefühle und lässt die Gedanken rotieren.

Die Haltung von *ich muss, aber ich will nicht*, kostet unendlich viel Kraft und kann uns alle Lebensfreude nehmen. Vor allem führt die Blockierung des Willens dazu, dass zwar Handlungsenergie angestoßen, aber nicht verwendet wird. Diese ungenutzte Energie lagert im Unterbewusstsein, verspannt den Körper, vergiftet die Gefühle und lässt die Gedanken rotieren.

Der Wille verfügt über zwei gleich wichtige und sehr unterschiedliche Kräfte, um dem Handeln Sinn und Richtung zu geben: das Ja und das Nein. **Ja** ist die Kraft, die mit der gerade gewählten Richtung stimmig ist und sie weiter verfolgt. **Nein** hält an, weil sich zeigt, dass der Weg nicht oder nicht mehr passt, sodass innere Suchbewegungen nötig sind, um über den weiteren Fortgang zu entscheiden. Je klarer die Entscheidung ausfällt, umso kraftvoller kann die Entscheidung in die Tat umgesetzt werden. Das betrifft **jede** Art von Entscheidung!

Das macht deutlich, wie das Zögerliche wirkt: *Vielleicht geh ich weiter oder doch einen anderen Weg, Ja-Aber, Jein* = all das lässt an dem Entscheidungspunkt verharren. Der Wille wird in einem Graubereich angehalten – und das Ich erlebt das Grauen der Unentschiedenheit. Auch die häufige Einrede aus dem

Denken nach einer getroffenen Entscheidung: *Warum denn nicht? = Warum sollte ich nicht doch noch was essen, trinken, fernsehen...? Ich fange morgen mit x an...* bringt in diesen Grau(en)bereich.

### Bestärkung der Klarheit von Ja und Nein

- Nehmen Sie sich Zeit, mit allen Sinnen (VAKOG) wahrzunehmen, wie Sie die Sicherheit von JA erleben. Schreiben Sie das auf.
- Nehmen Sie sich Zeit, mit allen Sinnen (VAKOG) wahrzunehmen, wie Sie die Sicherheit von NEIN erleben. Schreiben Sie das auf.
- Finden Sie jeweils ein Symbol für das JA- und für das NEIN-Erleben.
- Bewahren Sie diese Symbole in Ihrer Erinnerung (oder auch als außen sichtbares Bild) und legen Sie sie bei strittigen Fragen als Maß gedanklich und emotional an.

Dass wir nicht zur Ruhe kommen können, wenn unser gesunder Wille nicht in einer angemessenen Tat münden kann, hat mit der Funktion unseres Geistes zu tun: Wenn der einmal eine Verwirklichungskraft in Gang gesetzt hat, folgt diese Kraft konsequent dem Lauf in Richtung verwirklichende Handlung. Sie kann nicht mehr aufgehalten werden – wie eine Quelle, die den Durchbruch geschafft hat.

Ähnlich wie ein Fluss, der auf aufgehäuften Zeug in seinem Flussbett stößt, das ihn am Weiterfließen hindert, stößt also die geistige Energie im Unterbewusstsein auf angehäufte Muss-Kategorien und daraus folgenden emotionellen Widerständen. Und ähnlich wie der Fluss an dieser Stelle ganz natürlich über die Ufer treten muss, erzeugen die Blockaden in uns innere Überschwemmungen. Die zeigen sich in unkontrollierten Gefühlen – Wut-, Angstanfällen, Suchtroutinen, Denkspiralen.

Wer Probleme hat, einzuschlafen, weil plagende Gedanken kreisen, tut gut daran, seinen Willen zu trainieren und immer mehr dem Willen zu folgen. Dann hören diese Plagegeister auf, weil sie keine Energie mehr übrig haben aus den Denkprozessen. Denn wenn wir in Gedanken Entscheidungen treffen und sie nicht in die Tat umsetzen, klagt unser Unterbewusstsein die Ausführung des Tuns immer wieder ein – bevorzugt dann, wenn wir zur Ruhe kommen (= Zeit hätten, das Versäumte nachzuholen).



Willenskraft will und muss sinnstrukturiert genutzt werden. Solange das nicht geschieht, schwirrt die freigesetzte Energie in Form von quälenden Gefühlen und Gedanken, von Schmerz in uns herum.

Insofern ist es eine der wichtigsten Übungen, den Willen wieder grade zu kriegen.

### Anregungen zur Begradigung des Willens

- Fragen Sie sich häufiger am Tag: *Was will ich jetzt?* Nehmen Sie sich Zeit, das tatsächlich und falls das nicht geht, das in Gedanken zu tun.
- Wenn Sie häufiger denken oder sagen: *Ich muss unbedingt...*, stellen Sie dieses Muss einfachen Frage: *Muss ich? Muss ich jetzt? Muss ich überhaupt?* Treffen Sie eine Entscheidung und halten Sie sich daran.

- Wenn es etwas gibt, was Sie schon seit Langem gerne machen würden, bereiten Sie sich einen Weg, damit Sie es tatsächlich machen können.
- Fordern Sie die Kräfte Ihres Unterbewusstseins auf, alles, was Ihrem gesunden Willen im Wege steht, zu entsorgen.
- Stellen Sie sich immer wieder Ihren Willen als eine starke, gerade Kraft vor. Finden Sie ein Symbol dafür und pflegen Sie das geistig.

Für Menschen, deren Leben (partiell oder größtenteils) durch ein Trauma auf den Kopf gestellt wurde, wirkt oft schon die Idee, etwas zu tun, was man wirklich will, beängstigend. Manchmal ist es dann nötig, sich therapeutische Hilfe zu holen. Aber ein erster Ansatz zur Selbsthilfe ist auf jeden Fall möglich:

### **Anregung zur Ermutigung zum Wollen**

- Nehmen Sie die Angst wahr, die das Wollen auslöst. Legen Sie ihr in Ihrer Vorstellung eine Leine um, an der Sie Ihnen folgen muss. Gehen Sie Atemzug für Atemzug weiter mit dem, was Sie wollen, mindern Sie den Griff um die Leine nicht.
- Verschaffen Sie sich regelmäßig körperliche Erfahrungen von Weite, Kraft, Bewegung (Atemübungen, jede Form von Sport, Entspannungsübungen usw.).

Machen wir uns noch einmal bewusst: Unser Geist tendiert immer in Richtung Vollkommenheit – vollkommene Selbstentfaltung aller Potenziale, die für einen Menschen zur Verfügung stehen. In diesem Bestreben lässt er nie nach. Er gibt uns immer (z.B. über die Intuition) Hinweise auf Möglichkeiten weiterer Entwicklung, und er zieht Unterstützung für uns energetisch an (vgl. Heldengeschichten).

Es liegt an uns, diesen Hinweisen heldenhaft zu folgen. Dabei besteht das Heldenhafte oft auch darin, anzuerkennen, welche Bahnungen wir faktisch zur Verfügung haben für unsere Selbstentfaltung. Viel Leid erzeugen wir selbst durch das Wollen vom Falschen, von etwas, was wir eigentlich gar nicht bräuchten, das vielleicht sogar unserer Natur zuwiderläuft.

Manchmal schießen wir auf das andere, auf das, was wir nicht haben, nicht sind. Dieses Vergleichen zerrt unsere Willenskraft in Gefühle wie Neid und Hass und Angst vor Verlust. Wenn man weiß, dass man keinen Ton halten kann, macht es keinen Sinn, eine Sängerkarriere anzustreben. Aber das Streben ernst zu nehmen und sich weiter entwickeln zu wollen, das macht Sinn.

Das Streben nach dem aufzugeben, was von außen diktiert wird oder was wir uns selbst ohne Rücksicht auf unser Selbst diktieren, bedeutet, sich wieder vom Geist führen, inspirieren lassen zu können. Beides zusammen geht nicht – ein Diktat **und** einen freien Text schreiben. Genauso wenig wie auf Dauer Zufriedenheit und Erfüllung geschehen kann aus der Haltung von *ich muss, aber ich will nicht*.

Wer in einer solchen inneren Falle gefangen ist, hat nur wenig Entwicklungsmöglichkeit. Die Energie zehrt sich selbst auf in dem Hin und Her, in der chronischen Unentschiedenheit. ***Du musst etwas ganz tun oder gar nicht***, hat Gandhi gesagt.

Nun werden Sie voller Schreck denken: *Aber ich kann doch nicht nur machen, was ich will! Es gibt doch eben auch äußere Zwänge. Z.B. braucht man Geld zum Leben, muss also arbeiten...*

Hier wird ein Muss mit einem anderen verstärkt: Ich muss diese Arbeit machen, weil ich Geld haben muss. Und jetzt kann sich eine endlose Diskussion in Gedanken entspinnen, weil ein Muss-Argument das nächste ergibt.

Tatsache ist, es muss eine Entscheidung getroffen werden. Wenn man sich mühsam zur Arbeit schleppen muss, weil man diese Arbeit nicht tun will, ist ein Entschluss nötig, um den Energiepegel wieder hochzufahren.

**Alles heilt der Entschluss**, sagt Christian Morgenstern.

Der erste Entschluss, der nötig ist, wenn Muss-Formen unser Denken und Fühlen beherrschen, ist der, sich von diesen Formen zu lösen. Am meisten setzen wir uns unter Druck, weil wir uns an dem messen, wie wir denken, dass wir sein sollten und danach streben, ohne wahrzunehmen, wie wir tatsächlich sind. Denn wenn wir das erst einmal wahrnehmen, kann es passieren, dass wir sehr zufrieden sind. Oder wir merken, dass es um etwas ganz anderes geht als um das, was wir schon so lange vergeblich zu verändern suchen. Dazu folgende Anregung:

### **Muss-Formen auflösen**

- Nehmen Sie wahr, wie eine Situation gerade ist.
- Widerstehen Sie dem Drang, sie ändern zu wollen, bevor Sie jede Einzelheit wahrgenommen haben.
- Machen Sie sich bewusst: Ich tue in jedem Moment genau das, was ich aufgrund der zur Verfügung stehenden persönlichen Kräfte und äußeren Gegebenheiten tun kann.
- Wenn die Situation Ihnen nicht behagt, prüfen Sie:
  - Kann ich etwas an meinen persönlichen Energien verändern?
  - Kann ich etwas an den äußeren Umständen ändern?
  - Kann ich etwas an meiner Einstellung zu mir oder dem Außen verändern?
- Ist nichts zu verändern, üben Sie sich im Annehmen dessen, was ist.

Es ist also unsere wichtigste Aufgabe, den Geist hochzuhalten, ihn wertzuschätzen, zu verehren. Indem wir das tun, können wir uns selbst würdigen und wachsen lassen. Denn ein starker, klarer Wille ist die Voraussetzung für ein Leben in Würde und Freiheit und Freude und Macht.

Ich will Ihnen abschließend noch einige Empfehlungen geben, wie Sie Ihren Geist sich wieder mehr erheben lassen können. Da es die alten gelernten Selbst-Unterdrückungs-Routinen sind, die uns energetisch (Gesundheit, Gefühle, Gedanken) runterbringen können, empfiehlt es sich, die immer mehr zu lassen.

### **Routinen, die den Geist runterbringenden**

- häufiges Kritisieren, Bewerten,
- chronisches Klagen, Stöhnen, sich Bemitleiden,
- sich mit Bagatellen belasten,
- chronisches Sich-Ablenken,
- häufiges Verschieben von Unerledigtem.

### **Entscheidungen, die den Geist erheben**

- die Lust zur Bewegung zu stimulieren,
- Beziehungen zu verbessern bzw. zu beenden,

- Gewohnheiten zu hinterfragen,
- den Geist (vor allem vorm Schlafengehen) zur Ruhe kommen zu lassen (Entsorgungskräfte des Unterbewusstseins aktivieren),
- sich in der Gegenwart verankern (Meine Zeit ist jetzt! Ich jetzt hier!).

**Und ganz besonders wichtige Entscheidungen, die den Geist erheben**

- Erinnern Sie sich an Verbote aus Ihrer Kindheit und Jugend.
- Prüfen Sie, was davon Sie gerne mal machen wollen.
- Machen Sie es im Bewusstsein Ihrer Erwachsenenmacht!

(Geschichte von dem erwachsenen Mann, der durchs Herbstlaub schuschelt: Eine Frau ruft ihm zu: *Können Sie denn nicht Ihre Füße heben!?* Er ruft fröhlich zurück: *Das hat meine Mutter auch immer gesagt!* Und macht noch fröhlicher weiter.

Die organismische Weisheit wacht und wirkt in und um uns.

Das Ich kann diese Kraft wahrnehmen und handelnd für die Selbstentwicklung und Klärung des Geistes nutzen.

Schlussrance zur Erhebung des Geistes, Bestärkung des Willens in Verbindung mit der organismischen Weisheit.