



Rima Meyendorf

# Mein Kopf, die Realität und Ich

## Werde wer du bist

- Die eigenen Ziele kennen
- Sich selbst und andere verstehen
- Klarheit in Beziehungen
- Missverständnisse und Konflikte durch heilende Kommunikation vermeiden

Rima Meyendorf

# **Mein Kopf, die Realität und Ich**

Kontemplative Kommunikation nach Charles Berner

Meyendorf, Rima  
Mein Kopf, die Realität und Ich  
Oberding: Reimo-Verlag, 2015  
ISBN 978-3-942867-35-1

Copyright © 2015 by Reimo-Verlag, Oberding  
Dr. Valentin Reitmajer  
Am Mitterfeld 3, 85445 Oberding  
Tel.: 08122 | 47 99 715 oder | 79 90  
Fax: 08122 | 47 99 714  
E-mail: reimo\_verlag@gmx.de  
www.reitmajer-verlag.de

Alle Rechte liegen bei der Autorin

Layout und Illustrationen:  
Rima Meyendorf

ISBN 978-3-942867-35-1

# Inhalt

<b>Statt eines Vorwortes</b> .....	9
<b>1   Einführung</b> .....	11
Charles Berner .....	11
Mein Anliegen .....	11
Noch ein Weltbild? .....	13
Aufbau des Buches .....	15
Für wen? .....	15
Das Ziel .....	18
<b>2   Wer oder was bist du?</b> .....	19
Ich .....	21
Der Kopf .....	23
▶ Die Entstehung des Mind .....	25
▶ Die Struktur des Mind .....	26
▶ Das Grund-Drama .....	28
▶ Umgang mit dem Mind .....	30
Die Realität .....	32
<b>3   Kontemplative Kommunikation</b> .....	36
Vorbereitung: Die Wahrnehmungsübung .....	36

Die Basis. Punkt eins: Kommunikation .....	39
▶ Die Haltung beim Zuhören: der Empfänger .....	40
▶ Die Haltung beim Sprechen: der Sender .....	40
Die Basis. Punkt zwei: Kontemplation .....	43
Die Voraussetzung .....	45
Kontemplative Kommunikation und das echte Leben ....	47
Die Dyade .....	49
▶ Die Wiederholung .....	58
▶ Die Basis-Dyade .....	60
▶ Die Definitions-Dyade .....	61
Nebenwirkungen .....	63

<b>4   Die Methode .....</b>	<b>65</b>
Kommunikation .....	67
Basisthemen .....	68
Offene Kommunikations-Zyklen .....	70
▶ Die Ich-Botschaft .....	74
Problem Klärung .....	78
▶ Die Struktur eines Problems .....	78
▶ Problem-Analyse .....	82
Lebensziele .....	84
Verantwortung statt Schuld .....	86
Arbeit mit fixierten Haltungen .....	89

<b>5   Praxisteil</b> .....	97
<b>   Es geht um's Tun</b> .....	99
<b>   Training</b> .....	99
<b>   Regeln</b> .....	101
<b>   Voraussetzung</b> .....	102
<b>   Hilfe annehmen</b> .....	103
<b>   Die Wahrnehmungsübung</b> .....	104
<b>   Der Rahmen</b> .....	110
<b>   Die Dyade</b> .....	111
▶ Kontakt .....	111
▶ Kommunikationszyklus .....	113
▶ Sender und Empfänger .....	114
▶ Die Struktur der Dyade .....	115
▶ Klärende Fragen .....	116
▶ Die Haltung .....	116
<b>   Basis-Dyade</b> .....	117
<b>   Weitere hilfreiche Dyaden</b> .....	119
▶ Interpretation, Kritik und Vorwurf .....	119
▶ Anerkennung .....	126
▶ Kommunikation .....	128
▶ Bedürfnisse und Bitten .....	130
<b>   Dyaden zu den Basisthemen</b> .....	133
▶ Tod .....	133
▶ Sexualität .....	134
▶ Geld .....	134

▶ Macht .....	135
▶ Glaube   Spiritualität .....	135
▶ Schwierigkeiten Im Leben .....	136
<b>Offene Kommunikationszyklen</b> .....	137
▶ Ich-Botschaft .....	137
▶ Kommunikation zu einem Andern .....	139
<b>Ziele-Klärung</b> .....	140
<b>Umgang mit Schuld</b> .....	145
<b>Problem-Klärung</b> .....	147
<b>Umgang mit fixierten Haltungen</b> .....	155
<b>Nachwort</b> .....	167
<b>Anhang</b> .....	168

# 1 | Einführung

## Charles Berner

---

Ich werde hier nicht auf das Leben von Charles Berner eingehen. Der Inhalt dieses Buches umfaßt nur einen relativ kleinen Teil seiner Arbeit und seines ganz persönlichen Weges. Als Charles Berner seine Forschungen begann, hatte er nur eines im Sinne: er wollte den »Mind« erforschen, um ihn dann möglichst aufzulösen. Zu diesem Mind kommen wir noch sehr ausführlich, aber kurz zusammengefasst: es ging ihm darum, die Abläufe und reaktiven Verhaltensmuster im Menschen zu verstehen und sich davon zu befreien. In diesem Sinne hat Berner jahrelang geforscht und versucht Techniken zu entwickeln, die eine Wirkung auf den reaktiven Verstand haben, die ihn »entmachten« oder umgehen. Er hat seine Struktur und seine Mechanismen erforscht und hat Methoden zur Klärung eben dieser Strukturen und Verhaltensmuster entwickelt. Dabei konnte er beobachten, dass es sozusagen zu therapeutischen Nebenwirkungen kam. Es war nie sein Anliegen gewesen, eine neue Art der Psychotherapie zu entwickeln, aber diese Klärungs-Methoden wirkten sehr effektiv auf innere Verstrickungen und machten wirkliche Veränderung möglich. Später hat er sich von dieser Arbeit entfernt aus seiner persönlichen Einsicht heraus, dass man sich die Auseinandersetzung mit all dem sparen kann, wenn man einfach Hingabe an Gott übt.

Es gab und gibt aber Menschen, die diese Methoden weiterverfolgten und meine Lehrerin, Dipl. Psych. Nanna Michael, hat die Arbeit von Charles Berner in eine Form gebracht, die die Grundlage der Ausbildung in Kontemplativer Kommunikations-Therapie ist.

## Mein Anliegen

---

Die Basis dieses Buches sind die Handbücher von Charles Berner zum »Mind-Clearing«, wie er seine Methode betitelte. Nanna Michael übersetzte sie mit »Kontemplativer Kommunikations-Therapie«. Charles Berner hat selbst nichts zu dem Thema geschrieben. Die Handbücher basieren



auf Mitschnitten eines Ausbildungs-Programms für angehende Therapeuten. Mein persönliches Anliegen ist es, dass diese Methode nicht verloren geht, im Gegenteil, dass die Kontemplative Kommunikation ein wenig mehr Verbreitung findet. Für mich rührt diese Arbeit an eines der Grundbedürfnisse im Menschen: das Bedürfnis nach echtem Kontakt und wahrhaftiger Kommunikation. Das betrifft aber nicht nur Therapeuten, sondern jeden Einzelnen und so bin ich letztlich zu dem Schluss gelangt, dass es erst einmal wichtig ist, die Essenz des Ganzen auf den Punkt und in eine allgemein verständliche Sprache und Form zu bringen. Mir geht es primär darum, diese Methode der Kommunikation, die auch jenseits jeglichen therapeutischen Ansatzes sehr wertvoll und für jeden Menschen hilfreich sein kann, möglichst vielen Menschen zur Verfügung zu stellen. Es geht um Kommunikation in Verbindung mit Kontemplation, also um eine Innenschau, und um wahren Kontakt zwischen Menschen. Und das ist etwas, das jeder lernen kann, wenn er willig ist und ein paar Dinge beachtet.

Auf dieser Basis entsteht ein bisschen mehr Bewusstheit über das eigene reaktive System, die persönlichen Verhaltensweisen und Muster, die unser Leben und vor allem unsere Beziehungen bestimmen und die uns nicht immer zum Besseren dienen. Ja, das klingt alles schon sehr therapeutisch, hat aber, denke ich, mit jedem von uns zu tun und kann auch von jedem – bis zu einem gewissen Punkt – außerhalb eines therapeutischen Rahmens umgesetzt werden. Dafür möchte ich hier die »Werkzeuge« zur Verfügung stellen. Charles Berner selbst hat seine Arbeit »freigegeben«, also der Menschheit geschenkt. In diesem seinen Sinne soll das hier mein Beitrag sein.

Berner richtet sich, wie gesagt, in den Handbüchern an den angehenden Therapeuten und zusätzlich zu der Erklärung der diversen Methoden geht es viel um die Therapeuten-Rolle, um den Umgang mit einem Klienten, um Supervision und was zu tun ist, wenn Schwierigkeiten auftauchen. Diese Dinge habe ich hier zum Großteil vernachlässigt, da sie für den Zweck dieses Buches nicht relevant sind.

Allerdings war es nicht nötig irgendetwas »umzustricken« oder neu zu erschaffen, um das Ganze außerhalb eines Sitzungs-Rahmens praktikabel zu machen. Theodora Ava Boutelle, die zweite Ehefrau von Charles Berner,

hatte die Kommunikations-Techniken nämlich schon in die so genannte Dyaden-Form gebracht. Der ursprüngliche Sitzungs-Rahmen konnte alternativ in ein »Zweier-Setting« umgewandelt werden, in dem es nicht den Einen in der Rolle des Therapeuten, den Anderen in der Rolle des Klienten gibt, sondern, wo zwei Menschen sich in der so genannten Dyade (gr. Zweiheit) zusammenfinden und gemeinsam, das heißt abwechselnd, kontemplieren und kommunizieren. Diese Dyade ist die Grundlage der Übungen in diesem Buch.

## **Noch ein Weltbild?**

---

Nein, keine Sorge. Sie müssen jetzt nicht an irgendetwas glauben, Anhänger einer neuen Philosophie werden, Sie begeben sich auch nicht heimlich in eine Psychotherapie oder treten einer Sekte bei. Sie brauchen keine Räucherstäbchen, keine Kissen auf die Sie schlagen müssen, und auch keine Couch. Sie brauchen nur ein wenig Offenheit und Neugierde.

Trotzdem, auch ohne Räucherstäbchen und Couch: es geht um die Grundfragen des Lebens. Wer bin ich? Was macht mich aus? Was bleibt übrig, wenn ich nicht mehr bin? Was ist der Sinn des Lebens? Wozu bin ich hier? Was ist Denken und wer ist der, der denkt? Sie werden die Antworten nicht finden, indem Sie das hier lesen, aber vielleicht kommen Sie den Antworten näher, wenn Sie anschließend tun, was Sie hier gelesen haben. Dafür soll der Praxisteil am Ende des Buches dienen. Diese Grundfragen sind Fragen, die uns allen innewohnen, ob wir uns dem nun widmen oder nicht. Ich bezweifle, ob die alte Methode noch funktioniert, diese Dinge den Priestern zu überlassen, den großen Meistern und Philosophen, später dann auch den Psychologen und heute eventuell den Quantenphysikern und Neurobiologen. Ich denke, es ist an der Zeit, dass jeder von uns für sich selbst diese Themen betrachtet und seine Antworten darauf findet, anstatt auf eine Erlösung von außen zu warten. Die Antworten auf Ihre Fragen wissen nur Sie.

Im Grunde ist hier nichts komplett neu. Sie werden auf viele Dinge stoßen, die Sie bereits kennen, schon gehört haben, die in philosophischen Gedanken oder in der Psychologie vorkommen. Die Kontemplation und die meditativen Aufmerksamkeitsübungen, die Charles Berner verwendet

hat, sind geprägt von den buddhistischen Meditationspraktiken. Die Ansätze zur Klärung reaktiver Verhaltensmuster finden wir zum Teil in der modernen Psychologie wieder.

Der Hauptunterschied ist eine gewisse Sicht auf den Menschen. Sie sind nicht Ihr Verhalten, Ihre Muster, Ihr Drama. Das ist etwas, das in Ihnen abläuft, aber das sind nicht Sie. Das heißt: Sie müssen sich nicht ändern, da gibt es nichts zu verändern, aber an Ihren Mechanismen können – und sollten Sie vielleicht – etwas verändern. Das ist anders als bei den meisten klassisch psychologischen Herangehensweisen. Da werden Sie oft gleichgesetzt mit Ihrer Reaktivität, Ihrer Persönlichkeitsstruktur, Ihrem Charakter. Es ist nicht so, als gäbe es diese Charakterstruktur nicht und sie ist tatsächlich geprägt von dem, was Sie – ja, auch in Ihrer Kindheit! – erlebt haben, aber in dieser Arbeit werden SIE SELBST nicht damit verwechselt.

Und Charles Berner hat einen Weg gesucht, diese Dinge zu kombinieren, zusammen zu bringen: die Essenz dessen, was Sie sind und das, was uns prägt und in dieser Welt im Vordergrund steht, eben die Persönlichkeitsstruktur mit ihren »psychologischen Abläufen«. Kein entweder oder. Ich denke, ein großes Problem ist tatsächlich, dass uns nicht wirklich ein Weg gezeigt wird, diese Aspekte in uns zusammenzubringen. Ich kenne viele Menschen, die täglich meditieren und auf wunderbare Weise gelernt haben, zu sich zu kommen und ganz in sich zu ruhen, aber mit den Anforderungen des täglichen Lebens nicht klar kommen. Und ich kenne Menschen, die Jahre in Psychotherapie verbracht haben, alles über ihre komplizierte Kindheit und die Probleme mit der Mutter wissen, aber keine Veränderung erreichen und nicht glücklich werden. Auch dieser Ansatz hier ist keine Garantie für Glück. Im Gegenteil: anfangs scheint es schlimmer zu werden und es scheint sich ein unüberwindlicher Berg an Ungeklärtem und Unverstandenen aufzubauen. Das ist aber nur vorübergehend und auch wenn Glück nicht garantiert ist, Sie werden mehr Klarheit haben und einen gewissen Abstand zu dem, was Sie vielleicht aktuell fest im Griff hat. Und sollten Sie keine aktuellen akuten Probleme haben: umso besser! Sie sind weniger abgelenkt durch die Dramen des Lebens und können sich voller Freude auf diese Reise zu sich selbst begeben. Besser vielleicht, als zu warten, bis es wirklich brennt.

## **Aufbau des Buches**

---

Anfangs werde ich darauf eingehen, warum dieses Buch für Sie geschrieben wurde und was das Ziel des Ganzen ist. Wir werden dann kurz die Grundfrage des Lebens beleuchten, nämlich wer Sie sind, was Sie auf dieser Erde tun und ob die Wirklichkeit wirklich ist. Sobald wir das geklärt haben, widmen wir uns den einzelnen Methoden, die Charles Berner uns zur Verfügung gestellt hat. Sie werden im ersten Teil des Buches in erster Linie beschrieben und die Hintergründe erklärt. Die spezifischen Übungen dazu mit den genauen Abläufen finden Sie im hinteren Praxisteil des Buches.

## **Für wen?**

---

Meistens beschäftigen wir uns nicht einfach zum Spaß, aus Neugierde oder Forschungsdrang mit uns selbst. Im Gegenteil: meist ist es genau das, was wir versuchen tunlichst zu vermeiden. Wozu auch? Ich bin wie ich bin und wenn jemandem das nicht passt, dann ist das sein Problem. Oder – je nach innerer Einstellung – dann ist das zwar mein Problem, aber ändern kann ich es auch nicht. Wer kann schon aus seiner Haut? Oder: es ist schon in Ordnung, denn es ist ja Schicksal, Karma, Vorsehung, Gottes Wille, ganz nach Weltbild, Philosophie oder selbst gestrickter Realität. Aber immer wieder: ändern kann ich ja sowieso nichts und ganz besonders nicht mich selbst.

Wenn wir dann doch eines Tages beschließen, uns der eigenen Person zuzuwenden und zu erforschen, was es denn ist, das ich bin und was es denn ist, das mir Schwierigkeiten macht, dann ist das meist ein Zeichen, dass irgendetwas schief gelaufen ist. Wir funktionieren nicht mehr und sind in den meisten Fällen an einem – oder immer wieder an unterschiedlichen – Menschen oder »am Leben« gescheitert. Wir haben tatsächlich die Tendenz, erst innezuhalten, wenn wir vor einem Scherbenhaufen stehen, uns etwas Wichtiges verloren gegangen ist oder ein so genannter Schicksalsschlag uns die Orientierung genommen hat. Eine Orientierung, behaupte ich jetzt, die im Grunde sowieso nur scheinbar existiert, der Verlust

einer scheinbaren Sicherheit, die es aber tatsächlich auf dieser unserer Welt nicht gibt und auch nicht geben kann.

Aber das wollen wir nicht glauben und von Beginn unseres Daseins an konstruieren wir uns ein Gebilde, wir erschaffen um uns herum unsere eigene Welt. In diese Welt hinein setzen wir dann ein Konstrukt, wiederum selbst gebastelt, das wir »Ich« nennen, ein funktionierendes Etwas mit einer – immer scheinbar – stabilen Struktur, die uns – wieder scheinbar – sicher durch dieses Dasein trägt. Das scheint in unserer Natur zu liegen: wir stricken uns aus uns selbst, das heißt, aus dem was wir zu sein denken, aus unseren Mitmenschen, unserer Umgebung, unseren Fähigkeiten und Stärken, aber auch auf der Basis unserer Schwächen und Defizite ein Gebilde, schmücken es aus mit Dingen in Form von Wissen, angeeignetem Können oder materiellem Hab und Gut, bis wir ein Etwas haben, in dem wir uns relativ sicher fühlen und das wir für stabil und tatsächlich auch objektiv gesehen, real empfinden. Doch wie fragil das Ganze ist, merkt fast jeder Mensch instinktiv, auch wenn er sich dessen nicht bewusst ist. Das ist auch der Grund, warum wir so vehement und bedingungslos unsere eigenen Wahrheiten verteidigen müssen und fast schon gezwungen sind, andere zu »vernichten«, die uns und unser Weltbild, möglicherweise in Frage stellen oder uns eine komplett andere Realität vorleben. Wir sind gefangen, abhängig und verstrickt in ein virtuelles Konstrukt, das wir selbst – natürlich gerne mit Hilfe und in Übereinstimmung mit unseren Liebsten – erschaffen haben. Kommt nun ein Sturm und rüttelt an dem Gebilde oder brechen gar Teile des Systems zusammen, scheint eine Katastrophe, ein tatsächlicher Weltuntergang bevorzustehen. Dann, vielleicht, setzen wir uns – eher unfreiwillig – hin und stellen vielleicht infrage, was uns bis dahin als unumstößliche Wahrheit erschien. Das machen wir aus Selbstschutz allerdings im ersten Schritt folgendermaßen: infrage gestellt wird zuerst alles andere, nicht wir selbst. Am allerliebsten die anderen, aber gerne auch die Umstände, das Schicksal, das Leben oder Gott. Nur wenn das alles nichts nutzt, wagen wir dann vielleicht, den Blick auf uns selbst zu richten und zu hinterfragen, was wir denn so treiben in diesem Leben, wozu das gut sein soll, worüber wir uns identifizieren, was wir zu sein meinen und was wir aus welchen Gründen auch immer denken, erreichen zu müssen.

Es ist außerordentlich schade, dass es vorher meist zu einer Krise kommen muss, bevor wir bereit sind, uns irgendwelchen grundlegenden Fragen zu widmen. Insofern ist es nachvollziehbar, dass in so vielen Büchern Krisen, Krankheiten und sonstige Katastrophen als Chance bezeichnet werden. Es mag für Sie, wenn Sie gerade in so einem Zustand stecken, ausgesprochen abgedroschen und nicht sehr hilfreich klingen, aber es ist etwas dran, weil, wie gesagt, so ganz freiwillig tun wir das sonst eher nicht. Die Chance liegt darin, sich der Grundfrage des Lebens zu öffnen: wer – oder was – bin ich und sich damit auf die spannende Reise zu machen, das höchsteigene Universum zu entdecken! Wozu? Der beste Grund wäre, sagen zu können: um mehr Bewusstsein zu erlangen und aus dem Bedürfnis nach Wahrheit heraus. Zu hoch angesetzt? Wie wäre es damit: um weniger verstrickt zu sein mit irgendwelchen unbewussten reaktiven Verhaltensmustern, die Sie immer wieder in Situationen bringen, die Sie nicht wollen, sich von Dingen zu befreien, die Sie im Leben behindern, um endlich inneren Frieden, den richtigen Partner, ein zufriedeneres Leben zu finden, vielleicht ein wenig Glück. Unrealistisch? Vielleicht. Die Dinge zu verändern ist tatsächlich mühsam und Rückfälle sind vorprogrammiert. Wir können nicht erwarten, eine Struktur, die wir unser Leben lang aufgebaut, gepflegt und stabilisiert haben – ja, das waren wir selber – von heute auf morgen zu demontieren. Aber der erste Schritt zuerst: dieser besteht in der Erkenntnis. Bevor Sie auch nur ansatzweise versuchen können, etwas zu ändern, müssen Sie zuerst den Status quo erkennen. Sich bewusst werden, wie es ist, wie Sie funktionieren, was Sie antreibt und warum. Das ganze System auseinander nehmen, beleuchten, benennen, die Zusammenhänge erkennen und damit ein wenig Licht in das verworrene Dunkel der eigenen Struktur bringen. Ein Schritt zu ein bisschen mehr Klarheit und Bewusstsein und damit zu ein bisschen mehr Realität und Wahrheit. Und vielleicht den Hauch einer Ahnung zu erlangen über die wahre Natur Ihres Wesens, über das, wer oder was Sie wirklich sind.

## Das Ziel

---

Es geht hier um eine Veränderung der Sichtweise auf uns selbst, das Leben, die so genannte Realität und darum, ernsthaft zu hinterfragen, über was wir uns identifizieren, also was wir zu sein glauben im Gegensatz zu dem, was wir tatsächlich sind. Was ist es, das uns antreibt, was ist unser Motor, was zwingt uns, die Welt, das Leben und unsere Mitmenschen in Schubladen zu stecken, zu bewerten, zu verurteilen, für gut zu befinden oder als untragbar abzustempeln? Wir mögen meinen, dass wir das frei entscheiden oder dass wir aus den objektiven Tatsachen objektive Schlüsse gezogen haben, dass uns das unsere Erfahrung gelehrt hat, aber dem ist nicht wirklich so.

Wir haben nicht wirklich die Wahl, was wir in welche Schublade stecken, denn die Schubladen scheinen etwas Stabiles, Gegebenes, Unverrückbares zu sein, Wahrheit zu verkörpern, sie erscheinen »echt«, die Beschriftung eingraviert und fixiert. Und das macht uns unfrei. Aber es ist nicht alles tatsächlich in Stein gemeißelt, wir können etwas tun, sie umbenennen, aus ihrer Fixiertheit lösen und im extrem günstigen Fall, ganz auf sie verzichten. Dafür müssen wir erkennen, dass wir sie selbst gezimmert haben, etikettiert und fest gegossen und uns bewusst machen, warum wir das getan haben, wozu es uns scheinbar nützt und wovor uns das scheinbar bewahrt. Wir brauchen Klarheit und Erkenntnis über die Mechanismen, die in uns wirken und schon allein die Tatsache, dass wir die Dinge beim Namen nennen können, entmachtet sie und nimmt ihnen den Schrecken. Darum geht es hier. Wenn möglich, betrachten Sie diese »Arbeit« als Forschungsreise, als eine spannende Innenschau und nicht als eine komplizierte und dramatische Analyse. Ein kleines bisschen Leichtigkeit und der so genannte Forschergeist macht es leichter und hilft, die Dinge erst mal zu nehmen, wie sie sind. Es hilft außerdem, einen Schritt zurückzutreten und ein klein wenig Abstand zu nehmen zum eigenen Drama. Denn, Sie sind nicht Ihr Drama. Sie sind im Grunde nicht einmal betroffen davon. Es ist ein ganz seltsames und unheimlich komplexes »Ding«, was in diesem Drama steckt, es ist – irgendwie – real – zumindest hat es eine starke Wirkung auf Ihre höchsteigene Realität –, aber das sind nicht SIE, es ist nur Ihr »Mind«.

## 2 | Wer oder was bist du?

Wir versuchen jetzt mal die Komponenten auseinander zu nehmen, aus denen wir zu bestehen scheinen. Versuchen Sie, sich einfach auf das hier, zumindest für den Moment, einzulassen. Wenn Sie sich von vorne herein dagegen wehren, weil irgendetwas hier Ihrem Weltbild widerspricht, wird es schwierig werden. Nehmen Sie es erst mal so hin, tun Sie so, als wäre es wahr und dann, – in jedem Fall! – überprüfen Sie es für sich. Das heißt, ich bitte Sie gerade darum, eine eigentlich sehr fortgeschrittene Übung zu machen: nehmen Sie freiwillig eine offene Haltung dem hier gegenüber ein und tun Sie für den Moment Ihre persönlichen Wertungen, Etiketten und Schubladen auf die Seite – so gut es geht.

Also die Frage ist: was ist der Mensch? Offensichtlich gibt es eine ganz klare Komponente, das wäre der Körper. Dieser besteht aus »Fleisch und Blut« und daneben aus vielen anderen Stoffen, die wir alle sozusagen der »Materie« zuordnen können. Es scheinen außerdem im Körper »unsichtbare Dinge« zu wirken, Körperempfindungen, wie zum Beispiel das Empfinden von Hitze, Kälte oder Hunger. Der Körper scheint ein »Eigenleben« zu haben, reguliert sich selbst, »weiß«, was er braucht, was ihm nicht gut tut, was er meiden sollte und ist ausgerichtet auf das Ziel zu leben, zu überleben und sich fortzupflanzen. Dazu nutzt er offenbar eine Reihe von Instinkten. Das wären spontane, unkontrollierte und automatische Reaktionen wie zum Beispiel Angst, inklusive einem daraus resultierenden Verhalten. Allerdings spreche ich hier tatsächlich von einer instinktiven Angst, zum Beispiel, wenn Sie einem Löwen begegnen, also eine Angstreaktion, wie sie jede vernünftige Antilope haben sollte. Die anderen Ängste, die über unsere Gedanken entstehen, wie auch die Gefühle, das heißt, die Emotionen, die wir von den Körperempfindungen differenzieren müssen, laufen auf einer anderen Ebene ab. Dann hätten wir noch eine, dem Körper anscheinend übergeordnete, Kontrollinstanz: das Gehirn. Es scheint einerseits klar ein Teil des Körpers zu sein, immerhin kann man es aus dem Schädel nehmen, messen und wiegen. Aber hier, in diesem Gehirn, passiert auch etwas, das den Körper zu kontrollieren scheint, also nicht nur Teil des Körpers ist. Betrachten wir das mal näher: wir können das Gehirn mit einem Computer vergleichen. Es ist erst mal lediglich ein



Rechner. Es kommen Informationen hinein, die werden verarbeitet und das Gehirn liefert daraus den Impuls zu einer Reaktion. Das sollte alles auf einer völlig schlüssigen Ebene ablaufen, das Ergebnis neutral, logisch und beim gleichen Input immer gleich ablaufen. Die Kapazität scheint bei unterschiedlichen Menschen unterschiedlich zu sein, auch die Belastbarkeit, die Speicherkapazität, die Reaktionsgeschwindigkeit. Jetzt kommen wir aber zur Krux bei dem Ganzen: es sieht so aus, als würden gleichzeitig mit dem Computer, dem ein neutrales Datenverarbeitungsprogramm zu Grunde liegt, sofort eine Reihe unkontrollierter Programme starten, die bei einem Menschen dann ganz eigenwillige Verhaltensweisen auslösen. Diese Programme starten automatisch, sobald der Rechner hochfährt und können offensichtlich nicht ohne weiteres beendet werden. Die Summe dieser Programme und die virtuelle Steuerung eben dieser ist das, was Charles Berner den »Mind« nennt. Ich finde bei allem Bemühen keine adäquate Übersetzung für dieses Wort, also werde ich es weiterhin verwenden. Am ehesten könnte man es noch mit dem »reaktiven Verstand« gleichsetzen. Dieses Softwarepaket, das aus unterschiedlichen Programmen besteht und unsere Reaktionen, unser Handeln, unser Denken, unsere Emotionen und somit unser Leben kontrolliert, ist bei jedem Menschen ganz individuell, aber in der Struktur doch sehr ähnlich. Wie der Mind entsteht und was ihn ausmacht, werden wir noch genauer beleuchten. Wer hat ihn nun eigentlich programmiert? Hier wird es kompliziert, denn er scheint sich selbst aus sich heraus zu programmieren und macht das solange, bis ihm Einhalt geboten wird. Und das kann nur einer: Sie selbst. Und wer soll das nun sein? Wer sind Sie? Wir versuchen diese Frage hier im Ausschlussverfahren zu beantworten: Sie sind nicht Ihr Körper. Auch nicht Ihr Gehirn. Sie sind auch nicht Ihr Mind und auch nicht Ihre so genannte Persönlichkeit, die ebenfalls Teil des Mind ist, das »Chef-Programm«, wenn Sie so wollen. Was bleibt übrig, wenn Sie das alles von sich abziehen? Das sind SIE SELBST!

## Ich

---

Versuchen Sie Folgendes: richten Sie ihre Aufmerksamkeit einen Augenblick auf einen Teil Ihres Körpers, zum Beispiel Ihren rechten großen Zeh. Machen Sie das ein paar Minuten lang, bleiben Sie einfach ein bisschen bei Ihrem Zeh. Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf ein Gefühl, das Sie haben, eine Emotion, zum Beispiel: Ungeduld oder Freude. Suchen Sie in sich: was fühle ich gerade? Und dann bleiben Sie ein wenig bei diesem Gefühl. Jetzt richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf einen Gedanken, den Sie haben. Versuchen Sie, ihn zu beobachten, ihn zu fassen. Wenn es geht, lassen Sie sich nicht von ihm davontreiben, verlieren Sie sich nicht im Strom der Gedanken, die vielleicht an dem einen Gedanken dranhängen, richten Sie nur Ihre Aufmerksamkeit auf den Gedanken. Und jetzt dürfen Sie sich fragen, wer oder was ist die Instanz in Ihnen, die entscheidet und in der Lage ist, Ihre Aufmerksamkeit irgendwohin zu richten – oder auch nicht? Wer oder was »tut« das? Wenn Sie sich zum Beispiel ausrichten können auf Ihren Körper, scheinen Sie nicht Ihr Körper zu sein. Wo oder was ist der innere Ort, von wo aus Sie das tun? Hier nähern wir uns dem, von dem ich spreche: Ihr Selbst. Etwas in Ihnen, was fähig ist zu Bewusstsein. Etwas, das nicht verstrickt ist mit dem Gedankenkarussell, den Emotionen, den Empfindungen des Körpers. Was dem allen in manchen Momenten zuschauen kann. Kennen Sie das, wenn sie das Gefühl haben, sich selbst bei etwas zuzusehen? Vielleicht sogar zu merken, dass das, was Sie gerade tun oder sagen nicht wirklich förderlich ist, aber es nicht stoppen können, denn »es« ist stärker als Sie? Also: was ist das »ES« und wer sind in diesem Fall »SIE«, der dem zuschaut? Oder kennen Sie Momente, in denen sich etwas in Ihnen ausbreitet, wo Sie eine völlige innere Ruhe spüren, im Einklang sind mit sich und der Welt? Dorthin müssen Sie blicken, wenn Sie eine Ahnung davon bekommen wollen, wer oder was Sie in der Tiefe Ihres Seins sind. Sie sind nicht Ihre Probleme. Sie sind nicht Ihre Muster und Ihr Verhalten. Sie sind nicht Ihre Gedanken und Ängste. Sie sind etwas im Hintergrund. Etwas das unantastbar ist. Nur vergessen wir das meist, da im Vordergrund mit ziemlichem Getöse die Programme laufen, die uns suggerieren, dass das, was sie auf den Bildschirm projizieren, die einzige Realität ist. Nun nützt es Ihnen wahrscheinlich herzlich wenig zu hören, dass Sie das ganze innere Chaos nicht sind, wenn Sie es

doch andauernd spüren und unter den Auswirkungen leiden. Was tun wir nun damit? Dazu werden wir später kommen, denn das ist ja genau der Knackpunkt: die Theorie ist schön und gut und eine andere Sichtweise vielleicht ganz interessant, aber die Frage ist im Grunde nur: wie gehe ich mit dem um, was mich hindert, ein besseres Leben zu leben? Dafür ist es im ersten Schritt notwendig, dass wir uns nochmals diesem mysteriösen Mind zuwenden und versuchen, ein halbwegs klares Bild von diesem zu bekommen.