Das Geheimnis des Zebrasteins

Liebe deine Schatten,

denn sie zeigen dir den Weg zum Licht

Roman von

Udo E. Frevel

Das Geheimnis des Zebrasteins

Liebe deine Schatten,
denn sie zeigen dir den Weg zum Licht

Roman

von

Udo E. Frevel

Im Eigenverlag
Udo E. Frevel

E-Book 2. Auflage, März./2012

Alle Rechte vorbehalten

© Udo E. Frevel

Puhl, 2012

Erhältlich bei:

Udo E. Frevel

Puhl 16

51545 Waldbröl

02291/808911

anfrage@udofrevel.de

Inhalt

BEGINN DER REISE 7

DIE LEGENDE VOM ZEBRASTEIN 13

IM NEANDERTAL-MUSEUM 18

SCHMERZ, DEIN FREUND UND HELFER. 33

STRESSREAKTION UND KÖRPERFUNKTIONEN 75

FRÜHKINDLICHE UND VORGEBURTLICHE ERFAHRUNGEN 93

AUF DEM SONNENHOF 108

IN MÜNCHEN 168

DIE AUSSTELLUNG 206

CLAUDIA UND DAS UNIVERSUM 238

JOHN IN CLAUDIAS UNIVERSUM 275

JOHN IN AUSTRALIEN 306

IM CAMP DER ABORIGINES 334

DIE VORBEREITUNG 347

DIE HÖHLE 388

Ermutigung

Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind.
Unsere tiefste Angst ist es, dass wir über alle Maßen kraftvoll sind.
Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, was wir am meisten fürchten.
Wir fragen uns, wer bin ich denn, um von mir zu glauben,
dass ich brillant, großartig, begabt und einzigartig bin?
Aber genau darum geht es, warum solltest du es nicht sein?
Du bist ein Kind Gottes.
Dich klein zu machen nützt der Welt nicht, es zeugt nicht von Erleuchtung, sich zurückzunehmen, nur damit sich andere Menschen um dich herum nicht verunsichert fühlen.
Wir sind alle aufgefordert, wie die Kinder zu strahlen.
Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes, die in uns liegt, auf die Welt zu bringen.
Sie ist nicht in einigen von uns, sie ist in jedem.
Und indem wir unser eigenes Licht scheinen lassen, geben wir anderen Menschen unbewusst die Erlaubnis, das Gleiche zu tun.
Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit unser Dasein automatisch die anderen.

Nelson Mandela

Beginn der Reise

Es war der Vorabend seines 50. Geburtstages. John hatte alles perfekt organisiert. Nur noch ein paar Handgriffe waren zu tun. Mit ruhiger Hand schob er den Abschiedsbrief in den Briefumschlag und legte ihn auf den Küchentisch, nahm seinen Mantel und verließ das Haus. Er hatte einen Plan und war fest entschlossen, ihn umzusetzen. Mit einem kraftvollen Ruck hob er das Garagentor hoch, stieg in seinen roten Sportwagen und fuhr los. Nur noch wenige Minuten trennten ihn von seinem Ziel. Endlich hatte er das letzte Ortsschild hinter sich gelassen. Eine gerade Eichenallee lag vor ihm. Weit und breit kein Auto in Sicht. „Perfekt, wie für mich gemacht“, dachte John. Monatelang hatte er alles genauestens geplant. Unzählige Male war er die Strecke abgefahren. Er kannte jeden Baum, wusste bestens Bescheid, wann auf dieser Allee wenig los war. Er hatte sich ausgerechnet, dass er ungefähr 45 Sekunden brauchte, um den Sportwagen auf Höchstgeschwindigkeit zu bringen. Er drückte das Gaspedal bis zum Anschlag, der Motor heulte auf, und John wurde durch die enorme Beschleunigung in den Sitz gepresst. Der Wagen raste mit hohem Tempo die Straße entlang. Und dann war sie plötzlich da: vollkommene Stille. Keine Geräusche, keine Gefühle, kein Schmerz. Nichts. Einfach nur endlose Stille. War das der Himmel? War das das Nirwana? War es endlich passiert?

John schaute sich um und sah, wie ein kleiner brauner Hase von der Fahrbahn hoppelte. „Häh?“, raunzte er. „Im Himmel gibt es doch keine Hasen. Bin ich etwa im Tierhimmel gelandet?“

Denn er hatte einmal davon gehört, dass es einen Himmel für Tiere und einen Himmel für Menschen geben solle. Irritiert schaute er dem Hasen nach, bis er ihn aus den Augen verlor. Er wusste nicht, ob er tot war oder noch lebte.
Lange saß er regungslos auf seinem Sitz und starrte benommen in die Richtung, in der der Hase verschwunden war. Mittlerweile war es dunkel geworden und es hatte zu regnen begonnen. Mit leerem Blick schaute er in die Dunkelheit und begann langsam zu realisieren, dass er noch lebte. Sein Plan war vereitelt. Was nun?
Dann gab er sich einen Ruck, und wie in Trance stieg er aus, begutachtete den Wagen und sah, dass er tief im Morast steckte.
Vollkommen verstört ließ er sich auf einen Stein nieder und versuchte, erst einmal zur Ruhe zu kommen. In seinem Schockzustand bemerkte er nicht, dass der Regen ihn vollkommen durchnässte. Auf einmal hörte er eine Stimme hinter sich: „Hallo, junger Mann, brauchen Sie Hilfe?“ John zuckte zusammen und schaute erschrocken auf. Das war der Beweis, er war tatsächlich noch am Leben. Er erkannte einen bärtigen Mann, der weit über 60 zu sein schien. John war zwar auch nicht mehr der Jüngste, aber im direkten Vergleich wirkte er schon jünger.

Er wusste nicht recht, ob er erleichtert oder traurig sein sollte, den Alten zu sehen und erwiderte so normal wie möglich: „Sie kommen wie gerufen, ich bin auf der nassen Fahrbahn ins Schleudern gekommen und im Graben gelandet.“ - „Das sehe ich“, sagte der Mann mit einem mitleidigen Lächeln: „Ist mit Ihnen alles in Ordnung?“ - „Ich glaube schon, aber mein Wagen ist wohl hin.“ - „Das mag sein, aber jetzt ist es schon zu spät und zu dunkel, um den Wagen noch herauszuziehen. Wir können ihn morgen mit meinem Traktor befreien.

Wenn Sie wollen, können Sie solange mit zu mir kommen und sich ausruhen. Morgen holen wir dann den Wagen."

John zögerte. Sollte er wirklich zu einem wildfremden Menschen in den Wagen steigen und mit ihm nach Hause fahren? „Ach was soll's?", dachte er. „Jetzt ist sowieso alles egal." In seinem Kopf herrschte endlose Leere. Er nickte einwilligend und stieg widerstandslos in den schwarzen Geländewagen. Der freundliche Mann ließ den Motor an und fuhr die Landstraße entlang. „Ich bin Efraim, Efraim Federkiel", stellte er sich in angenehm väterlichem Ton vor, „und habe hier in der Nähe einen kleinen Bauernhof." - „Ich bin John Levant", erwiderte John durchgefroren, „und ich komme aus der Stadt." - „Das sieht man", lästerte Efraim ironisch.

„Eigentlich wollte ich nur einen kleinen Ausflug machen, aber jetzt wird der wohl etwas länger dauern", erklärte John mit einem verlegenen Lächeln, - genau wissend, dass das nicht die Wahrheit war.

Der alte Bauer lachte ebenfalls und entgegnete mit einem ironischen Grinsen: „Ja, so ist das manchmal im Leben. Bisweilen kommt es eben anders, als man denkt." Dass sich beide wie selbstverständlich duzten, fand John nicht schlimm in dieser Situation. Schließlich handelte es sich um eine Ausnahmesituation. Auf seiner Arbeit hatte er es aber immer wichtig gefunden, dass man sich siezt. Duzen war für ihn normalerweise etwas Persönliches, und das erlaubte er nur seinen Freunden oder anderen nahe stehenden Menschen.

Der Alte bog in einen kleinen Feldweg ein, und John konnte in der Ferne den Schatten eines Gehöfts erkennen. Es schien ein sehr alter Hof zu sein, denn trotz der Dunkelheit, waren die schwarzen Fachwerkbalken noch gut zu erkennen. Der Wagen hielt vor dem im 19. Jahrhundert erbauten Haus. Die Männer gingen eine kleine Holztreppe hinauf, überquerten die Veranda und betraten durch eine

alte Eichentür das Haus. Drinnen nahm John den Geruch von frischem Holz und altem Rauch wahr. Das erinnerte ihn an einen gemütlichen Ort aus seiner Kindheit, an dem ein Ofen gestanden hatte, der mit Holz befeuert wurde. John liebte diesen Geruch. Er löste in ihm ein Gefühl von Wohlbehagen aus. Efraim hielt ihm ein Handtuch zum Abtrocknen hin und fragte: „Dir ist doch bestimmt kalt. Willst du einen heißen Tee?“ - „Oh ja, sehr gerne“, erwiderte John dankbar. Beide gingen in die Küche, die direkt neben dem Eingang war, - eine typische Wohnküche im bäuerlichen Eichenstil, - allerdings mit einer recht modernen Einbauküche, die keine Wünsche offen zu lassen schien. In der Ecke stand eine bäuerliche Holzeckbank mit gemaltem Blümchenmuster. „Setz dich John, ich mach das schon“, bemerkte Efraim und deutete mit der Hand zur Eckbank. John setzte sich erschöpft nieder.

Nachdem er sich etwas erholt hatte, fragte er neugierig: „Wohnst du alleine hier?“ - „Ja, leider“, seufzte der alte Mann. „Meine Frau ist vor 5 Jahren an Krebs gestorben, seitdem lebe ich hier alleine.“

Wie vom Blitz getroffen, stieg John die Schamröte ins Gesicht. „Oh, das tut mir leid“, äußerte er tief betroffen. „Ach, schon okay, ist schon lange her. Jetzt tut es nicht mehr so weh.“ Efraim setzte den Wasserkessel auf den alten Holzkohleofen und legte noch etwas Holz nach. Beschämt von soviel Offenheit fand John den Mut, auch etwas von sich zu erzählen: „Ja, ich kenne das Gefühl, seinen geliebten Partner zu verlieren“, begann er zaghaft. „Meine Frau hat mich vor einem Jahr verlassen. Nach 24 Ehejahren. Dabei hatte ich gedacht, wir schaffen die Silberhochzeit. Das war echt ein Schock für mich. Ich hätte nie gedacht, dass mir so etwas mal passiert.“ - „Ich weiß, was du meinst“, antwortete der alte Bauer. „Als meine Frau starb, war ich auch erst einmal wie gelähmt vor Trauer. Ich konnte den Hof nicht mehr bewirtschaften und verkroch

mich tagelang im Bett. Wenn meine Helfer nicht den Laden geschmissen hätten, wäre ich bestimmt untergegangen."

Tief gerührt von so viel Offenheit musste John schlucken. Der dicke Kloß in seinem Hals nahm ihm fast die Luft zum Atmen. Schnell rubbelte er sich die Haare trocken und legte das Handtuch über die Stuhllehne.

Ermutigt durch Efraims Ehrlichkeit, beschloss John, diesem die Wahrheit zu sagen. „Weißt du, ich habe keinen Ausflug machen wollen", begann er zaghaft. „Eigentlich wollte ich meinem Leben ein Ende bereiten." Efraim hörte auf zu arbeiten und setzte sich betroffen zu John.

„Ich habe nicht nur vor einem Jahr meine Frau verloren", fuhr John fort, „heute ist auch noch unser Hochzeitstag, und zwar der unserer Silberhochzeit." John schluckte seine Tränen herunter. „Und als wäre das nicht schon genug, habe ich vor drei Tagen meine Kündigung bekommen, mein angeblich bester Freund hat mir den Rücken gekehrt, meine Kinder wollen nichts mehr von mir wissen, und bald werde ich 50." John schluckte abermals, als müsse er einen riesigen Stein hinunterwürgen. Mit bedrückter Stimme sprach er weiter. „Seitdem mich meine Frau verlassen hat, geht alles schief in meinem Leben. Und jetzt hat noch nicht einmal der Selbstmord geklappt." John schluckte erneut und vergrub tief beschämt den Kopf zwischen seine verschränkten Arme. Er wollte nicht, dass jemand seine Tränen sah. Efraim saß schweigend neben ihm und schaute ihn voller Mitgefühl an.

Dann hob John wieder den Kopf, stieß einen tiefen Seufzer aus und sprach leise weiter: „Dabei hatte ich immer geglaubt, wenn ich mich nur genug bemühe, alles richtig zu machen, dann werde ich geliebt und hab eine Chance auf eine glückliche Ehe." Er wischte sich eine Träne aus dem Gesicht.

„Schon als Kind habe ich das zu Hause eingebläut bekommen. Dort hieß es immer `Junge, setz dich gerade hin, sonst bekommst du einen krummen Rücken.

Junge, putz dir ordentlich die Zähne, sonst bekommst du Karies. Junge, zieh dich warm an, sonst bekommst du einen Schnupfen.´ Wenn ich dann brav Mutters Anweisungen befolgt habe, wurde ich von ihr gelobt. Das hat sich doch immer gut angefühlt. Und bisher habe ich geglaubt, dass ich nur korrekt genug sein müsse, dann würden sich Gesundheit und Glück von alleine einstellen. Auch meiner Frau gegenüber habe ich stets versucht, mich so korrekt wie möglich zu verhalten. Ich habe versucht, freundlich und zuvorkommend zu sein. Jede Woche habe ich ihr frische Blumen mitgebracht, hörte ihr verständnisvoll zu und ging mit ihr stundenlang einkaufen. Ich versuchte, abends pünktlich von der Arbeit nach Hause zu kommen und lobte ihr Essen, auch wenn es mir nicht wirklich schmeckte. Ich hab alles gegeben und doch sitz ich jetzt alleine zu Hause. Ohne Frau, ohne Freunde, ohne Liebe, ohne Glück, ohne Job und ohne Perspektive. Ich bin bald 50. Für mich hat das Leben jeglichen Sinn verloren. Nichts in meinem Leben hat wirklich funktioniert, und nicht einmal mein Selbstmord hat geklappt. Was - in Gottes Namen - mache ich nur falsch?“
John versank wieder in tiefer Hoffnungslosigkeit und wirkte wie ein Häufchen Elend.

Efraim schaute ihn mitfühlend an und lächelte verständnisvoll, so als könne er ihn bestens verstehen. John versuchte krampfhaft, seine Tränen zu unterdrücken. Es war ihm zutiefst peinlich, so die Fassung zu verlieren, vor einem wildfremden Menschen zu weinen und so viel Persönliches preiszugeben. Beschämt wischte er sich seine Tränen aus dem Gesicht.
„Hey, ist schon okay“, beruhigte ihn Efraim, „ich verstehe dich. Gefühle zeigen ist doch völlig normal. Wir Menschen haben alle unsere Gefühle, die uns manchmal überwältigen.“

John schaute Efraim verwundert an. So viel Verständnis hatte er von einem Fremden nicht erwartet. Efraim schaute ihn gerührt an und fragte: „Warum hat dich denn deine Frau verlassen?“ John zögerte einen Augenblick, dann antwortete er: „Na ja. Sie meinte, ich sei einfach zu korrekt. Und sie würde unter dieser Korrektheit ersticken. Dann meinte Sie noch ‘Jeder Mensch macht Fehler. Jeder Mensch hat auch Schattenseiten’, aber - ehrlich gesagt - verstehe ich nicht, was sie damit gemeint haben könnte?“

Efraim ging in die Küche und kam mit einer Tasse heißem Tee zurück, die er John hinstellte. Er setzte sich wieder zu ihm an den Tisch und sagte: „Ich habe eine Ahnung, aber etwas Genaues kann ich natürlich nicht behaupten. Ich würde dir jedoch gerne mal eine Geschichte erzählen. Vielleicht hilft sie dir, das herauszubekommen.“ John schaute ihn erstaunt an. Und Efraim erzählte: „Ich habe mal von einem Mann, der die ganze Welt bereist hatte, eine Geschichte gehört, die etwa so ging:

Die Legende vom Zebrastein

In der Frühzeit, als die Menschen noch in Höhlen lebten, gerade Feuer entdeckt hatten und das Bewusstsein noch in den Kinderschuhen steckte, war der Mensch ganzheitlich. Er zeigte alle Eigenschaften, die er besaß und drückte sie ungehindert aus. Wenn er Schmerz spürte, so schrie er ihn heraus. Wenn er traurig war, weinte er, und wenn er wütend war, so tobte er herum. Niemand fand daran etwas Falsches. Das Leben war hart und bestand zum größten Teil aus Kämpfen ums Überleben. Das bedeutete, Nahrung zu beschaffen und sich gegen Konkurrenten zu behaupten. Wenn ein Mann eine Frau begehrte, so nahm er sich einfach eine. Die Frauen wurden nicht gefragt. Allerdings hatten die

schwächeren Männer oft das Nachsehen. Meistens durfte nur der stärkste Mann mit Frauen intim werden.

Eines Tages jedoch fand ein Mann einen seltsamen Stein, der schwarz-weiß gestreift war, - nicht größer als ein Fußball. Weil er so aussah wie ein Zebra, nannte er ihn Zebrastein. Dieser Stein besaß ein magisches Geheimnis: Jeder, der ihn anfasste, verwandelte sich. Seine Persönlichkeit wurde verändert. Fortan konnte dieser Mann seine Regungen kontrollieren. Er war in der Lage, Eigenschaften, die er nicht zeigen wollte, in einer dunklen Höhle in sich zu verbergen. Wir würden so etwas heute Verdrängung nennen. Und die Höhle würden wir als Unterbewusstsein bezeichnen. Auf jeden Fall war dieser Mann nun in der Lage, nicht mehr alle Gemütsbewegungen zum Vorschein kommen zu lassen, - vor allem jene Eigenschaften, die bei den Frauen unbeliebt waren. Dadurch war dieser Mann bei den Frauen viel begehrter als die anderen Männer, die weiterhin alle Gemütsverfassungen ungehindert zeigten. Durch dieses Phänomen hatte dieser Mann einen Vorteil gegenüber den anderen Männern und wurde von den Frauen besonders bevorzugt. Er, der vorher wenige Chancen hatte, eine Frau zu bekommen, konnte sich nun aussuchen, welche er haben wollte.

Natürlich ärgerten sich die anderen Männer darüber, und sie wollten wissen, welches Geheimnis hinter der Beliebtheit dieses Mannes steckte. Mit allerlei Tricks versuchten sie, das herauszufinden. Aber so sehr sie ihn auch bedrängten, ... es gelang ihnen nicht, es aus ihm herauszulocken.

Bis eines Tages ein zweiter Mann dasselbe Phänomen zeigte. Anscheinend hatte auch er den Zebrastein berührt. Dadurch war auch er bei den Frauen sehr beliebt. Jetzt hatte der erste Mann Konkurrenz bekommen.

Aber auch dieser blieb nicht der Einzige. Denn nach und nach fanden mehr Männer diesen Stein, berührten ihn und verwandelten sich. Und so gab es immer

mehr Männer und später sogar Frauen, die diese Fähigkeit besaßen. Nach und nach war diese Eigenart nichts Besonderes mehr. Von nun an war es normal, ungeliebte Eigenschaften einfach auszublenden und so nur noch die Eigenarten zu zeigen, die man zeigen wollte. Die anderen hingegen, die diese Fähigkeit nicht hatten, nannten die veränderten Menschen abfällig Zebramenschen. Im Gegenzug bezeichneten diese die normalen als primitiv."
„Moment mal", unterbrach John. „Wer war nun was?" - „Also die Zebramenschen waren nun der Normalfall, und die ursprünglichen Menschen wurden als primitiv bezeichnet." - „Aha, ... verstehe."

„Gut. Aber bleiben wir weiterhin bei den Zebramännern. Denn das ist doch, was dich am meisten interessiert, oder?" John nickte fasziniert. „Also weiter" fuhr Efraim fort. „Die Zebramänner fühlten sich den anderen überlegen, denn sie bekamen durch ihre besondere Fähigkeit viel häufiger eine Frau als die anderen, wodurch sie sich viel schneller vermehrten. Das beschwor natürlich den Neid der Nicht-Zebramänner herauf, die dadurch aggressiver wurden und sich manchmal mit Gewalt eine Frau nahmen. Dies wiederum führte dazu, dass sich die Frauen noch mehr den Zebramännern zuwandten. Ein Teufelskreis begann, und die Zebramenschen vermehrten sich mehr und mehr. Und so kam es, dass sich bis heute der Zebramensch als der normale Mensch gehalten hat." - „Aha, sehr interessant", kommentierte John kopfnickend.
„Ja, nicht wahr? Aber was anfangs keiner so richtig mitbekam, war, dass die Fähigkeit der Zebramenschen eine Kehrseite hatte. Denn die Möglichkeit, Eigenschaften zu verdrängen, ging zu Lasten der Lebenskraft. Die Emotionalität und somit auch die Fähigkeit zu lieben waren eingeschränkt. Das heißt, die Liebesfähigkeit dieser Menschen war geringer als die der anderen Menschen, die weiterhin ihre ganzen Eigenschaften ungehindert zeigten. Manche Frauen

bemerkten das mit der Zeit und waren hin- und hergerissen zwischen einem Zebramann und einem Urmann. Denn der Zebramann war zwar sehr sozialverträglich, aber der Urmann zeigte mehr Gefühl, war leidenschaftlicher und wirkte insgesamt lebendiger. So kam es gelegentlich vor, dass eine Frau mit einem Zebramann liiert war, aber heimlich ein Verhältnis mit einem Urmann hatte. Und so entstand über die Jahrtausende hinweg der Wunsch in den Frauen, beide Männer haben zu wollen, - einen sozialverträglichen Zebramann und einen leidenschaftlichen Urmann.
Und diese Zweiteilung der Menschen besteht bis heute. Aber die Legende besagt auch, dass es eines Tages ein Zeitalter geben wird, in dem man den Bann des Zebrasteins wieder aufheben und dadurch sein ganzes Liebespotenzial zurückbekommen kann und trotzdem sozialverträglich sein wird."

„Mensch, das ist ja eine interessante Geschichte", äußerte John fasziniert. „Und wann ist dieses Zeitalter?" - „Ich glaube, jetzt, im 21. Jahrhundert. Man munkelt, dass es ab der Jahreszahl 2012 beginnt", bemerkte Efraim zögerlich.

„Also, wenn ich das recht verstanden habe", fragte John zurück, „dann stammen die meisten Menschen heute von den Zebramännern ab?" - „Mhm, ich glaube, so muss man das sehen", erwiderte Efraim stirnrunzelnd." - „Dann bin ich ja aller Wahrscheinlichkeit nach auch so ein Zebramann, denn Gefühle verdrängen kann ich gut. Und ich habe immer gedacht, dass diese Eigenschaft etwas besonders Gutes wäre. Aber anscheinend hatte ich bei meiner Frau keinen Erfolg damit. Vielleicht hat sie sich ja eigentlich einen Urmann gewünscht?" - „Oder sogar beides!" warf Efraim ein. „Hmm, wie auch immer", brummte John und fragte neugierig: „Und wie soll man den Bann zurücknehmen können?" Efraim antwortete ihm lächelnd: „Soweit die Legende besagt, dadurch, dass du

diesen Zebrastein erneut anfasst. Dadurch hebt sich die Sperre zwischen Unterbewusstsein und Bewusstsein auf, und du bekommst dein ganzes Liebespotenzial zurück.“ - „Wahnsinn!“ rief John begeistert aus. „Das ist ja der Hammer. Vielleicht ist dieser Stein meine Rettung ....?“ Er war Feuer und Flamme, sprang aufgeregt auf und rieb sich wild gestikulierend durchs Gesicht. „Diesen Stein muss ich unbedingt finden.“, rief er wild entschlossen und riss beide Arme hoch, so als wolle er etwas bejubeln. Er war vollkommen aus dem Häuschen. Dieser Stein könnte seine Rettung sein. Und auf einmal hatte sein Leben wieder einen Sinn. Deshalb nahm er sich vor, sofort am nächsten Tag mit der Suche zu beginnen.
Angeregt durch diese Geschichte, unterhielten sich John und Efraim noch lange über dies und jenes. Und erst spät in der Nacht gingen sie zu Bett.

Am nächsten Morgen frühstückten sie noch zusammen, dann fuhr Efraim mit ihm zu der Stelle, wo sein Auto im Graben lag. Bei Tageslicht betrachtet, war der Schaden gar nicht so groß. Nur ein paar leichte Kratzer, Schlamm und Dreck, sonst war dem Wagen nichts passiert. Der Bauer zog den Wagen mit dem Traktor heraus. John versuchte, den Motor zu starten, und zu seiner Verwunderung sprang er sofort an, als wäre nichts gewesen. John bedankte sich bei Efraim und wollte ihm 100 Euro geben, aber der winkte ab und sagte: „Es war mir eine Freude, mich mit dir zu unterhalten. Ich will kein Geld. Aber wenn du Zeit hast, komm mich doch mal besuchen.“ John versprach es, setzte sich in den Wagen und fuhr los.

Der Zebrastein ging ihm nicht mehr aus dem Kopf. War das nur eine Legende, oder war da etwas Wahres dran? War der Zebrastein vielleicht die Antwort auf all seine Fragen?

Wo konnte er mehr Informationen darüber bekommen? Wo sollte er mit der Suche beginnen?“ Da fiel ihm ein, dass er schon einmal im Neandertal-Museum gewesen war. Dort könnte er vielleicht mehr über den Zebrastein in Erfahrung bringen. Da er nicht weit vom Neandertal wohnte, beschloss er, noch am selben Tag dorthin zu fahren, um sich Informationen zu beschaffen.
Aber zuvor wollte er eine Tankstelle aufsuchen, um den Wagen zu waschen und kurz durchchecken zu lassen. Danach fuhr er von Köln auf die Autobahn Richtung Dortmund und bog an der Abfahrt Neandertal ab. Als er in das malerische Neandertal kam, sah er schon das Museum. Er fuhr auf den Parkplatz und ging zum Eingang. Es war ein modernes Gebäude, - nicht sehr groß, aber seine besondere Form schien dem außergewöhnlichen Ort zu entsprechen.

Im Neandertal-Museum

John betrat die Eingangshalle, in der verschiedene Exponate zu sehen waren. Keulen und Speere hingen an der Wand, und in der Ecke stand ein wahrscheinlich aus Wachs geformter Neandertaler. In einer anderen Ecke gab es einen kleinen Laden, der Edelsteine und kleine Schmuckstücke zu verkaufen schien.
John ging neugierig darauf zu und beäugte das Regal mit den vielen verschiedenen Steinen. Begierig schaute er sich jeden einzelnen genau an. Er las dazu aufmerksam die beigestellten Schilder, in der Hoffnung, etwas zu finden, das auf den Zebrastein hindeuten könnte. Da stand „Tigerauge“ oder „Opal“ und viele andere Steinnamen, aber kein Hinweis auf einen Zebrastein. John war enttäuscht; trotzdem wollte er nicht aufgeben.

Die Frau an der Kasse sah freundlich aus. Hoffnungsvoll ging John auf sie zu und sagte: „Guten Tag. Ich habe dort in Ihrem Regal viele Steine gesehen. Haben Sie zufällig auch einen Zebrastein?“ Die Frau schaute ihn verständnislos an. „Einen was?“ fragte sie zurück und schob streng ihre Brille zurecht. „Einen Zebrastein“, wiederholte John freundlich. „Von so einem Stein habe ich noch nie gehört“, erwiderte die Frau achselzuckend. „Ist das denn der richtige Name, oder wird der nur scherzhaft so genannt?“

John zögerte. Jetzt kamen ihm zum ersten Mal Zweifel an der Geschichte. Sollte der Name etwa falsch sein? Hatte der Alte ihm nur ein Märchen aufgetischt, um ihn zu trösten? John holte tief Luft und sagte selbstsicher: „Nun, so weit ich weiß, nennt man ihn wirklich so.“ - „Nein“, antwortete die Frau kopfschüttelnd, „so einen haben wir nicht.“ John bedankte sich enttäuscht und wollte gerade zum Ausgang gehen, - da sprach ihn ein seltsam gekleideter Mann an. Mit seinem langen dunklen Mantel, einer dunklen Sonnenbrille auf der markanten Nase und der sonnengegerbten Haut wirkte er wie ein Araber. „Entschuldigen Sie“, sprach er mit freundlicher Stimme. „Ich habe gerade das Gespräch an der Kasse mitbekommen. Sie sprachen von einem Zebrastein?“ John blieb wie angewurzelt stehen. „Wieso interessiert Sie das?“ fragte er schnippisch zurück. „Nun, ich kann Ihnen vielleicht helfen.“ - „Wieso glauben Sie das?“ erwiderte John ungläubig. „Na ja, es könnte sein, dass wir denselben Zebrastein meinen.“ John durchzuckte es wie ein Blitz. War dieser Mann die Rettung? „Oh, entschuldigen Sie“, sagte der Fremde, „ ich habe mich noch gar nicht vorgestellt. Ich bin Dr. Mahmud Lazei.“ Der seltsame Mann streckte John freundlich die Hand entgegen. „Ich bin Ethno-Geologe und Anthropologe und habe schon einmal von diesem seltsamen Stein gehört. Sollen wir uns dorthin setzen? Dann erzähle ich Ihnen etwas darüber“, sagte er höflich und zeigte auf eine Sitzgruppe, die in einer Nische stand. „In Ordnung“, erwiderte John

zögerlich. Dann gingen sie hinüber und setzen sich auf die gemütlichen Sessel. Mit angenehmer Stimme begann der seltsame Mann zu erzählen, dass er einmal jemanden getroffen habe, der ihm eine seltsame Geschichte über einen so genannten Zebrastein erzählt habe, welcher magische Kräfte haben solle. John horchte auf. War das dieselbe Geschichte, die Efraim ihm erzählt hatte? Nachdem Dr. Lazei mit seiner Erzählung fertig war, bot er John an: „Wenn Sie wollen, schildere ich Ihnen mehr über die Geschichte der Menschen, und welche seltsame Bewandtnis es mit ihrer Entwicklung auf sich hat."

John fühlte sich etwas überfahren und war sich nicht sicher, ob er das hören wollte. Aber vielleicht kam er so der Wahrheit einen Schritt näher?

„Ach, entschuldigen Sie, wie ist Ihr Name noch mal?" fragte der Fremde. Eine raffinierte Art, den Namen von jemandem herauszubekommen, dachte John. „Aber was soll's? Zögerlich antwortete er: „Ich heiße John, John Levant." -

„Danke, Herr Levant", erwiderte Dr. Lazei. „Sie sind hier genau am richtigen Ort, um etwas über die frühe Geschichte der Menschheit zu erfahren, denn anschaulicher als hier kann man es kaum haben. Wenn Sie wollen, zeige ich Ihnen anhand der Exponate, was es mit dem Wesen der Urmenschen auf sich hat, und wie sich die Menschheit entwickelt hat. Dann verstehen Sie besser, welche Eigenschaften die Urmenschen hatten, bevor diese durch den Zebrastein verloren gingen."

Das klang doch interessanter, als John zuerst gedacht hatte. Seine Neugier war geweckt. „Herr Levant, kommen Sie mal hierhin", winkte ihn Dr. Lazei, der inzwischen vor einer Vitrine stand, zu sich herüber. Dort waren Mikroskopaufnahmen zu sehen. Dann begann er zu erklären:

„Das Leben auf der Erde begann sich vor Millionen von Jahren zu entwickeln. Als treibende Kraft kann man die Evolution ansehen, die stets bemüht ist, das

Leben weiter zu entwickeln. Sie ist ein natürlicher, immer fortschreitender Prozess. Vor diesem Hintergrund hat die Natur als oberstes Ziel das Sichern der physischen Existenz eingerichtet. Alle lebenserhaltenden Funktionen sind diesem Ziel untergeordnet. Das oberste Ziel heißt also:

Überlebe.“

„Sie meinen also damit den Überlebenstrieb?“ fragte John kopfnickend nach. „Ja, genau“, erwiderte Dr. Lazei mit einem Lächeln. „So wird er auch genannt. Man kann annehmen, dass alle Handlungen und Strukturen von biologischen Systemen durch dieses Ziel motiviert sind. Die verschiedenen Gebiete der Natur haben das als kleinsten gemeinsamen Nenner. Denn Pflanzen, Tiere und auch wir Menschen, alle streben sie danach zu überleben. Bisher Haben die Philosophen noch keine Antwort darauf gefunden, ob das Überleben ein Ziel hat, und auch das Warum bleibt ihnen bisher verborgen. Aber sie haben schon herausgefunden, dass es ein Grundgesetz der Natur ist, diesem Ziel folgen zu müssen.“ „Hat das nicht Darwin schon beschrieben?“, fragte John altklug nach.
„Richtig erkannt. Charles Darwin war einer der ersten der dieses Ziel erkannte und die Prinzipien der Evolution beschrieb. Dabei wurde er aber leider falsch übersetzt.“ „Wieso falsch übersetzt?“ „Nun es wurde gesagt, dass das Grundprinzip der Evolution sei, das der Stärkste überlebt und dadurch eine Auslese stattfinde.“ „Ja und! Ist dem denn nicht so?“ „Nein. Denn im original Text von Darwin der in Englisch geschrieben ist, heißt es: ‚surviving of the fittest’ und das bedeutet eher, das Überleben des best Angepassten und nicht des Stärksten.“ „Wow, das ist ja interessant.“ „Ja nicht wahr, das wirft direkt ein anders Licht auf die Evolution.“ „Ja stimmt, dadurch erscheint die Evolution gar nicht mehr so brutal.“ „Genau. So haben neben Kraft und Stärke auch andere

Kriterien eine Chance. Und dann werden auf einmal viele andere Dinge interessant, die dem Überleben dienen."

John nickte anerkennend und ging das in Gedanken noch einmal durch: `Alle Lebensformen haben den Antrieb zu überleben, aus einem Grund, den wir nicht kennen, mit einem Ziel, das sich uns verschließt. Aber wir haben ein tiefes Wissen in uns, dass wir überleben müssen! Und am besten überlebt der, der sich am besten anpassen kann, und das muss nicht unbedingt der Stärkste sein.´ „RICHTIG", bestätigte der fremde Herr und erzählte weiter.

John stutzte.

Hatte der Mann gerade seine Gedanken gelesen? Er verwarf diesen Gedanken sofort wieder. `Ach Quatsch. Das war bestimmt nur ein Zufall´, beschwichtigte er sich. Er konzentrierte sich wieder auf Dr. Lazei, als dieser wie folgt weitersprach:
„Durch dieses Ziel motiviert, entwickelten sich in der Evolution die Lebewesen. Einzeller schlossen sich zu mehrzelligen Kolonien zusammen und vermehrten sich. Mutationen führten zu Veränderungen, die das Überleben begünstigten oder auch nicht. Diese Gebilde wurden schließlich größer und bildeten komplexere Systeme, die nach und nach Probleme aufwarfen. Diese Probleme waren: Ernährung, Schutz des Systems oder des Organismus und Fortbestand, also Arterhaltung. Dafür wurden Strategien entwickelt, die das Überleben sichern sollten, - zum Beispiel zur Nahrungsaufnahme oder zur Fortpflanzung."
John resümierte freudig: „Die Vermehrung diente also dazu, das Überleben der Art weiterhin zu sichern." - „Richtig", erwiderte Dr. Lazei zustimmend und ergänzte: „So entstand nach und nach ein immer komplexer werdendes System,

das zu der Notwendigkeit führte, ein Kontrollsystem zu entwickeln. Wahrscheinlich entstanden so die ersten Nervenzellen, und daraus die ersten primitiven Reiz-Reaktionssysteme."

John stöhnte und kommentierte: „Das klingt wie im Biologieunterricht. Reiz-Reaktionssysteme, das habe ich doch schon mal gehört. Was war das noch mal?" Dr. Lazei erklärte verständnisvoll: „Ein Reiz-Reaktionssystem hat etwas mit den Sinnesorganen zu tun." John kramte in seinem Gedächtnis nach. Irgendwann hatte er doch schon mal von so etwas gehört. Und in diesem Moment fiel es ihm wie Schuppen von den Augen. „Ja, genau", äußerte er strahlend, „wie zum Beispiel, wenn ich mich an etwas steche. Die Nerven leiten einen Reiz ans Gehirn, und das Gehirn macht irgendetwas damit, wodurch anschließend mein Körper reagiert." - „Ja, genau", bestätigte der braungebrannte Herr, „das ist ein Beispiel dafür." Da fiel John ein Sketch ein. Der ging ungefähr so: Ein Mann sitzt in der Kneipe einem anderen Mann gegenüber, der ihn beleidigt. Diese Szene wird aber aus der Sicht der Organe und des Gehirns beschrieben. Ein sehr passender Sketch. Einer der Dialoge geht so: „Auge an Hirn, ich sehe was, was du nicht siehst" usw.

John schmunzelte. Ja, das war wirklich ein gelungener Sketch. John mochte solche Witze, die waren so herrlich unkorrekt. Deshalb schaute er sich auch häufig Comedy-Sendungen im Fernsehen an.

Dr. Lazei bemerkte, dass Johns Gedanken abschweiften und forderte ihn freundlich auf: „Warte, John! Ich weiß, dass deine Assoziationen brillante Arbeit leisten. Aber höre mir erst mal weiter zu."

Was war das denn jetzt, - wieso duzte dieser Mann ihn auf einmal? John wurde ärgerlich. Er mochte es überhaupt nicht, wenn ein wildfremder Mensch ihn einfach duzte. Außerdem musste der Ältere dem Jüngeren das ‚Du' anbieten, so hatte er es gelernt. Als hätte Dr. Lazei wieder Johns Gedanken gehört, streckte

er ihm die Hand entgegen und fragte beschwichtigend: „Was halten Sie davon, wenn wir uns duzen? Ich bin Mahmud.“ John fühlte sich völlig überrumpelt, aber .... warum eigentlich nicht? „Ich bin John“, erwiderte er zögerlich und ergriff Mahmuds Hand. „Gut, also das hätten wir geklärt“, erwiderte Mahmud erleichtert, „wo sind wir nun stehen geblieben?“ - „Also, wir sind da stehen geblieben, als Sie sagten, äh ...., als du sagtest, dass alle Zellen das Ziel hatten zu überleben.“ - „Ja stimmt. Nun, Voraussetzung dafür war, dass genügend Nahrung vorhanden war, der Organismus geschützt wurde und Möglichkeiten hatte, sich weiter fortzupflanzen. Und so ergab sich daraus für den Organismus ein zweites Ziel:

Löse alle Probleme, die mit dem Überleben zusammenhängen, so gut wie möglich!“

„Oh weh“, dachte John. „Probleme lösen?“ Eigentlich war er froh, dass er gerade mal nicht an seine denken musste. „Aber sei’s drum“, entschied er. Denn langsam fand er die Ausführungen von Dr. Lazei interessant. Also konzentrierte er sich weiter auf seinen Mentor.
Mahmud ging wieder zu einer Vitrine und forderte John auf: „John, schau mal hier.“ In dem Kasten waren verschiedene Gehirne zu sehen, die anscheinend die Entwicklung vom Affen bis zum heutigen Menschen darstellen sollten. Der nun nicht mehr ganz so Fremde zeigte auf eines der Gehirne und fuhr fort: „Der Organismus musste also überleben. Das bedeutete: Es mussten immer effektivere und höher entwickelte Wahrnehmungs- und Kontrollsysteme geschaffen werden. So entwickelte sich allmählich aus einfachen Nervenzellen ein immer komplexer werdendes Reiz-Reaktionssystem. Daraus entstand nach und nach das Gehirn. Das Gehirn bekam immer komplexer werdende Aufgaben

und entwickelte sich weiter. Schließlich erlangte es die Komplexität, die es heute hat."

„Puh", stöhnte John und dachte: ‚Das klang aber sehr wissenschaftlich.' Aber er war ein braver Schüler, deshalb murrte er nicht, sondern hörte zu.

„Das Gehirn, als zentrales Wahrnehmungs- und Steuerungssystem des Organismus, definiert die Probleme des Überlebens. Es nimmt die Probleme wahr, es löst sie erfolgreich oder es versagt bei dem Versuch, eine erfolgreiche Lösung zu finden."

„Wie bitte?" John kratzte sich am Kopf. Das war nun doch etwas schwierig für ihn. „Das Gehirn definiert die Probleme des Überlebens?" fragte er stutzig nach. Er hatte es kaum ausgesprochen, da sagte sein Lehrer zu ihm: „Nun, das kannst du so verstehen: Das Gehirn nimmt über deine Sinne viele Eindrücke aus der Umwelt wahr und konstruiert daraus ein Szenario. Dieses Szenario wird nun daraufhin überprüft, ob es eine Gefahr für den Organismus darstellt oder nicht. Und dies vollautomatisch.

Aus diesem Grund sind in allen Lebewesen Reiz-Reaktionssysteme angelegt, die das Überleben sichern sollen. Auch wir Menschen besitzen sie, wir nennen sie Reflexe oder Instinkte, und sie dienen noch heute dem Sichern der physischen Existenz."

„Nun gut", bemerkte John. „Ich versuche das mal zusammenzufassen: Also gibt es automatische Reiz-Reaktionen, die aus den Urzeiten stammen. Wir nennen sie Reflexe oder Instinkte. Sie ermöglichen allen Lebewesen das Leben und das Überleben, und somit auch uns Menschen."

„Sehr gut, lieber John", lobte ihn Mahmud. „Du kannst das doch bestimmt aus eigener Erfahrung bestätigen? Schon oft hat dich ein Reflex vor Schlimmerem bewahrt, nicht wahr?" - „Ja, das stimmt. Das habe ich schon oft bemerkt. Zum

Beispiel, wenn mir etwas ins Auge geflogen ist. Blitzartig zuckten meine Augenlieder zusammen.“ - „Siehst du, das ist ganz normal.“

Dr. Lazei fuhr fort: „Man könnte das als das urzeitliche Erbe bezeichnen, das die Menschen mit den Tieren gemeinsam haben. Die Reflexe existierten schon lange, bevor die Menschen auf der Erde erschienen sind. Sicher erinnerst du dich noch an die Einzeller, von denen ich eben gesprochen habe. Auch sie hatten ein Reiz-Reaktionssystem. Zwar war es primitiver als das menschliche System, aber es half den Einzellern zu überleben. Diese alten Reiz-Reaktions-Strukturen sind vollkommen autonom. Sie sind völlig unabhängig von unserem Willen und können vom Bewusstsein nicht gesteuert oder verhindert werden. Sie sind fest in der Natur programmiert und werden unbewusst aktiviert, um den Organismus vor Gefahr zu warnen, zu schützen und das Überleben zu sichern.“ - „Ja, ja, das macht Sinn.“ - „Nicht nur das. Die Forscher entdecken immer mehr Zusammenhänge dieser Art. Neuere Untersuchungen haben ergeben, dass manche dieser Funktionen ihren Sitz im Rückenmark haben. Andere haben ihren Sitz im Stammhirn, was man auch als Reptilhirn bezeichnet. Daran kannst du sehen, wie alt dieser Teil des Gehirns ist.“

John erinnerte sich wieder an seinen Biologieunterricht. Leider hatte er keine guten Erinnerungen an diese Zeit, denn seine Lehrerin hatte meistens langweilige Themen behandelt. Sie schien auch sonst keine Lust an Biologie zu haben. Umso spannender fand er nun diesen Exkurs.

Mahmuds Erklärung ging weiter: „Dabei könnte man eine Hierarchie aufstellen, die dem Organismus innewohnt. Stell dir das als eine Art Prioritätenliste vor, die festlegt, was unbedingt überleben muss und was nicht so wichtig ist. Die Liste könnte so aussehen ....“

Dr. Lazei nahm einen Block aus seiner Tasche und schrieb Folgendes auf:

1. Jede einzelne Zelle muss überleben.
2. Der Zellverband als solches muss überleben. Das heißt, fast jedes Organ muss überleben, um dem Organismus zu dienen.
3. Die Struktur des Körpers, die Anatomie, zum Beispiel die der Gliedmaßen, muss erhalten bleiben.
4. Der Organismus als Ganzes muss überleben. Also der Mensch als Individuum, seine funktionelle Integrität muss erhalten bleiben.
5. Die sozialen Strukturen, die für das Überleben des Individuums notwendig sind, müssen überleben.
6. Die geistigen Konzepte, welche die Überlebensbedingungen des Menschen bestimmen, müssen erhalten bleiben.

Als John das gelesen hatte, erinnerte er sich wieder an etwas, das er in der Schule gelernt hatte. Er fasste es in die Worte: „Wenn der Organismus droht, durch Unterkühlung zu sterben, dann wird das Blut aus den Füßen gezogen, um die inneren Organe vor Unterkühlung zu schützen. Daran also wird die Priorität sichtbar. Das Herz hat Vorrang vor den Füßen. Das bedeutet, die inneren Organe haben Vorrang vor der Erhaltung der Gliedmaßen. Dadurch passieren auch Erfrierungen an den Gliedmaßen.“ - „Mensch, super“, lobte ihn Mahmud, „du bist auf dem richtigen Weg. Und Verhungern ist schlimmer, als die sozialen Strukturen zu verletzen“, ergänzte er und zeigte lächelnd auf seinen Magen. John tat einen tiefen Seufzer, denn er musste zugeben, dass etwas Wahres daran war. Dabei fiel ihm ein, dass er einmal vor vielen Jahren einen Fernsehbericht gesehen hatte, der das pure Überleben von Menschen dokumentierte. „Ich habe mal einen Bericht im Fernsehen gesehen, in dem Überlebende eines Flugzeugabsturzes gezeigt wurden, die mitten in den schneebedeckten Bergen hatten notlanden müssen. Fernab jeglicher Zivilisation. Sie haben vor lauter

Verzweiflung ihre toten Kameraden gegessen, um zu überleben“, erzählte John. „Ja, ich kenne diese Geschichte“, entgegnete der weise Gelehrte mitfühlend. „Dies war sicher ein krasses Beispiel für die Prioritäten des Überlebens.“
John fühlte sich dadurch angespornt, die Sache genauer zu betrachten. Er runzelte seine Stirn und resümierte: „Also könnte man sagen, dass die Priorität von der physischen zur geistigen Struktur verläuft. Denn das Überleben des Körpers ist wichtiger als das Überleben von geistigen Strukturen.“ - „Super!“ lobte ihn sein Lehrer und nickte anerkennend. „Ich sehe, du hast es verstanden.“ John fiel noch etwas ein. Er hatte einmal gelesen, dass der berühmte Bertold Brecht hierzu einen treffenden Satz gesagt haben soll: „Erst kommt das Fressen und dann die Moral!“ gab John dessen Weisheit zum Besten.

„Gut beobachtet“, erwiderte Dr. Lazei zustimmend und sprach weiter: „Der Überlebenstrieb der Zellen geht so weit, dass einige Körperzellen sogar noch bis zu einem halben Jahr nach dem Tod eines Menschen weiterleben. Man hat festgestellt, dass die Haare von Toten noch lange nach ihrem Ableben weiterwachsen.“
„Wow, das ist der Hammer!“ entfuhr es John. „Langsam wird es echt spannend.“ Er lächelte verlegen, rieb sich die Stirn und hörte gespannt weiter zu.
Dr. Lazei nickte erfreut und fuhr fort: „Die Reflexe sind die ältesten Handlungswerkzeuge des Organismus. Sie sichern dessen Überleben. Das kennst du, John.“ Dr. Lazei schob sich den linken Hemdsärmel hoch, und rieb sich über den Arm. „Du bekommst zum Beispiel Gänsehaut, wenn dir kalt ist. Das ist ein Reflex. Du kannst ihn nicht steuern.“ John nickte zustimmend. „Oder du zwinkerst automatisch mit dem Lid, wenn dir etwas ins Auge geflogen

ist.“ Mahmud zeigte auf seine Augenlider. „Die Reflexe sind der älteste Teil deines Reiz-Reaktionssystems.“ - „Aha, interessant!“ kommentierte John anerkennend.

Sein weiser Mentor fuhr fort: „Die Instinkte sind ein jüngerer Teil des Überlebensmechanismus und bedienen sich zum größten Teil unserer Emotionen. Dazu aktivieren sie aber auch Körperfunktionen, wie zum Beispiel den Speichelfluss, wenn wir Hunger oder Appetit haben.“ - „Sind das denn nicht alles Instinkte?“ fragte John und runzelte erneut seine Stirn. „Ja, das ist schwierig. Reflexe und Instinkte lassen sich nicht immer so genau abgrenzen. Deshalb möchte ich im Folgenden hauptsächlich von Instinkten sprechen. Bist du einverstanden, John?“ - „Ja, wenn du meinst“, erwiderte er achselzuckend. Was blieb ihm auch anderes übrig, - er kannte sich doch in dieser Materie überhaupt nicht aus. „Sprich nur weiter!“ ermunterte John seinen Lehrer. „Nun gut“, erwiderte dieser erfreut über seinen wissbegierigen Schüler.

„Komm hier herüber“, forderte Dr. Lazei, der vor der Figur eines Neandertalers stand, John auf. „Du könntest die Instinkte auch als das Betriebssystem des menschlichen Computers bezeichnen. Die Instinkte lösen automatische Reaktionen im menschlichen Körper aus, welche in der Urzeit die Aufgabe hatten, das Überleben zu sichern.“

`So gut, so schön´, dachte John bei sich, `soweit komme ich noch mit.´ Dass Reflexe überlebensnotwendig waren, hatte er schon einmal gehört, und dass das auch für Instinkte galt, leuchtete ihm ein. Mahmud sprach mit ruhiger Stimme weiter:

„Die automatischen Reaktionen könntest du in zwei wesentliche Arten unterteilen:

Erstens: Du hast natürliche Reaktionen, die von Geburt an in deinem Organismus angelegt sind.

Zweitens: Du hast automatische Reaktionen, die du durch deine Erfahrungen im Laufe des Lebens erworben hast.

Die natürlichen und angeborenen Reaktionen nennen wir Reflexe und Instinkte. Sie dienen seit jeher dem Organismus zum Überleben. Beides hast du mit den Tieren gemeinsam. Auch Tiere haben Gänsehaut, Hunger oder Durst.“ - „Was denn, alle?“ fragte John erstaunt. „Nein, nicht alle“, erwiderte sein Lehrer. „Manche Reaktionen sind durchaus anders, andere wiederum sind gleich. Du kennst doch bestimmt die Redensart: ‘Ich hab schon Pferde kotzen sehen’?“ - „Na klar.“ - „Das bedeutet, Pferde übergeben sich nicht. Sie haben keinen Brechreiz und können deshalb an falschem Essen sterben.“ - „Ach so“, äußerte John erstaunt, „jetzt verstehe ich die Redewendung. Ich habe mich schon immer gewundert, wo sie herkommt.“

„Siehst du, manche Funktionen sind anders und manche sind gleich, aber Hunger oder Durst haben alle Lebewesen gemeinsam.“ In dem Moment knurrte Johns Magen. Beide sahen sich an und lachten. „Ich glaube, es wird bald Zeit, dass wir was essen, oder? Sollen wir eine Pause machen?“ fragte Dr. Lazei. „Nein, noch nicht, ich will erst noch mehr erfahren“, wiegelte John ab.

„Gut, wie du willst, also weiter.“ John nickte zustimmend. Dr. Lazei fuhr fort: „Des Weiteren verfügst du auch über erworbene Reaktionen, die du erst im Laufe deines Lebens gelernt hast. Zum Beispiel schreckst du vor einer Flamme zurück, wenn du ihr mit der Hand zu nahe kommst. Du kennst doch die Redensart: ‘Ein gebranntes Kind scheut das Feuer’, oder?“ - „Ja klar“, brüstete sich John und reckte sich, damit er größer wirkte. Dennoch hatte er nicht alles verstanden. Was hatte das alles mit ihm zu tun? Worauf wollte der gelehrte Mann hinaus? John war zwar ungeduldig, aber er hatte in seinem Leben gelernt abzuwarten. Und außerdem fand er das alles hier irgendwie total spannend. Na ja, er war ja auch nicht ganz blöd, und ein bisschen hatte er schon kapiert.

Deshalb pries er seinem Lehrer stolz seine Geschichte mit den Worten an: „Ich habe auch ein Beispiel für erworbene automatische Reaktionen. Das habe ich gestern erst erlebt.“ - „Aha. Lass hören“, ermunterte ihn Dr. Lazei.

John erzählte: „Gestern fuhr ich auf einer Landstraße durch den Wald. Diese Strecke fahre ich eigentlich sehr oft, es ist meine Lieblingsstrecke. Ich nehme meistens den Weg über die Landstraße, die durch den Wald führt. Die dauert zwar ein bisschen länger, aber sie ist viel gemütlicher. Hier muss ich nicht so schnell fahren und kann gut dabei abschalten. Und als ich so in meine Gedanken versunken war, stand ich plötzlich auf der Bremse! Vollbremsung. Der Wagen rutschte weg, und ich landete im Graben. Was war passiert? Es ging alles so schnell, dass ich nichts bewusst mitbekommen hatte. Als ich zu mir kam, sah ich einen kleinen braunen Hasen, der gerade seelenruhig von der Fahrbahn hüpfte. Ich hatte Glück im Unglück, und mir und dem Wagen war nicht viel passiert.“ Seine Selbstmordabsicht ließ John geschickterweise weg.

„Puh“, entgegnete Dr. Lazei mitfühlend. „Da hast du aber Schwein gehabt. Aber das ist ein gutes Beispiel für eine Reaktion, die du erlernt hast. Ich sehe, dass du zu verstehen beginnst.“ John reckte sich stolz und lächelte zufrieden. „Willst du noch mehr dazu hören?“ fragte ihn sein Mentor. „Ja sicher, jetzt bin ich erst richtig warmgelaufen“, witzelte John. „Gut, dann werde ich dir mehr darüber erzählen. Es geht um die Bedeutung der Grundbedürfnisse“, kündigte Dr. Mahmud Lazei an.

Er führte John wieder in einen anderen Raum, der abgedunkelt war, und in dem urzeitliche Jagdszenen zu sehen waren. An den Wänden hingen steinzeitliche Waffen und einige ausgestopfte Tiere, die wohl von Neandertalern gejagt worden waren.

„Ich habe dir eben erklärt, dass der Organismus einem Grundziel folgt“, begann er. „Dieses Grundziel heißt: Überlebe. Die daraus abgeleiteten Hauptziele sind:

Nahrung, Verteidigung, Schutz und Fortpflanzung, welche zu Bedürfnissen führen, die ich Grundbedürfnisse nennen will“, erklärte Johns Mentor mit einem Gesicht, das die Wichtigkeit seiner Aussage zum Ausdruck brachte. „Und die Reflexe und Instinkte steuern die Grundbedürfnisse. Von der Zeugung an haben Menschen Grundbedürfnisse, die das Überleben des Organismus sicherstellen sollen. Diese instinktiven Grundbedürfnisse müssen befriedigt werden, sonst stirbt der Organismus.“

„Puh“, stöhnte John und dachte. ‚Das war ja ganz schön hart.‘ Sein Organismus hatte also Bedürfnisse, die in jedem Fall gestillt werden mussten. Na ja, Essen und Trinken, das war doch klar. Wer lange nichts gegessen hatte, drohte zu sterben. Beim Trinken war das noch dramatischer. ‚Wenn ich das richtig in Erinnerung habe‘, dachte er tief versunken, ‚kann ein Mensch nicht länger als drei Tage ohne Wasser auskommen.‘

Dr. Lazei deutete währenddessen auf einen Neandertaler, der so aussah, als würde er gerade einen Speer abfeuern. Dann fuhr er fort: „Wie du siehst, war das Beschaffen von Nahrung die Hauptaktivität der urzeitlichen Menschen.“ - „Ich verstehe“, bestätigte John kopfnickend, „Essen und Trinken waren Grundbedürfnisse, die befriedigt werden mussten.“ - „Ja, genau. Nahrungsbeschaffung war das Wichtigste für die damaligen Menschen“, bestätigte sein gelehrter Begleiter. „Aber nicht nur früher“, betonte er mit Nachdruck. „Deshalb möchte ich dir jetzt von einem interessanten Menschen erzählen. Er heißt Arthur Janov. Er war ein amerikanischer Psychologe und hat sich in den 1970er Jahren intensiv mit den Grundbedürfnissen beschäftigt.“ - „Aha, nie von ihm gehört.“ - „Das macht nichts. Aber er hat herausgefunden, dass die Entwicklung des Menschen eng mit der Befriedigung seiner Grundbedürfnisse zusammenhängt. Eine der wichtigsten Erkenntnisse seiner Forschung war:

Grundbedürfnisse, die nicht befriedigt werden, führen zu schmerzhaften Gefühlen, die vom Instinkt erzeugt werden.

Das bedeutet: Der Schmerz ist die direkte Reaktion auf ein nicht befriedigtes oder nicht ausreichend befriedigtes Bedürfnis."

„Oh, Mann", wunderte sich John und kratzte sich am Hinterkopf, „was heißt das denn?" - „Gleich", äußerte sein Mentor beschwichtigend und hob die Hand zu einem Stoppzeichen. Dann fuhr er fort: „Arthur Janov hat aus dieser Erkenntnis eine Therapieform entwickelt, die er Primärtherapie nannte. Du kennst doch John Lennon und Lady Diana?" - „Na klar", rief John wie selbstverständlich. „Tja und man glaubt es kaum, ich habe gehört, die sollen die prominentesten Nutzer seiner Therapie gewesen sein." -
„Wow", rief John erstaunt, „das ist ja interessant." - „Ja, nicht wahr? Aber jetzt kommt der Clou", erklärte Dr. Lazei lächelnd. „Schmerz ist - genau betrachtet - etwas Gutes und unvermeidbar."
„Wie bitte?" raunzte John entrüstet und verstand nur Bahnhof. „Wie passt DAS denn zusammen? Schmerz ist doch gerade das, was keiner haben will! Wie kann das dann etwas Gutes sein?" Sein Interesse war wieder geweckt, jetzt wollte er mehr darüber erfahren.
„Schön, dass du neugierig geworden bist", bemerkte Mahmud mit freudiger Stimme, „jetzt widmen wir uns dem Thema:

Schmerz, dein Freund und Helfer.

Aber keine Angst, ich erkläre dir alles Schritt für Schritt.“ Dr. Lazei ging zu einer Neandertalerfigur, zeigte auf eine Wunde, die dieser am Arm hatte und fragte: „Weißt du, was Schmerz ist?“ - „Natürlich!“ erwiderte John schnippisch, denn er war doch kein Schuljunge mehr. „Schon manches Mal habe ich mir mit dem Hammer auf den Daumen gehauen. Das hat höllisch wehgetan.“ - „Uhh, ja. Das kenne ich“, entgegnete sein Mentor mitfühlend, „das ist mir auch schon passiert. Und trotzdem, Schmerz zu erleben ist zwar unangenehm, aber völlig normal. Also - biologisch betrachtet - ist der Schmerz nichts anderes als eine Reizreaktion des Körpers, aktiviert vom limbischen System. Der Schmerz dient somit dem Organismus als Warnfunktion. Er soll ihn darauf aufmerksam machen, dass dem Körper oder dem Organismus Gefahr droht. Das heißt, er schützt ihn so vor Verletzung.“ John nickte zustimmend. Mahmud fuhr fort:

„Nehmen wir mal folgendes Beispiel, das du auch kennst. Du schneidest dich in den Finger oder verbrennst dich. Aus Sicht deines Körpers läuft er Gefahr, einige Körperzellen zu verlieren. Deswegen reagiert er mit Schmerz. Ohne den Schmerz würdest du gar nicht merken, dass du dich verletzt hast. Das wäre lebensgefährlich. Wie diese Verletzung hier.“ Dr. Lazei zeigte auf die Wunde des Neandertalers.

„Klar, das leuchtet ein“, erwiderte John, dessen Stimmung in Bezug auf Dr. Lazei immer positiver wurde. Dazu fiel ihm ein, dass er einmal einen Beitrag über ein Mädchen im Fernsehen gesehen hatte, dass kein Schmerzempfinden hatte. Ohne es zu merken, hatte es sich die Fingernägel und schließlich auch die Fingerspitzen so sehr abgekaut, dass diese schon richtig verstümmelt waren. Auch bei vielen anderen Verletzungen merkte das Kind oft nichts. Diese Schmerzlosigkeit war eine richtige Gefahr für den Körper des Mädchens.

Durch die Erinnerung daran wurde es John schlagartig klar: Schmerz musste also tatsächlich etwas Gutes und etwas sehr Wichtiges sein. Das hatte er zuvor noch nie so gesehen. Aber wie er anhand des Beispiels des Mädchens nun verstanden hatte, brauchte der Körper ein Warnsystem. Und das Mädchen hatte kein Warnsystem. Es hatte keine Schmerzen. Sein Bewusstsein wurde nicht gewarnt. Deshalb konnte es sich die Fingernägel und schließlich auch die Fingerkuppen abkauen. ‚Oh weh! Die Arme war nicht vor Schaden geschützt', dachte er mitfühlend, ‚sie lief Gefahr, ihren ganzen Körper zu zerstören, ohne es zu merken.'

„Sehr gut", bemerkte sein Lehrer mit lobender Stimme. „Wie ich sehe, hast du es verstanden. Du siehst also, wie wichtig das Schmerzempfinden ist." John nickte verwundert. Hatte der Fremde die ganze Zeit seine Gedanken gelesen? John bekam ein komisches Gefühl in der Magengegend. Irgendetwas ging hier nicht mit rechten Dingen zu. ‚Ach was!' redete er sich ein. ‚Alles nur Einbildung', und verwarf diesen Gedanken wieder. Aber ein flaues Gefühl in seiner Magengegend blieb dennoch.

Dr. Lazei blieb unbeeindruckt davon, zeigte auf ein Reh, das in der Jagdszene zu sehen war und erklärte weiter: „Alle höheren Lebewesen haben ein Schmerzempfinden. Sicher würdest du nicht anzweifeln, dass auch Tiere in der Lage sind, Schmerzen zu empfinden?" Dr. Lazei erwartete keine Antwort darauf. Diese Frage war wohl nur rhetorisch gemeint. Deshalb antwortete John nicht darauf. Und sein Lehrer fuhr fort: „Also ist der Schmerz älter als die Menschheit und somit ein uraltes Prinzip der Natur. Man könnte sogar behaupten, dass der Schmerz eine Triebkraft der Evolution war." - „Was, wieso das denn?" wandte John ungläubig ein. Mahmud Lazei schmunzelte: „Nun, der Organismus wollte so effektiv wie möglich überleben. Er hat deswegen den Schmerz benutzt, um besser auf die Gefahren der Umwelt zu

reagieren. Und um diesen Reiz so gut wie möglich zu verarbeiten, hat die Evolution dafür gesorgt, dass sich ein immer besseres Verarbeitungssystem entwickelt hat. Wir nennen das heutzutage Gehirn.“ John musste lachen. „Soll das alles gewesen sein? Mehr war das Gehirn nicht?“ witzelte er. „Na ja“, unterbrach Dr. Lazei, „auf jeden Fall konnte das Gehirn mit diesen Reizsignalen immer besser umgehen. So haben sich vielleicht nach und nach die verschiedenen Gehirne entwickelt. Zum Beispiel das Stammhirn, das Säugetierhirn und das Großhirn. Denn das zweite Ziel des Überlebens hieß ja:

Löse die Probleme, die mit dem Überleben zusammenhängen, so gut wie möglich.“

Eine kurze Pause trat ein. John spürte, dass etwas Wichtiges passierte. Er konnte es nicht in Worte fassen, aber auf einmal vernahm er etwas in sich, das sich völlig neu anfühlte. Ihm blieb jedoch keine Zeit, sich eingehender damit zu beschäftigen, denn sein Mentor erklärte weiter: „Durch dieses Ziel motiviert, hat die Natur nach und nach ein immer komplexeres Verarbeitungssystem entwickelt, um Gefahren abzuwehren. John, stell dir bitte noch einmal vor, du hättest dich leicht in den Finger geschnitten!“ - „Okay, habe ich.“ - „Prima, und jetzt stell dir vor, dass du so große Schmerzen hättest, dass du dir noch nicht einmal mehr ein Pflaster holen könntest. Wäre das sinnvoll?“ John überlegte. „Nein, natürlich nicht“, gab er zur Antwort, „so ein kleiner Schnitt in den Finger ist doch nicht gleich ein Weltuntergang. Das wäre ja furchtbar, wenn ich wie angewurzelt stehen bliebe und nichts mehr machen könnte. Wer würde mir dann helfen?“ Und heimlich dachte er: ‘Vor allem jetzt, wo ich alleine wohne.’ - „Genau“, bestätigte sein Begleiter zustimmend. „Aus diesem Grunde hat sich in der Evolution ein Schmerz-Warnsystem in unserem Gehirn

entwickelt, das nicht nur aus Schmerz besteht. Denn ein ausschließlich schmerzender Organismus wäre nicht mehr handlungsfähig gewesen. Gerade in lebensbedrohlichen Gefahrensituationen war es notwendig, dass das Lebewesen trotz Schmerz handlungsfähig blieb.“ Dabei zeigte Dr. Lazei auf den Neandertaler, der gerade in einer gefährlichen Situation zu sein schien, und erklärte:

„Also war es gut, dass der Schmerz so lange unterdrückt wurde, bis der Organismus aus der Gefahr heraus war. Nur so konnte der ganze Organismus überleben.“ - „Na klar, das macht Sinn“, begriff John.

„Nicht wahr?“ bestätigte sein Lehrer und zeigte auf die Figur. „Die Funktion, die sich dafür herausgebildet hat, ist die Verdrängung. Das ist der Gegenspieler zum Schmerz.“ John runzelte die Stirn und fragte: „Verdrängung?“ - „Ja, denn die Verdrängungsmechanismen erlaubten dem Körper, auch bei starken schmerzhaften Gefühlen oder schweren emotionalen Erlebnissen zu überleben. Egal, ob der Schmerz körperlich oder emotional ist, wie zum Beispiel bei einer Trennung. Der Organismus unterscheidet nicht, Schmerz ist Schmerz. Es tut immer weh. Und trotzdem überlebt der Organismus. Denn er folgt in jeder Situation seinem Grundprinzip:

Überlebe!“

John fühlte Betroffenheit. Er erinnerte sich an den Schmerz, den er erlebt hatte, als seine Frau ihm sagte, dass sie sich von ihm trennen wolle. Es hatte höllisch weh getan. Und eigentlich tat es ja noch immer weh. Genau genommen, war das doch der wirkliche Grund, warum er sich diese vielen Erklärungen anhörte. Der Gedanke an die Trennung machte ihn traurig. Trotzdem war er tief beeindruckt von diesen Ausführungen. Obschon er nicht alles begriffen hatte, erkannte er

doch, dass das alles irgendwie mit dem Grundprinzip ‛Überlebe´ zu tun hatte. Außerdem erinnerte er sich daran, dass er sich schon immer gewundert hatte, warum er einen Schmerz erst viel später fühlte, lange nachdem die Verletzung passiert war. Dadurch kam es manchmal vor, dass er gar nicht wusste, wo er sich verwundet hatte. Jetzt verstand er, dass die Verdrängung dafür zuständig war. John freute sich darüber, dass er wieder etwas verstanden hatte. Und in Gedanken resümierte er weiter: ‛Eines ist sicher. Jedes Lebewesen folgte und folgt diesem Auftrag. Wenn mein oberster Auftrag also ‚Überlebe' heißt, dann ist klar, dass sich dem alle anderen Funktionen unterordnen müssen!'

Er schwelgte noch in seinen Gedanken, als Dr. Lazei ihn zu einem Großbildschirm herüberwinkte, der an der Wand hing. Dort begann gerade ein Film zu laufen, der zeigte, wie ein Rudel Löwen eine Gazelle riss. „Ja, ich versteh schon", bemerkte er, „das Prinzip des Überlebens gilt für alle Lebewesen. Letztendlich versucht jedes Geschöpf, nach besten Kräften zu überleben."

„Hey, prima!" lobte ihn sein Mentor. „Ich sehe, dass du mehr und mehr begreifst. Du machst große Fortschritte. Willst du noch mehr erfahren?" Für John war Mahmud kein Fremder mehr. „Okay ich bin soweit", antwortete er. „Gut, dann weiter", begann Dr. Lazei erfreut.

„Von dem Grundprinzip ‛Überlebe´ und den sich daraus ergebenden Grundbedürfnissen leiteten sich nun automatische Reaktionen ab, die dem Organismus halfen, das Überleben zu sichern. Du hast doch bestimmt schon einmal davon gehört, dass der Mensch in Körper, Seele, Geist aufgeteilt sein soll, oder?" wandte sich Dr. Lazei abermals an John. „Klar", rief der mit stolzgeschwellter Brust. Er hatte zwar keine genaue Ahnung, aber irgendwo hatte er mal was davon gelesen. „Das ist doch eine alte Betrachtung aus der indischen Philosophie", äußerte er stolz. „Ja ganz genau, es ist eine uralte

Denkweise“, bestätigte Dr. Lazei. „Und ich möchte dir einmal erklären, welche automatischen Reaktionen, die das Überleben sichern helfen, auf diesen drei Ebenen ablaufen.“ - „Was denn, das lässt sich in diese drei Bereiche aufteilen?“ fragte John ungläubig zurück. Darauf der Gelehrte: „Ja, das ist möglich. Obwohl es natürlich nur ein Weg ist, dieses Phänomen zu betrachten. Aber wie es auch sei: Die automatischen Reaktionen unterscheiden sich hauptsächlich durch die Zeit, in der sie sich entwickelt haben.“ John runzelte die Stirn. Das hatte er nicht verstanden.

„Nun, John“, fuhr Dr. Lazei fort, während sie wieder vor der Vitrine standen, in der die Gehirnmodelle zu sehen waren, „schauen wir uns zunächst die körperliche Ebene an. Ich habe dir vorhin erzählt, dass du die automatischen Reaktionen in deinem Körper auch Reflexe nennen kannst. Die Reflexe werden zum Teil dem Rückenmark, an dessen Ende das Stammhirn sitzt, zugeordnet.“ Dr. Lazei zeigte auf den Innenteil in einem Gehirnmodell: „Dieser Teil wird als der älteste des Gehirns angesehen. Ein Forscher namens Paul McLean identifizierte diese drei Teile des Gehirns und meinte, dass das Reptiliengehirn sich vor ca. 500 Millionen Jahren entwickelt habe.“ - „Hui, das ist aber ganz schön lange her“, erwiderte John erstaunt.

„Ja, nicht wahr? Aber kurzum: Reflexe könnten als die ältesten Strategien angesehen werden, die dir zur Gefahrenabwehr dienen. Sie sind normalerweise automatische Bewegungen deines Körpers, um deinen Organismus als ganzes zu schützen und damit ganz allgemein das Überleben des Organismus zu sichern.“

John wusste nicht, ob er richtig verstanden hatte. Das klang alles so kompliziert. „Ja, ich weiß, John“, erwiderte der braungebrannte Freund, der seine Unsicherheit wohl bemerkt hatte. „Ich gebe dir ein paar Beispiele. Du warst

doch schon einmal beim Orthopäden? Hat der dir vielleicht schon einmal mit einem kleinen Hammer unterhalb deiner Kniescheibe auf das Bein geklopft?“

„Ja klar“, antwortete John ungeduldig. Er hatte diese Prozedur seinerzeit überhaupt nicht gemocht, weil sie so ein komisches Gefühl in seinem Bein hervorgerufen hatte. „Siehst du“, fuhr Dr. Lazei fort, „der Orthopäde hat genau jenen Punkt unterhalb deiner Kniescheibe getroffen, der dafür sorgte, dass dein Bein reflexartig nach oben schnellte.“

„Und wie funktioniert das?“ fragte John nun neugierig nach, denn insgeheim hatte er sich schon immer gefragt, womit dies wohl zusammenhing. „Nun, ganz einfach“, erklärte sein Mentor stolz, „du kennst doch auch den Schluckreflex? Das ist auch ein Reflex, der von den Nerven selbst ausgelöst wird. Dies alles sind Reaktionen, die vom so genannten vegetativen Nervensystem gesteuert werden. Ich habe dir von dem Lidschlag erzählt. Die Augenlider schließen sich blitzartig, wenn dir etwas ins Auge kommt. Oder du bekommst Gänsehaut, wenn dir kalt wird. Das alles sind natürliche Reflexe, also Fähigkeiten, die dir angeboren sind und das Überleben sichern.“ -

„Moment mal“, entgegnete John, „also alle Reflexe helfen beim Überleben?“ -

„Ja, genau. Gänsehaut hält dich warm. Der Lidschlag schützt das Auge, und der Schluckreflex hilft beim Essen und Trinken.“

„Gut, soweit habe ich das verstanden“, bestätigte John kopfnickend. „Prima, dann weiter!“ fuhr Dr. Lazei fort. „ Außerdem hast du in deinem Leben noch weitere Reflexe erlernt, die deinen Organismus schützen sollen. Erinnere dich an die Geschichte von gestern. Du hattest deinen Fuß reflexartig auf der Bremse, als der kleine braune Hase über die Straße hoppelte.“ - „Ja, stimmt“, pflichtete ihm John bei.

„Siehst du, genauso schreckst du vor einer Kerzenflamme zurück, wenn du ihr zu nahe kommst. Das alles sind Beispiele für Reflexe, die du erlernt hast. Und

wenn du das genauer betrachtest, wirst du sehen, dass es viele Reflexe gibt, die Menschen und Tiere haben. Sie dienten und dienen noch heute dem Schutz des Körpers. Und somit sichern sie das Überleben."

„Womit wir wieder bei der Ausgangssituation wären", warf John ein. „Richtig, John, du hast gut aufgepasst", erwiderte sein Mentor anerkennend. „Es gibt viele Beispiele für natürliche und erworbene Reflexe. Ich möchte, dass du ganz genau verstehst, dass Reflexe eine notwendige, automatische Reaktion sind und dass dir bewusst wird, dass sie seit Jahrtausenden, wenn nicht gar Jahrmillionen das Überleben der Menschen sichern. Und diese Funktionen haben alle Menschen mit allen Tieren gemeinsam, seit den Reptilien. Wenn nicht sogar NOCH früher", betonte Dr. Lazei.
„Aha", entfuhr es John mit einem etwas ironischen Unterton, „wieso ist dir das so wichtig?" - „Nun, ich möchte das deshalb besonders betonen, weil alle Menschen nun mal diesen natürlichen Prinzipien unterliegen, und sie können sie nicht einfach abstellen, nur weil ihnen das nicht gefällt."
Mahmud schaute John auf eine Weise an, die bei diesem ein ungutes Gefühl in der Magengegend auslöste. Wieso hatte er auf einmal ein Schuldgefühl? Hatte er etwas falsch gemacht?
Falls Mahmud dies bemerkt hatte, so zeigte er es zumindest nicht, und er sprach weiter: „Zu den automatischen Körperreaktionen gehört aber auch die Lust." Er machte eine Pause. John schluckte. Das war aber ein heikles Thema. Dr. Lazei fuhr unbeirrt fort: „Die Körperreaktionen auf einen sexuellen Reiz laufen auch automatisch ab und werden vom vegetativen Nervensystem gesteuert. Das ist das Erbe, welches die Menschen mit den Tieren gemeinsam haben. Fortpflanzung ist ein Grundprinzip des Überlebens. Ohne diese automatische Reaktion wären die Menschen vielleicht schon längst ausgestorben."

John wurde rot im Gesicht, als er das hörte. Das Thema machte ihn verlegen, aber das, was Mahmud da sagte, leuchtete ihm ein. ‚Lust ist wirklich ein heikles Thema', dachte er verschämt. Dazu fiel ihm ein, dass er einen Bericht im Fernsehen gesehen hatte, demzufolge die neuere Forschung herausgefunden habe, dass die Erektionsfähigkeit der Männer aus dem Rückenmark gesteuert und nicht von außen stimulierbar sei. Das zeigte eindeutig, dass der Sexualtrieb ein uraltes Prinzip war. „Sehr richtig", lobte ihn Mahmud auf einmal, „und an deiner beschämten Reaktion kannst du sehen, wie bestimmte Reaktionen mit Tabus belegt sind." Jetzt wurde John noch roter. Hatte der weise Mann alles mitbekommen? John war total irritiert. Konnte dieser seltsame Mann seine Gedanken lesen? Ihm wurde mulmig bei dem Gedanken. Dr. Lazei machte keine Anstalten, darauf einzugehen und setzte seine Erklärung unbeirrt fort: „Schäme dich nicht", beruhigte er John, „das ist alles ganz normal. Du bist da kein Sonderfall. Der Fortpflanzungstrieb ist der stärkste unter der Sonne. Und in der westlichen Welt leider auch mit einem starken Tabu belegt, das dadurch viele Probleme verursacht. Aber bevor wir da in ein abweichendes Thema abrutschen, möchte ich mich zunächst den anderen Ebenen widmen."

John nickte zustimmend, und sein Mentor erklärte weiter: „Nachdem wir uns die körperliche Ebene angeschaut haben, kommen wir nun zur emotionalen Ebene. Auch hier gibt es automatische Reaktionen. Ich nenne sie Affekte." John nickte zustimmend, während Dr. Lazei ergänzte: „Affekte sind Gefühlsreaktionen, die vollkommen autonom ablaufen. In der Folge erzeugen sie ganz bestimmte Gefühle in dir. Aber diese Gefühlsäußerungen werden von deinem Unterbewusstsein gesteuert und sind allen Menschen seit Urzeiten angeboren." - „Aha", murmelte John gelangweilt, dem der Übergang etwas zu schell ging. Er war nämlich noch nicht ganz fertig mit seiner Scham von vorhin. ‚Aber was

soll‘s‘, dachte er, ‘manchmal geht es eben rasant.‘ Er schüttelte sich innerlich und konzentrierte sich wieder auf das, was Dr. Lazei ihm gerade erklärte.

„Du könntest die Affekte dem Säugetierhirn zuordnen, dem so genannten limbischen System, welches nach dem Stammhirn das neuere Gehirn darstellt. McLean meinte, das sich das limbische System vor ca. 200 - 300 Millionen Jahren entwickelt habe. Seine größere Komplexität ermöglichte eine differenziertere Handlungsweise als nur die Reflexe. Im Prinzip sind die Affekte das Bordwerkzeug des Kortex. Sie dienen der Gefahrenabwehr, um mithilfe von Gefühlen den Organismus vor lebensgefährlichen Situationen zu schützen. Diesen Gehirnteil haben die Menschen mit allen Säugetieren gemeinsam.“ John wurde ganz schummerig vor Augen. Kortex, Affekte, Gefahr. Mann, war das kompliziert. Außerdem ging ihm das jetzt doch zu schnell. Deshalb gab er kleinlaut zu: „Moment mal, langsam. So ganz habe ich das noch nicht verstanden.“

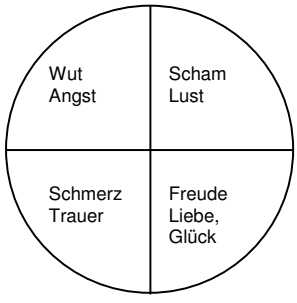
„Das kann ich nachvollziehen“, erwiderte sein Mentor einsichtig, „deshalb will ich dir das noch mal anders erklären. Also, Affekte sind Gefühle, die automatisch anspringen und so dem Organismus zum Überleben dienen. Zu den Affekten zählen zum Beispiel Trauer, Wut, Angst, Scham, Liebe und Glück.“ - „Was? Die Liebe soll nur ein Affekt sein?“ protestierte John. „Das ist ja ein starkes Stück!“ - „Ja, John. Aber ich meine hiermit eine bestimmte Art von Liebe.“ - „Wie? Gibt es denn mehrere Arten von Liebe?“ fragte John ungläubig zurück und schüttelte dabei den Kopf. „Ja“, begann Dr. Mahmud Lazei erneut, „ich weiß, das klingt erst mal verwirrend, aber gedulde dich ein wenig, dazu erfährst du später mehr.“ Innerlich zähneknirschend, verkniff sich John jede weitere Frage und hörte weiter geduldig zu.

Sein Lehrer fuhr fort: „Die Affekte könnte man auch als Grundgefühle bezeichnen, und obwohl es Grundgefühle sind, wollen die meisten Menschen den überwiegenden Teil dieser Affekte nicht haben und unterdrücken sie. Zumindest versuchen sie, diese zu unterdrücken. Dies gelingt aber niemals vollständig: Da Affekte automatische Gefühlsreaktionen sind, lassen sie sich auch niemals ganz ausschalten. Außerdem sind sie notwendig, denn eine gesunde Wut reinigt die Situation. Auch Affekte dienen dem Organismus zum Überleben.“ - „Was?“ widersprach John abermals. Hatte er doch eine sehr negative Erfahrung vor kurzem gemacht, seine Wut zu zeigen. Schließlich hatte ihn das seinen Job gekostet! Nein! Damit war er ganz und gar nicht einverstanden.

Johns Widerstand hatte ihn fest im Griff. Denn die Gefühle machten ihm doch den meisten Ärger, so glaubte er bisher. Und was hatte es denn mit dem Affekt der Liebe auf sich? Trotz seines Widerstandes ahnte er, dass er hier zum ersten Mal etwas wirklich Wichtiges über seine Gefühle erfahren konnte.

Dr. Lazei ging mit John zu einem Plakat, das an der Wand hing und die Überschrift trug:

Die Affekte:



Dann erklärte er dazu: „Ich weiß, dass die meisten Menschen Probleme mit dem Annehmen ihrer Affekte haben. Deshalb will ich dir anhand einiger Beispiele erläutern, welche ursprüngliche Bedeutung die Affekte hatten:

- Angst ist als Schutz vor Gefahren gedacht und hilft dem Organismus, sich nicht in lebensbedrohliche Situationen zu bringen.
- Wut hilft, die Situation zu klären, die vielleicht lebensbedrohlich ist. Und sie stellt dem Organismus Energien zur Verfügung, die helfen, ihn aus der vielleicht lebensgefährlichen Situation zu befreien. Zumindest war das der ursprüngliche Sinn der Wut.
- Scham tritt auf, wenn der Mensch die Verantwortung für etwas übernimmt und somit sein Handeln reflektiert, um es in der Zukunft besser zu machen. Das hilft ihm, bessere Überlebensstrategien zu entwickeln und seine soziale Anpassung und Position zu verbessern, was sein Überleben sicherte.
- Lust ist ein Antriebsgefühl, um die Fortpflanzung zu gewährleisten.
- Trauer tritt auf, wenn eine energetische Verbindung gelöst wird. Sie auszudrücken dient dazu, den Organismus zu entlasten und ihn wieder zu stabilisieren. Sie hat aber auch noch eine soziale Aufgabe. Trauer soll ein Individuum davor zurückschrecken lassen, etwas Ähnliches zu tun, was wieder Trauer auslösen kann. Er ist also durch die Vermeidung von Trauer motiviert, die sozialen Bindungen aufrecht zu erhalten. Das wiederum sichert sein Überleben.
- Freude ist der Ausdruck der Lebenskraft in seiner schönsten Form und zeigt, dass der Organismus gesund ist und gut überlebt.

- Liebe ist wohl das schönste Gefühl und hat auch etwas mit dem Überleben zu tun. Es zeigt, dass der Organismus in Harmonie ist.
- Glück entsteht nach der neuesten Forschung, wenn der Mensch etwas Neues gelernt hat, also wieder etwas begriffen hat.

John schaute seinen Mentor etwas ratlos an: „Das sollen die Gründe sein, warum wir diese Affekte haben?“ meinte er stirnrunzelnd. Dr. Lazei war so mit seinem Vortrag beschäftigt, dass er keine Pause machte und weiter erklärte:
„Die eben erwähnten Affekte sind die von Natur aus, automatisch ablaufenden Gefühle. Aber es gibt auch die erworbenen automatischen Gefühlsreaktionen, die dem Menschen in der Neuzeit leider oftmals das Leben schwer machen. Aber dazu später mehr.“
„Was, erst später?“ protestierte John erneut und fasste sich an den Hinterkopf. „Ja, denn wir wollen uns erst einmal die letzte Stufe anschauen“, wiegelte sein Begleiter ab, „ich möchte dir vorher noch die geistige Ebene erklären.“ John schwieg zähneknirschend, kratzte sich an der Schläfe, atmete tief durch und konzentrierte sich noch einmal auf das, was Dr. Lazei ihm nun weiter erzählte:

„Auf dieser Ebene nennen wir die automatischen Reaktionen Assoziationen. Das heißt: Gehörtes oder Gesehenes wird automatisch mit anderen Informationen verbunden, eben assoziiert. Also: Du hörst zum Beispiel eine Musik und denkst an deinen letzten Urlaub. Oder du siehst eine Person, die dich an eine andere erinnert. Das geschieht vollkommen automatisch und kann nicht gesteuert werden. Das ist eine Assoziationskette und wird als so genanntes Mindmapping bezeichnet. Als Mindmapping bezeichnet man aber auch eine Technik, die sich diese Funktion zunutze macht, um so Lerninhalte besser zu behalten.“ - „Was, so was gibt es?“ erwiderte John erstaunt. „Davon habe ich ja noch nie gehört.“ -

„Oh ja, schlaue Köpfe haben sich durchaus Gedanken gemacht, wie man in Harmonie mit den Körperfunktionen besser lernen kann. Aber zurück zu den Assoziationen: Die Assoziationen könntest du dem Großhirn, also dem Neokortex, zuordnen, welcher das neueste Gehirn darstellt. McLean meinte, dass der Neokortex sich vor ca. 200 Millionen Jahren entwickelt habe." Indem er dies sagte, ging Dr. Lazei wieder zu einer Vitrine, in der das Modell eines Gehirns ausgestellt war. Dort zeigte er auf einen Teil des Modells. „Siehst du, das ganze ist der Neokortex. Seine wesentlich größere Komplexität ermöglichte eine noch differenziertere Handlungsweise als nur die Affekte und Reflexe. Durch Erkennen und Bewerten einer vermeintlichen Gefahrensituation kann der Organismus differenzierter und somit noch effizienter darauf reagieren. Wir könnten also sagen, dass Assoziationen das Bordwerkzeug des Neokortex zur Gefahrenabwehr sind."

„Puh", stöhnte John abgeschlagen, „das war aber viel." - „Ja, das glaube ich dir", erwiderte sein Lehrer verständnisvoll. „Deshalb fassen wir das Wesentliche noch einmal zusammen."
Dr. Lazei ging mit John zu einer Tafel, die an der Wand hing. Das Wichtigste war dort noch einmal dargestellt:

Automatische Reaktionen auf den Ebenen Körper, Seele (Emotionen), Geist.

Ebenen	**Reaktionen**	**Gehirn**	**Beispiele**
Körperlich	Reflexe	Stammhirn oder Reptilgehirn	Automatische Bewegung: zum Beispiel Lidschlag, Schluckreflex, Gänsehaut und andere.

Emotional	Affekte	limbisches System oder Säugetierhirn	Automatische Gefühle: zum Beispiel Wut, Trauer, Angst Scham und andere.
Geistig	Assoziationen	Großhirn oder Neokortex	Automatische Erinnerungen: zum Beispiel Urlaubsbilder, ausgelöst durch Musik.

John betrachtete diese Tafel eine Zeit lang, dann äußerte er verstehend: „Aha, also auf allen drei Ebenen gibt es automatische Reaktionen. Und die Aufteilung in Körper, Seele und Geist hat etwas mit den Stufen der Evolution zu tun. Außerdem spiegelt sie auch irgendwie die Prioritäten des Organismus wider. Zuerst muss der Körper überleben; deshalb sind die automatischen Funktionen, die den Organismus durch reflexartige Bewegungen unmittelbar aus der Gefahrensituation bringen, für den Körper da. Wie beim Verbrennen. Die Affekte sind die automatischen Reaktionen, um den Organismus mithilfe seiner Gefühle aus Gefahrensituationen zu holen oder ihn gar nicht erst in Gefahr zu bringen. Das ist zum Beispiel der Sinn der Angst. Wenn ich vor etwas Angst habe, bringe ich mich erst gar nicht in Gefahr."

„Sehr gut", lobte ihn sein Mentor, „ich sehe, du fängst an, deinen Körper zu verstehen." - „Und die Assoziationen?" fragte John dadurch angespornt nach. „Wie helfen die, das Überleben zu sichern?"

„Nun, wenn wir das aus Sicht der Evolution betrachten, dann macht es wieder Sinn. Denn für den Organismus ist es gut, so früh wie möglich auf Gefahrensituationen reagieren zu können. Das heißt, der beste Schutz ist, sich gar nicht erst in eine gefährliche Situation hinein zu begeben. Die Assoziationen können den Menschen durch das Erinnern an ein ähnliches gefährliches Erlebnis schon vor einer Gefahr warnen, noch bevor eine Gefahr wirklich akut auftritt."

„Ja, das macht Sinn“, stimmte John zu. Dabei fiel ihm auf, dass dies in der früheren Zeit sicher einmal richtig und wichtig war, aber heutzutage? Deshalb fragte er nach: „Wie ist das denn in der heutigen Zeit, - haben diese Reaktionen immer noch ihren Sinn? Oder machen sie mehr Probleme?“ - „Das ist eine gute Frage“, antwortete Dr. Lazei zustimmend. „Das ist in der Tat in der heutigen Zeit ein Problem. Und das Problem wird noch größer, wenn man bedenkt, dass die Assoziationen alle anderen Funktionen, also die der älteren Gehirne, mit aktivieren.“ - „Das ist ja tragisch“, entrüstete sich John. „Ja“, entgegnete sein Lehrer mitfühlend, „und weil das so wichtig ist, gehen wir noch einmal zurück zu den Affekten. Also erinnere dich noch einmal daran: Die angeborenen, automatischen Gefühlsreaktionen nennen wir Affekte. Sie dienten und sie dienen noch heute dem Überleben. „Ja, soweit ist alles klar“, stimmte John zu. „Gut“, antwortete Mahmud, „da aber die heutigen Auslöser der Affekte nicht mehr die sind, die zu Urzeiten galten, sondern demgegenüber eher harmloser Natur sind, stellen die Affekte in der heutigen Zeit die meisten Probleme im Zusammenleben von Menschen dar. Ich will sogar soweit gehen, zu behaupten, dass sie das Hauptproblem für menschliche Konflikte darstellen!“ - „Ja, meinst du?“ fragte John ungläubig. „Ich bin davon überzeugt“, erwiderte Dr. Lazei mit ernstem Gesicht. „Deshalb will ich auch ausführlicher darauf eingehen.“

John zuckte erschrocken zusammen. Plötzlich vernahm er ein helles Pfeifen, das richtig schmerzhaft war, in seinen Ohren. Was war das denn? Bekam er einen Tinnitus? Angst machte sich in ihm breit. Bei genauerem Hinhören schien der Ton allerdings eher von außen zu kommen. Was war denn jetzt los? Woher kam dieser ohrenbetäubende Lärm? Das dauerhaft unangenehme Geräusch machte ihn richtig ärgerlich. Er hielt sich mit beiden Händen die Ohren zu und versuchte

krampfhaft, die Beherrschung nicht zu verlieren. Aber der unangenehme Ton hörte nicht auf. Er wollte gerade lospoltern und sich beschweren, doch Dr. Lazei hielt ihn zurück. In diesem Moment hörte der Ton auf, und es wurde wieder ruhig. „Na, John, was hast du gerade erlebt?“ fragte ihn sein Begleiter neugierig.

John schaute ihn verdutzt an und raunzte ärgerlich zurück: „Häh? Was war DAS denn?“ Dr. Lazei gab keine Antwort und schaute ihn erwartungsvoll an. John schaute irritiert zurück und fragte abermals: „Was war denn hier los?“ Nach kurzem Schweigen antwortete Mahmud: „Ich glaube, das kam aus dem Lautsprecher. War bestimmt irgendeine Rückkopplung, aber sehr passend als Demonstration.“ - „Als Demonstration?“ John sah ihn verwirrt an. „Ja“, entgegnete sein Mentor freudig, „das war wie bestellt zu unserem Thema.“ John schien auf der Leitung zu stehen. Doch dann begriff er: „Ach so, jetzt verstehe ich, was du meinst.“ John beruhigte sich wieder. „Erkennst du nun, was ein Affekt ist und wie er funktioniert?“ fragte ihn Mahmud. „Ja, ich glaube schon“, antwortete John und erklärte: „Der Ton hat in mir blitzartig ein Gefühl aktiviert, das unangenehm war und mich ärgerlich gemacht hat. Wäre das noch eine Zeit lang so weitergegangen, wäre ich vielleicht wütend geworden.“

„John!“ entgegnete sein weiser Lehrer mit mahnendem Ton und schaute ihm tief in die Augen. „Was soll das?“ John war verunsichert. Er spürte einen Vorwurf. Automatisch senkte er beschämt den Blick, ohne zu wissen, warum. „Was hast du wirklich erlebt?“ hakte Dr. Lazei mit ernster Mine nach. John verstand immer noch nicht. Was wollte sein neuer Freund von ihm? Warum schaute er so voller Nachdruck?

Da auf einmal dämmerte es ihm. Ging es etwa darum zuzugeben, dass der Affekt schneller war als seine Kontrolle? „Ja, okay“, gab er betreten zu, „du

hast ja recht, ich war direkt wütend und habe versucht, meine Wut zu unterdrücken." - „Ja, genau", erwiderte Dr. Lazei und schaute ihn zufrieden an. „Du siehst also, - so schnell kann ein Mensch wütend werden. Es genügt ein äußerer Reiz, und schon hast du ein unangenehmes Gefühl. So funktionieren deine Affekte nun mal, und du musst dich nicht dafür schämen. Denn der Sinn dabei ist immer, dein Überleben zu sichern. Die Wut stellt Kraft zur Verfügung, um dich selbst aus der vermeintlich lebensgefährlichen Situation zu befreien. Wie bei dem unangenehmen Ton, der dein Gehör hätte schädigen können." - „Ja, stimmt, im ersten Moment hatte ich auch Angst, dass es ein Tinnitus sein könnte." - „Siehst du, so funktionieren die Affekte." John nickte zustimmend und erklärte nach einer kurzen Gedankenpause:
„Das ist aber ganz schön blöd, ... dann hat ein Mensch das ja in Wirklichkeit gar nicht unter Kontrolle?" - „Sehr richtig, du begreifst es", erwiderte sein Mentor freudestrahlend, „das ist auch der Sinn der Sache. Denn bis du darüber nachgedacht hast, ob eine Situation gefährlich ist oder nicht, kannst du schon längst tot sein." - „Oh je", stöhnte John. Jetzt wurde ihm langsam klar, dass die Affekte eine wirklich lebenswichtige Aufgabe hatten. Er seufzte tief, denn er hatte etwas Bedeutendes verstanden:

Affekte sind im Grunde vollkommen OKAY.

„Sehr gut", lobte ihn sein weiser Mentor , der anscheinend schon wieder Johns Gedanken gelesen hatte, mit freudigem Blick. John war abermals irritiert darüber, und er nahm sich vor, diese Sache bei Gelegenheit anzusprechen. Mahmud ließ sich wie immer nichts anmerken und fuhr unbeirrt fort: „Sollen wir jetzt weitergehen?" fragte er, als wäre nichts gewesen. John war beflügelt von dieser Erkenntnis, er reckte sich und sagte: „Okay, dann weiter."

Dr. Lazei lotste ihn wieder in einen anderen Raum, in dem Höhlenmalereien zu sehen waren. Was wollte er ihm denn hiermit sagen?

Prompt begann er auch schon mit der Erklärung: „Mit den Affekten - oder auch Grundgefühle genannt - ist der menschliche Wesenskern von Natur aus ausgestattet, und er hat sie nicht erworben. Alle weiteren Gefühle, die er im Laufe seines Lebens erwirbt, leiten sich von diesen Grundgefühlen ab und sind nur eine Differenzierung der Grundgefühle."

„Was?" platzte es aus John heraus. „Alle anderen Gefühle sollen nur Illusion und Einbildung sein?"

„Nein, das habe ich nicht gesagt", entgegnete der geheimnisvolle Dr. Lazei und winkte heftig mit dem Zeigefinger hin und her. „Mit Differenzierungen ist gemeint, dass diese Gefühle auf den Affekten, also auf den Grundgefühlen, aufbauen. Ein Beispiel ist das Gefühl des Grolls. Es ist nur ein anderes Wort für Wut. Groll ist der Ausdruck von unterdrückter Wut." John schaute ihn fragend an und dachte: Was meint der weise Mann bloß? Dr. Lazei ging nicht darauf ein und fuhr einfach fort:

„Es kann aber auch sein, dass ein ganz anderes Gefühl an die Stelle des ursprünglichen Gefühls tritt, - das nennen wir dann Sekundärgefühl. Es entsteht durch Abwehr des dahinter liegenden eigentlichen Gefühls." - „Ein was?" John runzelte die Stirn so stark, dass sie wie ein Waschbrett aussah. „Ich verstehe nur Bahnhof." - „Ja, das glaube ich", entgegnete Mahmud und schaute ihn verständnisvoll an. „Ich will versuchen, dir das etwas einfacher zu erklären." - „Das ist nett", entgegnete John ironisch.

„Also beginnen wir mal so: Die Differenzierung entsteht durch die Sprache, welche eigentlich mit verschiedenen Worten ein und dasselbe Gefühl meint.

Allerdings sind die dahinter steckenden Gefühle mal mehr oder weniger stark, mal unterdrückt oder mehr oder weniger deutlich ausgedrückt."

„Wie bitte?" John hatte es immer noch nicht so richtig verstanden. „Bitte noch mal, aber langsam zum Mitschreiben", witzelte er. Dr. Lazei lachte und antwortete geduldig: „Gut, ich versuche, dir das mal anders zu erklären.

Ursprünglich hatten wir Menschen nur die Grundgefühle. Mit der Entwicklung der Sprache wurden dann den Gefühlen Worte zugeordnet. Diese Zuordnung konnte richtig oder falsch sein. Diese zum größten Teil in der frühen Kindheit entstandene Hauptprägung geschieht durch die Benennung mit Worten, zum Beispiel wenn ein Kind ein Gefühl erlebt." John runzelte erneut die Stirn. „Moment, ... gleich", beruhigte ihn Mahmud, der diese Reaktion von John verstanden hatte. „Es kann zum Beispiel sein, dass ein Kind traurig ist. Dann wird es von den Eltern getröstet. Dabei sagen sie zum Beispiel: ‵Mein Schatz, warum bist du so traurig?′ Dadurch erfährt das Kind, dass man dieses Gefühl ‵traurig′ nennt." - „Ach so!", entgegnete John, der langsam verstand. „In dem Moment wird also ein Wort mit einem Gefühl verbunden!" - „Ja, richtig. Aber nun ein weiteres Beispiel. Ist ein Kind - sagen wir einmal, wütend -, dann äußern die Eltern vielleicht: ‵Warum bist du so wütend?′ So lernt es, dass man dieses Gefühl ‵wütend′ nennt." - „Okay, soweit klar." - „Es kann aber auch sein, dass sie sagen: ‵Ich will nicht, dass du wütend bist.′ Dadurch lernt das Kind, dass dieses Gefühl nicht gewünscht ist, und dies veranlasst es dazu, die Wut künftig zu unterdrücken. Kommt nun diese so unterdrückte Wut einmal abgeschwächt heraus und die Eltern kommentieren diese Regung vielleicht mit den Worten ‵Warum bist du ärgerlich?′, so kann es sein, dass diese unterdrückte Wut das Wort ‵ärgerlich′ zugeordnet bekommt, obwohl es im Kern Wut ist." - „Aha", äußerte John und nickte mit dem Kopf, „so werden auch den abgeschwächten Gefühlen Worte zugeordnet." - „Ja, richtig", bestätigte

Mahmud. „Es kann aber auch vorkommen, dass Gefühle mit falschen Begriffen belegt werden.“ - „Wie das denn?“ fragte John überrascht zurück.

„Zum Beispiel: Das Kind erlebt ein schmerzliches Gefühl, aber die Eltern sagen: ‘Das tut doch gar nicht weh. Du hast dich nur erschreckt!’ Das Kind verbindet so also das Gefühl von Schmerz mit dem Wort ‘Schreck’. Und ab dem Moment ist für das Kind ein Schreck etwas Schmerzhaftes. Auf diese Weise werden die Gefühle mit falschen Worten verbunden, also verbogen.“ John nickte verständnisvoll. Dr. Lazei fuhr fort:

„Es kann aber auch sein, dass die unerwünschten Gefühle komplett unterdrückt und stattdessen andere Gefühle gezeigt werden, die akzeptabler, gesellschaftlich anerkannter oder von den Eltern erlaubt sind. Die nennen wir dann ‘Sekundärgefühl’.

Dazu ein Beispiel: Jemand erlebt etwas, das Trauer auslöst. Der natürliche Affekt wäre also Trauer. Er will dieses Gefühl aber nicht zeigen und wird stattdessen wütend, somit ist das Sekundärgefühl also Wut.“ - „Aha!“ -

„Noch ein Beispiel: Langeweile. Oft steckt hinter Langeweile ein Gefühl der Angst. Da das Gefühl der Angst aber nicht gefühlt werden darf, wird stattdessen ein anderes Gefühl empfunden, und das ist dann das Sekundärgefühl. Die so genannten sekundären Gefühle sind also eigentlich nur abgewehrte Primärgefühle. Oder auch abgelehnte Affekte.“ -

„Aha, ich glaube, das habe ich jetzt verstanden.“ - „Gut, aber wie du eben gelernt hast, werden auch die abgeschwächten Affekte oder Primärgefühle mit anderen Worten bezeichnet und können so auch als Sekundärgefühle bezeichnet werden. Aber eigentlich gibt es diese gar nicht. Denn wir erleben im Kern nur die Grundgefühle, benennen sie nur anders.“ - „Mensch, das ist ja echt kompliziert“, entfuhr es John.

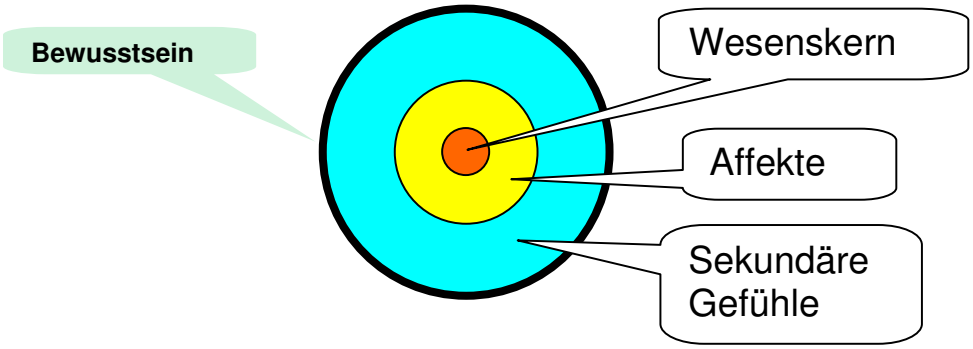
„Ja, das kann man sagen“, erwiderte Dr. Lazei und ging zu einer Wand, auf der eine Höhlenmalerei zu sehen war. Er zeigte darauf und erklärte mit vielsagendem Blick: „Mit der Entwicklung der Sprache passierte eine entscheidende Wende in der Ausdrucksform des Menschen. Zunächst bildeten sich Laute, die eine Bedeutung hatten. Danach waren die Bilder ein weiterer Ausdruck der frühen Erdenbewohner, ihre Erlebnisse in einer Art Sprache für andere festzuhalten. Aber dadurch war es nicht möglich, die Vielschichtigkeit der Gefühlserlebnisse weiterzugeben. Und mit der zunehmenden Abstrahierung der Sprache gingen die Gefühle mehr und mehr verloren. Außerdem wurden die Grundgefühle durch die moderne Sprache oft verzerrt dargestellt.“ - „Meinst du etwa, die Sprache ist schuld an dem Dilemma?“ - „Ja, zum Teil schon. Durch die Primärtherapie sind immer wieder Erlebnisse ans Licht gekommen, die dies bestätigen. Menschen, die diese Therapie gemacht haben, konnten oftmals ihre ursprünglichen Gefühle wieder fühlen, wenn sie erkannt hatten, welche Empfindung tatsächlich hinter einem Wort steckte. Anschließend konnten sie auch wieder ihre primären Gefühle richtig benennen. So wie in dem oben genannten Beispiel. Das Kind hat das Wort ‚Schreck‘ mit Schmerz verbunden und so eine falsche Verbindung erzeugt. Als dieser Mensch sich als Erwachsener wieder an das ursprüngliche Erlebnis erinnern konnte, fühlte er, dass er in dieser Situation einen Schmerz erlebt hatte und konnte so das eigentliche Gefühl auch wieder mit ‚Schmerz‘ benennen. Und Schmerz ist ein Grundgefühl!“

„Wow, das ist aber interessant“, äußerte John sichtlich beeindruckt. Dr. Lazei freute sich darüber und fuhr - davon angespornt - fort: „Es zeigte sich also, dass hinter den Sekundärgefühlen, die auch Pseudogefühle genannt werden, oft die richtigen Grundgefühle stecken, die durch das Erinnern an das ursprüngliche Erlebnis wieder zum Vorschein kommen konnten.

Wenn man das nun auf den Punkt bringen will, dann kann man sagen:

Sprache verschleiert die Grundgefühle.“

Dr. Lazei ging wieder zu einer Schautafel, auf der eine Grafik zu sehen war, die das Gesagte verdeutlichen sollte. Dann zeigte er darauf und erklärte:
„Wenn man das nun historisch sieht, könnte man sagen: Auf diese Weise entfernte sich das Bewusstsein mehr und mehr vom eigentlichen Wesenskern.“



John schaute sich das Schaubild an und runzelte erneut die Stirn, wie es so seine Art war. Das mit den Grundgefühlen hatte er verstanden, aber das mit dem Verschleiern hatte er nicht wirklich begriffen. Und die Sache mit dem Wesenskern war ihm ein Rätsel. Aber er wollte es nicht auf sich beruhen lassen. Deshalb fragte er unverzagt nach: „Wieso verschleiern, wenn die Worte den Gefühlen zugeordnet werden?“
„Gut, John, ich sehe, du denkst mit. Ich möchte dir das noch einmal verdeutlichen. Der menschliche Wesenskern kommt mit seinen Grundgefühlen, die Affekte genannt werden, auf die Welt. Umwelt und Erziehung sorgen nun dafür, dass er bestimmte Affekte haben darf oder eben nicht haben darf. Er lernt, dass sie von manchen Personen gutgeheißen, von anderen abgelehnt werden. Dadurch wird die Wahrnehmung und der Ausdruck der ursprünglichen Gefühle

verändert. Diese veränderte Wahrnehmung führt zu Gefühlen, die wir sekundäre Gefühle nennen.

Später erlebt der Mensch eine ganze Reihe von Gefühlen, die aber meistens im Kern nur mehr oder weniger starke Grundgefühle sind, welche jedoch durch die Zuordnung von Worten so wirken, als wären es andere Gefühle. Auf diese Weise werden die Grundgefühle verschleiert. Als zusätzlicher Nebeneffekt kommt noch dazu, dass ein Mensch sich selbst zensiert und so die Unterdrückung der Affekte aufrecht hält. So entfernt sich das Bewusstsein immer mehr von seinem ursprünglichen Wesenskern."

John fühlte sich etwas überfordert von dieser Aussage. Aber er wollte sich nichts anmerken lassen, denn er fürchtete, dass Dr. Lazei ihn für dumm hielt. Er hatte es gerade zu Ende gedacht, da fragte ihn sein Mentor:

„Nun, John, wie viele der angesprochenen Grundgefühle wolltest du in der Vergangenheit haben bzw. nicht haben?" Während er dies sagte, kam Mahmud ganz nah auf John zu. John zuckte zusammen. Wieso fühlte er sich schon wieder ertappt? Was machte der weise Freund mit ihm? Beherrschte Mahmud eine Art Zauber? John zögerte, weil er den Eindruck hatte, als hörte er einen versteckten Vorwurf in der Stimme des Gelehrten. Aber bei genauer Betrachtung verstand er, worauf der hinaus wollte. Und John musste zugeben: Dr. Lazei hatte Recht.

„Die wenigsten davon", gab er schließlich kleinlaut zu. „Das habe ich mir gedacht", rief Dr. Lazei, „denn die meisten Menschen wollen nur die schönen Gefühle haben, - also Liebe, Glück, Freude, Wohlbefinden. Deshalb bemühen sie sich ständig, nur diese zuzulassen. Das heißt also, sie wollen nur den einen Teil der Affekte haben. Den anderen und größten Teil ihrer Gefühle wollen sie nicht erleben. Aber, wie du bereits gelernt hast, haben alle Affekte eine überlebenswichtige Bedeutung. Wenn du so viele Affekte nicht haben willst,

dann verleugnest du somit ungefähr drei Viertel deines gesamten Gefühlserlebens. Und so hast du es bisher doch auch gemacht, nicht wahr?“

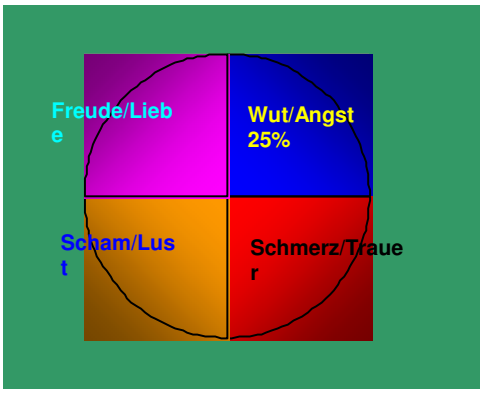
Dr. Lazei schaute John tief in die Augen. ‚Dieser Mann ist ganz schön weise‘, dachte John anerkennend, und am liebsten wäre er im Erdboden versunken. Er fühlte sich schon wieder ertappt. Und auf einmal fuhr es unvermittelt aus ihm heraus: „Verdammt noch mal! Was soll ich denn sonst machen?“ John machte einen verzweifelten Eindruck. Aber selten zuvor hatte sich eine so spontane Gefühlsregung bei ihm gezeigt. Sein Mentor schaute ihn lächelnd an und bemerkte: „Hey prima, John, das machst du gut. Siehst du, so einfach ist es, einen Affekt zuzulassen. Und, wie hast du dich dabei gefühlt?“ - „Hmm .....“. John war verwirrt. Bekam er keinen Rüffel? Wurde er nicht schief angesehen oder gar abgelehnt? Zumindest war das die Reaktion, die er kannte. Aber diese hier war vollkommen neu für ihn. Dr. Lazei schien sich sogar über Johns spontanen Gefühlsausbruch zu freuen.

„Du machst große Fortschritte, John“, ermunterte ihn Mahmud lächelnd und schaute ihn warmherzig dabei an. Obwohl John diesen Mann erst wenige Stunden kannte, spürte er zum ersten Mal in seinem Leben das Gefühl, angenommen zu werden. John überkam auf einmal ein freundschaftliches Gefühl für Mahmud. Aber durfte das sein? Wenn man sich doch erst so kurz kennt, sollte man noch kein freundschaftliches Gefühl für jemanden haben, oder etwa doch? John war verwirrt.

Sein Gegenüber schaute ihn mit einem liebevollen Lächeln an und ging dann hinüber zu einem weiteren Schaubild. „John, komm mal hierhin. Damit du noch einmal einen tieferen Eindruck über die Verteilung der Affekte bekommst, erkläre ich sie dir anhand dieser Grafik.“

Dr. Lazei stand nun vor einem Plakat, auf dem eine Grafik zu sehen war, die noch einmal die Größenordnung der Affekte verdeutlichen sollte.

Die Affekt-Verteilung im Menschen



John stand nun eine Weile mit Mahmud vor dem Plakat, aber er hörte nicht wirklich, was dieser ihm erzählte. Zu sehr war er mit seinem Gefühl beschäftigt. Jäh wurde er aus seinen Gedanken gerissen, weil Dr. Lazei ihn etwas fragte: „Nun, lieber John, ich frage dich noch einmal. Was hast du mit deinen ungeliebten Gefühlen gemacht?“ John war immer noch verwirrt, aber genau genommen war es das, worüber er gerade nachgedacht hatte. Und jetzt hatte er es verstanden, deshalb antwortete er ehrlich: „Ich habe sie verdrängt.“ - „Richtig“, erwiderte sein Lehrer zufrieden und sprach weiter. „Die ungeliebten Gefühle müssen verdrängt werden, um sie nicht zu fühlen. Aber das kostet enorme Kraft. Zum Verdrängen von Gefühlen braucht ein Mensch also Energie, Lebensenergie, die ihm dann nicht mehr zum Leben zur Verfügung steht.“ John schaute ihn verwundert an. Auch wenn er nicht genau wusste, was Lebensenergie war, so beschäftigte ihn diese Aussage dennoch. Und er ahnte, dass dieses Handeln eine enorme Tragweite hatte. Laut resümierte er: „Also,

wenn ich das richtig verstehe: Unterdrücken von Gefühlen raubt einem Lebensenergie?“ - „Ja, genau“, bestätigte Mahmud.

Dann hatte John einen Geistesblitz und sagte: „Aha, könnte das vielleicht der Unterschied zwischen einem Zebramenschen und einem Normalmenschen sein? Hat der Zebramensch deshalb weniger Lebensenergie, weil er diese für das Unterdrücken von ungeliebten Eigenschaften verbraucht?“ - „Klasse!“ staunte Dr. Lazei: „Das ist ja eine interessante Erkenntnis. Aber du hast recht. Das könnte schon sein.“

Angespornt von Mahmuds Reaktion, dachte John weiter nach und erklärte mit stolz geschwelgter Brust: „Aber Verdrängung ist doch ganz normal, - alle machen das doch so!“ - „Ja“, bestätigte sein Mentor, „das ist ja das Problem. Erinnerst du dich noch an Arthur Janov? Er soll einmal sinngemäß gesagt haben, dass die Hauptursache, die zum vorzeitigen Tod führt, nicht Krebs oder Herzinfarkt seien, sondern das Verdrängen von Gefühlen.“ John erschrak: „Was? Das soll wahr sein?“ - „Ja, das könnte schon sein. Dabei sind Reflexe und Affekte doch überlebensnotwendig und haben von der Urzeit bis heute das Überleben des Menschen gesichert. Und im Laufe seiner Evolution hat er gelernt, mit bestimmten Verhaltensweisen darauf zu reagieren. Außerdem ist die Welt noch heute voller Gefahren.“

Eine Pause trat ein und John nutze sie, um das Ganze noch einmal zu reflektieren.

Ihm wurde mehr und mehr klar: Affekte sind sehr wichtig, und viele der Reaktionen, die Menschen haben, sind automatischer Natur! Sie dienten und dienen noch heute dem Überleben des Organismus, also des Menschen. Das Dilemma ist aber, dass sich dieses System zu einer Zeit entwickelt hat, als die Erde noch ein ungemütlicher und gefährlicher Ort war, an dem es wichtig war,

auf extreme Erlebnisse extrem reagieren zu können. So schufen extreme Bedingungen extreme Reaktionen, - vor allem jene Reaktionen auf Gefahr, die das Überleben sicherten. Aber heute? Sind diese Reaktionen noch heute richtig?

„Nun, John, die Frage ist berechtigt." John zuckte überrascht zusammen. War sein neuer Freund die ganze Zeit in Johns Gedankenwelt dabei gewesen? „Und wenn es so wäre?" bemerkte Dr. Lazei. John erschrak zutiefst: „Was? Kannst du wirklich meine Gedanken wahrnehmen?" - „Oh ja", entgegnete sein Lehrer, „aber nur bei ganz besonderen Menschen mache ich das, und du bist ein ganz besonderer Mensch." - „Was, ... wieso das denn?" - „Nun, das wirst du noch herausfinden", antwortete Dr. Lazei geheimnisvoll und ging nicht weiter darauf ein.
Die beiden Männer wurden jäh unterbrochen, als vor ihnen wie von Geisterhand der Bildschirm ansprang und ein Film lief. Ein atemberaubendes Schauspiel zeigte sich dort. John sah, wie Vulkane mit donnerndem Getöse ausbrachen und brüllende Dinosaurier durch das hohe Gras stapften. Dann schlichen gefährliche Säbelzahntiger durch das Unterholz, und spärlich nur mit Fellen bekleidete Menschen wanderten durch die Steppe. ‘Das waren wirklich gefährliche Zeiten’, dachte John. ‘Gut, dass die vorbei sind.’

John stand noch unter dem Eindruck des Kurzfilms auf dem Bildschirm, als auf einmal eine wunderschöne Frau den Raum betrat. Ihr leicht rundlicher Körper wurde von einem weißen Gewand umhüllt. Damit sah sie aus wie die Frauen in der Antike. Sie hatte eine Perlenkette um, an der einige kleine Bernsteine hingen. Ihr dunkles, langes Haar hatte sie mit einem Reif aus Elfenbein nach

hinten gesteckt. Ihr zartes, liebliches, typisch mediterranes Gesicht gefiel John schon sehr.

„Hallo, John“, begrüßte sie ihn mit weicher Stimme. Ups! John war total überrascht. Er wurde rot im Gesicht. Wo kam denn diese Frau so schnell her, und wie war sie angezogen?

Dr. Lazei stellte sie vor und erklärte: „John, das ist meine Tochter Jasmin, und wenn du möchtest, kann sie dir auch einige interessante Dinge erzählen. Ich bin mal für einige Zeit weg, ich habe noch etwas zu erledigen.“ Dann ging er.

John war total verunsichert vom Anblick der schönen Frau. Seine Gefühle fuhren Achterbahn. Er hatte den Eindruck, als wären seine Beine aus Gummi. Was war mit ihm los? Lag es an ihrer Stimme, die so richtig süß klang? War das Liebe auf den ersten Blick?

Auch wenn es ihm schwer fiel, - er sagte nichts, denn er wollte sich nicht blamieren. Außerdem war er neugierig darauf, was diese schöne Frau ihm zu erzählen hatte. Er versuchte, sich nichts anmerken zu lassen und nahm sich vor, ihr besonders aufmerksam zuzuhören.

Die bezaubernde junge Dame lächelte ihn verschmitzt an und fragte: „Nun, John, jetzt hast du gerade wieder erlebt, wie schnell Affekte aktiviert werden, nicht wahr? Gerade hast du den Affekt der Liebe erlebt. Er wurde ganz automatisch in dir aktiviert.“

John wurde puterrot im Gesicht. Er fühlte sich ertappt und brachte zunächst kein Wort heraus. Doch dann nahm er sich ein Herz und fragte verlegen: „Heißt das tatsächlich, dass auch die Liebe nur ein Affekt ist, der durch einen äußeren Reiz aktiviert werden kann?“

Er war sichtlich irritiert und tat sich ziemlich schwer mit dieser Vorstellung. Aber bevor er eine Antwort bekam, rasten ihm viele Gedanken durch den Kopf.

Wie konnte Liebe denn nur ein Affekt sein? Irgendwie wollte er das nicht glauben. ‚Ich habe mich in meinem Leben doch schon öfters verliebt, und das war immer etwas Schönes? Und jetzt soll das nur noch so etwas Primitives wie ein Affekt sein? Nein, nein und nochmals nein!' Das wollte er nicht glauben.

„Ja", entgegnete die schöne Braunhaarige auf einmal. Sie hatte bemerkt, dass John mit dieser Aussage haderte. Dann sprach sie: „Ich weiß, dass du eben auch schon nicht damit einverstanden warst. Und ich kann verstehen, dass du das nicht so ohne Weiteres glauben kannst. Es ist ja auf den ersten Blick auch sehr verwirrend. Aber um diese Aussage noch mehr zu verdeutlichen, musst du wieder zurückdenken an die Urzeiten der Menschheit. Du hast doch bestimmt eben bei meinem Vater gelernt, dass alle Affekte dem Überleben dienen?" - „Ja, das habe ich." - „Siehst du, und somit auch der Affekt der Liebe. Der Affekt der Liebe diente dazu, den richtigen Paarungspartner zu finden, um die bestmögliche Vermischung der Gene sicherzustellen. Denn je mehr fremde Gene zusammenkamen, umso größer war die Wahrscheinlichkeit, gesunde Nachkommen zu bekommen. Dies wird auch durch den Geruch vermittelt. Ich kann den anderen umso besser riechen, je weiter seine Gene von meinen entfernt sind. Pheromone spielen dabei eine Rolle. Das sind winzig kleine Duftmoleküle, die wir nicht bewusst wahrnehmen. Und dies alles löst den Affekt der Liebe aus. Man sagt doch auch: ‚Ich kann dich gut riechen'." - „Das schon", erwiderte John zustimmend, „aber dass das so wörtlich zu nehmen ist, ist mir doch neu."

Jetzt fiel John ein, dass er dazu einmal eine Reportage im Fernsehen gesehen hatte. Dort war gezeigt worden, dass Wissenschaftler herausgefunden hatten, dass sich Menschen umso besser riechen können, je unterschiedlicher ihre Gene waren. Sollte Liebe also tatsächlich etwas mit den Unterschieden der Gene zu tun haben?

„Ja, John, du siehst das richtig. Viele Wahrnehmungen und Erlebnisse werden durch unsere Körperfunktionen gesteuert und dienen meistens dem Überleben. Die Natur hat das so eingerichtet, um die Arterhaltung sicherzustellen. Deshalb laufen viele Funktionen unbewusst und automatisch ab. Um dir das noch mehr zu verdeutlichen, möchte ich mit dir einen kleinen Abstecher ins Unterbewusstsein machen und dir anhand dessen erklären, wie das menschliche, automatische System arbeitet.“ John sagte etwas missmutig: „Aber das habe ich doch eben schon gehört.“ - „Ja, ich weiß, aber eben hast du mehr von der körperlichen Ebene gehört. Wir dagegen betrachten jetzt die psychische Ebene. Vor allem schauen wir uns etwas an, das die meisten Menschen nicht gerne haben, - Ängste.“ John schauderte. Ängste wollte auch er nicht haben. Aber auf der anderen Seite hatte er ständig damit zu kämpfen.
„Ich kann dich gut verstehen“, beruhigte ihn die süße Dunkelhaarige, „vielleicht schämst du dich sogar vor mir. Aber John, das brauchst du nicht. Ich verstehe dich besser als du denkst. Deshalb vorweg eine kleine chinesische Weisheit:

`Angst klopfte an die Tür, Vertrauen machte auf. Niemand war da´“

Sie ließ John etwas Zeit, über diese Weisheit nachzudenken. Dann begann sie mit ihren Ausführungen: „Und nun zu den Ängsten. Um den Sinn der Angst besser zu verstehen, nehmen wir zunächst einen kleinen Einblick in die Mechanismen, die Ängste erzeugen. Denn wie du bereits erfahren hast, geht es immer um das Sichern des Überlebens.“
John war etwas mulmig zumute, allerdings war es spannend, - deshalb wollte er zuhören.

Die Frau erklärte weiter: „Alle höheren Lebewesen erleben von Zeit zu Zeit das Gefühl, vor etwas Angst zu haben, auch Menschen! Das können Ängste sein wie zum Beispiel:

- Angst vor Verletzungen, Unfall und auch Tod
- Angst im Dunkeln
- Angst, von Mitmenschen nicht akzeptiert zu werden
- Angst, nicht zu genügen und sich wertlos zu fühlen
- Angst zu versagen oder einer Sache nicht gewachsen zu sein
- Angst vor dem Alleinsein, was oft erst im Alter in Erscheinung tritt.

Aber auch solche Ängste wie Platzangst oder Höhenangst und viele andere, die den einen oder anderen von Zeit zu Zeit befallen, können das Leben beeinträchtigen. Manche Menschen haben auch Angst, die Kontrolle zu verlieren. Lieber John, du findest bestimmt selbst genügend Situationen aus deinem Leben, die dir Angst erzeugt haben, oder?“ Oh je. John schämte sich; er wollte der schönen Frau gegenüber kein ängstliches ‘Weicheí sein. Aber diese Frau schien ihn zu durchschauen. Und wenn er ehrlich war, konnte er sich an viele Ängste erinnern. Oft hatten ihn Befürchtungen geplagt, die dann zu Handlungen führten, die er besser gelassen hätte. Deshalb war er neugierig darauf, was diese tolle Frau mit der süßen Stimme zu den Ängsten zu sagen hatte. Außerdem genoss er ihre angenehme, wohltuende Stimme.
„Nun fragen wir uns, was Angst eigentlich ist“, fuhr sie in einem akademischen Ton fort. „Aber ist das denn nicht klar?“ antwortete John überlegen. „Ich habe doch eben gelernt, dass Angst ein Affekt ist.“ - „Ja genau, aber wir schauen mal, was man hierzu liest, wenn man in ein Lexikon schaut“, erwiderte sie belehrend:

„Angst ist ein Gefühlszustand, der einer unbestimmten Lebensbedrohung entspricht, verbunden mit körperlichen Reaktionen´

Wie du siehst, ist Angst mit körperlichen Reaktionen verbunden. Und genau diese körperlichen Reaktionen wollen wir uns nun näher anschauen.“ Sie bat John wieder in einen Raum mit einem Bildschirm, auf dem Bilder zu sehen waren. John sah eine saftig grüne Wiese mit einem Wald im Hintergrund. Die Bilder kamen ihm so plastisch vor, dass er die frische Luft förmlich riechen konnte. Die Schöne stellte sich neben den Bildschirm und erläuterte: „Nehmen wir einmal folgendes Beispiel aus der Natur.“

John sah Rehe, die auf einer Wiese friedlich vor sich hin grasten. Da plötzlich ertönte ein Geräusch, und die ganze Herde raste in wildem Galopp davon. Jasmin fragte daraufhin: „Nun, John, was glaubst du? Wird man diese Reaktion bei jedem Geräusch erleben?“ - „Nein, nicht unbedingt“, antwortete John stolz. „Nicht bei allen, aber bei ganz bestimmten. Nämlich bei denen, die für die Tiere Gefahr bedeuten.“ - „Sehr gut“, äußerte die hübsche Jasmin zustimmend. Sie lächelte John an, der prompt wieder verlegen wurde.

Nun ein zweites Beispiel. Erneut sah er Bilder im Fernseher. Diesmal erkannte er einen Hund, der einen Igel erblickte. Aber statt auf den Igel loszustürmen, ging er langsam auf ihn zu und schnupperte ganz vorsichtig daran, um wenig später das Interesse an ihm zu verlieren.
„Nun, John, an was denkst du, wenn du dies siehst?“ fragte Jasmin. „Ich denke, der Hund hat seine schmerzliche Erfahrung mit dem Igel schon gemacht und ist deshalb vorsichtig.“
„Richtig. Also bringen wir es auf den Punkt, dass die gezeigten Tiere wohl schon einmal eine schmerzliche Erfahrung gemacht haben“, erklärte die Süße. Gleich

wie eine sanfte Brise, spürte John immer wieder einen leichten Liebesschauer, den er sich aber nicht wirklich erklären konnte. Sie jedoch tat so, als wenn nichts wäre und fuhr mit ihren Ausführungen fort:

„Betrachten wir einmal näher, was es bedeutet, eine schmerzliche Erfahrung zu machen. Wenn zum Beispiel ein Tier verletzt wird, nimmt sein unterbewusstes, instinktives Gehirn die Sinneseindrücke, die mit einer Bedrohung oder Verletzung zusammenhängen, in sich auf. Geräusche, Bilder, Gerüche, Tastempfindungen, also sämtliche Sinneseindrücke, die zum Zeitpunkt der Verletzung oder Bedrohung wahrgenommen werden können, werden allesamt im Gehirn gespeichert. Dieses Paket an Informationen ist nun zusammen mit der Verletzung und dem gesamten Geschehen verbunden und gespeichert. Ein solches Paket nennt man in Fachkreisen Engramm.“ - „Engramm“, witzelte John, „das ist aber eine lustige Bezeichnung für etwas so Ernstes.“ - „Mag schon sein“, erwiderte Jasmin diesmal etwas genervt und fuhr fort:
„Jedes Mal, wenn nun diese oder ähnliche Wahrnehmungen einzeln oder auch zusammen in der Umgebung dieses Tieres wieder auftauchen, wird es durch sein Gehirn instinktiv dazu veranlasst, zu fliehen oder zu kämpfen. Es erinnert sich an all die Erfahrungen, die es mit dieser Sache gemacht hat. Mehr noch: Wahrscheinlich spürt es regelrecht die Gefühle von damals, zum Beispiel den Schmerz, den Schreck und andere Gefühle, und es schreckt ängstlich davor zurück. Getreu dem Grundprinzip: Überlebe. Das heißt: Reflexe und Affekte helfen ihm, sich nicht wieder in eine gefährliche Situation zu begeben. In unserem Beispiel“, ergänzte Jasmin, während eine Strähne ihrer langen dunklen Haare in ihr Gesicht fiel, „hat sich der Hund als junger Welpe an einem Igel verletzt, und diese Erfahrung scheint der Auslöser für sein Verhalten zu sein“. John spürte Jasmins versöhnlichen Blick. Verständnisvoll sagte er: „Ja, das

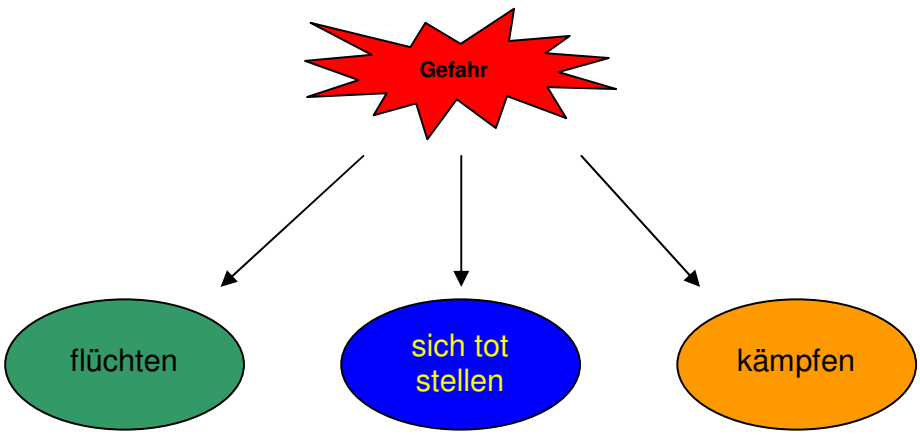
macht Sinn.“ Der Duft von Jasmin betörte seine Sinne, und immer wieder fiel ihm auf, dass er nicht richtig zuhörte. Aber auch diesmal tat Jasmin so, als würde sie das nicht bemerken und deutete wieder auf den Bildschirm, der an der Wand hing. Dann erklärte sie:
„Im Wesentlichen gibt es drei automatische Reaktionen, mit denen die meisten Lebewesen, also auch Menschen, auf Gefahren reagieren.“

Auf dem Bildschirm erschien eine Aufstellung:

1. Flüchten, um sich der Gefahrensituation zu entziehen
2. Kämpfen, um die Gefahr zu meistern
3. Sich tot stellen, denn die meisten Tiere lassen von einem toten Tier ab. Das sieht man sehr gut bei Spinnen. Sie rollen sich bei Gefahr zusammen und sehen dann richtig tot aus.

„Um das deutlicher darstellen zu können“, sagte sie belehrend, „zeige ich dir eine Grafik.“ Sie drückte einen Knopf, und vor John leuchtete ein Schaubild auf, das zeigte:

Die drei Grundreaktionen, wenn Gefahr droht:



John schaute gebannt auf den Bildschirm und murmelte vor sich hin: „Also, flüchten, kämpfen oder sich tot stellen sind ganz normale Reaktionen des Organismus, wenn Gefahren drohen. Und das machen alle Tiere so, also auch wir Menschen?“ fragte er skeptisch. „Ja, lieber John, auch wir Menschen.“ „Und sich tot stellen?“ hakte er verwundert nach. „Ja, auch das“, bestätigte die Schöne. „Ui, das habe ich bisher noch nicht gewusst.“ - „Das glaube ich gerne. Aber du hast doch bestimmt schon einmal gesehen, dass sich eine Spinne tot stellt, wenn sie nicht weglaufen kann.“ - „Ja, stimmt, habe ich.“ - „Siehst du, das ist ein Reflex, den sogar kleinere Tiere haben. Und das hast du mit der Spinne gemeinsam.“

John musste sich setzen. Er sollte die gleichen Reflexe wie eine Spinne haben. Er nahm in einem Sessel, der in der Nähe des Apparates stand, Platz, um das erst mal zu verdauen. Betroffen fragte er Jasmin: „Haben wir Menschen somit die gleichen Reaktionen wie die Tiere?“ - „Ja, genau“, bestätigte Jasmin, vor der John immer mehr auch ein Gefühl der Achtung empfand, „diese Reaktionen lassen sich genauso auf den Menschen übertragen. Das versuche ich dir anhand eines anderen Beispiels zu veranschaulichen. Erinnerst du dich an die bekannte Redensart, `ein gebranntes Kind scheut das Feuer?“ - „Klar doch“, erwiderte John stolz, „das hat mir doch dein Vater schon erklärt.“ - „Sehr gut“, lobte sie ihn, „dann weißt du ja, welche Situation damit gemeint ist?“ John nickte zustimmend und lächelte sie dabei an.

Diesmal war es die schöne Jasmin, die ein wenig verlegen reagierte. Sie fing sich aber schnell und fuhr fort: „Aber schauen wir uns das mal aus Sicht der Engramme an. Ein kleines Kind sieht die verlockend bunte und munter tanzende Flamme einer Kerze vor sich, wie es noch nie eine gesehen hat. Es meint, das müsse etwas Besonderes sein. Und voller Neugier greift es danach, um sie zu besitzen und damit zu spielen. Aber in dem Moment, in dem es die Flamme berührt, verbrennt es sich. Es spürt einen heftigen Schmerz, zuckt entsetzt zurück und beginnt jämmerlich zu schreien. Das Erlebnis kam völlig unerwartet. Dass so etwas Schönes wie die Flamme einer Kerze zugleich so ‚bösartig' sein kann und einem so wehtun kann, das hätte das Kind nie für möglich gehalten."
„Logisch, dass das weh tut", unterbrach John. „Ja, aber nicht nur das", ergänzte Jasmin, „noch stärker als der eigentliche Schmerz, der nach einer Weile vergeht, prägt sich nun diese Erfahrung mit allen Sinneseindrücken und Emotionen in das Gedächtnis des Kindes ein. Von da an verbindet das Kind Feuer mit Schmerz und scheut es in Zukunft. Jetzt ist es das gebrannte Kind, das das Feuer scheut. Es macht einen Bogen um jedes Feuer, und schon der Anblick einer brennenden Kerze kann es zum Weinen bringen. Es kann sogar so weit gehen, dass das Kind alles, was brennt, mit dem Begriff des Unheimlichen verbindet, und es davor Angst hat. Im Extremfall kann auf diese Weise sogar eine Phobie entstehen." - „Eine was?" fragte John kopfschüttelnd nach. „Lieber John", sprach sie verständnisvoll, „eine Phobie ist eine extreme Reaktion auf eine Sache oder einen Vorgang. Also in unserem Beispiel auf die Kerzenflamme. Es kann zu regelrechten Panik-Attacken kommen, wenn jemand eine Kerze oder sogar nur ein Streichholz anzündet." - „Oh je. So schlimm kann das sein?" - „Oh ja. Manche Menschen leider sehr unter solchen Reaktionen." - „Die Ärmsten .... ", bemerkte John mitfühlend.

„Na, John. Verstehst du nun, dass die Erinnerung an ein Kindheitserlebnis wieder automatisch zutage tritt, wenn eine ähnliche Situation aufkommt oder die entsprechenden Schlüsselreize vorhanden sind?“ John rieb sich die Stirn: „Kindheitserlebnisse spielen eine so große Rolle?“ fragte er verwundert. „Ja“, bestätigte Jasmin, und ihre dunklen Augen funkelten voller Liebreiz. „Diese Schlüsselreize werden nämlich durch Assoziationen zu den schmerzlichen Erlebnissen geleitet und sollen den Organismus vor einer wiederholten Verletzung schützen. Man könnte daraus den Schluss ziehen, dass das Aktivieren von schmerzlichen Erinnerungen den Sinn hat, den Organismus vor weiterem Schaden zu bewahren. Getreu dem Grundmotto ‚Überlebe‘.“

„Okay, das habe ich nun verstanden. Das Grundmotto ‚Überlebe‘ scheint tatsächlich allem zugrunde zu liegen.“ - „Sehr richtig“, fuhr die gebildete Schönheit fort. Dann drehte sie sich wieder zu John und referierte mit einem Gesichtsausdruck, der Wichtiges verhieß:

„Wir betrachten nun die Angst als einen natürlichen Mechanismus, hinter dem ein instinktives, autonomes Verhalten steckt, welches eine Schutzfunktion ausübt. Manchmal wird auch vom Selbsterhaltungstrieb eines Lebewesens gesprochen“.

Also, das hatte John nun hinreichend verstanden. Langsam wurde er ungehalten von den dauernden Wiederholungen. „Okay, okay“, entfuhr es ihm, „ich hab es verstanden.“ Um das zu beweisen resümierte er: „Angst ist wichtig, um den Organismus vor lebensgefährlichen Situationen zu schützen. Assoziationen dienen dazu, die Reaktionszeit abzukürzen. Denn Automatik sichert das Überleben.“

„Super“, bemerkte Jasmin mit einem ironischen Unterton, „das hast du verstanden!“ John verstand den Grund der Ironie nicht. Jasmin kam näher auf ihn zu und sprach mit leiser Stimme: „Das eben erwähnte Beispiel zeigt dir also,

wie automatische Reaktionen erworben werden.“ Dabei schaute sie ihm tief in die Augen. Zum ersten Mal war John erschrocken. Er zuckte zusammen und rutschte immer tiefer in seinen Sessel, aus dem er ja nicht weg konnte. Sie beugte sich so tief zu ihm herunter, dass er in ihr Dekolleté sehen konnte und flüsterte: „Du warst doch auch einmal ein Kind, nicht wahr, John?“ John verstand nicht, ... was sollte das? Er roch ihren Duft und war so betört davon, dass er nicht mehr wusste, was er sagen sollte. Der Duft, ihr Dekolleté und ihre Nähe benebelten dermaßen seine Wahrnehmung, dass er nicht mehr Herr seiner Sinne war. Irgendetwas ging in ihm vor, das er gar nicht haben wollte. Er schämte sich für diese Gefühle und spürte Beklemmungen.

Jasmin richtet sich wieder auf und fragte ihn ganz unschuldig: „Nun, lieber John, was hast du gerade gefühlt?“ - „Wie, was“, stammelte er noch ganz benebelt, „hast du das gerade mitbekommen?“ - „Oh ja, natürlich. Aber John, du musst dich nicht für deine Männlichkeit schämen. Deine Reaktion auf mich war nur ein Affekt.“ - „Ein Affekt?“ fragte er verwirrt. „Ja, natürlich, ein Affekt“, erwiderte sie verständnisvoll. „Dadurch, dass ich dir so nahe gekommen bin, wurden blitzschnell Affekte in dir aktiviert. Hast du eine Idee, welche?“ - „Mhm ...“, John war immer noch beschämt, doch dann stammelte er verlegen, „ich hatte Beklemmungen, und ich schämte mich.“ - „Richtig, denn dadurch, dass ich dir so nahe gekommen bin, wurden gleichzeitig Kindheitserlebnisse, die mit Nähe zu tun haben, aktiviert.“ John richtete sich wieder auf und äußerte verwundert: „Du hast in mir Kindheitserlebnisse ausgelöst?“ - „Ja, natürlich. Das geht so schnell und vollautomatisch, dass du nichts dagegen machen kannst. Aber warte, ich erkläre dir noch mehr dazu.“ Dann fuhr sie wieder in normalem Ton fort. John war erleichtert, und sein ganzer Körper entspannte sich wieder.

„Die ersten Erlebnisse, die Menschen in der Kindheit machen und die die ersten ihrer Art sind, nennen wir ‚Ur-Erlebnisse‘. Erinnerst du dich noch an Arthur

Janov, den Psychologen aus dem 20. Jahrhundert und Begründer der Primärtherapie?“ - „Ja, dein Vater hat ihn schon erwähnt.“ - „Sehr schön. Janov nennt die Ur-Erlebnisse prototypische Urtraumata, oder man könnte auch sagen ‚Prototypen‘.“ - „Prototypen?“ witzelte John, der wieder eine enorme Erleichterung spürte. „Wirklich ein treffender Begriff.“

„Die Aktivierung dieser Ur-Erlebnisse war als Anpassungsprozess beim Menschen in der Frühgeschichte absolut angemessen und sinnvoll. Jede gefahrvolle Situation von außen, wie zum Beispiel Feinde, wilde Tiere oder Naturgewalten, war damals eine Bedrohung, der der Frühmensch ausgeliefert war. Solche Bedrohungen lösten im Körper automatisch Stressreaktionen aus, die über das vegetative Nervensystem geleitet wurden. Der Körper wurde in Bruchteilen einer Sekunde in Alarmbereitschaft versetzt, um alle verfügbaren Kräfte zum Kampf, zum Angriff oder notfalls zur Flucht zu mobilisieren.“ - „Und auch, um sich tot zu stellen“, ergänzte John stolz. „Sehr richtig“, erwiderte Jasmin, „und das funktionierte alles automatisch. Dieser Stress-Mechanismus diente und dient der Aufgabe, dem Körper eine plötzlich erforderlich gewordene Körperenergie zur Verfügung zu stellen und setzt deshalb bestimmte Hormone frei. Die mit Stress-Situation bezeichnete angespannte Reaktionslage des Körpers als ursprünglich sinnvoller, biologischer Anpassungs- und Verteidigungsmechanismus entstand unter der Einwirkung übermäßig starker Umweltreize. Körperliche Energien wurden für körperliche Einsätze bereitgestellt.“

John langweilte sich ein bisschen. Das hatte er im Wesentlichen doch alles schon einmal gehört. „Siehst du John“, bemerkte Jasmin auf einmal, „das Gefühl der Langeweile hat bei dir eingesetzt.“ - „Was? Hast du das etwa auch schon wieder mitbekommen?“ - „Oh ja, mir bleibt nichts verborgen“, witzelte sie. Beide lachten. Darauf Jasmin: „Aber keine Angst, du weißt doch, dass

Langeweile nur ein Sekundärgefühl ist. Also stellt sich die Frage, welches Grundgefühl dahinter steckt."

John fühlte sich ertappt. Dieser plötzliche Wechsel von langweiligem Zuhören zu Aufmerksamkeit oder Zuwendung und umgekehrt machte ihn unsicher. So schnell kam er nicht hinterher. Er überlegte, was er bisher gelernt hatte, denn er wollte sich vor Jasmin nicht blamieren. Dann sagte er. „Hm, ich bin eigentlich etwas verärgert."

„Gut", freute sich Jasmin, „das ist die richtige Richtung. Und was ist Ärger?" hakte sie nach. John fühlte sich schon wieder durchschaut. „Ich glaube, eigentlich bin ich ein bisschen wütend." - „Sehr gut", bestätigte die Schöne und schwang die offene Hand mit einer einladenden Geste, „und was machst du mit der Wut?" John wollte ausweichen, aber Jasmin hatte ihn fest im Griff. Betreten schaute er zu Boden und antwortete kleinlaut: „Ich unterdrücke sie."

„Richtig", hauchte seine bezaubernde Lehrerin und schaute ihn dabei liebevoll an. John fühlte sich furchtbar. Er hatte geglaubt, dass er jetzt bei ihr unten durch war. Aber sie machte nicht den Anschein. Im Gegenteil, - freudestrahlend gab sie ihm zu verstehen: „Und so kannst du erkennen, wie du mit deinen Grundgefühlen umgehst. Das eigentliche Grundgefühl ist also Wut, aber in ihrer abgeschwächten Form. Und dieses abgeschwächte Gefühl nennst du Langeweile oder Ärger. Aber trotzdem bleibt es ein Grundgefühl." John staunte nicht schlecht. Dann fuhr Jasmin fort: „Aber eines schon einmal vorweg: An deinem Verhalten ist nichts Falsches dran. Du hast dich ganz normal verhalten, denn deine Instinkte steuern diese Gefühle, die du dann erlebst." Freudig ging sie wieder einen Schritt zurück. John war erleichtert. Sie war ihm so nah gekommen, dass er regelrecht Beklemmungen hatte.

„Um das noch mehr zu verdeutlichen", fuhr sie fort, „möchte ich dir erzählen, wie dieses Alarmsystem des Körpers funktioniert."

„Puh“, stöhnte Johnn „noch mehr Biologie?“ Er wusste nicht recht, ob er das noch hören wollte. Langsam begann sich Widerstand in ihm zu regen. Seine Empfindungen waren zwiespältig. Auf der einen Seite wollte er es schon genauer erfahren, - auf der anderen Seite hatte er keine Lust mehr zuzuhören. Aber Jasmins Gegenwart wollte er doch noch etwas genießen. Deshalb entschloss er, ihren Erklärungen noch eine Weile zu lauschen.

Stressreaktion und Körperfunktionen

„Nun“, sprach Johns attraktive Mentorin, „Lustlosigkeit ist auch nur ein Sekundärgefühl. Das eigentliche Gefühl dahinter ist, ... nun .... was glaubst du, John?“ John überlegte, er fühlte sich überrumpelt. „Keine Ahnung“, antwortete er verlegen und kratzte sich am Ohr.
„Gefahren-Abwehr!“ konterte Jasmin. „Gefahren-Abwehr?“ erwiderte John begriffsstutzig. „Ja, John, ist doch klar. Der Organismus tritt auf die Bremse. Dieses bremsende Gefühl bezeichnest du als Lustlosigkeit. Es dient ebenfalls dem Überleben, denn der Organismus empfindet unbewusst eine Bedrohung. Er weiß aber noch nicht, welche Bedrohung vorliegt, und das Bewusstsein kann es auch noch nicht erfassen. Weil aber das Unterbewusstsein eine Gefahr wittert, hat es die Kontrolle übernommen und Gefühle erzeugt, die den Organismus zurückhalten. So lange, bis die Gefahrensituation geklärt ist. Das heißt, es gibt auch bremsende Gefühle, die dem Überleben dienen. Es gibt im Körper zwei Organe, die dafür zuständig sind: der Sympathikus und der Parasympathikus. Der Beschleuniger und der Bremser. Aber in den meisten Gefahrensituationen wird der Beschleuniger, also der Sympathikus aktiviert.“

„Wie?“ John verstand nicht richtig.
„Ja, keine Angst, ich erkläre das noch ausführlicher. Dazu erläutere ich dir, wie der Körper mit Stress auf Gefahrensituationen reagiert. Dabei unterscheidet man zwischen Akutstress und Dauerstress. Akutstress ist die Stressreaktion des Körpers bei akuter Gefahr. Dauerstress ist eine Situation, in der die vermeintliche Gefahrensituation anhält. Aber das ist ein anderes Thema. Im Wesentlichen beschreibe ich hier aber die Funktionen bei akutem Stress.“ John war dankbar dafür, denn langsam wurde er müde. Er war wirklich beeindruckt von dieser schönen Frau, die obendrein so gebildet war. Von ihr konnte er wirklich viel lernen. Diese Informationen interessierten ihn auch tatsächlich, aber da er inzwischen müde geworden war, war es schwierig, ihr zu folgen.

„Augenblick! Warte hier“, forderte sie ihn auf und ging aus dem Raum. Einen kurzen Augenblick später kam sie mit einem Glas Cola zurück. „Hier, bitte, damit du etwas munterer wirst“, sagte sie mitfühlend und überreichte ihm das Getränk. John war sprachlos. Konnte auch die Tochter von Dr. Lazei Gedanken lesen? „Nicht unbedingt“, beruhigte sie ihn. Man muss keine Gedanken lesen können, um zu sehen, dass du müde bist. Ich möchte auch nicht mehr allzu lange erklären. Hiernach machen wir eine Pause, - versprochen.“ - „Okay“, stimmte John zu und trank von seiner Cola, „wenn es wieder geht, dann fahren wir fort.“
Sie ließ ihm einen Augenblick zum Verschnaufen und fragte dann: „Also, sollen wir?“ John nickte zustimmend und schlürfte noch einmal an seiner Cola.

„Okay, und nun zum Thema Stress. Fragen wir und doch mal, was genau bei Stress in unserem Körper vorgeht? Beginnen wir mit der Sinneswahrnehmung.

Die Sinne nehmen eine äußerliche Situation wahr. Durch die dabei entstandenen Reizzustände wird zunächst der Hypothalamus angeregt, der nun andere Hormondrüsen - besonders die Nebennieren - veranlasst, Hormone auszuschütten. Über den Sympathikus werden sofort Adrenalin und Noradrenalin in den Kreislauf geschickt. Das Adrenalin könnte man in diesem Zusammenhang auch als Fluchthormon bezeichnen. Es mobilisiert die Zuckerreserven, verengt die Blutgefäße, erhöht die Blutgerinnung und unterdrückt Immunreaktionen. Das Noradrenalin dagegen könnte man als Angriffshormon bezeichnen. Es aktiviert die Fettreserven des Körpers, es beschleunigt die Herzaktion und den Kreislauf. Der angeregte Sympathikus sorgt für die Erhöhung der Muskelspannung und eine erhöhte Aufmerksamkeit. Die Pupillen erweitern sich, und das Gehör wird sensibler, denn wer kämpfen will, muss gut sehen und hören können. Die Atmung wird intensiviert. Als typische Reaktion tritt eine begrenzte parasympathische Aktivität auf, die sich besonders auf Magen, Darm und Harndrang auswirkt. Der Organismus ist so optimal auf eine Kampf- oder Fluchtsituation vorbereitet. Dieser Stressmechanismus mobilisiert also instinktiv das verfügbare Energiereservoir für Notfälle und extreme Leistungen. Der Organismus wurde so für eine optimale Überlebenschance auf die Gefahrensituationen der frühen Menschheit angepasst."

„Puh", stöhnte John und rieb sich die Stirn. Das klang aber sehr wissenschaftlich und auch ein bisschen langweilig. Aber einiges hatte John verstanden. In Gedanken ging er es durch: ´Der menschliche Körper erzeugt mit Hilfe der Hormone Energie. Diese Energie hat er dann zum Kampf oder zur Flucht zur Verfügung.´ Dies konnte er bestätigen, denn in allen Stress-Situationen hatte er sich sehr kraftvoll gefühlt. ´Dass der Harndrang in Stress-Situationen

unterdrückt wird, macht auch Sinn', dachte er, denn bei Gefahr ist Flüchten wichtiger als Pinkeln. John musste innerlich schmunzeln. Jasmin reagierte nicht darauf und erklärte weiter:

„Diese vom Körper zur Verfügung gestellten Leistungsreserven wurden von den Vorfahren auch im Kampf oder auf der Flucht in Anspruch genommen und tatsächlich verbraucht. Weiterhin waren die Erinnerungen an so ein stressiges Erlebnis für den Organismus von wichtiger Bedeutung, denn von der Reaktionsgeschwindigkeit des Gehirns und des ganzen Organismus hing die Überlebenschance ab."

„Okay", stellte John kopfnickend fest, „mir wird jetzt mehr und mehr bewusst, dass diese Reaktionen eine wirklich wichtige Funktion hatten." - „Genau, denn sobald der frühgeschichtliche Mensch wieder mit einem ähnlichen Erlebnis konfrontiert war, übernahm automatisch das instinktive System des Gehirns die Kontrolle und somit die Steuerung des gesamten Organismus. So war der Organismus viel schneller in der Lage, auf eine ähnliche Gefahrensituation zu reagieren, als durch Nachdenken und bewusstes Handeln. Denn Denken war in dem Fall zu langsam."

„Ich glaube, jetzt habe ich komplett verstanden, warum die automatischen Reaktionen so wichtig waren. Denn wenn man eine Situation erst erfassen müsste, dann verstehen und erst dann reagieren würde, wäre man vielleicht schon längst tot."

„Sehr gut", lobte Johns rassige Mentorin. Stolz erhob sich John aus dem Sessel und ging ein Stück im Raum umher. Dann resümierte er laut: „In der Urzeit war das sicherlich zum Überleben notwendig. Aber macht diese Reaktion denn heute noch Sinn?" Er wartete nicht lange auf eine Antwort von Jasmin, sondern gab sich selbst direkt die Antwort. „Na klar, das macht auch in der heutigen Zeit noch Sinn, zum Beispiel beim Autofahren. Denn manche Situation im

Straßenverkehr läuft so schnell ab, dass man gar keine Zeit zum Nachdenken hat. Man kann einfach nur reagieren.“ Dabei fiel ihm wieder die Situation vom Vortag ein. Langsam hatte er den Verdacht, dass dieses Erlebnis kein Zufall gewesen war.

„Bravo“, lobte ihn die süße Jasmin, „ich bin stolz auf dich. Wie ich eben zufällig im Gespräch zwischen dir und meinem Vater mitbekommen habe, hast du ja gerade am Sonntag so etwas erlebt. Du hast quasi automatisch gebremst und erst dann den kleinen braunen Hasen wahrgenommen. Du hast also erst später begriffen, warum du gebremst hast. Jetzt verstehst du auch, warum es für den Organismus so wichtig war, eine Art instinktives, nicht bewusstes, automatisches Handeln zu entwickeln“.
„Ja, stimmt! Wenn ich nicht automatisch gebremst hätte, wäre vielleicht etwas Schlimmeres passiert“, bestätigte John kopfnickend. „Also, jetzt ist es mir hinreichend klar: Alle Instinkte hatten eine überaus wichtige Funktion beim Ziel des Überlebens. Und auch noch heute haben sie ihren Sinn.“

„Ja“, ergänzte Jasmin, „aber inzwischen leben die Menschen nicht mehr als Jäger und Sammler in der wilden Natur. Der Körper ist nicht mehr - oder nur selten - extremen Situationen ausgesetzt. Aber leider reagiert er immer noch so, als würden ihn Bären und Wölfe jagen. Obwohl die im heutigen Alltag erlebten Gefahren im Wesentlichen emotionale Konflikte und Frustrationen sind, die fast nie durch Kampf oder Flucht bewältigt werden können, reagiert der Körper bei meist psychischen Bedrohungen noch genauso wie vor Jahrtausenden: mit Kampf, Flucht oder sich tot stellen. Und das, obwohl es um psychische Themen geht, die den Organismus nicht unmittelbar bedrohen. Genau das ist in der heutigen Zeit das große Problem, das den meisten Menschen im Alltag das

Leben schwer macht!“ - „Ja, ja“, bemerkte John zustimmend, „ich kann ein Lied davon singen. Mein Leben lang hatte ich mit diesem Problem zu kämpfen. Jetzt weiß ich wenigstens, woher das kommt.“

„Toll, John. Und was hältst du nun von einer Pause?“ - „Oh ja“, seufzte John erleichtert und atmete innerlich auf, „die kann ich dringend gebrauchen.“ - „Okay, dann können wir nach oben gehen, dort ist ein kleines Bistro, wo wir etwas zu essen bekommen.“
Gesagt, getan. Die beiden gingen nach oben zum Bistro, setzten sich auf einen Barhocker und bestellten etwas zu essen und zu trinken. John war erleichtert. Er hatte seit dem frühen Morgen nichts gegessen und einen Bärenhunger.
„Übrigens“, bemerkte Jasmin lächelnd, „an dem Gefühl Hunger kannst du erkennen, dass die Befriedigung von Grundbedürfnissen Vorrang hat vor allem anderen.“ - „Ja, stimmt“, bestätigte John und biss mit Genuss in seine Pizza, die er sich bestellt hatte.
Sie machten eine halbe Stunde Pause. Dann fragte Jasmin: „Und .... kannst du wieder?“ - „Oh je, mit vollem Magen soll ich nun wieder zuhören?“ äußerte er widerwillig. „Ja, ich weiß, aber es wird nicht mehr so schwer wie bisher“, beruhigte sie ihn, „außerdem habe ich nicht mehr allzu lange Zeit.“ - „Okay, wenn du meinst.“ Er konnte der süßen Jasmin keine Bitte abschlagen. Zu gerne war er in ihrer Nähe. „Gut, dann folge mir“, forderte sie ihn auf, bevor John es sich anders überlegen konnte. Sie gingen zu einem Raum in der unteren Etage, wo eine Neandertal-Familie ausgestellt war, die um ein Feuer herum saß.

Dann begann Jasmin zu erklären: „Es gab im 20. Jahrhundert einen Psychiater namens Thomas Holmes. Er hat an der ‘University of Washington, School of Medicine’ in einem Versuch mit 400 Personen untersucht, wie gut das Gehirn

Stress-Situationen speichert. Diesen Probanden wurde eine Liste mit 43 bedeutenden Lebensereignissen vorgelegt. Zum Beispiel: Die Kinder verlassen das elterliche Haus, Scheidung, Tod des Ehepartners oder Trennung vom Ehepartner und andere einschneidende Ereignisse. Die 400 Testpersonen wurden aufgefordert, diese Ereignisse nach dem Grad der persönlichen Belastung zu ordnen, - also eine Prioritätenliste zu erstellen, die verdeutlichte, wie schmerzhaft jedes einzelne Erlebnis für sie gewesen war. Dabei kam eine interessante Reihenfolge heraus. Die 10 schwersten Belastungen möchte ich dir hier einmal vorstellen."

Jasmin zog einen Zettel aus ihrer Tasche und zeigte ihn John. Darauf stand:

1. Tod des Ehepartners
2. Scheidung
3. vorübergehende Trennung vom Partner
4. Gefängnishaft
5. ein Todesfall in der Familie
6. eine Verletzung, eine Krankheit oder einUnfall
7. Eheschließung
8. Kündigung des Arbeitsverhältnisses
9. Wiederversöhnung der Ehepartner
10. Pensionierung

Zur Erklärung erläuterte Jasmin: „Siehst du, diese Liste zeigt, dass die Stressbelastungen, die solche einschneidenden Erlebnisse mit sich bringen, noch deutlich in Erinnerung geblieben waren, und dass die damit verbundenen Emotionen noch später abrufbar waren. Dabei stellte sich außerdem noch heraus, dass die Testpersonen oft mit Krankheit auf solche belastenden

Ereignisse reagierten. Das führte zu der Vermutung, dass psychische Belastungen das Immunsystem schwächen. Heute, im 21. Jahrhundert, wird von den meisten Menschen nicht mehr bezweifelt, dass es so ist. Du wirst das sicher auch aus eigener Erfahrung bestätigen können, lieber John?“ John nickte zustimmend, denn das konnte er in der Tat bestätigen. Er hatte schon öfter davon gehört, dass viele Krankheiten psychosomatisch waren. Er wusste auch aus eigener Erfahrung, dass er in Stress-Situationen häufiger krank war als sonst.

Seine schöne Lehrerin machte eine Pause, wodurch John einen kurzen Moment in sich hineinspüren konnte. Dabei bemerkte er, dass das anfängliche Liebesgefühl, dass er zu der liebreizenden Jasmin gehabt hatte, schwächer geworden war. Er war ein wenig enttäuscht und fragte sich traurig, ob dieses Liebesgefühl tatsächlich nur ein Affekt gewesen war.

„Richtig beobachtet“, stimmte sie achselzuckend zu, „Affekte bleiben nicht dauerhaft eingeschaltet. Sie wirken nur vorübergehend und flauen dann allmählich ab. Wenn nämlich eine gefährliche Situation vorüber ist, wird die Energie nicht mehr gebraucht. Dies gilt leider auch für die Liebe, die durch die Hormone gesteuert wird.“

„Das ist aber schade“, bedauerte John. „Dann haben wir Menschen ja gar keine Chance auf eine dauerhafte Liebesbeziehung?“

„Doch“, erwiderte seine von ihm nach wie vor bewunderte Mentorin, „aber eine durch Affekte ausgelöste und durch Hormone gesteuerte Liebesbeziehung ist nicht von Dauer. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Liebeshormone maximal 2 - 3 Jahre anhalten und dann verschwinden. Wenn die Hormone nachlassen, entsteht automatisch ein Gefühl der Enttäuschung. Enttäuschung bedeutet ja nichts anderes als das Ende einer Täuschung. Die

Hormone haben dir also etwas vorgegaukelt, etwas vorgetäuscht, das gar nicht da war. Zum Überleben war das vollkommen richtig, denn zur Aufzucht der Nachkommen waren bei den Säugetieren nur 2 - 3 Jahre notwendig. Ein Hund ist beispielsweise nach zwei Jahren erwachsen, und nur so lange muss ein Liebeshormon die Bindung aufrecht erhalten. Danach ist das Tier wieder frei für die nächste Paarung. Das Liebes- und Bindehormon Oxytozin ist unter anderem daran beteiligt und befindet sich auch im Sperma." John wurde schon wieder rot. Hatte Jasmin gerade das Wort ´Sperma´ benutzt, oder hatte er sich verhört. Schüchtern fragte er zurück: „Worin, bitte?" - „Ja, du hast schon richtig gehört, - im Sperma." - „Das ist ja sehr interessant", erwiderte er etwas verschämt und fragte nach: „Heißt das, Sex schafft eine Bindung, die aber leider nicht von Dauer ist? Und nur für die Zeit der Aufzucht der Jungen gedacht ist?" - „Richtig", antwortete Jasmin zustimmend, „und wenn du dauerhaft glücklich werden willst, musst du andere Strategien verfolgen." - „Wie, andere Strategien?" fragte John kopfschüttelnd. Jasmin zeigte auf ein Plakat, das an der Wand hing. Darauf konnte John Folgendes lesen:

Wenn du für eine Stunde glücklich sein willst,
betrinke dich.

Willst du drei Tage glücklich sein,
dann heirate.

Wenn du aber für immer glücklich sein willst,
dann komme zur Ruhe und werde Gärtner deiner eigenen Seele.

Chinesische Volksweisheit

Ruhe kehrte ein, und John hatte Zeit, über diesen Spruch nachzudenken. ‚Andere Strategien', hallte es in seinem Kopf wider. ‚Gärtner deiner Seele', las er. Das waren alles neue Einblicke für ihn. Aber wenn Jasmin ihn darauf hinwies, war es vielleicht lohnenswert, sich näher damit zu beschäftigen.

Er war gerade noch in seinen Gedanken versunken, als Jasmin sich an ihn wandte und mit zärtlichem Tonfall sprach: „Lieber John! Es hat mir große Freude gemacht, dir das alles zu erklären, aber leider muss ich dich jetzt verlassen. Ich hoffe, wir sehen uns mal wieder." - „Wieso musst du gehen?" fragte John überrascht. „Nun, ich habe noch andere Verpflichtungen."

Jasmin ging auf John zu und umarmte ihn. „Also, lieber John, bis dann. Mach's gut." Dann verließ sie den Raum und verschwand.

John stand wie versteinert da. Alles ging so schnell. Er hatte sich gerade an die schöne junge Frau gewöhnt, und schon war sie wieder weg. Trauer kam in ihm auf.

Wehmütig wie ein zurückgelassenes Kind stand er verloren in dem Raum. Er war tief erfüllt von dem Gefühl, das er durch diese Frau erlebt hatte, aber auch von dem, was er gelernt hatte.

„Na, John“, hörte er plötzlich hinter sich jemanden sagen. Dr. Lazei war wieder da und fragte ihn: „Was fühlst du gerade?“ John schaute auf und brachte mit leiser Stimme heraus: „Ich bin ein bisschen traurig.“ - „Ja“, sagte Mahmud Lazei mitfühlend, „auch das ist ein Affekt. Verlassen zu werden löst einen Affekt der Trauer aus. Wenn man sich an einen Menschen gewöhnt hat, entsteht eine Bindung. Diese Bindung wird bei einer Trennung zerrissen, und das erzeugt Schmerz und Trauer. Der ursprüngliche Sinn war, das Überleben zu sichern, denn ein kleines Kind konnte ohne seine Mutter nicht überleben. Also war das Gefühl der Bindung immer ein Hinweis auf das gesicherte Überleben. Die Trennung konnte den Tod bedeuten.“
„Ja, ich verstehe“, erwiderte John und erzählte, dass er im Fernsehen einen Tierbericht gesehen hatte, in dem ein Affenbaby gestorben war, nachdem seine Mutter von Wilderern getötet wurde. Die Bindung des Affenbabys an die Mutter war also so groß, dass es ohne sie nicht überleben konnte.
„Ja, das ist ein gutes Beispiel dafür“, stimmte Dr. Lazei mit ruhiger, warmer Stimme zu. „Deshalb spricht man auch von Affenliebe. Daran siehst du also, wie wichtig die automatischen Reaktionen für das Überleben waren und noch heute sind. Weil das so bedeutsam ist, möchte ich für dich noch einmal die Zusammenhänge durchleuchten und zeigen, wie tiefgreifend emotionale Erlebnisse den Menschen beeinflussen.“

„Puh“, stöhnte John widerwillig, „NOCH einmal.“ - „Ja, erwiderte Dr. Lazei, „aber diesmal werden wir sehen, welche enorme Bedeutung die Sprache dabei hat. Denn der Mensch ist das einzige Lebewesen, welches eine strukturierte Sprache besitzt, die aber unter Umständen viel Ärger bereiten kann.“ - „So, auch das noch?“ antwortete John spöttisch. „Ja, ich weiß, du hast keine Lust mehr“, erwiderte Mahmud verständnisvoll, „aber vielleicht kann ich dich wieder motivieren.“ Dann forderte er John auf, ihm wieder zu dem Raum mit den Höhlenmalereien zu folgen.

„Wie du hier siehst“, begann er, „hat die Sprache mit Bildern begonnen.“ - „Ja, das hast du mir doch eben schon mal erklärt“, antwortet John lustlos. „Ja, aber diesmal betrachten wir das aus einer anderen Perspektive.“ - „Wie meinst du das denn?“ - „Nun, die Laute, die die Frühmenschen zuerst von sich gaben, waren ziemlich unstrukturiert. Sie glichen eher den Grunzlauten der Tiere. Die Wissenschaftler vermuten, dass das mit dem Kehlkopf zusammenhing. Durch die Veränderung des Kehlkopfes wurden dann die Laute differenzierter. Außerdem begann der Frühmensch, seine Erlebnisse aufzumalen. Und durch das Malen der Erlebnisse wurde auch die Sprache strukturierter. Das heißt, dass das Sprechen und das Aufzeichnen in Bildern sich gegenseitig beeinflusst haben, und sich so eine strukturierte Sprache entwickelte. Aus den Bildern wurden Symbole, und aus den Symbolen wurde eine Schriftsprache. Doch dazu später mehr.“

Das klang interessant, und Johns Neugier war wieder geweckt. Mit neuer Motivation hörte er aufmerksam zu.

„Also, die Sprache wurde das Ausdrucksmittel des Menschen, um sich seinen Mitmenschen mitzuteilen, und um Informationen auszutauschen. Sie ist an sich ein gutes Werkzeug, aber .... .“. Dr. Lazei machte eine Pause. „Was aber?“ -

„Aber sie hat auch eine Kehrseite. Und von der will ich dir jetzt mal erzählen." - Das klang aber sehr interessant, dachte John und hörte gespannt zu.

„Wie du schon mehrmals gehört hast, gibt es einen Zusammenhang zwischen einem schmerzhaften Erlebnis und einer automatischen Reaktion des Körpers. Weiterhin hast du gelernt, dass in dem Moment, in dem der Organismus tatsächlich verletzt wird, eine Bedrohung empfunden wird und er mit den schon beschriebenen Stressreaktionen darauf antwortet."

„Ja, soweit ist mir alles klar", erwiderte John. „Sehr schön, und durch meine Tochter hast du auch noch mehr über die Körperfunktionen gelernt, die dabei angesprochen werden. Obendrein möchte dir jetzt noch aufzeigen, welche enorme Bedeutung die Sprache in diesem Prozess hat."

Dr. Lazei setzte wieder sein Gelehrten-Gesicht auf und fuhr fort: „Um das genau verstehen zu können, muss man sich ins Innere des Körpers versetzen und anschauen, was da genau passiert." - „Aha, ich bin gespannt", erwiderte John neugierig.

„Also, das Bewusstsein wird durch die Verengung der Blutgefäße und die Ausschüttung von Neurotransmittern in seiner Wahrnehmung herabgesetzt, - gleichzeitig wird aber durch die Hormone die Aufmerksamkeit erhöht, denn Gefahr fordert höchste Aufmerksamkeit. Deshalb werden Augen und Ohren hoch sensibel. Sie sind sozusagen auf die höchste Stufe der Wahrnehmung eingeschaltet, nichts entgeht ihnen." - „Aha", warf John interessiert ein, „und was bedeutet das?"

„Das hat erstens zur Folge, dass viel mehr wahrgenommen wird als normalerweise, und zweitens, dass alle Wahrnehmungen zum größten Teil ins Unterbewusstsein gelangen. Wie zum Beispiel in dem Moment, in dem du dich in den Finger schneidest. In diesem Augenblick werden die Gerüche der Küche,

die Geräusche der Umgebung und die Objekte, die du in diesem Augenblick siehst, besonders gut wahrgenommen. Da die Sinne in diesem Moment mehr vernehmen als normalerweise, werden auch solche Empfindungen und Sinneseindrücke aus der Umgebung erfahren und gespeichert, die du normalerweise gar nicht wahrnehmen würdest. Und diese sich daraus ergebenden Informationen werden dann im Unterbewusstsein gespeichert und gleichzeitig mit dem schmerzlichen Erlebnis verknüpft." - „Das klingt aber ziemlich dramatisch", bemerkte John beeindruckt. „Ja, das glaube ich", erwiderte Dr. Lazei. „Aber warte, es wird noch besser, denn jetzt kommt der springende Punkt: Dieses schmerzliche Erlebnis birgt nun bestimmte Schlüsselreize, die sich aus dem Erlebnis ergeben haben. Solche Schlüsselreize könnten beispielsweise ein bestimmtes Geräusch, ein Geruch, eine Bewegung oder ein ähnliches Aussehen und dergleichen sein. Sie dienen quasi als Auslöser." - „Gut, und was passiert dann?" fragte John neugierig. „Nun, jetzt kommt das eigentlich Gute und auch Gemeine. Im Prinzip wäre das ja nichts Schlimmes. Da der Organismus aber optimal überleben will, nutzt er nun diese Information." - „Und wie macht er das genau?" fragte John gespannt.

„Das heißt, dass das Gehirn die hereinkommenden Sinneseindrücke ständig dahingehend überprüft, ob diese zu einem Schlüsselreiz passen. Wird nun in der Gehirndatenbank so ein Schlüsselreiz gefunden, der auf ein Erlebnis hindeutet, das es so oder so ähnlich schon einmal gegeben hat, - welches aber schmerzhaft war und somit den Organismus bedrohen könnte - , schlägt der Organismus Alarm. Er tut das, um diesmal nicht in die gleiche Situation zu geraten und sich somit davor zu schützen. Aber leider handelt er nun so, als ob es um Leben oder Tod ginge. Er schaltet das Bewusstsein ein Stück aus und übernimmt selbstständig die Kontrolle. Der Organismus wird so zu einem

automatischen Handeln veranlasst, und das können wir mit unserem Willen nur schwer oder gar nicht beeinflussen."

„Ja, ja, ich weiß schon", warf John gelangweilt ein, „weil die Automatik schneller ist als der Verstand." - „Richtig", lobte ihn sein Mentor, der den Unterton überhörte. „Dieses automatische oder auch affektive Handeln wird aus dem Unterbewusstsein gesteuert, und der Auslöser ist meistens ein durch das Gehirn wieder erkanntes schmerzhaftes Erlebnis. Wissenschaftler vermuten, dass der Mandelkern, ein kleiner Teil im Stammhirn, dafür mitverantwortlich ist." - „Der was?" fragte John begriffsstutzig. „Was ist denn der Mandelkern?" - „Moment, komm mit hierhin zu der Vitrine." Dr. Lazei ging hinüber zu einer Vitrine, in der ein Gehirnmodell zu sehen war. Dann zeigte er auf ein winzig kleines, erbsenförmiges Teil im Modell und erklärte: „Der Mandelkern ist ein kleiner Teil am unteren Ende des Stammhirns."

John schaute sich das Teil genau an, runzelte die Stirn und sagte: „Okay, das meiste davon wusste ich ja schon. Aber Hut ab, - das mit dem Mandelkern war mir neu." John gähnte etwas müde, entschuldigte sich und setzte sich in einen Sessel der Sitzgruppe, die vor der Vitrine stand.

Er streckte müde die Arme in die Höhe und bemerkte gelangweilt: „Okay. Solange es um solche Erlebnisse geht wie sich in den Finger zu schneiden, kann ich mir vorstellen, dass dieser Mechanismus auch heute noch sinnvoll ist." - „Na, höre ich da ein `Aber'?" bemerkte Mahmud grinsend und setzte sich zu John. „Gut", lobte er ihn dann, „ich sehe, dass du mitdenkst. Denn in der Tat verkehrt sich leider dieser Mechanismus durch die Sprache manchmal ins Gegenteil." - „Wieso durch die Sprache?" fragte John, der wieder neugierig geworden war?

„Wie du mittlerweile erfahren hast, werden während eines schmerzhaften Erlebnisses viele Wahrnehmungen im Unterbewusstsein gespeichert, - somit aber auch sämtliche Geräusche, die um einen herum sind, und auch alles, was um einen herum gesprochen wird." - „Aha, jetzt ist mir das klar. Also Sprache!" warf John ein. „Stimmt genau", bestätigte Dr. Mahmud Lazei, „aber das Spannende dabei ist doch die Frage, welche Auswirkungen das hat." John zuckte mit den Achseln. Mahmud ergänzte: „Jeder gesprochene Satz wird mit seinem speziellen Klang und den dazugehörenden emotionalen Empfindungen aufgezeichnet und mit einem Erlebnis verknüpft, das für den Organismus Bedrohung bedeutete. Genau wie alle anderen Sinneseindrücke! Fällt später einmal dieser Satz - womöglich noch im gleichen Tonfall - , so assoziiert das Unterbewusstsein diesen Satz mit dem schmerzlichen Erlebnis und schaltet eine Reaktion ein, als wäre der Organismus bedroht."

„Das ist ja fatal", begriff John auf einmal. „Ja, und damit nicht genug. Denn meistens liegt keine wirkliche Bedrohung vor, wenn ein Satz gesprochen wird." - „Stimmt, wenn man das genau betrachtet", stimmte John zu. „Siehst du. Und jetzt kannst du dir denken, wie oft das Alarmsystem des Körpers einen Fehlalarm auslöst und einem so das Leben schwer macht."

„Au Mann", rief John betroffen, „das kenne ich gut. Wie oft ist mir das schon passiert." Er fasste sich an die Stirn: „Ich nenne es auch immer Fehlalarm. Das ist wie bei der Feuerwehr. Es kommt ein Notruf herein, dann wird die Mannschaft alarmiert und alle rücken mit schwerem Gerät aus. Wie bei dem Beispiel mit dem Finger, - für nichts und wieder nichts wird Großalarm gegeben. Echt peinlich manchmal, diese Überreaktion."

„Halt, Moment!" korrigierte ihn Dr. Lazei. „Im Fall des Fingers ist dieser Mechanismus ja noch sinnvoll, schließlich geht es um die Unversehrtheit deines Körpers."

„Ja, stimmt“, gab John zu. „Siehst du! Und denk mal an deinen Autounfall. Da hat dieser Mechanismus dir vielleicht das Leben gerettet.“ - „Ja, ja, ist ja schon gut“, gab John klein bei und dachte: ‘Leider.’ - „Aber du hast nicht ganz unrecht“, baute ihn Dr. Lazei wieder auf, „denn dieser Mechanismus funktioniert nicht nur bei körperlichem Schmerz, sondern auch bei psychischem, und das kann fatale Folgen haben.“ - „Wie das denn?“ fragte John wieder interessiert nach.

„Erinnerst du dich noch an den Versuch von Holmes, - den mit den 400 Testpersonen?“ fragte Mahmud zurück. „Ja, ich glaube schon.“ - „Okay, dann überleg mal. Dort wurde als schlimmstes Erlebnis der Tod des Ehepartners angegeben, und erst an sechster Stelle eine wirkliche körperliche Verletzung.“ - „Ja, ich erinnere mich wieder, ... und weiter?“ - „Du siehst daran, dass ein psychisches Erlebnis ein größeres Trauma hinterlassen kann als ein physisches. Ich gebe dir dazu mal ein paar Beispiele: Sehr traumatisch wird die Trennung von einem Lebenspartner erlebt. Oder wenn ein Kind den Verlust eines Elternteils verkraften muss, oder wenn die Eltern ihr Kind durch einen Unfall verlieren.“

John spürte auf einmal ein unangenehmes Ziehen in seinem Magen. Er fühlte sich betroffen. Als das Gefühl immer stärker wurde, bemerkte er, wie tiefe Trauer in ihm hochstieg. Den Tränen nahe, erinnerte er sich an seine Scheidung. An den Verlust seiner Frau, die er so sehr geliebt hatte. Für ihn war das eines seiner schwersten Erlebnisse gewesen.

„Ja, John“, bemerkte Dr. Lazei mitfühlend, „daran kannst du sehen, dass die Erinnerung an solch ein schmerzliches Erlebnis immer wieder abrufbar ist und auch heute noch weh tut.“ John schaute ihn traurig an.

Nach einiger Zeit des Schweigens fuhr der freundliche Mentor fort: „Ich möchte dir aber noch ein weiteres Beispiel für die Aufzeichnungen von Informationen bei physischem Schmerz zeigen."

Der weise Mann zog John am Ärmel zu einem Bildschirm, auf dem wieder ein Kurzfilm ablief. Man konnte sehen, wie ein Kind mit dem Fahrrad auf der Straße fuhr. Plötzlich kam ein Auto um die Ecke. Das Kind konnte nicht mehr rechtzeitig bremsen, prallte mit dem Auto zusammen und fiel auf die Straße. Es schlug mit dem Kopf auf und schien nicht mehr bei vollem Bewusstsein zu sein. Leute eilten herbei und wollten helfen. Nach kurzer Zeit kam ein Notarzt, leistete Erste Hilfe und brachte das Kind in ein Krankenhaus. Der Film war zu Ende. John war ziemlich betroffen. Dr. Lazei fragte ihn: „Nun, John, was glaubst du wohl, was in so einer Situation alles gespeichert wurde?"

John überlegte kurz, dann zählte er auf: „Der Aufprall auf die Straße, der Geruch der Straße, die Geräusche der Umgebung, alles, was die herumstehenden Leute sagten und vieles mehr." - „Sehr gut, John", lobte Mahmud, „und gerade der Inhalt dessen, was die Leute alles gesagt haben, kann in solch einer Situation verheerende Folgen haben. Zum Beispiel könnte der Notarzt zu den Herumstehenden gesagt haben: ‚Gehen Sie weg!' Wenn er diesen Satz noch obendrein im Befehlston gesagt hätte, könnte dieser Satz später eine suggestive Wirkung haben." - „Häh?" fragte John begriffsstutzig, „wie meinst du das?" - „Nun, erinnere dich. So ein Satz kann ein Schlüsselreiz werden und unbewusst zu einem Befehl werden, den dieser Mensch - in unserem Falle ein Kind - ausführen muss. Das Kind könnte von so einem Satz geradezu manipuliert sein. Das hätte zur Folge, dass es eventuell seltsame Dinge machen würde." - „So wie durch Hypnose?" fragte John. „Ja, so ähnlich könnte man sich das vorstellen."

„Das ist ja echt gemein“, äußerte John. „Dann kann man sich ja nie sicher sein, dass man sich so etwas irgendwann selbst mal einfängt.“ - „Ja, deshalb wäre es das Beste, in so einer Situation Erste Hilfe zu leisten und in der Nähe eines Unfallopfers absolute Ruhe zu bewahren. Ich meine sprachliche Ruhe.
Übrigens hat mir ein Rettungssanitäter einmal erzählt, dass man in der Ausbildung darauf aufmerksam gemacht wurde, in der Nähe eines Unfallopfers absolut still zu sein.“ John war zutiefst beeindruckt. Dass Sprache, durch solch ein Erlebnis ausgelöst, so weit reichende Auswirkungen haben konnte, war für ihn schwer zu glauben.
„Ich kann verstehen, dass du das nicht so einfach annehmen kannst, aber es ist so“, bestätigte Mahmud. „Deshalb möchte ich dir noch mehr dazu erklären. Das, was nun folgt, hört sich zwar noch unglaublicher an, aber es ist alles schon vorgekommen.“

Frühkindliche und vorgeburtliche Erfahrungen

„Nun, wenn einem Erwachsenen ein schweres, schmerzliches Erlebnis widerfährt, ist das nicht so dramatisch, wie wenn es einem Kind passiert.“ - „Warum das denn nicht“, fragte John verwundert. „Weil Erwachsene die Möglichkeit haben, solche Erlebnisse mehr oder weniger bewusst zu verarbeiten, aber bei Kindern ist das anders. Das Bewusstsein ist in der frühen Kindheit nämlich noch nicht so voll ausgeprägt wie bei einem Erwachsenen. Deshalb können schmerzliche Erlebnisse von einem Kind noch nicht so bewusst verarbeitet werden wie von einem Erwachsenen. Das Fatale daran ist, dass das Unterbewusstsein zu dieser Zeit schon in vollem Umfang seinen Dienst tut und

alles aufzeichnet, was an schmerzlichen Erfahrungen gemacht wurde. Das Bewusstsein ist aber noch nicht so reif, dies zu verarbeiten." -

„Das ist ja tragisch", bemerkte John aufgeregt. „Ja, und da meistens aus dieser frühen Zeit keine oder keine klaren bewussten Erinnerungen existieren, zeigen die Menschen manchmal Reaktionen, die völlig irrational erscheinen, weil oberflächlich betrachtet keine bewussten Erfahrungen zu den Reaktionen passen. Und oft genug unternimmt das rationale Bewusstsein alle möglichen Erklärungsversuche, um dieses Verhalten begreiflich zu machen und zu rechtfertigen."

„Ja, genau, das kenne ich. Ich habe mich das auch schon oft gefragt. Wieso verhalte ich mich in einer bestimmten Situation so, obwohl es doch eigentlich keinen Grund dafür gibt? Das erscheint mir dann völlig irrational." - „Siehst du, John, genau das meine ich." - „Ja, und manchmal fühlte ich mich angegriffen, obwohl es eigentlich keinen Grund dafür gab." - „Hey, prima, John, das ist ein gutes Beispiel dafür", lobte ihn Dr. Lazei. „Und je früher die Aufzeichnungen stattfanden, um so schwerer ist es später, einen Bezug herzustellen." - „Ja, ja, das leuchtet ein."

Mahmud fuhr fort: „In der heutigen Zeit gehen viele Forscher sogar davon aus, dass im pränatalen Bereich, also in der vorgeburtlichen Zeit, Aufzeichnungen im Gehirn gemacht werden, die später die Reaktionsweisen eines Menschen beeinflussen können. Sie vermuten, dass bei einem Fötus ab der 12. Schwangerschaftswoche das Gehirn entwickelt wird und die ersten Aufzeichnungen vorgenommen werden können."

„Puh", stöhnte John ungläubig, „das hört sich aber nach starkem Tobak an. Wie können denn Erlebnisse aus dieser Zeit einen Einfluss auf mein Leben haben? Vor allem, da der Fötus doch noch kein Bewusstsein hat und keine Sprache

kennt. Ich ....“, bemerkte er spöttisch, „.... habe zumindest keine Erinnerungen an meine frühe Kindheit.“

„Tja, lieber John“, antwortete Dr. Lazei verständnisvoll, „genau das ist aber das große Problem: Manche Forscher vermuten heute, dass sogar ein Fötus Geräusche aufzeichnen kann. Wahrscheinlich geschieht dies auf zellularer Ebene. Auf welche Art und Weise dies genau passiert, versuchen gerade Gehirnforscher zu ergründen.“ - „Wahnsinn“, entfuhr es John, „das ist echt ein Hammer.“ - „Ja, und das ist wissenschaftlich untersucht worden. Einer der bekanntesten Forscher auf dem Gebiet der Hirnforschung ist Peter Seeburg, Leiter der Heidelberger Forschungsgruppe. Einer seiner Kollegen, Bert Sakman, hat 1991 den Nobelpreis für Medizin bekommen, weil er eine Technik entwickelt hatte, mit der er die winzigen Stromimpulse, die durch die Zellmembran fließen, messen und nachweisen konnte.“

John staunte nicht schlecht und erinnerte sich: „Ich habe schon einmal davon gehört, dass Babys sich angeblich an Musik erinnern können, die die Mutter während der Schwangerschaft gehört hat.“ - „Richtig, John. So zeichnet der Fötus wahrscheinlich nicht nur Musik auf, sondern auch Gesprochenes. Eigentlich alle Geräusche, die irgendwie wahrgenommen werden können. Denn ob Musik oder Worte, - es sind alles nur Geräusche.“ „Hmm, ich glaube, ich verstehe langsam. Egal, welche Art von Geräusch, der Organismus nimmt das irgendwie wahr. Und bei Worten scheint das besonders verhängnisvoll zu sein.“

„Richtig“, freute sich Johns Mentor, „aber natürlich ist ihm zu diesem Zeitpunkt der Sinn der Worte noch nicht bekannt, aber die Worte sind als Geräuschempfindungen gespeichert. Kommt jetzt zu diesen Wahrnehmungen noch eine Stressreaktion, weil sich der Fötus bedroht fühlt oder er verletzt wurde, so gelangen alle Wahrnehmungen in sein Unterbewusstsein. Gleichzeitig

besitzt der Fötus aber noch kein ausgeprägtes Bewusstsein, um diese Erfahrung zu verarbeiten. So existiert dieses Erlebnis also nur im Unterbewusstsein als eine Art neutrale Ansammlung von Empfindungen.“ - „Das ist doch eigentlich nicht schlimm“, meinte John skeptisch, „wieso macht uns das dann das Leben schwer?“

„Nun, das, was danach kommt, ist eigentlich das Problem. Denn nach der Geburt lernt das Kind sprechen, und das Unterbewusstsein kann jetzt nach und nach den Sinn dieser Worte interpretieren. Doch leider tut es dies wortwörtlich. Also nicht in dem Sinn, wie diese Worte ursprünglich gemeint waren, sondern buchstabengetreu. Worte, die in einem übertragenen Sinn gemeint waren, werden wortwörtlich interpretiert. Dass dies zu Fehlinterpretationen führen kann, liegt doch auf der Hand, oder?“ - „Das ist ja verhängnisvoll“, bemerkte John, „damit ist Missverständnissen ja Tür und Tor geöffnet.“ - „Ja, genau“, bestätigte Dr. Lazei kopfnickend. „Nehmen wir mal folgendes Beispiel. Der Satz, ‚Du kannst nicht hören‘ im Sinne von ‚Du folgst nicht, du bist ungezogen‘, wie ihn manchmal Mütter oder Väter zu ihren Kindern sagen, könnte später womöglich dazu führen, dass dieses Kind schlechter hören kann. So entsteht später vielleicht eine psychogene Hörschädigung.“

„Eine psycho.... was?“ fragte John kopfschüttelnd. Dr. Lazei lachte: „Natürlich, woher sollst du das wissen?“ fügte er verständnisvoll hinzu und erläuterte: „Eine psychogene Hörschädigung bedeutet, dass es keine offensichtliche organische Schädigung gibt, die den Hörschaden verursacht, sondern dass der Grund psychischer Natur ist.“

„Aha, danke“, erwiderte John. Dabei fiel ihm ein, dass er ja auch Vater war, und fragte besorgt: „Oh je, heißt das etwa, dass alles, was ich während der Schwangerschaft gesagt habe, eine negative Wirkung auf meine Kinder gehabt haben könnte?“

„Nein, keine Angst“, entgegnete Dr. Lazei beschwichtigend, „ich bin ja auch Vater, wie du weißt, und ich verstehe deine Besorgnis, aber so leicht lässt sich das Gehirn nicht durcheinander bringen.“ John schaute ihn erleichtert an, woraufhin Mahmud ergänzte: „Solche oder ähnliche Sätze können nur unter ganz bestimmten Umständen negative Wirkungen entfalten. Aber dazu gleich mehr.“

John stöhnte. Er durchlebte eine Achterbahn der Gefühle und war wieder voll mit verwirrenden Informationen. Aber das, was er da gehört hatte, klang sehr interessant, - nichtsdestotrotz musste er zugeben, dass er nicht alles verstanden hatte. Konnte Sprache also unter bestimmten Umständen ein Auslöser für Überreaktionen sein? Er dachte angestrengt darüber nach. Er hatte zwar nicht alles verstanden, bemerkte aber, dass es auch nicht nötig war, das Ganze bis ins kleinste Detail zu verstehen. Entscheidend war, dass er nun erkannte, dass viele seiner Reaktionen automatischer Natur waren und er gar nichts dafür konnte. Die Natur hatte das so eingerichtet, um das Überleben zu sichern. Und daran war nichts Falsches. Er war also vollkommen in Ordnung, so wie er war.

Diese Erkenntnis erfüllte ihn mit großer Freude. Er spürte eine richtige Erleichterung. Seine Reaktionen waren demnach gar nichts Besonderes. Er war vollkommen okay, so wie er war. Er freute sich sehr darüber. Seine Instinkte und Affekte machten ihm zwar manchmal das Leben schwer, aber das war trotzdem in Ordnung. Denn alle Menschen haben Instinkte. Also war er gar nicht so verkehrt!

Diese Erkenntnis löste ein Gefühl der Erleichterung aus, so als wäre eine schwere Last von ihm gefallen. Er stieß einen tiefen Seufzer aus und freute sich über die neu gewonnene Empfindung.

Er hing gerade noch diesem Gefühl nach, als er plötzlich wieder eine bekannte Frauenstimme vernahm. War es die, die er so vermisst hatte? Ja, tatsächlich, Jasmin war wieder zurückgekehrt. Innerlich machte John einen Luftsprung. „Hallo, John“, sprach sie mit sanfter Stimme, „schön, dass du dich freust. So erlebst du den Affekt der Freude.“

Er fand sie immer noch so süß, und der Affekt der Liebe sprang erneut an. Sie erzählte, dass sie früher einmal Psychotherapeutin gewesen war und sie wolle ihm jetzt eine Geschichte aus ihrer praktischen Arbeit erzählen.

Das versprach spannend zu werden, und weil es seine - wohl eher doch geliebte - Jasmin erzählte, bemühte er sich, ihren Worten ganz besonders zu lauschen.

Sie begann: „Ich möchte dir einmal an einem praktischen Beispiel erklären, wie Sprache das spätere Leben beeinflussen kann.“ John fand ihre Stimme so süß, dass ihm immer wieder ein wohliger Schauer über den Rücken lief.

„Eines Tages“, fuhr sie fort, „kam eine damals 28 Jahre alte Frau zu mir, die darüber klagte, dass sie fast jedes Mal, wenn sie es eilig hatte oder etwas unter Zeitdruck erledigen musste, starke Bauchschmerzen bekam. Der Arzt, bei dem sie gewesen war, konnte aber keine körperlichen Beschwerden feststellen. Nachdem ich nun mehrere Stunden mit ihr gearbeitet hatte, stießen wir mithilfe einer speziellen Methode auf ein Erlebnis, welches aus dem vorgeburtlichen Bereich stammte. Sie erinnerte sich an Folgendes:

Der Vater und die Mutter dieser Frau hatten es wohl sehr eilig gehabt. Ihre Mutter, die mit ihr im 7. Monat schwanger war, stand ruckartig auf und verlor das Gleichgewicht. Sie stieß mit ihrem dicken Bauch gegen einen Schrank. Im selben Moment sagte der Vater `*Los, beeil dich!*´

Diesen Satz hat der Fötus anscheinend damals gespeichert und mit diesem schmerzlichen Erlebnis verknüpft. Jedes Mal, wenn nun eine ähnliche Situation auftauchte und die Worte ‚B*eeil dich*´ gesagt wurden, erinnerte sich das Unterbewusstsein an dieses schmerzliche Erlebnis und versetzte alle Systeme in Alarmbereitschaft. Dies führte dann zu den Bauchschmerzen. Nachdem sie nun dieses Erlebnis mit mir verarbeitet hatte, hat sie laut ihren eigenen Angaben kein Problem mehr mit solchen Situationen. Die Bauchschmerzen sind nicht mehr aufgetreten.

„Puh“, stöhnte John ungläubig und rieb sich die Stirn, „das ist ja kaum zu glauben. Dass während jedes schmerzlichen Erlebnisses Sinneseindrücke gespeichert werden können, die mir unter Umständen später das Leben schwer machen können, habe ich ja mittlerweile begriffen. Und dass diese später wieder durch vielerlei Reize ausgelöst werden können, auch wenn gar keine wirkliche Gefahr droht, - okay. Und auf der anderen Seite soll es später dann so einfach sein, solche Probleme zu lösen?“ - „Ja“, entgegnete Jasmin erfreut, „manchmal reicht es, sich daran zu erinnern, um die Schmerzladung aufzulösen.“
John runzelte skeptisch die Stirn und kratzte sich wie üblich am Hinterkopf. Dann fragte er: „Wie kann ich denn nun herausfinden, welche Kindheitserlebnisse hinter manchen Reaktionen stecken?“
Wie aus der Pistole geschossen, antworteten Dr. Lazei und seine Tochter gemeinsam:

„Durch Wiedererinnern an das eigentliche Erlebnis!“

John schaute beide fragend an. Dr. Lazeis Tochter fuhr fort: „Weil aber viele Wissenschaftler unterschiedliche Ideen hatten, wie man das macht, sind auch viele psychotherapeutische Richtungen entstanden, die versuchen, dieses Problem zu lösen. Als gemeinsamen Nenner haben sie, dass sie versuchen, dem Menschen zu helfen, seine Leiden zu lindern."

„Ja, ja", gluckste John und winkte mit seiner rechten Hand ab, „Therapie, ... hab ich schon gehört. Davon hat meine Frau auch immer gesprochen. Aber habe ich denn sonst keine Möglichkeit, auf meine Gefühle und Reaktionen Einfluss zu nehmen?" John war sichtlich betreten und auch ein bisschen verärgert. Bislang war er davon ausgegangen, dass man seine Gefühle mit der richtigen Technik unter Kontrolle bringen konnte. Doch was er gerade gehört hatte, klang so, als habe man keine Chance auf wirkliche Kontrolle. Er war etwas genervt, - eigentlich hatte er keine Lust mehr, weiter zuzuhören. Doch die Tatsache, dass er diese Frau so sehr mochte, ließ ihn ausharren.

Beeinflussung der Gefühle

„Nun, John, du willst wissen, ob du deine Gefühle beeinflussen kannst?" fragte die Süße mit einem süffisanten Lächeln. John wurde rot. Er verspürte ein Schamgefühl, als wäre er ein Schuljunge. Aber Jasmin ließ sich nichts anmerken und fuhr fort: „Nun, es kommt darauf an, wer gerade der Bestimmer deiner Gefühle und Empfindungen ist." - „Wie bitte, ... Bestimmer?" fragte er verdutzt nach. „Ja, denn deine Empfindungen werden zum einen vom

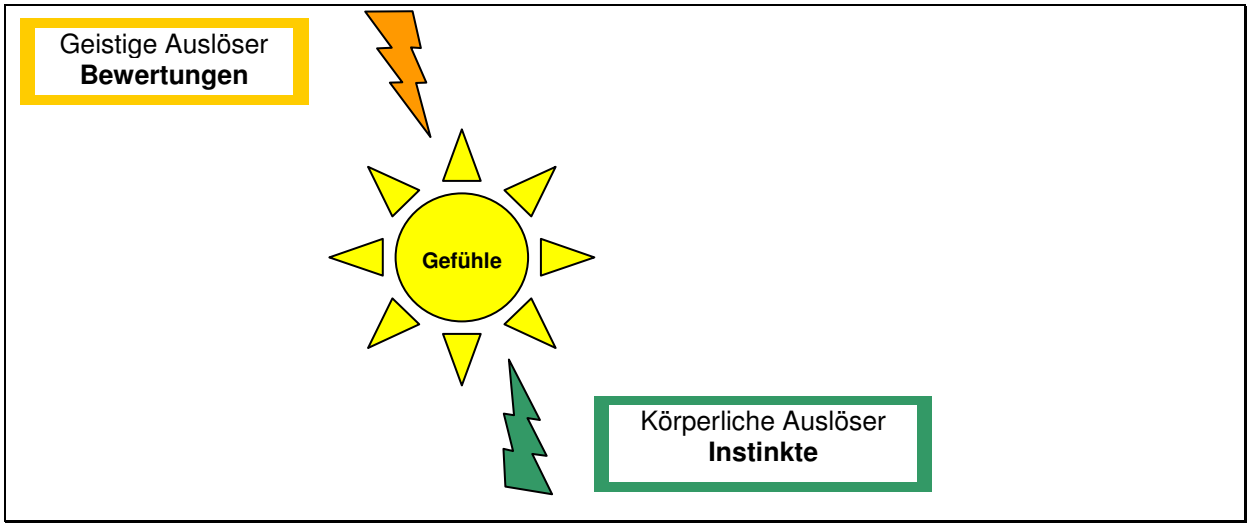
vegetativen Nervensystem aktiviert, also von deinen Ur-Instinkten ausgelöst, die ja dazu dienten, dein physisches Überleben zu sichern. Zum Beispiel Affekte oder Bedürfnisse wie Hunger und Durst, Lust oder Müdigkeit. Aber zum anderen werden bei dir als Erwachsenem deine Gefühle durch die geistigen Bedingungen beeinflusst, also durch das, was du denkst. Am häufigsten von der Bewertung einer Situation. Denn ob eine Situation bedrohlich erscheint oder nicht, hängt weitestgehend von der Bewertung ab, die dein Gehirn bewusst oder auch unbewusst vornimmt. Und genau die unbewussten Bewertungen sind es, die eine große Rolle an diesem Prozess spielen. Sie machen den Menschen das Leben schwer, denn aufgrund der unbewussten Bewertungen reagieren sie oft unangemessen.“ -

„Was? Das ist ja gemein“, äußerte John entrüstet, „dann gibt es also zwei Quellen, die meine Gefühle beeinflussen?“ - „Ja. Deine Gefühle werden auf der einen Seite durch automatische, instinktive Prozesse, und auf der anderen Seite durch geistige Prozesse beeinflusst. Also einerseits durch deine Biologie und zum anderen durch deinen Geist. Der Hauptmotor dabei sind die Bewertungen, die aber meistens ebenfalls unbewusst und automatisch ablaufen.“ John setzte sich stöhnend wieder in den Sessel. Das musste er erst mal verdauen. Noch mehr Auslöser. Noch mehr, was er kontrollieren müsste. Noch mehr, was er verstehen müsste. John fühlte sich völlig überfordert.

Die schöne Jasmin nutzte diese Pause, ging zu einem Plakat, das an der Wand hing und zeigte mit ihrer zarten Hand auf eine Grafik. John schaute zu ihr herüber und sah ein Bild mit einer Sonne und zwei Pfeilen.

Dann erklärte dieses bezaubernde Geschöpf: „Siehst du hier die Sonne? Die soll die Gefühle darstellen. Der Blitz, der von unten darauf zuzuckt, soll der Auslöser durch den Körper sein, also die instinktive Auslösung von Gefühlen. Und der

Blitz von oben soll das Auslösen durch die geistigen Zustände darstellen, also durch das Denken und Bewerten.“ John nickte artig, obwohl er das Ganze noch nicht so richtig verstanden hatte. Aber er war beeindruckt davon, dass es zwei Auslöser gab.



John schaute sich intensiv dieses Bild an. Nach einer kleinen Pause sprach die schöne Jasmin weiter:

„Wie die instinktiven Auslöser funktionieren, hast du mittlerweile zur Genüge gehört, aber wie die geistigen Bedingungen die Gefühle beeinflussen, möchte ich dir anhand eines Beispiels erklären." John atmete tief durch und hörte aufmerksam zu, während Jasmin ins Detail ging: „Stell dir einmal vor, du würdest in einem Linienbus fahren. Der Bus ist so voll, dass viele Leute stehen müssen. Vor dir steht eine Frau, und du siehst, wie sie von hinten von jemandem angerempelt wird. Stell dir weiterhin vor, du könntest ihre Gedanken hören. Sie denkt: Rüpel, pass doch auf. Sie ärgert sich, und ihre Affekte, die durch ihre Instinkte aktiviert wurden, springen an. Dadurch empfindet sie Stress."

„Ja, aber das ist doch ganz normal in so einer Situation", erwiderte John. „Moment, ... nicht so schnell mit deinem Urteil. Schauen wir mal genauer hin.

Diese Frau muss die Situation also als unangenehm empfunden haben, weil sie etwas Bestimmtes angenommen hatte. Aber was? Hat sie vielleicht unbewusst eine Bedrohung empfunden?"

„Hmm, das könnte sein.“ - „Richtig bemerkt“, äußerte Jasmin, „die Frau setzte voraus, dass die Situation genau so ist, wie sie sie einschätzte. Sie glaubte nämlich, dass sie einen Rüpel vor sich hatte. Das war der Auslöser der instinktiven Reaktion, und dies erzeugte Stress in ihr. Denn sie hatte die Situation zunächst einmal negativ bewertet.

Als sie sich allerdings ärgerlich herumdrehte, sah sie, dass der Mann blind war.“ - „Ups“, entfuhr es John, „peinlich.“ - „Genau, du ahnst es schon. Denn als sie sah, dass der Mann blind war, war es ihr wahrscheinlich peinlich. Vielleicht tut es ihr jetzt leid, dass sie so reagiert hat. Dann springt möglicherweise ein neuer Affekt an, und sie empfindet Scham.“ John wurde nachdenklich und äußerte dann: „Das ist wirklich eine blöde Situation.“ - „Ja, genau, aber wie würdest du in so einer Situation reagieren?“

John dachte scharf nach und entgegnete: „Ich glaube, ich hätte genauso reagiert, weil ich gar keine Chance hätte, die Situation rational zu durchdenken.“

„Richtig“, lobte ihn seine attraktive Gelehrte, „Tatsache ist, dass sie durch ihre Einschätzung instinktive Prozesse in Gang gesetzt hat und dadurch schlechte Gefühle erzeugt hat. Aber diese Gefühle wurden automatisch durch ihre blitzschnelle, unbewusste Bewertung aktiviert. Sie hatte keine Chance, etwas anderes zu fühlen.“

„Ja, ja, so langsam verstehe ich, wie das funktioniert“, stellte John erleichtert fest. An der Stelle hakte Mahmud Lazei ein: „Sehr gut, denn hier waren die automatischen Reaktionen am Werk“, ergänzte er, denn er hatte die ganze Zeit aufmerksam zugehört. „Die Sinneseindrücke melden Gefahr ans Gehirn, der Instinkt reagiert mit ‚Überlebe‘, und die Frau erlebt die entsprechenden Gefühle. Aber in dieser Situation waren sie fehl am Platze und erzeugten eine Situation, in der die Frau sich anscheinend falsch benommen hatte. Sie überreagierte.“

John verstand. Auch er war manchmal beschämt, wenn er trotz enormer Kontrolle falsch reagiert hatte. Jetzt verstand er endlich, warum das so war, und, dass er in so mancher Situation keine Chance hatte, anders zu reagieren. Hinterher tat es ihm aber fast immer leid. Er erinnerte sich an ein kürzlich erlebtes Ereignis, durch das er erkannte, dass die Vorurteile manchmal schneller waren. Deshalb sagte er: „Mir fällt dazu auch eine Geschichte ein. Als ich neulich im Schwimmbad war, zog ich wie so oft meine Bahnen. Neben mir schwamm ein etwa gleichaltriger Mann, der das Gleiche tat. Ich war aber schneller als er und fühlte mich ihm deshalb überlegen. ‚Hah', dachte ich noch in dieser Situation insgeheim, ‚ich kann schneller schwimmen als du'. Doch als der Mann aus dem Wasser stieg, sah ich, dass er eine spastische Lähmung hatte, und dafür war er ganz ausgezeichnet geschwommen. Ich war sehr beschämt darüber, dass ich vorher so über diesen Mann gedacht hatte. Gott sein Dank hat er davon nichts bemerkt. Aber trotzdem: Solche Situationen sind echt peinlich." John war betrübt darüber. Verwirrung machte sich in ihm breit. Jetzt hatte er so viel über Instinkte und Gefühle erfahren, aber diese Situation zeigte doch, dass er eindeutig falsch reagiert hatte. Unsicher fragte er: „Habe ich da richtig reagiert, oder war es falsch?" Er schaute die beiden betreten an. Das, was er ein Leben lang für richtig gehalten hatte, begann er nun anzuzweifeln. War er denn tatsächlich ein normaler Mensch? Er dachte noch darüber nach, als beide im gleichen Atemzug verständnisvoll und fast im selben Wortlaut verkündeten:
„Ach, John. Ob falsch oder richtig, - viel wichtiger ist zu erkennen, dass die Menschen so reagieren, und dass daran nichts Unnormales ist." - „Ha, ihr habt gut reden." Nun wieder Jasmin: „Aber erkenne doch. Das urzeitliche Erbe führt nun mal zu solchen Reaktionen. Und die Menschen werden immer wieder in ähnliche Situationen geraten. Der springende Punkt dabei ist, sich darüber bewusst zu sein, dass es zu dem Spiel im dualen Universum und somit auf der

Erde gehört. Und es ist wichtig, nicht mehr nachtragend zu sein, weil alle Menschen diese Reaktionen haben! Keiner ist besser oder schlechter als der andere. Es ist ein Teil des Ich-Spiels.“ John schaute die beiden Freunde abermals verdutzt an. Das Letzte hatte er nicht verstanden. Wovon sprachen die beiden? Aber bevor er fragen konnte, ging alles sehr schnell, denn Mahmud erklärte:

„Lieber John, ich hoffe, du weißt nun, dass du so, wie du bist, - mit all deinen Reaktionen völlig okay bist. Alles diente und dient dem Überleben des Organismus und ist als solches auch wertzuschätzen! Sei dankbar dafür, dass dein Körper so gut für das Überleben auf der Erde gerüstet ist! Und ich hoffe, dass du nun besser verstehst, welche Eigenschaften die Normalmenschen hatten und haben, bevor diese durch den Zebrastein verloren gingen.“ - „Was?“ John durchzuckte es wie ein Blitz. Die Zebramenschen? Ach ja, das war doch der Grund, warum er hier war. Gab es sie nun wirklich? Und wenn ja, wo konnte er sie finden? John schossen mehr Fragen in den Kopf, als er Antworten hatte. Aber er bekam keine Gelegenheit mehr nachzufragen, denn Dr. Lazei sagte:

„Und damit soll es genug sein für heute. Ich freue mich, dass ich dir begegnet bin, lieber John.“ Er streckte John freundschaftlich die Hand entgegen und meinte: „So ist auch mir noch einmal klar geworden, wie wichtig es ist, sich so anzunehmen, wie man wirklich ist. Wir sind lebendige, emotionale Wesen.“ -

„Ja“, stammelte John irritiert und auch ein bisschen enttäuscht, „ich begreife nun, dass es gut ist, sich mit seinen Instinkten und Affekten zu beschäftigen. Sie zu unterdrücken ist sicher keine Lösung. Aber eines geht mir nicht aus dem Kopf: Die Legende vom Zebrastein verspricht doch, dass man nach dem Anfassen des Steins beides haben kann, - die emotionale Freiheit und trotzdem Sozialverträglichkeit?“

„Ja, das wäre schön“, erwiderte Mahmud beipflichtend, „leider weiß ich auch nicht, wo man diesen Stein findet. Aber wenigstens kann ich dir die Adresse einer Frau geben, die vielleicht mehr darüber weiß. Sie ist unter anderem eine Schamanin, und kennt sich mit alten Legenden besser aus.“ Dr. Lazei schrieb ihm eine Adresse auf. Dann verabschiedete er sich mit einem herzlichen Händedruck. Jasmin umarmte ihn überschwänglich, und John spürte ihren festen Busen dabei. Dann verließen die beiden Fremden, die ihm zu Freunden geworden waren, das Museum mit den Worten: „Auf Wiedersehen, und die besten Wünsche für deinen weiteren Weg!“ So plötzlich, wie sie in sein Leben gekommen waren, verschwanden sie auch wieder. John stand verloren in der Eingangshalle des Museums und fühlte Wehmut im Herzen. Zu gerne hätte er Jasmin länger - vielleicht viel länger - um sich gehabt.

Dann aber verließ auch er das Museum.

Auf dem Sonnenhof

Nachdenklich fuhr John wieder nach Hause. In seinem Kopf ratterte es. Er hatte wirklich viel gelernt. Ihm war bewusst geworden, dass seine Affekte völlig normal waren, und dass jeder Mensch sie hat. Und manche Reaktion, die er für negativ und unangebracht hielt, war in Wirklichkeit eine ganz normale, natürliche Reaktion. Das war wirklich eine wichtige Erkenntnis und erzeugte ein tolles Gefühl.

Als er zu Hause ankam, sah er seinen eigenen Abschiedsbrief auf dem Tisch liegen. In dem Moment wurde ihm noch einmal bewusst, warum er sich eigentlich umbringen wollte, und was sich seitdem alles ereignet hatte. Es war für ihn kaum zu glauben, dass sich sein Leben innerhalb eines Tages um 180 Grad gedreht hatte. Gestern noch hatte er keinen Ausweg mehr gesehen, und heute war er voller Hoffnung und Zuversicht. Ja, mehr noch, er hatte ein neues Ziel in seinem Leben. Voller neuer Eindrücke nahm er erst einmal ein heißes Bad. ‚Das war ja wirklich ein turbulentes Wochenende', dachte er erschöpft. So viele neue Informationen, - die musste er erst einmal alle verarbeiten. Anschließend machte er sich etwas zu essen und setzte sich gemütlich auf seine Couch. Er nahm den Zettel, den Dr. Lazei ihm gegeben hatte, aus seiner Tasche und las: Namira, Schamanische Heilkunde, - darunter ihre Adresse und Telefonnummer. Er nahm sich vor, sie direkt am nächsten Morgen anzurufen. Denn vielleicht konnte er von ihr mehr über den Zebrastein erfahren.

Gesagt, getan. Am nächsten Morgen rief er zunächst seine Vermieterin an, um ihr mitzuteilen, dass er einige Zeit fort sein werde und sie sich keine Sorgen zu machen brauche. Denn er wollte genug Zeit haben, um nach dem Zebrastein zu suchen.
Dann rief er Namira an. Er wählte die Nummer. Es klingelte mehrmals, ohne dass jemand abnahm. John wollte schon auflegen, als sich eine Frauenstimme am anderen Ende meldete: „Praxis für angewandte Psychologie und schamanische Heilkunde, Namira."

John zögerte einen Augenblick, dann meldete er sich mit seinem Namen: „Ja, hallo, hier ist John Levant, ich habe Ihre Adresse von Dr. Lazei." - „Aha, sehr schön, was kann ich für Sie tun?" Die Stimme von Namira klang sehr weich und beruhigend. John stammelte ein wenig: „Ja, wissen Sie, das ist vielleicht am Telefon nicht so ganz einfach zu erklären, ... deshalb würde ich gerne zu Ihnen kommen." - „Geht es denn um eine Therapie?" fragte Namira zurück. „Nun, in einem gewissen Sinne schon", antwortete John zögerlich.
„Gut, dann machen wir einen Termin aus." John nahm allen Mut zusammen und fragte: „Geht es heute noch?" Am anderen Ende war ein kurzer Moment Schweigen. Dann erwiderte Namira: „Sie sagten, Sie kommen von Mahmud, also von Dr. Lazei?" - „Ja richtig." - „Okay, dann kommen Sie heute Nachmittag um 15 Uhr." Namira wollte John noch kurz den Weg beschreiben, aber der erklärte, das sei nicht nötig, weil er ein Navi habe. Dann legte er den Hörer auf.
Er freute sich so, wie ein Kind sich auf Weihnachten freut. Er hatte einen Termin bei Namira. Sofort schaute er auf seiner Deutschland-Karte nach, wo Schönbrunn lag. Zu seiner Verwunderung sah er, dass das gar nicht so weit von Köln weg war, - nur etwa 200 Kilometer, in der schönen Eifel.

John packte ein paar Sachen zusammen, denn irgendwie hatte er das Gefühl, dass die Reise diesmal etwas länger dauern könnte. Dann stieg er in seinen Wagen und fuhr los. Sein Navigationsgerät zeigte ihm den Weg. Unterwegs sann er darüber nach, was er Namira alles fragen könne, um mehr über den Zebrastein zu erfahren.
Die meiste Zeit konnte er Autobahn fahren, und nach ca. drei Stunden war er in der Nähe von Namiras Adresse. Sein Navi lotste ihn sicher durch die Landschaft. Hier waren sehr große Wälder. Er liebte die Eifel. Schon lange war er nicht mehr dort gewesen. Er konnte sich noch daran erinnern, dass er als Kind mal mit seinen Eltern hier gewesen war. Er liebte die Landschaft, die so reich an Seen und Wäldern war. Mittlerweile war er in einer sehr menschenleeren Gegend angekommen. Sein Navi forderte ihn auf, rechts abzubiegen.

John bog in die Seitengasse ein, die sein Navi ihm nannte. War er hier richtig? Nur ein kleines Schild deutete auf den Sonnenhof hin. Er folgte dem Weg abwärts ins Tal. Unten angekommen, sah er ein Gebäude, das im ersten Moment wie eine Ruine aussah. Er wollte schon umkehren, doch dann sah er ein hölzernes Schild über einem Baum hängen, - die Aufschrift: ‘Sonnenhof’. Anscheinend war er doch richtig. Also bog er in die Einfahrt ein und fuhr auf den Hof. Er hatte ein mulmiges Gefühl in der Magengegend; war er hier wirklich richtig? Aber die Adresse stimmte. Schönbrunn 1. Er konnte mehrere Gebäude sehen, die wie ein ‘L’ zueinander standen. Die aus Fachwerk bestehenden Häuser wirkten schon sehr alt und schienen aus dem vorletzten Jahrhundert zu stammen. John stieg aus, als ihm als erster ein Hund mit wedelndem Schwanz entgegenkam. John tippte auf einen Schäferhundmischling. Der Hund wirkte freundlich, - deshalb streichelte John

ihn vorsichtig und ging dann auf eine alte Holztür zu, um zu klingeln. Außer einem alten Türklopfer gab es aber nichts, womit man sich hätte bemerkbar machen können. Er betätigte daher den Klopfer und wartete darauf, dass jemand aufmachte. „Ich komme“, rief eine Stimme von drinnen. Kurz darauf öffnete sich die Tür, und eine rothaarige, etwa 1,60 Meter große Frau stand vor ihm. Sie schien in Johns Alter zu sein. „Hallo“, begrüßte sie ihn mit sanfter Stimme, „ich bin Namira.“ - „Hallo, ich bin John“, antwortete John verlegen. Seine Unsicherheit war deutlich zu spüren.

„Ach ja, wir haben miteinander telefoniert. Komm doch rein“, bat sie ihn freundlich mit einer einladenden Handbewegung.

John bemerkte, dass er schon wieder geduzt wurde. Anscheinend war das in dieser Szene so üblich. Als er das Haus betrat, kam ihm ein Duft von Zimt und Vanille entgegen. Der abgenutzte, hölzerne Fußboden knarrte bei jedem Schritt. An den Wänden standen alte Holzschränke, wie aus Omas Zeiten. Auf der hölzernen Fensterbank sah er eine Duftlampe stehen. Das Gebäude war auch innen noch mit Fachwerk und Lehm gebaut. Dadurch wirkte das Raumklima warm und gemütlich. John fühlte sich ziemlich wohl darin.

„Setz dich doch“, forderte Namira ihn auf. Sie zeigte auf ein altes Sofa, das an der Wand stand. Es sah schon ziemlich verschlissen aus, aber John setzte sich brav und wartete, was Namira als nächstes sagen würde. „Nun, du klangst am Telefon so geheimnisvoll. Was gibt es denn so Wichtiges?“ eröffnete sie das Gespräch. „Tja, wie soll ich anfangen“, entgegnete John verlegen, „ich habe vor kurzem eine Geschichte gehört“, er machte eine kurze Pause, „die Legende vom Zebrastein“, sagte er verhalten und schaute die geheimnisvolle Frau erwartungsvoll an. „Die Legende vom Zebrastein?“ antwortete sie verdutzt. „Du auch?“ Dabei lächelte sie. „Dr. Lazei sucht auch schon länger danach.“ - „Ja ich weiß“, sagte John, „das hat er mir erzählt. Und er sagte, dass du mir

eventuell weiterhelfen könntest.“ - „Ich?“ entgegnete Namira erstaunt. „Wieso glaubt Mahmud das denn.“ - „Ich weiß nicht, ... das frage ich dich ja. Vielleicht, weil du Schamanin bist?“ - „Nun, tatsächlich gibt es in Schamanenkreisen die Geschichte vom Zebrastein.“ Namira erzählte kurz, welche Geschichte sich die Schamanen über den Zebrastein erzählen. John war bewegt. Das war genau die Geschichte, die er von dem alten Bauern gehört hatte. „Das ist ja super“, rief er erfreut, „genau deswegen bin ich hier, denn ich will diesen Stein unbedingt finden.“

Namira wurde nachdenklich und schaute John mitleidig an, dann erwiderte sie: „Na ja, ich bin nicht so davon überzeugt, dass die Geschichte so wörtlich zu nehmen ist.“ - „Wieso denn nicht?“ entgegnete John mürrisch. „Nun, ich glaube, dass das eher im übertragenen Sinne zu verstehen ist.“ - „Wie meinst du das?“ fragte John skeptisch zurück. „Ich glaube eher, dass damit ein psychologisches Phänomen gemeint ist.“ - „Das verstehe ich nicht.“ - „Na ja, in der Psychologie gibt es das Phänomen der Spaltung.“ - „Was meinst du mit Spaltung“, erwiderte John und runzelte die Stirn. „Na ja, da müsste ich etwas weiter ausholen. Wenn du Zeit hast, erkläre ich es dir.“ - „Na klar habe ich Zeit, ... ich brenne darauf, es zu erfahren.“ - „Okay, dann hör mir genau zu!“ Namira begann zu erklären:

Die Entstehung der Spaltung, oder: wie die Ur-Instinkte uns in der heutigen Zeit das Leben schwer machen.

„Wenn du dich mit Dr. Lazei unterhalten hast, dann hast du bestimmt auch erfahren, wie wichtig die Ur-Instinkte für das Überleben sind.“ - „Ja, das habe ich.“ - „Gut, aber der Mensch hat sich seit der Urzeit weiterentwickelt. Die gesellschaftlichen Strukturen und die Art des Zusammenlebens haben sich

gerade in den letzten hundert Jahren gewaltig verändert. Vor allem im 20. Jahrhundert gab es gravierende gesellschaftliche Umbrüche. Heutzutage leben die Menschen nicht mehr in Höhlen, sondern in wohltemperierten Wohnungen und Häusern. Das Essen muss nicht mehr gesammelt oder gejagt werden, sondern es wird im Supermarkt erworben. Außerdem leben viele Menschen nicht mehr im Familienverband, sondern als Single in eigenen Wohnungen. Diese Veränderungen führten natürlich zu der Notwendigkeit, sich in seinem Verhalten anzupassen. Aber die alten biologischen Strukturen sind trotzdem nach wie vor vorhanden. Unsere Instinkte sind dieselben wie zu Urzeiten. Unsere Emotionen entsprechen denen unserer Vorfahren. Sie wurden vor tausenden von Jahren unter extremen Bedingungen geprägt und haben extreme Reaktionen geschaffen. Doch Gott sei Dank hat die Natur dem Menschen auch ein Werkzeug mit an die Hand gegeben, um mit extremen Erlebnissen umgehen zu können, - die Verdrängung!“

„Die Verdrängung?“ John machte eine Pause. „Ach ja, davon hat Dr. Lazei mir schon erzählt. Aber immer wieder hört man doch, Verdrängung sei etwas Schlechtes. Immer wieder wird gesagt, man soll seine Gefühle nicht verdrängen. Aber ich bin noch nicht davon überzeugt. Schließlich hat mir das Unterdrücken von Gefühlen oft Ärger erspart. Rauslassen hat mich zuletzt meinen Job gekostet. Und meine Frau hat mir früher vorgeworfen, ich würde zu selten Gefühle zeigen. Jetzt kenne ich mich echt nicht mehr aus. Ist Verdrängung nun etwas Gutes oder etwas Schlechtes?“

„Lieber John, weder noch. Es kommt auf den Zusammenhang an. Die Bedeutung deiner Gefühle ist sehr wichtig. Zunächst aber ist es doch gut festzuhalten, dass dein Organismus die Fähigkeit besitzt, körpereigene Opiate, das sind Schmerzhemmer, zu produzieren. Er kann mit deren Hilfe starke Gefühle unterdrücken, damit der Organismus weiterhin überleben kann. Das

heißt: In der Regel kann der Organismus starke Gefühle ausblenden oder zumindest abschwächen, um handlungsfähig zu bleiben. So wie in einer lebensbedrohlichen Situation, zum Beispiel bei einem Unfall. Die Verdrängung kann soweit gehen, dass der Organismus seine Gefühle komplett abschaltet. Er spaltet sich also von einem Teil seines Selbst ab."

„Also, das mit der Verdrängung hat Mahmud mir ja schon ausführlich erklärt, - auch, dass dies der Gegenspieler von Schmerz ist. Aber das mit dem Abspalten ist mir neu." - „Ich weiß, John. Der ursprüngliche Sinn dieser Funktion war ja, den Organismus oder - konkret: den Körper - in lebensbedrohlichen Situationen aus eigener Kraft aus der Gefahrensituation zu holen, um so sein Überleben als Individuum zu sichern. Und auch in der heutigen Zeit hat diese Funktion noch einen Sinn, denn in extremen Situationen sichert dieser Mechanismus nach wie vor unser Überleben. Immer wieder hört man aus Erzählungen, dass Menschen sich schwer verletzt nach Hause geschleppt haben. Genau anhand solcher Geschichten kannst du sehen, wie wichtig auch noch heute diese Funktion ist. Ach .... willst du einen Tee?" - „Oh ja, sehr gerne", gab John erfreut zurück, denn jetzt spürte er seinen Durst. Namira ging in die Küche und setzte Teewasser auf. John hatte sich langsam an die Wohnung gewöhnt. ‚Rustikal ist es hier', dachte er, ‚aber es hat auch irgendwie etwas Lebendiges.' Namira kam zurück und erzählte weiter: „Wo waren wir stehen geblieben? Ach ja, bei der Verdrängung. Durch die Verdrängung bleibt der Organismus auch bei traumatischen Gefühlserlebnissen wie Scheidung oder Verlust eines geliebten Menschen handlungsfähig. Durch das Ausblenden des Schmerzes kann der Mensch nämlich weiter handlungsfähig bleiben und so als Ganzes überleben." John war wieder gerührt. Ihm kamen die Tränen. Immer wenn er an den Verlust seiner geliebten Frau erinnert wurde, spürte er den Schmerz. „Was ist denn, John? An was erinnerst du dich?" fragte Namira

mitfühlend, denn sie hatte seine Traurigkeit mitbekommen. „Ach, weißt du, ich habe mich gerade an die Trennung von meiner Frau erinnert." - „Das verstehe ich. So etwas ist ein schmerzliches Erlebnis, und daran siehst du, dass du als ganzer Organismus trotzdem weiter gelebt hast, obwohl es weh getan hat." - „Mhm, ich verstehe. Also hat Verdrängung eine wichtige und sinnvolle Aufgabe. Denn wieder geht es um das Grundmotiv: ‚Überleben'."

„Sehr richtig", bestätigte Namira, „doch leider kann sich diese nützliche Eigenschaft auch ins Gegenteil verkehren und einem Erwachsenen das Leben schwer machen", ergänzte sie. „Ich verstehe nicht", fragte John verwundert nach. „Wieso ins Gegenteil verkehren?". - „Nun", erwiderte Namira mit einem Gesicht, das etwas Wichtiges erwarten ließ, „bevor ich dir das genauer erkläre, stelle ich dir nun folgende Frage: „Was glaubst du denn, wie so eine Spaltung oder Verdrängung entsteht?" John rieb sich die Stirn und überlegte angestrengt. Da hörte er ein Pfeifen aus der Küche. Namira entschuldigte sich und ging in die Küche, um heißes Wasser auf die Teebeutel zu gießen. Dann kam sie mit einer Kanne aus Ton zurück, an deren Seite die Bändchen der Teebeutel herunterhingen. Der Tee duftete herrlich nach Vanille. John liebte diesen Duft. „Er muss noch etwas ziehen", bemerkte Namira entschuldigend. Dann fragte sie John neugierig: „Nun, hast du eine Antwort?" John, der schon viel über seine Körperfunktionen gelernt hatte, antwortete stolz: „Vielleicht durch die vielen Hormone in unserem Körper." - „Bingo", bestätigte die weise Frau zustimmend, und dieser Ausdruck schien irgendwie nicht so recht zu ihr passen zu wollen. „Du bist auf dem richtigen Weg", fuhr sie fort, „aber ich möchte jetzt keine tiefenpsychologische oder gar medizinische Abhandlung über dich ergießen, sondern dir eine eher spirituelle Sicht deiner Persönlichkeitsentwicklung geben."

John schaute sie ungläubig an und fragte kopfschüttelnd: „Eine spirituelle Sicht? Wie soll ich das verstehen?“ Normalerweise hatte er mit so etwas nichts zu tun, aber: Warum nicht?‘ dachte er. Das schien ja wieder spannend zu werden. Er rieb sich die Nase, reckte sich und signalisierte, dass er wieder bereit war zuzuhören.

„Stell dir einmal vor“, fuhr Namira leise fort, „die Menschen wären geistige Wesen, die auf die Erde gekommen wären, um eine bestimmte Erfahrung zu machen. Eine Erfahrung, die man nur in einer physischen Welt machen kann, also hier auf der Erde. Dafür hätten sie eine bunt gemischte Zusammenstellung an Eigenschaften mitbekommen. Körperliche Eigenschaften, emotionale Eigenschaften und geistige Eigenschaften!“ John schaute Namira ungläubig an. Das klang für ihn wie an den Haaren herbeigezogen, aber er war neugierig, worauf Namira hinaus wollte, und deshalb bemühte er sich, sich das vorzustellen. „Geistiges Wesen mit bunt gemischten Eigenschaften“, murmelte er, „aber welche Eigenschaften meinst du?“

„Das können zum Beispiel körperliche Eigenschaften sein wie Körpergröße, Hautfarbe und Geschlecht. Oder seelische, vielmehr emotionale Merkmale wie Temperament und Empathie. Und auch geistige Bedingungen wie Intelligenz, Logik und Kreativität.“ - „Empathie?“ fragte John verständnislos zurück? „Was ist das denn?“ - „Das ist ein anderes Wort für Mitgefühl.“ - „Ach so.“

John schüttete sich Tee in sein Gefäß, das ebenfalls aus Ton zu sein schien. Er nahm sich etwas Zucker und hörte weiter zu. „Okay“, erklärte Namira weiter, „um nun diese irdische Erfahrung machen zu können, und um sie so spannend wie möglich zu gestalten, haben sich die Menschen selbst bestimmte Umstände ausgewählt, die es ihnen ermöglichen, diese Erlebnisse zu durchleben. Zum Beispiel wählen sie eine bestimmte Gesellschaft, eine bestimmte Kultur und eine

bestimmte Familie aus, die manche dieser Eigenschaften gutheißt und andere wiederum ablehnt!“

John polterte nun sichtlich empört los: „Willst du damit etwa sagen, dass sich diese Wesen ihr Leben selbst gestaltet haben? Und willst du etwa andeuten, dass auch ich so ein Wesen sein soll? Und dass ich mir mein Leben selbst ausgesucht haben soll? Das glaube ich nicht, ... so einen Quatsch habe ich ja noch nie gehört.“ Dabei schüttelte John heftig den Kopf. Seine Abneigung gegen diesen Gedanken war deutlich zu sehen.

„Ich kann dich gut verstehen“, beschwichtigte ihn Namira. „Im ersten Moment klingt das sehr unwahrscheinlich. Aber schauen wir doch mal, wie es weitergeht, okay?“ John willigte zögerlich ein, aber es grummelte immer noch in ihm. Namira ließ ihm jedoch keine Zeit, weiter darüber nachzudenken, und fuhr mit der Erklärung fort:

„Nachdem dieses Wesen auf die Erde gekommen ist, beginnt die Zeit der Prägung seiner Persönlichkeit.“ - „Was? Ich dachte immer, jeder Mensch hat schon eine fertige Persönlichkeit.“ - „Kommt darauf an, wie du das sehen willst. Was die Hardware betrifft, so gibt es bestimmte festgelegte Eigenschaften, die man als Persönlichkeit bezeichnen könnte. Aber vieles wird auch durch die Lebensumstände geprägt. Denn durch Versuch und Irrtum des Individuums schon im Säuglingsalter findet man heraus, welche Eigenschaften ein positives Echo erzeugen, und welche ein negatives, gar schmerzhaftes. So erfährt der Säugling Schmerz und Freude. Durch diese Erfahrungen lernt er nun unbewusst zu unterscheiden. Wenn ich diese Eigenschaft zeige, bekomme ich dieses Echo, und wenn ich jene Eigenschaft zeige, erzeugt dies jene Reaktion. So erfahren Säuglinge sehr schnell, dass sie ein Lächeln von der Mutter bekommen,

wenn sie selbst lächeln. Es fühlt sich gut an, wenn die Mutter lächelt, - also lernt der Säugling: ‚Lächeln ist gut'."

„Aber das ist doch normal", bemerkte John, der sich langsam wieder beruhigte, „alle Eltern reagieren doch so, und sie wollen auch das Beste für Ihr Kind." - „Normalerweise schon", erwiderte die Schamanin. „Wenn aber einem unerwünschten Verhalten ein Grundbedürfnis zugrunde liegt, das unbedingt befriedigt werden muss, damit man überlebt, dann schalten sich die Instinkte ein. Und dann gibt es Probleme." - „Probleme?" fragte John ungläubig. „Ja, denn wenn ein bestimmtes Grundbedürfnis nicht oder nicht ausreichend befriedigt wird, übernimmt der Instinkt die Kontrolle und setzt sich um jeden Preis dafür ein, dass dieses Grundbedürfnis befriedigt wird, damit der Organismus überleben kann. Und dazu nutzt er unter anderem die Gefühle."

„Das kommt mir irgendwie bekannt vor", bestätigte John nachdenklich, „ich glaube, Dr. Lazei hat mir so etwas Ähnliches erzählt." „Schon möglich. Ich erläutere dir das mal an folgendem Beispiel: Wenn ein Baby Hunger hat, weiß es nichts von Essenszeiten. Es weiß nichts davon, dass man nur zu einer bestimmten Uhrzeit Hunger zu haben hat oder dass es nur zu einer bestimmten Zeit schlafen soll. Es hat einfach Hunger! Und Hunger ist ein Grundbedürfnis. Wird der Hunger jetzt nicht gestillt, dann verstärkt der Instinkt das Gefühl des Hungers. Das steigert er, bis das Hungergefühl zu einem schmerzhaften Gefühl herangewachsen ist. Dieser Schmerz veranlasst das Baby zu schreien, da Schmerz ja weh tut. Wenn aber auch das nichts nützt, muss der Organismus den Verdrängungsmechanismus aktivieren, damit er nicht durch den Schmerz überlastet wird und dadurch wiederum das Überleben gefährdet wäre. Das heißt, der Schmerz muss betäubt werden, damit der Organismus als Ganzes überleben kann!"

John schaute Namira entrüstet an. Er wollte gerade protestieren, denn er fühlte sich etwas angegriffen, obwohl er nicht genau wusste, warum. Er war selbst Vater und konnte sich noch gut daran erinnern, wie er seinen Söhnen als Säugling die Flasche gegeben hatte. Seiner Meinung nach hatte er ihnen zur richtigen Zeit die Flasche gegeben, - immer dann, wenn er glaubte, dass diese Hunger hatten. Und das manchmal mitten in der Nacht. Seiner Ansicht nach hatte er sein Möglichstes getan.

Namira bemerkte Johns Unmut und versuchte, ihn zu beruhigen: „Ich kann deine Gefühle verstehen“, sagte sie und fragte dann: „Wie geht es dir denn, wenn du Hunger hast?“ Er erinnerte sich daran, wie es war, wenn er Hunger hatte. „Wie fühlst du dich dann, wenn du nicht direkt etwas zu essen bekommst?“ hakte sie nach. John hielt inne: „Ich werde immer kratzbürstig, wenn ich sehr hungrig bin. Ich kann regelrecht unausstehlich werden.“ Ihm fiel ein, dass er deshalb schon oft Stress mit seiner Exfrau gehabt hatte. Als ihm klar wurde, dass er als Erwachsener genau so fühlte, erkannte er, dass sie Recht hatte. Er senkte den Kopf und fühlte sich ein bisschen schuldig. Hatte er vielleicht als Vater alles falsch gemacht?

„Ich verstehe dich, John, du fühlst dich schuldig.“ Was war das denn? Hatte Namira ebenfalls die Gabe, seine Gedanken wahrzunehmen? „So ähnlich“, sagte Namira, obwohl John gar nichts gesagt hatte. „So etwas entsteht, wenn man besonders stark empathisch ist.“ - „So?“ antwortete John verwundert. „Kannst du dadurch alles wahrnehmen, was ich denke?“ - „Nein, auf keinen Fall, das wäre auch viel zu anstrengend“, antwortete Namira, „aber ich kann mich gut in dich hineinversetzen und habe dann einen Eindruck von dem, was du gerade fühlst. Der Rest ist Menschenkenntnis.“ - „Ach so“, begriff John nun, „also keine Zauberei?“ Namira lachte: „Nein, keine Zauberei.“ Beide lachten sich an, dann fragte die weise Schamanin: „Sollen wir weitermachen?“ - „Ja,

okay.“ - „Und, wie ist es mit deinem Schuldgefühl?“ fragte Namira verständnisvoll nach. „Das ist noch da.“ - „Sehr gut.“ - „Was? Wie? Wieso das denn? Ist denn ein Schuldgefühl etwas Gutes?“ fragte John irritiert nach.
„Nun lass uns mal überprüfen, was das Schuldgefühl für ein Gefühl ist“, forderte Namira John auf. Der nickte zustimmend. „Ist das Schuldgefühl ein Affekt?“ fragte sie im Stile einer Lehrmeisterin. „Nein“, gab John zurück. „Sehr gut. Was ist es denn dann?“ - „Ich glaube, ein Sekundärgefühl.“ - „Prima“, erwiderte Namira zustimmend, „du hast bei meinem Freund Mahmud gut gelernt.“ John wurde rot. Aber er freute sich über dieses Kompliment. Namira fuhr fort: „Dahinter steckt aber ein Grundgefühl. Weißt du, welches?“ John überlegte und rieb mit der Handoberfläche sein Gesicht. „Vielleicht Scham?“ fragte er vorsichtig. „Richtig, du schämst dich, und das erzeugt ein ungutes Gefühl.“ John wurde abermals rot im Gesicht. Scham, das wusste er, war doch ein Affekt. Aber wieso schämte er sich? „Mach dir keine Sorgen“, beruhigte ihn Namira, „warte, bevor du weiter in dieses Gefühl einsteigst, lasse mich zunächst weiter erklären. Also .... zurück zum Baby“, fuhr sie fort. „Unbewusst hat der Säugling dadurch gelernt, dass Schreien sowieso nichts nützt, und es deshalb irgendwann nicht mehr eingesetzt. Er lernt unbewusst, dass Schreien wegen eines Hungergefühls unerwünscht ist! Seine Lektion ist also: Schreien bei Hunger ist schlecht!“ John war betroffen, aber er hörte erst einmal weiter zu.
„Diese oder ähnliche Verhaltensweisen gibt es nun aber bei vielen Gelegenheiten, bei denen die Grundbedürfnisse nicht befriedigt werden, und so lernt das Individuum nach und nach, welche Verhaltensweisen okay sind und welche nicht. Das nennt man Konditionierung.“ - „Konditionierung?“ fragte John kopfschüttelnd nach. Wieder so ein Wort, das er nicht verstand. „Ja, unter Konditionierung versteht man eine Art der Gehirnprogrammierung. Das Gehirn lernt, auf einen bestimmten Reiz mit einer bestimmten Reaktion zu antworten.“ -

„Aha, also so etwas wie erlernte Reflexe." - „Ja, so ähnlich kann man sich das vorstellen. Nur mit dem Unterschied, dass in meinem Beispiel der Schmerz ein Indikator für Annehmen und Ablehnen von Gefühlen ist."

John nickte zustimmend und erinnerte sich wieder an die Lektionen, die er im Neandertalmuseum über Schmerz gehört hatte. Er fragte seine rothaarige Lehrerin: „Dr. Lazei hat mir erklärt, Schmerz sei doch etwas Gutes, er dient doch dem Überleben."

„Unter bestimmten Umständen schon", bemerkte Namira zustimmend. „Da der Mensch aber von Natur aus keinen Schmerz haben möchte und diesen zu vermeiden sucht, lernt er sehr schnell, nur noch jene Eigenschaften zu zeigen, die ein positives Echo erzeugen. So kann er sein angenehmes Gefühl beibehalten. Er lernt, sich so zu verhalten, dass die Schmerzauslöser minimiert werden".

„Aha", äußerte John beipflichtend, „so ist das also." Er schüttete sich noch etwas Tee nach und warf ein Stück Zucker hinein. Namira fuhr fort:

„Motiviert durch die Schmerzvermeidung, geht nun das Zuordnen von Gut und Schlecht vonstatten, und so werden die Eigenschaften selektiert. Dadurch entsteht nun nach und nach die Persönlichkeitsstruktur. Eigenschaften, die ein Echo erzeugen, das sich gut anfühlt, werden gezeigt und gelebt, - Eigenschaften, die ein Echo erzeugen, das sich schmerzhaft anfühlt, werden unterdrückt, verdrängt und gemieden. Sie dürfen nicht gezeigt werden. Das Ergebnis ist eine zweigeteilte Persönlichkeit."

„Was? Eine zweigeteilte Persönlichkeit", fragte John wieder kopfschüttelnd nach. „Wie meinst du das denn?" - „Schön, dass du fragst, John, das freut mich. Ich sehe, du möchtest es genau verstehen.. Also, deine Persönlichkeit teilt sich in eine sichtbare mit den gezeigten Eigenschaften, und in eine unsichtbare mit den verdrängten Eigenschaften." - „Was soll das denn heißen, unsichtbar?"

„Im Grunde sind alle Menschen zweigeteilt. Sie besitzen gezeigte und verdrängte Eigenschaften. Würde man sich die Persönlichkeit der Menschen so vorstellen, dass die sichtbaren Eigenschaften weiß wären und die verdrängten schwarz, so sähen sie wie Zebras aus.“ John war wie vom Blitz getroffen. Zebras? Sollte das etwas mit dem Zebrastein zu tun haben?

„Das ist ja fatal!“ stieß er entsetzt aus. „Heißt das, dass wir Menschen ganz viele Eigenschaften besitzen, die unsichtbar sind?“ - „Ja, John, so ist es. Alle Menschen sind emotionale Zebras.“

John schüttelte den Kopf und wurde nachdenklich. Sollte das die eigentliche Bedeutung des Begriffs ‘Zebramensch´ sein? War das nur im übertragenen Sinne zu verstehen? Jetzt war er ziemlich verwirrt. War die Legende nur erfunden, und in Wirklichkeit gab es diesen Zebrastein gar nicht? Enttäuschung machte sich in ihm breit, - hatte er doch so große Hoffnungen in diesen Stein gelegt.

„Ich kann dich verstehen“, flüsterte Namira tröstend, denn sie hatte seine Enttäuschung sehr wohl gespürt. „Legenden können einen manchmal richtig packen, und man jagt dann irgendwelchen Hirngespinsten nach.“ John war etwas beleidigt. Er sollte Hirngespinsten nachgejagt sein? Nein. Das empfand er nicht gerade als freundlich. Seine Mentorin bekam mit, dass John ungehalten war und tröstete ihn mit den Worten: „Na ja, ich weiß es auch nicht so genau. Vielleicht gibt es ja diesen ominösen Stein. Aber wenn wir uns die Sache mit der Zweiteilung ansehen, dann wird klar, dass hier Verdrängung am Werk ist. Diese Verdrängung ist jedoch niemals vollständig.“ - „Wie, was heißt das denn nun wieder?“ fragte John immer noch enttäuscht. „Nun, schauen wir uns die Sache mal mit Blick auf die Grundbedürfnisse an, dann wird klar, dass alle Menschen Grundbedürfnisse haben, die aus der Sicht des Organismus als lebenswichtig angesehen werden, und die von den Instinkten gesteuert werden. Deshalb lassen sich die instinktiven Reaktionen nie vollständig verdrängen. Die

Instinkte sind stärker als alle Verdrängungsmechanismen. Deshalb kommen die ungeliebten Eigenschaften auch immer wieder zum Vorschein. Dies bedeutet, dass Eigenschaften, die der Befriedigung von Grundbedürfnissen dienen, sich niemals ganz verdrängen lassen."

„Na ja, ist wahrscheinlich auch richtig so", entgegnete John, der sich mittlerweile wieder gefasst hatte. „Sonst würde der Körper womöglich verhungern." - „Ja, genau", stimmte Namira ihm lächelnd zu, „siehst du, und wenn solche wichtigen Eigenschaften wie Hunger oder Durst verdrängt werden, entsteht ein Druck, der, wenn er nicht befriedigt wird, immer größer wird und irgendwann unkontrolliert an falscher Stelle ausbricht. Dann, ja dann, kann er Schaden anrichten. Vielleicht ist das der Grund für Heißhunger."

John wurde mal wieder nachdenklich und entgegnete daraufhin mit einem kleinen Lächeln auf den Lippen: „Das Ungeliebte lässt sich wohl nicht dauerhaft einsperren, was? Es rebelliert und kommt manchmal eben doch zum Vorschein." - „So ist es", bestätigte Namira, „denn alle Grundbedürfnisse müssen befriedigt werden, egal ob es gesellschaftlich erlaubt ist oder nicht." - „Ja, das ist wirklich wahr", pflichtete John, der sich wieder beruhigt hatte, ihr bei, „mir fällt dazu eine Geschichte ein, die mir mal ein Arbeitskollege erzählt hat. Die geht so: Ein Bauer sagte zu seinem Nachbarn ›Jetzt habe ich der Ziege mit Mühe das Fressen abgewöhnt, und nun ist sie mir eingegangen‹."

Namira musste herzlich lachen: „Eine so passende Geschichte habe ich noch nie gehört. Du siehst also: Bevor der Mensch eingeht, melden sich die Instinkte immer stärker, denn die ungeliebten Grundbedürfnisse kommen irgendwann doch zum Vorschein. Doch dann viel zu oft zum falschen Zeitpunkt, völlig unangemessen und leider auch übertrieben!" - „Ja, das kenne ich gut", bestätigte John kleinlaut. Ihm fiel ein Streit mit seiner Exfrau ein. Viel zu oft war er ausgeflippt und hatte übertrieben reagiert. Es hatte ihm hinterher oft leid

getan. „Ist ja auch kein Wunder“, äußerte John, „Das kann man vergleichen mit einem Gefangenen, der nach langer Haft, aus dem Gefängnis ausgebrochen ist. Dann kann man schon mal wütend werden, ausflippen und die Kontrolle verlieren.“ Er meinte natürlich seine Gefühle damit und murmelte vor sich hin: „Na ja, und unsere Gefühle benehmen sich anscheinend so ähnlich. Aber offenbar ist das wohl normal. Ja, ja. Die Instinkte sind doch ziemlich stark.“
„Richtig, John! Und so gibt es einen ständigen Kampf gegen diese ungeliebten Eigenschaften, - vor allem wenn es sich um Grundbedürfnisse handelt!“

Namira machte eine Pause und erklärte: „Ich gehe noch mal in die Küche und setze neues Wasser auf.“ Sie verschwand, und John nutzte die Zeit, noch einmal laut über alles nachzudenken.
„Also, langsam begreife ich, dass Gefühle zu verdrängen wohl das ist, was ich mein Leben lang getan habe. Anscheinend habe ich ständig gegen meine ungeliebten Gefühle und Eigenschaften angekämpft.“ Ihm wurde bewusst, dass er dafür einen hohen Preis bezahlt hatte. Er war immer fest davon überzeugt gewesen, dass es das war, was von ihm verlangt wurde, bis seine Frau ihn verließ. Seitdem verstand er die Welt nicht mehr. Aber jetzt begann er langsam zu begreifen, dass all diese Reaktionen vollkommen normal waren. Denn die Grundbedürfnisse konnten gar nicht dauerhaft unterdrückt werden, weil sie überlebensnotwendig waren.
Namira kam aus der Küche zurück und hatte eine Plätzchendose dabei.
„Sehr gut“, lobte sie ihn, „und es ist interessant zu sehen, was die Menschen so alles als ungeliebt ansehen.“ - „Wie hast du das bis in die Küche mitbekommen?“ fragte John erstaunt. „Ja, ich konnte dich bis in die Küche hören. Ich sehe, dass du große Fortschritte machst, und wenn du willst, können wir das noch tiefer beleuchten.“ - „Ja, okay“, stimmte John zu. „Gut,

betrachten wir die Sache einmal aus Sicht der drei Seins-Ebenen Körper, Seele und Geist, und nehmen wir einige Beispiele dazu.“ Sie zeigte auf die Plätzchendose und forderte ihn erneut auf: „Greif zu!“ John nahm sich ein Plätzchen aus der Dose und hörte gespannt zu.
„Zunächst musst du verstehen, dass es dem Organismus darum geht, die Bedürfnisse auf allen drei Ebenen wahrzunehmen und zu befriedigen. Also auf der Ebene Körper, Seele, Geist, wobei Seele hier mit Emotionen gleichzusetzen ist.“ - „Ja habe ich mir schon gedacht“, erwiderte John, „das hat mir Dr. Lazei schon erklärt.“ - „Hey, super, dann weißt du schon ungefähr, was ich meine.“

Johns wunderbare Lehrerin setzte sich wieder zu ihm und erklärte: „Also, pass auf: Die Sichtweise mit den Grundbedürfnissen ist gar nicht so neu. Hast du schon mal von Arthur Janov gehört? Das war ein Psychologe, der sich in den 70er Jahren intensiv mit den Grundbedürfnissen beschäftigt hat?“ - „Ja klar“, kam es wie aus der Pistole geschossen, „auch davon hat mir Mahmud erzählt.“ - „Hey, mein Freund hat echt gute Arbeit geleistet. Also, Arthur Janov hat schon damals beschrieben, wie wichtig die Befriedigung der Grundbedürfnisse ist. Auch er beschrieb, dass es auf allen drei Ebenen Grundbedürfnisse gibt. Er bezeichnet aber die drei Ebenen als Primär-, Sekundär- und Tertiärphase. In der Primärphase geht es um körperliche Grundbedürfnisse, die in der ersten Lebensphase, also von der Befruchtung bis etwa zum 3. Lebensjahr, im Vordergrund stehen und unbedingt befriedigt werden müssen. Arthur Janov hat diese Phase die Primärphase bezeichnet und deshalb auch seine Therapie Primärtherapie genannt.“ - „Ach so“, äußerte John erfreut, „jetzt verstehe ich, woher der Name kommt.“ -

„Siehst du, und die Grundbedürfnisse der ersten Ebene sind hauptsächlich körperliche Grundbedürfnisse. Diese zu befriedigen ist überlebensnotwendig für den Organismus. Zu den körperlichen Grundbedürfnissen gehören zum Beispiel:

- Hunger und Durst
- ausreichend Schlaf
- Bedürfnis nach Wärme und Körperkontakt, Zuwendung, Liebe
- Bedürfnis nach Sicherheit und körperlicher Unversehrtheit

Im Jugendlichen- oder Erwachsenenalter kommt das Bedürfnis nach sexueller Befriedigung noch hinzu und ist damit erst später ein Grundbedürfnis. Muss aber zu den körperlichen Grundbedürfnissen gerechnet werden.“ - „Aha, interessant“, stimmte John zu.

Auf einmal wurde ihm wieder mulmig, und er spürte erneut ein Ziehen in seinem Magen. Eben hatte er sich in seinem Körper noch wohl gefühlt, und jetzt spürte er Beklommenheit. Unruhig rutschte er auf der Couch hin und her. „Was ist mit dir los?“ fragte Namira besorgt. „Fühlst du dich unwohl?“ - „Ich weiß auch nicht“, antwortet John unruhig, „als du anfingst, von den körperlichen Bedürfnissen zu sprechen, fing mein Magen an wehzutun.“ -„Keine Angst, John“, beschwichtigte ihn Namira, „dein Körper signalisiert dir nur, dass er auf etwas reagiert.“ - „Was meinst du denn damit?“ - „Nun, dein Unterbewusstsein hat etwas von der Befriedigung der Grundbedürfnisse gehört und reagiert mit alten Mustern darauf.“ - „Wie, alte Muster?“ fragte John verdutzt.

Namira zeigte auf ihren Körper und antwortete: „Der Körper ist die Basis von allem. In Jahrmillionen hat er sich entwickelt und sich bestens an die damaligen Bedingungen angepasst. Doch die Bedingungen haben sich schneller geändert,

als sich der Körper darauf einstellen konnte. Die Grundbedürfnisse sind aber immer noch dieselben geblieben, wir haben sie schon von Säugling an, und sie bleiben auch im Erwachsenenalter bestehen."

„OKAY", kommentierte John ungeduldig, „das weiß ich doch nun hinreichend. Aber was hat das mit den verdrängten Eigenschaften zu tun?" - „Das kannst du dir doch schon denken. Der Körper passte sich an die Umweltbedingungen an, als die Menschen noch in Höhlen lebten und auf die Jagd gingen. Jene Zeit, in der die Erde noch ein ungemütlicher Ort war, als Nahrung nicht immer zur Verfügung stand. Heute haben wir zwar Nahrung im Überfluss, doch der Körper reagiert immer noch so, als ob er weiterhin ums Überleben kämpfen müsste. Das heißt, wir haben einen Körper aus der Steinzeit, mit dem wir in einer Zeit des Überflusses leben. Außerdem haben wir heute von einem idealen Körper ein völlig anderes Bild als damals, - so scheint es zumindest!"- „Wie meinst du das denn genau?" fragte John kopfschüttelnd zurück.
„Früher war ein gut genährter Körper ein guter Körper. Aber heute unterliegt das Bild von unserem Körper der Mode. Nur selten entspricht der Normalmensch diesem von der Mode vorgegebenen Idealkörper. Deshalb ist er ständig mit seinem Körper unzufrieden, und das erzeugt Unwohlsein."
John fühlte sich ertappt, schaute auf seinen etwas zu groß geratenen Bauch und überlegte, wie oft er ihn schon abgelehnt hatte. Namira hatte das natürlich wieder bemerkt und reagierte mit den Worten: „Siehst du, John. Ich habe den Eindruck, du denkst, du seist zu dick, nicht wahr?" John nickte beschämt. „Aber weißt du", fuhr sie fort, „da bist du nicht der Einzige. Andere sind auch unzufrieden mit ihrem Körper. Viele Menschen hadern mit ihrer Figur, - das zeigt sich dann durch Aussagen wie: Ich bin zu dick, zu dünn, ich bin zu groß, zu klein, meine Haare sind zu lang, zu kurz, sie sind nicht lockig genug, sie

fallen mir aus, ich bin nicht gelenkig genug, ich habe keine Ausdauer, ich bin nicht hübsch genug, ich habe zu viel Hunger, zu viel Durst. Und so weiter und so weiter. Ich könnte diese Liste stundenlang fortführen, aber ich glaube, du weißt, was ich meine. Die Ablehnung von körperlichen Dingen ist groß."
John verstand und erwiderte: „So gesehen, gibt es dann ja kaum jemanden, der wirklich 100%ig mit seinem Körper zufrieden ist." - „Exactement", witzelte Namira absichtlich französisch, „du siehst also, dass du da nichts Besonderes bist. Und das Gleiche gilt auch für die Gefühle", leitete sie über.

„Es gibt auch genug ungeliebte Gefühle (seelisch)."

John war es wieder unbehaglich zu Mute. Doch er verdrängte dieses Gefühl und hörte seiner geschätzten Mentorin weiter zu.
„Laut der Theorie der Primärtherapie entwickeln sich die Emotionen erst so um das 2. - 3. Lebensjahr. In dieser Phase entsteht auch die Ich-Orientierung. Diese Phase nennt die Primärtherapie die 2. Phase.
Aber auch die Emotionen wurden in Jahrmillionen entwickelt und bestens an die damaligen Lebensbedingungen angepasst", erzählte sie weiter, „sie dienten dem Organismus als Warnung und Reaktionshelfer. Die Bedingungen haben sich schneller geändert, als sich der Organismus und damit seine Gefühle darauf einstellen konnten, aber die Grundbedürfnisse auf dieser Ebene sind immer noch die gleichen." - „Was?" fragte John. „Immer noch die gleichen Grundbedürfnisse?" Welche Bedeutung die Gefühle in der Gefahrenabwehr besaßen, hatte er schon gelernt, aber dass es auch emotionale Grundbedürfnisse gab, war doch neu für ihn. „Ja", erwiderte sie belehrend, „ich zähle dir mal ein paar auf.

Die Grundbedürfnisse auf der emotionalen Ebene sind:

- Freiheit des emotionalen Ausdrucks (Trauer, Lust, Freude,)
- Bedürfnis nach Annahme des eigenen Ichs, so wie es ist.
  Zugehörigkeit zur Familie, Bindung an die Eltern (Identifikation)“

Dann ergänzte sie noch: „In Anbetracht der Affekte scheint es aber schwer, diese Grundbedürfnisse zu befriedigen. Deshalb mache dir noch einmal klar, dass die Affekte auch nur Emotionen sind, die seit alters her das Überleben sichern. Aber Freiheit des emotionalen Ausdrucks ist schwer zu realisieren, da Wut und Trauer den Menschen oft ab-erzogen worden sind, um die anderen Grundbedürfnisse befriedigen zu können.“ - „Aberzogen. Ich glaube ich ahne was du damit meinst“, erwiderte John kopfnickend.
„Okay, dazu ein Beispiel. Nehmen wir mal die Zugehörigkeit. Um als Kind in der Familie anerkannt zu werden und sich ihr damit auch zugehörig fühlen zu können, lernt das Kind schon sehr früh, bestimmte Verhaltensweisen zu unterdrücken. Es weint nicht mehr, wenn es sich verletzt hat, wenn das nicht erwünscht ist. Zum Beispiel durch den alten Spruch ‘Ein Indianer kennt keinen Schmerz’.“ John musste lachen: „Ja, ja, den kenne ich.“ - „Das dachte ich mir“, fuhr Namira fort, „und durch so einen Satz lernt man, nicht zu weinen.“ - „Hmm, das habe ich noch nicht ganz verstanden“, erklärte John und runzelte seine Stirn. „Dann stelle dir mal Folgendes vor“, forderte die Schamanin ihn auf. „Ein kleiner Junge hat sich verletzt. Es tut weh, aber er weint nicht, weil er die Beziehung zu seinem Vater braucht. Dieser hat ihm nämlich irgendwann gesagt, dass Indianer keinen Schmerz kennen. Die Bindung zum Vater hat somit Vorrang vor seinem Grundgefühl, dem Schmerz. Und so werden die wichtigsten Grundbedürfnisse zu ungeliebten Affekten.“

John war betroffen von dieser Aussage, und einige Tränen kullerten über seine Wangen. Er erinnerte sich, wie das bei ihm zu Hause war. Sein Vater verzog meistens keine Miene, wenn eine Situation hoch emotional war. Er schien keine Gefühle zu haben. Zwar konnte er sich bestens mit ihm über Politik und Wirtschaft unterhalten, aber Gefühle hatte John selten an ihm beobachtet. Als er erkannte, wie das beim ihm zu Hause gewesen war, wurde er ziemlich traurig. Ein paar Tränen kullerten seine Wangen herunter, die er sich beschämt abtrocknete.

Schnell beruhigte er sich wieder, schluckte einmal laut vernehmlich und sprach mit leiser Stimme: „Dass das solche Auswirkungen haben könnte, war mir nicht klar." - „Ja, John, das ist das Dilemma. Den meisten Menschen ist die Tragweite nicht klar." - „Aber die meisten Erwachsenen machen das doch so?" legte John nach. „Ja, das stimmt, das nennt man Erziehung", erwiderte Namira etwas ironisch. John traf es wie ein Schlag. Sollte das der Grund sein, warum er sich immer so kontrollierte? War das etwa das, was seine Frau meinte? Er war total verwirrt. ‚Ist Erziehung nun etwas Schlechtes oder nicht?' fragte er sich. Er hatte keine Ahnung, wie er darauf reagieren sollte. Er fühlte sich schuldig. Schließlich war auch er Vater. Hatte er denn alles falsch gemacht? Hatte er etwa die gleichen Fehler gemacht wie sein Vater? Er war tief beschämt und schaute betrübt vor sich hin.

„Sei nicht traurig", tröstete ihn Namira, „wir werden noch sehen, welchen Sinn das hatte. Sie hielt ihm ein Taschentuch hin und fuhr dann fort. John putzte sich die Nase, hob seinen Kopf und hörte wieder zu.

„Wollen wir jetzt mal schauen, was das auf der emotionalen Ebene für Auswirkungen hat: Das Zensieren von Gefühlen führt dazu, dass sich ein Mensch selber maßregelt. Und dies zeigt sich durch Aussagen wie ‚Ich will mich nicht schlecht fühlen, ich will nicht traurig sein, ich will nicht wütend sein, ich

will mich nicht schämen, ich will mich nicht schuldig fühlen, ich will mich nicht schwach fühlen, ich will mich nicht ohnmächtig fühlen, ich will nicht die Kontrolle verlieren´ und so weiter. Auch diese Liste könnte ich stundenlang fortführen, aber ich glaube, du weißt, was ich meine.“ John nickte betroffen, denn er hatte das Gefühl, als sei er wieder ertappt worden. Solche Aussagen kannte er gut, denn das waren alles Gedanken, die er selbst über seine eigenen Gefühle hatte. Namira hatte das wieder mitbekommen und wandte sich mitfühlend an John:

„Ja, John, siehst du nun, du machst das auch mit deinen Gefühlen. Es ist ein ganz normales Verhalten. Du bist da kein Sonderfall. Alle Menschen haben eine Erziehung `genossen´ und dadurch gelernt, bestimmte Verhaltensweisen zu unterdrücken.“

John war etwas erleichtert, als er das hörte.

Seine Mentorin fuhr fort: „Ich möchte aber an dieser Stelle auch deutlich betonen, dass dies kein Freibrief sein soll, alle Gefühle ungehemmt auszuagieren. Es geht nicht darum, dem Nächstbesten auf die Nase zu hauen, nur weil du dich gerade so fühlst, sondern vielmehr darum, das Gefühl in dir wahrzunehmen und anzunehmen.“ „Okay, verstanden.“ Erwiderte John kopfnickend. „Aber damit nicht genug:“, fuhr die weise Schamanin fort. „Das Gleiche gilt auch für die Gedanken, denn auch auf der Gedankenebene zensieren wir. Das sind dann unsere

ungeliebten geistigen Gedanken.“

`Auweia´, dachte John, `auch meine Gedanken können ungeliebt sein.´ Am liebsten wäre er jetzt gegangen. Allmählich wurde es hier ungemütlich. „Also .... auch auf der Gedanken-Ebene zensieren wir uns?“ fragte er ungläubig. -

„Ja, genau“, antwortete Namira, „auch deine Gedanken willst du manchmal nicht haben. Sie unterliegen ebenfalls der Zensur. Die Kontrolle zeigt sich durch die Bewertung: ‚Ich darf oder ich will bestimmte Gedanken nicht haben.‘ Gedanken sind zwar der jüngste Teil des Gehirns, aber zeitlich gesehen doch Jahrtausende alt. Gedanken dienten und dienen der richtigen Bewertung einer Situation. Im Idealfall sind sie unabhängig von den Emotionen. Das richtige Bewerten von Situationen, vor allem lebensbedrohlichen Situationen, war ein großer Fortschritt im Sichern des Überlebens. Es gab dem Individuum mehr Handlungsspielraum, dadurch mehr Flexibilität im Reagieren auf Gefahren und damit eine noch größere Chance zu überleben. Tatsache ist, dass der Mensch es so bis zur Spitze der Schöpfung gebracht hat.“ Namira machte wieder eine Pause und ging in die Küche, um eine Kleinigkeit zu essen zu holen.

John nutzte die willkommene Pause, um alles noch einmal zusammenzufassen. Vieles davon hatte er schon im Neandertalmuseum gehört, aber er hatte auch viel Neues gelernt. Und so rezitierte er: „Also, das Denken und Bewerten diente und dient auch dem Überleben. Und die Assoziationen waren die automatischen Gedanken, die halfen, das Überleben zu sichern. Mhm, ja .... klar“, erkannte er, „so war es möglich, sich erst gar nicht in Gefahr zu bringen. Dadurch war das Leben noch sicherer. Demzufolge bedeutet die Fähigkeit zu denken mehr Sicherheit.“ - „Ja, aber im sozialen Kontext musste das kontrolliert werden“, ergänzte Namira, als sie wieder aus der Küche zurückkam und eine Glasschüssel mit Chips auf den Tisch gestellt hatte. „Deshalb wurden die Gedanken auch zensiert. Denn diese Kontrolle war wichtig für den sozialen Zusammenhalt.“
„Wieso war denn die Kontrolle für den sozialen Zusammenhalt so wichtig?“ fragte John erstaunt. „Nun erinnere dich noch einmal an die emotionalen Grundbedürfnisse, wie zum Beispiel die Freiheit des emotionalen Ausdrucks,

zum Beispiel Freude oder Trauer. Diese Bedürfnisse haben alle etwas mit dem sozialen Verhalten zu tun. Deshalb ist die Phase der Erziehung auch eine der schwierigsten, da die Grundbedürfnisse mit den sozialen Gegebenheiten kollidieren können. Nehmen wir mal das dir bekannte Beispiel:

Ein Kind hat das Bedürfnis nach Annahme des eigenen Ichs, so wie es ist, also Zugehörigkeit zur Familie, Bindung an die Eltern, Identifikation.“ -

„Meinst du wie eben in dem Beispiel mit dem Jungen?“ - „Ja, sich zugehörig fühlen bedeutet doch, dass ein Kind sich erwünscht fühlen möchte. Es möchte von den Menschen, die es liebt, angenommen werden. Es möchte sich mit der Familie identifizieren. Es will das Gefühl haben: ‚Dies ist meine Familie und ich gehöre dazu.‘ Die so entstandene Bindung ist für das Kind überlebensnotwendig.“ - „Ja, stimmt“, pflichtete John bei. „Siehst du, und so sind die emotionalen Bedürfnisse auch soziale Bedürfnisse. Um diese zu gewährleisten, darf man keine unerwünschten Gedanken und Gefühle äußern. Davon hing in der Frühgeschichte der Menschheit das Überleben des Einzelnen ab, denn das Überleben war in der Sippe eher möglich als alleine. Und weil der Ausdruck den Gedanken folgt, war es notwendig die Kontrolle schon bei den Gedanken zu beginnen, um nicht ausgestoßen zu werden.“ - „Hm, stimmt auffallend“, erkannte John. „Siehst du“, pflichtete Namira bei, „und noch heute unterliegen wir der Kontrolle der Gedanken. Die Kontrolle offenbart sich dadurch, dass wir bewerten, was wir denken. Und das zeigt sich dann in Äußerungen wie: ‚Ich darf nicht daran denken, dass mir die Frau meines besten Freundes gefällt. Ich darf nicht denken, dass ihn doch die Pest holen soll. Ich darf nicht denken, am liebsten würde ich ihm eins auf die Nase hauen. Ich darf nicht denken, wie ich meinem Kollegen eins auswischen kann. Ich darf nicht

denken, wenn ich jetzt diese Bank ausrauben würde, wäre ich meine Geldsorgen los und so weiter.“ John schmunzelte nachdenklich. Dann fügte er hinzu: „Ich glaube, dass es noch viel extremere Gedanken gab. Die Menschen in der Frühzeit hatten bestimmt noch schlimmere Gedanken.“ -

„Du hast vermutlich vollkommen Recht“, erwiderte seine Gelehrte, „dies sind natürlich noch vergleichsweise harmlose Gedanken, aber du weißt sicherlich, was ich meine?“ Natürlich wusste John, was sie meinte, und augenzwinkernd grinste er sie an. Dann ergänzte sie: „Aber diese oder ähnliche Gedanken gab es nicht nur in der Frühzeit der Menschheit.“ Sie schaute John musternd an, wodurch er sich erneut ertappt fühlte. Er wurde rot und wusste eigentlich gar nicht genau, warum.

„Es ist okay“, beruhigte ihn die weise Rothaarige und fuhr fort. „Vor allem die extremen Gedanken sind es, die die meisten Menschen - gerade in der heutigen Zeit - gut vor anderen und auch vor sich selbst verstecken. Manchmal schaudert es einen, was für Gedanken Menschen in den Sinn kommen können. Vor allem, wenn sie ihre Emotionen unterdrücken, können stark emotional geladene Gedanken entstehen.“ John fühlte sich schon wieder ertappt: „Soll das heißen, wenn man seine Emotionen unterdrückt, dann führt das zu extremen Gedanken?“ fragte er mit einem Ton der Verteidigung. „Nun, ich will das mal so ausdrücken: Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass man dann seine Gefühle in Gedanken auslebt.“ John war sprachlos. War das sein Verhaltensmuster? Sprach diese Frau von ihm? Er fühlte sich schuldig, aber Namira beruhigte ihn mit den Worten: „Und trotzdem, wenn man sich ehrlich mit anderen Menschen unterhalten würde, könnte man feststellen, dass auch sie zum Teil extrem negative Gedanken oder Fantasien haben. Keiner ist da besser oder schlechter. Die meisten dieser Gedanken kommen automatisch in den Sinn, denn die Assoziationen sind immer aktiv.

Dabei ist das vollkommen natürlich, denn auch auf der geistigen Ebene gibt es wichtige Grundbedürfnisse, die gelebt werden wollen."

„Was, noch mehr Grundbedürfnisse?" stöhnte John. „Ja", erwiderte seine Mentorin, „diese Grundbedürfnisse entstehen, wenn der Mensch zum Erwachsenen heranreift. Das ist die Zeit der Pubertät. Arthur Janov bezeichnete diese Phase als der Beginn der dritten.

In der Pubertät entwickeln sich die geistigen Grundbedürfnisse:

- Entscheidungsfreiheit (selbst wählen dürfen)
- Selbstbestimmung (Autonomie)
- Meinungsfreiheit (Integrität)
- Über andere bestimmen wollen, Macht über andere haben wollen

„Macht über andere haben wollen?" fragte John ungläubig. „Ja, ich weiß, das klingt im ersten Moment etwas seltsam, aber dahinter steckt das Urprogramm, Kampf um die Alpha-Position, und das diente dem Überleben. In der Affensippe hatte nur das Alpha-Männchen die Freiheit, die Weibchen zu befruchten. So war gewährleistet, dass sich nur das Männchen mit den stärksten Genen fortpflanzen konnte." - „Gilt das nur für Männchen?" - „Nein, manchmal gibt es auch Alpha-Weibchen. Wie bei den Erdmännchen oder den Wildpferden." - „Oh, das ist aber interessant. Das wusste ich ja noch gar nicht."

John war nachdenklich geworden und erklärte: „Bisher habe ich immer gedacht, dass das Machtgerangel ein primitives Verhalten von jungen Männern sei. Aber jetzt erfahre ich, dass das ein normales Verhalten ist. Na ja, wenn ich es mir recht überlege, gab es in den Firmen, in denen ich gearbeitet habe, ja auch immer ein gewisses Machtgerangel." - „Siehst du, irgendwie ist das also normal. Aber diese Grundbedürfnisse kommen erst mit der Pubertät noch

hinzu.“ - „Was“, ereiferte sich John, „noch hinzu? Soll das heißen, dass alle anderen auch noch bestehen bleiben?“ - „Ja, richtig“, erwiderte Namira lächelnd und zeigte auf ihren Bauch. „Natürlich bleiben die anderen bestehen, denn du musst doch weiterhin essen und trinken.“ John nickte verständnisvoll. Das war einleuchtend. „Siehst du“, sagte Namira, „und die neu dazugekommen Grundbedürfnisse wollen auch befriedigt werden.“ John nickte still.

„Apropos ....“, fragte sie, „hast du auch Hunger? Ich habe Lust, uns gleich etwas zu kochen. Du bist herzlich eingeladen.“ - „Oh ja, sehr gerne“, erwiderte John erfreut. In dem Moment grummelte sein Magen, und so ergänzte John, „ja, ich habe echt Hunger.“ - „Siehst du“, grinste Namira, „und wenn man Hunger hat, werden alle anderen Bedürfnisse nebensächlich.“ - „Stimmt“, bestätigte John kopfnickend, worauf Namira ergänzte: „Aber als Erwachsener kannst du entscheiden, ob du essen willst oder nicht. Und um nichts in der Welt würdest du dir das nehmen lassen, oder?“

Dass Entscheidungsfreiheit ein Grundbedürfnis eines Erwachsenen ist, konnte er aus eigener Erfahrung bestätigen, denn er hasste es, wenn Fremde über ihn bestimmen wollten. Seine Mutter war ein gutes Beispiel dafür. Immer wieder wollte sie ihm vorschreiben, wie er sich zu kleiden hatte, oder wie er sich zu benehmen hatte. Auch jetzt noch, da er schon längst erwachsen war. Aber jetzt wollte er sich nicht mit seiner Mutter befassen. Es war viel zu spannend, was die weise Namira erzählte. Das mit der Selbstbestimmung war ihm klar, aber das Bestimmen über andere leuchtete ihm noch nicht so ganz ein.

„Ich kann dich verstehen“, pflichtete seine Mentorin ihm bei, die anscheinend schon wieder seine Gedanken mitbekommen hatte. „Auch das gehört meistens zu den Gefühlen, die Menschen verdrängen, denn es darf ja nicht offen zutage

treten, dass man eigentlich einen anderen Menschen manipulieren möchte. Manipulieren ist eine zensierte Handlung, und damit auch ein verbotener Gedanke. Deshalb würden die meisten Menschen diesen Gedanken auch niemals zugeben, sondern hinter subtilen Handlungstaktiken verschleiern."
John fühlte sich wieder nicht wohl in seiner Haut. Was wurde ihm da unterstellt? Er manipuliere andere Menschen?
Namira bemerkte seinen Unmut und ergänzte: „Ja, du weißt doch: Diesem Verhalten liegt das Urprogramm ‚Kampf um die Alpha-Position' zugrunde. Es diente dem Überleben. Denn nur das stärkste Männchen oder manchmal auch Weibchen konnte der Rudelführer sein. Dieses Verhalten findet man deshalb normalerweise bei Männern. Es ist aber in der heutigen Zeit auch immer häufiger bei Frauen zu beobachten. Dieses so genannte Revierverhalten zeigen junge Männer besonders stark. Die Biologen behaupten, dass das Hormon Testosteron dabei eine große Rolle spielt."

Das war eine bittere Pille, die John da schlucken sollte. Aber wenn er ehrlich zu sich war, erkannte er, dass sie Recht hatte. Ihm wurde wieder mal mulmig im Bauch, und er fühlte sich ein bisschen schuldig. Waren Männer wirklich so schlimm?
Noch bevor er es zu Ende gedacht hatte, sagte seine weise Gelehrte: „Aber auch die Frauen haben so ihre Rangeleien. Sie kämpfen um das beste Männchen. Das nennt man Stutenbissigkeit. Und die ist auch heute noch bei Frauen zu beobachten."
„Puh", stöhnte John. Das war versöhnlich. So eine ehrliche Aussage hatte er von einer Frau noch nie gehört. „Nun, John, aber bevor du die Männer oder Frauen für ihr Verhalten schlecht machst, frage dich doch einmal: Was ist es, das deine Gedanken und Reaktionen zu guten und schlechten Eigenschaften macht?"

John überlegte angestrengt und fragte dann zurück: „Ich weiß nicht genau, worauf du hinaus willst.“ - „Nun“, hakte Namira nach, „was machst du mit deinen Gedanken?“

„Hm, nach dem, was du eben erklärt hast, glaube ich, ich zensiere sie.“ - „Sehr richtig!“ bestätigte Namira. „Ja, und nun finde ein anderes Wort für ‚Zensieren‘.“

„Vielleicht ‚Bewerten‘.“

„Richtig“, lobte sie ihn, „was tust du also mit deinen Gedanken?“ -

„Ich bewerte sie.“

„Genau. Also was macht deine Gedanken und Reaktionen zu guten und zu schlechten Gedanken?“

„Meine Bewertung?“ fragte John vorsichtig.

„Super, ganz genau! Du hast es!“ freute sich Namira anerkennend. „Gedanken und Gefühle sind nur Energie. Erst die Bewertung macht sie schlecht.“

John richtete sich voller Stolz auf. Sein Selbstbewusstsein war gestiegen. Mit geschwelgter Brust fragte er: „Aber woher kommt denn die Bewertung?“ -

„Nun, das liegt doch auf der Hand. Alle Menschen haben als Kind gelernt: Diejenigen Eigenschaften, die ein Echo erzeugen, das sich gut anfühlt, sind gute Eigenschaften. Eigenschaften hingegen, die ein Echo erzeugen, das sich schlecht anfühlt, sind schlechte Eigenschaften. Aus dieser Erfahrung entsteht also die Bewertung.“

„Ah, na klar. Jetzt verstehe ich“, rief John aus und schlug sich gegen die Stirn, „das habe ich so ähnlich doch im Neandertalmuseum schon gehört. Aber bisher habe ich das noch nicht so richtig verstanden. Jetzt habe ich es begriffen. Deswegen bewerten Menschen also so unterschiedlich. Denn die Bewertung, welche Eigenschaften gut oder schlecht sind, hängt doch von so vielen Faktoren ab. Zum Beispiel von der Familie, in der jemand aufgewachsen ist, - von der Gesellschaft, in der er lebt, - und von der Kultur, in der er groß geworden ist.

Sogar von den Umständen, in denen etwas passiert. Denn alles ist relativ, sagte schon Einstein“, bemerkte John stolz.
„Richtig“, stimmte ihm Namira schmunzelnd zu, „und dazu möchte ich dir eine kleine Geschichte erzählen. Glück oder Unglück, das ist alles nur eine Frage der Betrachtung. Also hör gut zu.“ John versprach es.

„Der Bauer und sein Sohn:
Diese Geschichte handelt von einem Bauern und seinem Sohn.

Eines Tages lief das schönste Pferd eines chinesischen Bauern davon. Alle Nachbarn bedauerten den Bauern und beklagten den Verlust. Nur der Bauer sagte: *`Unglück, wer weiß?´* Nach einigen Tagen kam sein Pferd zurück, und mit ihm kamen einige Wildpferde. Die Nachbarn beglückwünschten den Bauern. Dieser aber sagte: *`Glück, wer weiß?´* Als sein Sohn eines der Wildpferde zähmen wollte, wurde er abgeworfen und brach sich ein Bein. Wieder klagten die Nachbarn und sprachen von einem großen Unglück. Der Bauer aber sagte: *`Unglück, wer weiß?´* Kurz darauf kamen die Soldaten des Kaisers, um junge Männer für den Krieg zu rekrutieren. Da der Sohn des Bauern sein Bein gebrochen hatte, taugte er nicht für den Krieg und konnte so daheim bleiben.

Dies ist ein altes chinesisches Gleichnis. Glück oder Unglück? Man weiß es nie“, kommentierte Namira achselzuckend.

John war von dieser Geschichte tief beeindruckt. Jetzt wurde ihm eines vollkommen klar: Gefühle und Gedanken sind an sich völlig okay. Nur die Bewertung und damit das Einbinden der Gefühle in einen Zusammenhang macht Stress. Langsam erkannte er, was das mit ihm zu tun hatte. Deshalb

versuchte er, die Informationen in Gedanken noch einmal auf den Punkt zu bringen: ‚Bewertungen sind Urteile. Bewertungen sind vor allem relativ und in höchstem Maße subjektiv. Bewertungen hängen sehr stark von den Umständen ab. Ob eine Sache gut oder schlecht ist, hängt von dem jeweiligen Zusammenhang ab. Ein und dieselbe Sache kann in der einen Situation gut sein und in einer anderen schlecht. Also ist die Sache an sich neutral. Aber die Bewertungen bestimmen sehr stark, wie ich mich dabei fühle!'

„Sehr gut", lobte ihn Namira, die wieder einmal seine Gedanken erraten hatte, „ich sehe, dass du es verstehst. Um es noch deutlicher zu machen, möchte ich dir noch eine andere Geschichte erzählen. Die handelt von einer Frau in der U-Bahn:

Es war einmal eine Frau in der U-Bahn, die von hinten von jemandem angerempelt wurde. Ihre ersten Gedanken waren: ‚Flegel, pass doch auf'. Sie ärgerte sich und hatte Stress mit dieser Situation, denn ihre automatische Bewertung setzt voraus, dass Gefahr droht. Als sich jedoch der Mann, der sie angerempelt hat, herumdreht, sieht sie, dass er eine Blindenbinde trägt. Schlagartig schätzt sie die Situation anders ein. Tut es ihr leid, dass sie so reagiert hat? Schämt sie sich?"

„Die Geschichte kommt mir bekannt vor", bemerkte John gelangweilt, „ich glaube, so eine ähnliche Geschichte hat mir Dr. Lazei schon erzählt." „Ja, das glaube ich gerne, denn sie wird in Psychologen-Kreisen häufig als Beispiel genommen."

John nickte und resümierte: „Ich will mal sehen, ob ich das richtig verstanden habe: Also, im Wesentlichen hängt mein Gefühl davon ab, wie ich eine Sache in einer bestimmten Situation bewerte." - „Richtig", bestätigte seine Lehrerin, „ich sehe, dass du den Zusammenhang verstehst."

„Aber wodurch geschieht das?“ fragte er. „Na ja, wenn wir das biologisch betrachten, dann aktiviert die Bewertung die Instinkte, und diese aktivieren die Gefühle und Körperfunktionen“, erklärte ihm die gelehrige Frau. „Im U-Bahn-Beispiel war es so, dass die Frau die Situation als bedrohlich bewertete und somit ein schlechtes Gefühl in sich erzeugte. Sie ärgerte sich, und der Instinkt aktivierte das Bedrohungsprogramm. Als sie die Situation neu bewertet, erzeugt sie ein anderes Gefühl. Vielleicht bekommt sie sogar Mitleid.“

„So ein Mist“, rief John bestürzt, denn jetzt wurde ihm so richtig klar, dass er das oft so machte. Ihm wurde bewusst, dass er ständig die Dinge negativ bewertete. Selten sah er etwas Gutes in den Dingen. War das die Quelle seines ständigen Unbehagens? Jetzt hatte ihn der Ergeiz gepackt. Er wollte es unbedingt genau verstehen. Deshalb fasste er die Informationen innerlich, nur für sich, noch einmal zusammen: Bewertungen sind ein mächtiges Ding. Und Bewertungen aktivieren unter anderem meine Instinkte, und diese wiederum bestimmen meine Gefühle. Und die Gefühle veranlassen mich meistens zu einer bestimmten Handlung. So steuern meine Gefühle meine Handlungen! Oder verkürzt: Meine Bewertung führt zu einer bestimmten Handlung.´
John wurde richtig mulmig, als ihm das immer tiefer bewusst wurde. Seine Bewertungen führen zu seinen Handlungen. Und die Handlungen führen zu bestimmten Erlebnissen. Sein negatives Denken führt also zu negativen Handlungen. John wurde immer betroffener, je mehr ihm das klar wurde. Er wollte dies für seine Zukunft unbedingt verinnerlichen.

„Ich versuche das noch mehr auf den Punkt zu bringen“, erklärte er laut:

- „Die Sinnesorgane nehmen etwas wahr, das vom Organismus bewertet wird.
- Diese Bewertung aktiviert das entsprechende Urprogramm des Instinktes.
- Der Instinkt aktiviert die zu diesem Programm gehörenden Körperreaktionen und Gefühle.
- Und die Handlungen richten sich nach diesen Körperreaktionen und Gefühlen.“

„Sehr gut machst du das“, lobte ihn seine rothaarige Erzählerin. „Du hast es wirklich begriffen. Sollen wir das anhand der Situation in der U-Bahn noch einmal genau analysieren?“ - „Nein, nicht noch mal“, stöhnte John missmutig. „Ich kann dich ja verstehen, aber dadurch erkennst du deutlicher, dass dieser Mechanismus ein uraltes biologisches System ist, das normalerweise vollkommen automatisch abläuft.“ - „Na gut, wenn es sein muss,“ willigte John missmutig ein.

„Komm wir analysieren mal ganz genau. Die Sache beginnt damit, dass die Frau eine plötzliche, heftige, körperliche Berührung erlebt. Wenn wir das aus Körpersicht betrachten, stellt sich die Frage: Was erlebt der Körper?“ - „Das liegt doch auf der Hand“, erwiderte John gelangweilt, „die Sinnesorgane signalisieren plötzlichen, starken Körperkontakt.“ - „Sehr gut, genau so ist es. Nicht mehr und auch nicht weniger“, ergänzte Namira. „Was passiert dann?“ fragte sie aufmunternd.
„Als nächstes bewertet das Gehirn diese Situation. Und die Bewertung aktiviert das entsprechende Urprogramm. Die Bewertung des Gehirns macht daraus: ´Einer rempelt mich an´. Schon das Wort ´anrempeln´ enthält eine negative Bewertung, weil es negativ besetzt ist. Die Sinneseindrücke werden also

blitzschnell vom automatischen System verarbeitet.“ - „Prima, John, weiter so“, ermunterte sie ihn.

„Veranlasst durch das Anrempeln, wird nun diese Situation unbewusst als Bedrohung bewertet, und das Programm ‚Bedrohung‘ wird aktiviert. Dieses Programm wiederum aktiviert die dazugehörenden Gefühle und Körperfunktionen. Der Körper schüttet Hormone aus, die zum Kampf oder zur Flucht dienen. Das Programm ‚Bedrohung‘ wurde aber zu Zeiten programmiert, als es noch um Leben oder Tod ging. In der Situation in der U-Bahn geht es aber nicht um Leben und Tod. Deshalb ist eine solche Reaktion in diesem Moment eine Überreaktion des Körpers. Sie ist nicht der Situation angemessen.“ - „Super“, lobte ihn Namira abermals und analysierte weiter: „Die Frau im Bus ist also körperlich gerüstet für den Kampf oder die Flucht, und sie steht deshalb unter enormer Anspannung. Sie hat Stress. Sie hat Energien bereitgestellt, die eigentlich bei Kampf oder Flucht verbraucht werden würden. Sie spürt Aggression. Deshalb würde sie jetzt eigentlich lospoltern. Aber nichts dergleichen ist angemessen! Und als sich der Mann herumdreht und die Frau die Situation neu bewerten muss, bricht das gesamte Programm zusammen.“

John schwieg betroffen, denn in diesem Augenblick wurde ihm bewusst, dass auch er dieses Reaktionsmuster hatte, welches wahrscheinlich für seine gesamte Lebenssituation verantwortlich war. Er erkannte, dass seine übertriebenen Reaktionen große Probleme zwischen ihm und seinen Mitmenschen erzeugten. Auf der Arbeit konnte er sich gut beherrschen, aber gerade die Menschen, die er liebte, mussten ihn oft so ertragen. Diese Erkenntnis beschämte ihn zutiefst. Eigentlich wollte er nichts mehr darüber hören, und am liebsten hätte er sich in ein Mauseloch verkrochen.

„Kopf hoch, John“, tröstete ihn Namira, „ich kann dich gut verstehen. Du musst dich nicht dafür schämen, denn alle Menschen erleben Situationen, in denen sie nicht angemessen reagieren. Überschießende Reaktionen sind in Anbetracht des urzeitlichen Erbes völlig normal. Alle Menschen kennen das. Du bist da kein Sonderling. Und wenn die Menschen das zugeben würden, wäre schon ein guter Schritt in Richtung Frieden gemacht.“

John wurde etwas leichter ums Herz, als er das hörte. Er lächelte ein bisschen, dann putzte er sich die Nase und beruhigte sich.

„Aber ganz verstehe ich das noch nicht“, fragte er. „Was ist denn mit den Menschen, die scheinbar nie aus der Haut fahren, ... die im Gegenteil immer ruhiger werden, je mehr Stress auf sie einwirkt.“ - „Nun, lieber John“, antwortete Namira, „wie du sicherlich bei Dr. Lazei gelernt hast, reagieren wir Menschen bei Bedrohung auf drei Weisen.“ - „Ja, ich weiß noch“, antwortete John. Mit Stolz in der Brust zählte er auf: „Kampf, Flucht und sich tot stellen.“ - „Richtig“, lobte ihn die weise Frau, „siehst du, und manche Menschen reagieren, indem sie sich tot stellen. Die klappen dann zu wie eine Auster. Manche sind tagelang nicht mehr ansprechbar.“ - „Oh ja, das kenne ich. Das habe ich mal bei einer Freundin erlebt.“ - „Siehst du, John. Eigentlich ist das auch eine Überreaktion, aber die ist nicht so laut und polternd, - deshalb wird es nicht so als unangemessen erkannt. Aber in Wirklichkeit ist das genau so schlimm wie wütend herumpoltern. Denn diese Menschen entziehen sich auch den Mitmenschen.“ - „Ach so“, erkannte John, „dann ist das auch kein sozialverträgliches Verhalten?“ - „Richtig!“ erwiderte Namira. „Und manche Menschen nutzen das regelrecht, um andere gefügig zu machen. Denn durch den Liebesentzug versuchen sie, Druck auf den anderen auszuüben. Außerdem zwingen sie den anderen dadurch, sich um ihn zu bemühen. So fordern sie subtil Zuwendung ein. “ - „Puh, das ist aber echt gemein.“ - „Ja, nicht wahr? Und

ich weiß nicht, was schlimmer ist, - laut oder leise.“ - „Gute Frage“, erwiderte John nachdenklich.
„Aber jetzt genug, wir machen Pause. Komm, lass uns was essen!“ forderte sie John auf.

Die beiden gingen in die Küche und kochten gemeinsam eine Gemüsepfanne mit frischem Gemüse aus Namiras eigenem Garten. John machte es sichtlich Spaß, mit einer Frau zu kochen. Es war schon lange her, dass er mit jemandem gemeinsam gekocht hatte.
Nachdem sie gemütlich gegessen hatten, setzten sie sich wieder auf das alte Sofa und unterhielten sich über Belangloses. Smalltalk, wie man so sagt.

Nach einer einstündigen Pause fragte Namira: „Bist du wieder bereit für schwere Kost?“ - „Wenn du mir noch einen Kaffee machst, ja.“ - „Kein Problem“, erwiderte Namira. Sie ging in die Küche und setzte Wasser auf. Nach kurzer Zeit kam sie mit einer Tasse duftenden Kaffees zurück. John trank ihn vorsichtig und fühlte sich sichtlich gestärkt. „Und wie ist es jetzt?“ fragte Namira. „Von mir aus kann es weitergehen“, antwortete John wieder motiviert und reckte sich, wie eine Katze nach dem Aufstehen.

„Okay“, begann Namira in ruhigem Ton, „ich habe dir eben von der Bewertung einer Situation erzählt. Aber damit nicht genug“, fuhr sie fort, „das Schlimme ist, dass man sich auch in eine Situation hineinsteigern kann und dadurch noch mehr Stress erzeugt.“
„Was?“ erwiderte John ungläubig. „Wie meinst du das?“
Seine mittlerweile von ihm sehr geschätzte Mentorin erklärte:

„In der Transaktions-Analyse, die Eric Berne, der eigentlich unter dem Namen Eric Lennard Bernstein geboren wurde, entwickelt hat, gibt es den Begriff der Rabattmarken."

„Rabattmarken, Transaktions-Analyse?" fragte John stutzig. „Was ist das denn?" - „Na klar, du bist ja nicht vom Fach", entschuldigte sich Namira mit einer beschwichtigenden Handbewegung. „Also, in der Transaktions-Analyse, die in den 1970er Jahren von Eric Berne entwickelt wurde, wird untersucht, was alles zwischen Menschen abläuft, wenn sie einander begegnen. Ich will jetzt aber nicht näher darauf eingehen. Aber das, was er als Rabattmarken bezeichnet, ist eine interessante Sache." John dachte an seine Kindheit und sagte: „Beim Thema Rabattmarken fällt mir ein altes Rabattmarkenheft ein, wie es die Geschäfte früher hatten. Man sammelte die Märkchen solange, bis ein Heft voll war, um es dann einlösen zu können."

„Ja, so ähnlich kann man sich das vorstellen, John", bestätigte Namira mit einem Schmunzeln im Gesicht. „Unter Rabattmarken versteht der Transaktions-Analytiker das Aufbewahren von bestimmten Gefühlen, so lange, bis genügend von ihnen angesammelt sind, um sie dann gegen einen kleineren oder größeren psychologischen Preis schuldfrei einzutauschen." - „Wieso psychologischer Preis?" - „Also, stell dir das so vor: Jemand sammelt seine unguten Gefühle, um einen Racheakt, einen Wutausbruch oder eine Beschimpfung vor sich rechtfertigen zu können. Er schluckt alles so lange herunter, bis ihm sprichwörtlich der Kragen platzt."

John schluckte. Er fühlte sich schon wieder ertappt. Diese Frau da vor ihm beschrieb Dinge, als würde sie ihn genau kennen. Johns Beklemmung hatte sie anscheinend schon wieder mitbekommen, denn sie sagte:

„Lieber John, keine Angst. Diese Verhaltensweise wird wohl den meisten Menschen bekannt sein. Aus vielerlei rationalen Gründen hält man sich zurück,

doch in Wirklichkeit werden - oft unbewusst - ungute Gefühle angesammelt. Siehst du, und genau dieses Verhalten wird als Rabattmarken-Sammeln bezeichnet, so wie früher richtige Rabattmarken gesammelt wurden, um diese dann, wenn ein Heft voll war, gegen einen größeren Betrag einzulösen."

Das war John alles neu. Rabattmarken kannte er zwar aus seiner Kindheit, aber diesen Zusammenhang hatte er noch nie gehört. Und solche Situationen kannte er auch zur Genüge. Beschämt fragte er Namira: „Gerade Männer scheinen wohl dazu zu neigen, ihren Groll aufzustauen, bis sie an einer völlig ungeeigneten Stelle unangemessen herausplatzen, oder?" - „Ja, früher war das meistens so, aber heutzutage holen auch da die Frauen auf." John schmunzelte. Die weise Gelehrte fuhr fort: „Dieses Rabattmarken-Sammeln scheint sowohl für ein schlechtes Klima in der Partnerschaft als auch für ein schlechtes Betriebsklima verantwortlich zu sein. Denn das unangemessene Verhalten in Bezug auf Wut führt ständig zu Missstimmungen und damit zu Reibungsverlusten, die im Geschäftsleben viel Geld kosten können. Und damit meine ich auch das Unterdrücken der Wut."

John begriff langsam und murmelte leise, aber hörbar: „Das Unterdrücken meiner Gedanken und Gefühle ist in Wirklichkeit ein normales Verhalten, das viele Menschen an den Tag legen. Ich bin also gar kein so schlechter Mensch, wie ich bisher geglaubt habe."

„Ja, John, du bist eigentlich ein ganz normaler Mensch. Nicht besser und nicht schlechter als alle anderen." John rieb sich mit beiden Händen durchs Gesicht, pustete in die Wangen und stieß einen tiefer Seufzer aus. Jetzt war er sehr erleichtert.

Namira fuhr fort: „Um dir noch mehr zu verdeutlichen, wie das Rabattmarken-Sammeln im Alltag funktioniert, schildere ich dir anhand eines anderen

Beispiels eine Situation aus dem Privatleben.“ - „Au ja, da bin ich mal gespannt“, erwiderte John begeistert und setzte sich zurecht.

„Eine Frau bittet ihren Mann, den Müll herunterzutragen. Der ignoriert diese Bitte und macht es nicht. Die Frau sagt nichts, aber sie ärgert sich darüber. Das bedeutet, sie klebt ein Rabattmärkchen. Einige Zeit später bittet sie ihren Mann wieder, den Müll herunterzutragen. Der reagiert wieder nicht, und die Frau sagt erneut nichts und klebt abermals ein Rabattmärkchen. Das geht eine ganze Weile so. Es geht so lange, bis die Frau genug Rabattmärkchen gesammelt hat, - also bis sich ihr Gefühl genügend aufgestaut hat. Dann hat sie einen Wutausbruch. Dann schimpft sie: *`Du bist rücksichtslos. Du bist ein faules Schwein. Du tust nichts. Ich muss alles alleine machen.´* Das Ergebnis ist: Der Haussegen hängt schief, und der Mann weiß gar nicht, um was es eigentlich geht. Er versteht nicht, warum die Frau auf einmal so dermaßen wütend ist.“

„Ups“, John war erstaunt und fragte. „Wieso hast du jetzt ein Beispiel genommen, in dem eine Frau in Wut ausbricht?“ - „Nun, John, auch Frauen können wütend sein. Und sie neigen oftmals eher dazu, ihre Wut aufzustauen, als Männer.“ John war verblüfft. Das hatte er noch nicht gewusst.

„Aber John, du kennst solche Beispiele bestimmt auch, zum Beispiel aus deinem Berufsleben.“ Dabei schaute Namira John mit musterndem Blick an.
Der schluckte. Langsam wurde ihm diese Frau unheimlich. „Wieso glaubst du, dass ich ein Beispiel kenne?“ fragte er verlegen. Sie zuckte geheimnisvoll mit den Achseln und lächelte ihn an. In Johns Kopf begann es zu rattern. Ahnte Namira etwas von dem Zwischenfall in der Firma? Unbehaglich stammelte er: „Namira, woher weißt du ....?“ - „Nun, John, so wie ich dich mittlerweile

einschätze, hast du bestimmt schon Ähnliches erlebt.“ John war erleichtert. Sie wusste es nicht genau, aber wenn er länger darüber nachdachte, war es auch eine Gelegenheit, sich diese Sache von der Seele zu reden. Er zögerte kurz, aber dann entschloss er sich, alles zu sagen. Was hatte er denn zu verlieren? Er wollte schließlich dem Glück näherkommen. John nahm all seinen Mut zusammen und begann zu erzählen:

„Ja, stimmt. Es war vor ein paar Wochen. Die Inventur stand an, und ich hatte einen Abteilungsleiter, der befugt war, Personal für die Inventur abzustellen, gebeten, mir doch ein oder zwei Personen zur Verfügung zu stellen, die mir helfen sollten. Der Abteilungsleiter sagte es mir zu, aber er vergaß es wieder. Als ich vergeblich auf die Mitarbeiter wartete, dachte ich bei mir: *`Na* ja, er hat eben viel zu tun.´ Und machte den Abteilungsleiter nicht darauf aufmerksam.“-

„Und John, was hast du dann gemacht?“ unterbrach ihn die weise Lehrerin, die ihm mehr und mehr warmherzig vorkam. Durch die lange und intensive Unterhaltung, spürte er zunehmend eine Verbindung zu ihr. Deshalb traute er sich auch, sich mehr zu öffnen und ehrlich zu antworten.

„Ja, ich glaube, ich habe dafür ein Rabattmärkchen geklebt.“ - „Richtig, das war das erste. Und wie ging es dann weiter?“ forderte sie ihn auf.

„Nun, das nächste Mal, als ich den Abteilungsleiter sah, fragte ich ihn freundlich: *`Denken Sie noch an meine Leute?´* Der Abteilungsleiter war ebenfalls oberflächlich freundlich und sagte: *`Ach ja, ich schick Ihnen welche.´*

Es verging wieder einige Zeit, und nichts passierte.“

„Und was hast du dann gemacht?“ fragte Namira bohrend.

„Ich glaube, ich weiß langsam, was du meinst“, erwiderte er betroffen und gab kleinlaut zu: „Mit jedem Tag, den der Abteilungsleiter mir keine Leute abgestellt hat, habe ich ein weiteres Rabattmärkchen geklebt.“ -

„Tja, John, ich sehe, dass du verstehst. Was war dein innerer Dialog?“ - „Mhm, ich glaube, dass ich zu mir selbst gesagt habe: ‘Na ja, der Abteilungsleiter hat auch viel zu tun’.“ - „Genau, du hast es rechtfertigt. Ja, und was hattest du in Wirklichkeit für ein Gefühl?“ - „Eigentlich ein ungutes, das ich verdrängt und aufgestaut habe.“ - „Super, und genau so werden Rabattmarken gesammelt.“ John verstand und nickte zustimmend. „Und was geschah dann?“ fuhr sie fort.
„Am Ende der Woche, als ich den Abteilungsleiter noch einmal fragte, ob er mir ein paar Leute zur Verfügung stellen könnte, war die Stimmung schon so gereizt, dass ich die Rabattmarken eingelöst habe. Ich habe den Abteilungsleiter harsch angefahren und ihm gesagt: ‘Ich finde das nicht besonders gut, ... schon seit einer Woche laufe ich Ihnen hinterher, um ein oder zwei Leute zugeteilt zu bekommen. Sind Sie nicht in der Lage, mir für kurze Zeit Ihre Leute zur Verfügung zu stellen, oder wollen Sie es nicht?’“ - „Na ja“, kommentierte Namira, das war natürlich respektlos.“
John erkannte, dass das damalige Gespräch dadurch einen Ton angenommen hatte, der der aktuellen Situation überhaupt nicht mehr angemessen war.
„Ja, ja, ich sehe jetzt ein, dass ich überreagiert habe.“ - „Ja, genau, und siehst du“, ergänzte seine Lehrerin, „es wurde nur Dampf abgelassen, der durch das Sammeln der Rabattmarken gerechtfertigt wurde. Der Abteilungsleiter hat diese Reaktion natürlich nicht verstanden, weil er nur die aktuelle Situation sah und nicht die Ereignisse der ganzen Woche. Das Ergebnis war, dass ihr beide sauer wart, und dass eine konstruktive Zusammenarbeit nicht mehr möglich war.“ John war tief beschämt, senkte seinen Kopf und sagte kleinlaut. „Das hat mich meinen Job gekostet.“ -
„Ich verstehe, lieber John“, sagte die Frau mit den schönen roten Haaren tröstend, „die meisten Vorgesetzten haben für so ein Verhalten kein

Verständnis. Sie erwarten, dass man seine Gefühle immer im Griff hat und als Vorgesetzter immer respektiert wird."

„Ja, das weiß ich eigentlich auch", sprach John mit betretener Stimme, „ich weiß ja auch, dass es nicht immer gut ist, seine Gefühle auszuleben. Genau darüber haben wir doch eben gesprochen. Aber durch den Verlust meiner Frau war ich sowieso schon angeschlagen und hatte Schwierigkeiten, meine Gefühle unter Kontrolle zu halten, und dann sind die Affekte eben schneller."

„Richtig", bestätigte Namira, „das ist das Dilemma. Aber auch der Chef war nicht souverän in dieser Situation. Formal hat er zwar Recht, aber menschlich ist das nicht. Denn jeder Mensch neigt zu Überreaktionen, wenn er sich in die Enge getrieben fühlt. Das ist das urzeitliche Erbe. Und Gefühle sind nun mal menschlich. Eine gute menschliche Reaktion als Vorgesetzter könnte sich zum Beispiel darin zeigen, dass er sagt: ‚Lieber Herr X, ich kann Ihre Gefühle verstehen. Ich habe es total vergessen'. Damit übernimmt er seinen Teil der Verantwortung, und er zeigt auch seine Schwäche. Dadurch können sich beide auf der menschlichen Ebene begegnen. Durch diese Souveränität hätte der Chef aber in Wirklichkeit seine Vorgesetzten-Position gestärkt und hätte einen Vorschlag zur Güte machen können. Indem er zum Beispiel gefragt hätte: ‚Wie können wir die Situation denn jetzt retten?' Damit hätte er seine Führungsqualität gezeigt und seinen Mitarbeiter gleichzeitig in die Verantwortung mit eingebunden."

„Klasse!" staunte John. „Aber so einen Chef habe ich noch nie erlebt." - „Ja, leider sind die selten", stimmte ihm die kluge Frau zu.

„Nun, John, bist du bereit für ein weiteres Beispiel aus deinem Leben?" -

„Noch ein weiteres Beispiel?" fragte John ungläubig. „Kennst du etwa noch mehr aus meinem Leben?" - „Na ja, bei manchen Menschen habe ich solche

Eingebungen und bekomme Bilder aus ihrem Leben, - woher die auch immer kommen mögen.“ - „Bist du etwa eine Hellseherin?“ fragte er erstaunt. „Oh, soweit würde ich nicht gehen, aber es ist schon manchmal interessant, was ich alles für Infos aus dem Leben anderer Menschen bekomme. Also, ... willst du?“ fragte sie auffordernd. John ahnte schon, dass es unangenehm werden würde, aber er wollte sich auch nicht mehr verstecken. „Okay, ich bin bereit“, stimmte er halbherzig zu.

„Nun, wie war das mit deiner Frau, als ihr den Urlaub planen wolltet?“ begann Namira. John überlegte. „Meinst du, als meine Frau sich mit mir zusammensetzen wollte, um den neuen Urlaubstermin abzustimmen?“ - „Ja, genau, das meine ich. Was hat sie gemacht?“ John erzählte: „Jedes Mal, wenn sie versuchte, einen Termin mit mir auszumachen, bekam sie von mir zur Antwort: ‘Ich habe jetzt keine Zeit’.“ - „Und, was glaubst du, hat sie gemacht?“ - „Na ja, soweit ich das mittlerweile verstanden habe, hat sie wohl mit jeder Ablehnung, die sie erfuhr, ein Rabattmärkchen geklebt.“ - „Hervorragend, du verstehst es“, jubelte seine Mentorin. „Und was hat sie dann gemacht?“ - „Eines Tages war sie so resigniert, dass sie die Rabattmarken eingelöst hat. Sie buchte den Urlaub auf eigene Faust, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben, ob der Termin nun richtig oder falsch war. Frei nach dem Motto: ‘Du wirst schon sehen was du davon hast’.“ - „Und was war mit dir?“ - „Ich hatte totalen Stress auf der Arbeit, um diesen Termin tatsächlich frei zu bekommen.“

„Du siehst, dass Rabattmarken der schnellste Weg sind, sich mehr und mehr in stressige Situationen zu bringen. Und an diesem Beispiel siehst du auch, dass das nicht immer laut zugehen muss.“ - „Ja, das verstehe ich jetzt“, stimmte ihr John kopfnickend zu.

„Das ist gut“, erwiderte sie erfreut, „aber eine sichere Methode gegen Rabattmarkensammler gibt es nicht. Es ist ein beliebtes Spiel der Menschen. Die

meisten Personen machen das so. Wenn du aber für dich selbst die klare Entscheidung triffst, keine Rabattmarken mehr zu sammeln, dann solltest du generell alles sofort ansprechen, was dir irgendwo nicht ganz gefällt. Mit der psychischen Energie des aktuellen Geschehens wirst du nicht mit Volldampf auf deinen Gesprächspartner zustürmen, und so brauchst du keine Angst vor einer überschießenden Reaktion zu haben. Außerdem sammelst du so keine schlechten Gefühle an und kannst in der aktuellen Situation angemessen reagieren."

„Läuft man da nicht Gefahr, dass der eine oder andere sagt: `Jetzt sprichst du aber auch jede Kleinigkeit an!?" äußerte John besorgt.

„Das mag schon sein, aber von solchen Antworten solltest du dich nicht irritieren lassen. Die meisten Menschen sind eine offene und ehrliche Art nicht gewöhnt und reagieren deshalb schon mal mit dummen Kommentaren. Du solltest daraufhin einfach zurückfragen: 'Ist es dir vielleicht lieber, wenn ich alles unter den Teppich kehre?' In den meisten Fällen wirst du eine positive Reaktion erleben. Probiere es mal aus." - „Okay, ich werde darüber nachdenken."

Eine kurze Pause trat ein, und John konnte durchatmen. Die Beispiele mit den Rabattmarken hatten ihn doch ziemlich mitgenommen. Aber jetzt hatte er endlich verstanden, warum er so reagiert hatte.

„Willst du noch etwas Kaffee?" fragte Namira fürsorglich. „Ja, gerne", erwiderte John dankbar, denn er war wieder müde geworden. Namira schenkte ein. John warf noch ein Stückchen Zucker hinein, schüttete Milch nach und rührte mit einem Löffel um. Er trank einen kleinen Schluck und war wieder aufnahmebereit.

„Aber damit nicht genug“, leitete Namira ein, die John ganz heimlich und nur für sich ‘Meine rote Zora´ getauft hatte. Ihre Haare leuchteten nämlich in der Tat schon auffallend rot. In seine Gedanken versunken, hätte John fast Namiras ersten Satz verpasst. „Es ist auch möglich, Rabattmarken in seiner Fantasie zu sammeln, ohne dass eine andere Person daran beteiligt ist.“ -

„Was“, äußerte John überrascht, „ohne eine andere Person?“ -

„Ja. Ich versuche, dir dies anhand der folgenden kleinen Geschichte zu verdeutlichen.

Also: Ein Mann will sich von seinem Nachbarn eine Bohrmaschine ausleihen. Auf dem Weg zu ihm spielt er schon in Gedanken den Dialog mit ihm durch. Er denkt sich alle möglichen Antworten aus, die sein Nachbar sagen könnte, um ihm die Bohrmaschine nicht geben zu müssen. Wieder und wieder denkt er darüber nach, was er ihm erwidern könnte, um die Bohrmaschine doch noch zu bekommen. In seiner Fantasie läuft also ein ständiger kontroverser Dialog. Unbewusst sammelt er selbst dadurch Rabattmarken, weil er sich nach und nach in diesen Dialog hineinsteigert. Als er dann endlich vor seinem Nachbarn steht, hat er so viele Rabattmarken geklebt, dass es genervt aus ihm herausplatzt und er sagt: ‘Behalt doch deine blöde Bohrmaschine!‘“ -

„Das ist aber eine komische Geschichte“, äußerte John verdutzt und kratzte sich die Stirn. „Warte“, unterbrach ihn Namira, „was glaubst du, wie es weiterging?“ John überlegte kurz, dann antwortete er: „Der Nachbar wird wahrscheinlich sehr verdutzt sein, weil er mit dieser Aussage überhaupt nichts anfangen kann, denn er hat ja den inneren Dialog nicht mitbekommen.“ - „Ja, ganz genau“, lobte ihn seine weise Mentorin, „das ist die beste Methode, um sich selbst ein Bein zu stellen.“ John war bestürzt. Er zog sich am Ohr, wie wenn er prüfen wollte, ob dies alles Wahrheit oder Traum war. Dann sagte er: „Oh je. Das kenne ich. Manchmal habe ich das so gemacht. Wenn ich spontan

meinen Freund besuchen wollte, habe ich auf dem ganzen Hinweg darüber nachgegrübelt, wie er wohl reagieren würde. Ob ich willkommen bin, oder ob ich ungelegen komme. Was ich daraufhin sagen könnte und so weiter und so weiter. Puh, kann man sich so schnell in eine unangenehme Lage bringen, ohne dass ein anderer Mensch daran beteiligt ist?“ -

„Ja“, erwiderte seine Dozentin, „dieses Beispiel zeigt, wie leicht die Fantasie jemanden in eine Situation manövrieren kann, die nichts mit der Realität zu tun hat. In so einem Fall wäre es günstiger, seinen Verstand einzuschalten und sich bewusst zu machen, dass es nur Fantasien sind, denen man nachhängt. Denn meistens kommt es sowieso anders, als man denkt.“ John schmunzelte kurz, aber dann wurde er nachdenklich. „Oh je“, sagte er betroffen, „wie oft habe ich das so gemacht. Ich grübele darüber nach, was alles passieren könnte, anstatt abzuwarten, was wirklich passiert. Dabei zeigt die Erfahrung doch, dass es meistens sowieso anders kommt, als man denkt.“

„Eben“, bestätigte Namira zustimmend. „Und in so einer Situation kann es sehr hilfreich sein, sich ein so genanntes T-Konto zu erstellen, also eine Tabelle mit zwei Spalten. Auf der einen Seite stehen die Pro- und auf der anderen Seite die Kontra-Punkte. Damit können Fakten realistisch eingeschätzt werden. Das kann man sogar im Geiste machen. Dann besteht eine gute Chance, die Situation, vor der man Angst hat, besser zu meistern.“ - „Ja, das ist eine gute Idee“, lachte John. „T-Konten sind mir als Buchhalter doch geläufig. Wenn ich also wieder einmal in so einer Situation bin, versuche ich, daran zu denken.“ - „Ja, tu das. Aber denk daran: Es ist im Alltag nicht so einfach, eingefahrene Verhaltensweisen abzulegen. Ängste sind nun mal da und lassen sich auch nicht einfach so wegreden“, ergänzte sie verständnisvoll, um dann hinzuzufügen: „Aber Rabattmarken sammeln führt auch nicht zum Erfolg. Denn Rabattmarken

sammeln ist ein psychologisches Spiel. Und psychologische Spiele sind die häufigste Ursache für Streit und Missverständnisse!“

John stöhnte, er war wieder voller Informationen. „Das muss ich erst mal alles verdauen“, äußerte er überfordert. „Ja, das glaube ich“, erwiderte Namira und schmunzelte freundlich, „deshalb möchte ich dir zur Auflockerung ein Gedicht von Erich Fried vortragen.“ Sie nahm ein Buch aus ihrem Regal und las vor:

„Bewertungen oder Was es ist

Es ist Unsinn, sagt die Vernunft.

Es ist was es ist, sagt die Liebe.

Es ist Unglück, sagt die Berechnung.

Es ist nichts als Schmerz, sagt die Angst.

Es ist aussichtslos, sagt die Einsicht.

Es ist was es ist, sagt die Liebe.

Es ist lächerlich, sagt der Stolz.

Es ist leichtsinnig, sagt die Vorsicht.

Es ist unmöglich, sagt die Erfahrung.

Es ist was es ist, sagt die Liebe.“

Ruhe kehrte ein. John war sehr nachdenklich geworden. Diese ganzen Informationen musste er erst einmal sacken lassen. Er trank noch einmal an

seinem Kaffee, lehnte sich dann entspannt zurück, holte tief Luft, rieb sich das Gesicht und nutzte so die Zeit, um sich das Ganze noch einmal durch den Kopf gehen zu lassen. Es begann eine Art innerer Dialog bei ihm, aber er behielt seine Gedanken nicht für sich, sondern murmelte sie hörbar vor sich hin:

„Unsere Instinkte sind dafür da, das Überleben zu sichern. Um dies zu bewerkstelligen, gibt es bestimmte Grundbedürfnisse, zum Beispiel Hunger und Durst. Damit diese Grundbedürfnisse auch befriedigt werden, nutzt unser Organismus bestimmte Funktionen des Körpers, zum Beispiel Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken. Am Beispiel Hunger kann man gut erkennen, wie das funktioniert. Wenn der Organismus Nahrung braucht, erzeugt er das Gefühl Hunger und veranlasst so den Körper, Nahrung aufzunehmen. Das Gefühl von Hunger ist also ein Grundgefühl des Körpers."
John rieb sich abermals das Gesicht und fuhr dann fort:
„Unsere Instinkte werden aber auch durch die Bewertung einer Situation aktiviert, - sie lösen dann entsprechende Gefühle aus. Da der Organismus auch Gefahrenabwehr betreibt, muss er ständig die eingehenden Sinneseindrücke auf mögliche Gefahren hin überprüfen. Dafür dient die Bewertung. Bewertungen sind also an sich etwas Gutes. Da wir aber nicht mehr in der gefährlichen Urzeit leben, sind unsere Gefahren selten lebensbedrohlich, sondern bestehen eher aus Frustrationen und sozialen Konflikten. Aber das Dilemma dabei ist, dass unser Organismus so reagiert, als ob es lebensbedrohlich wäre. Deshalb sind die Gefühle manchmal so stark und leider viel zu oft unangemessen." Je mehr ihm das bewusst wurde, umso betroffener fühlte er sich. Er erkannte nun:
„Unsere Gefühle werden auf der einen Seite durch unsere Grundbedürfnisse ausgelöst und anderseits durch Bewertungen. Puh, das alles zu handhaben ist aber schwierig. Eigentlich wollen wir Menschen uns immer gut fühlen, -

andererseits haben wir so viele Auslöser für ungute Gefühle, dass es unmöglich scheint, das zu kontrollieren oder zu ändern.“ John hörte zwar auf zu sprechen, aber seine Gedanken waren noch nicht zu Ende: ‘Also, die Gefühle sind irgendwie ein Schlüssel’, dachte er erkennend, ‘wir haben körperliche Gefühle, und wir haben auch seelische Gefühle, also Emotionen. Um die körperlichen Gefühle von den emotionalen Gefühlen zu unterscheiden, nenne ich dies Empfindungen oder Körperempfindungen. Genau, das ist es, so mache ich das. Ich bezeichne alle meine Wahrnehmungen als Empfindungen. So unterscheide ich zwischen körperlichen Empfindungen und emotionalen Empfindungen. Oder ist das vielleicht falsch?’

Einen kurzen Moment zweifelte er, aber dann überlegte er weiter: ‘Hm, das ist echt schwierig mit den Definitionen. Sprache ist wirklich nicht so einfach. Wenn man ein Ding mit einem Wort bezeichnet, so legt man ganz schnell etwas Bestimmtes damit fest. Man definiert es, man verbindet es mit etwas, und man erzeugt und löst damit Assoziationen aus. Worte sind nie losgelöst von anderen Dingen. Mit Worten assoziieren wir immer auch andere Dinge. An Worten hängen viele Wahrnehmungen, die mit angeregt werden, - also auch Gefühle. So können durch Worte auch Gefühle aktiviert werden. Und wie ich schon gelernt habe, kann Sprache sogar unbewusst meine Handlungen manipulieren.’

Hm ...., wo kam das denn her? John hatte auf einmal ein Gefühl, als bekäme er von seinem Inneren noch mehr Informationen, ohne dass er eine andere Person dazu bräuchte. Komisch! Auf einmal beschäftigte ihn dieses Thema brennend. Er erkannte, dass viele Probleme, die er mit anderen Menschen gehabt hatte, tatsächlich anscheinend durch die Sprache entstanden waren. Er hatte erfahren, dass Worte, die er in der Kindheit gehört hatte, als Auslöser von Stress gelten können. Sprache schien also eine wichtige Rolle beim Auslösen von Gefühlen zu

haben. Und somit auch ein Schlüssel zum Wohlfühlen zu sein, verstand er. Deshalb beschloss John, sich später intensiver damit zu beschäftigen.

Er war so tief in seine Gedanken versunken, dass er gar nicht mitbekommen hatte, das Namira in die Küche gegangen war, um neues Wasser aufzusetzen. Als sie zurückkam, fragte sie: „Hallo, na ...., bist du wieder da?“ John lächelte verlegen und erwiderte: „Ich bin wieder online.“ - „Okay“, sagte Namira. Es ist schon spät geworden. Ich möchte jetzt Schluss machen für heute. Wenn du willst, kannst du ein anderes Mal wiederkommen.“ John war etwas überrascht, dass es schon so spät geworden war.

„Übrigens, es ist schon 23 Uhr. Wenn du nicht mehr nach Hause fahren möchtest, kann ich dir eine kleine Pension empfehlen. Ich denke, dort könntest du dich wohlfühlen. Die Besitzer sind auf Gäste von mir eingestellt und haben Verständnis für Menschen, die mit ihren Gefühlen beschäftigt sind. Dort wird dich niemand schief angucken. Außerdem ist es sehr gemütlich und preiswert dort. Soll ich dich da anmelden?“ - „Oh ja, sehr gerne“, erwiderte John dankbar.“ - „Okay.“ Namira ging ans Telefon, wählte eine Nummer und sprach ein paar Takte mit einer Person. Dann kam sie zu John zurück und erklärte: „Die wissen jetzt Bescheid und warten auf dich.“ Dann erklärte sie John den Weg dorthin. Namira begleitete ihn noch zur Tür und verabschiedete sich herzlich mit den Worten:

„Nun, John, du hast jetzt sehr viel über deine Instinkte und Gefühle erfahren. Ich hoffe, du erkennst nun, dass du ein emotionales Wesen bist, und dass deine Gefühle zu dir gehören. Erst durch sie wirst du zu dem, was du bist. Also, mach‘s gut und melde dich mal wieder. Du bist immer herzlich willkommen.“

John ging zu seinem Auto, um die Pension aufzusuchen. Er steuerte sein Auto Richtung Dorf, so wie Namira es ihm beschrieben hatte. Auf dem Weg dorthin dachte er nach.

Ihm war klar geworden, dass er ein emotionales Wesen war. Alle seine Gefühle waren in Ordnung. Alle seine Gefühle hatten einen Sinn. Sie dienten dem Überleben. Er nahm sich vor, von nun an seine Gefühle nicht mehr zu verteufeln und sie stattdessen mehr zuzulassen. Genau in diesem Moment bemerkte er, wie sich sein Körper entspannte und sich ein wohlig warmes Gefühl in ihm ausbreitete. ‘Toll‘, dachte er, ‘das fühlt sich aber gut an. Ich habe gerade daran gedacht, dass ich meine Gefühle so annehme, wie sie sind, und im selben Augenblick entspannt sich mein Körper. Also stimmt es, ... positive Bewertung macht gute Gefühle. Und Annehmen ist eine gute Bewertung.‘

Voller Vertrauen und Zuversicht fuhr er weiter Richtung Dorf. Als er sich zusehends entspannte, fiel ihm auf, dass er doch ziemlich erschöpft war. Diese vielen Informationen hatten in ihn mehr beansprucht, als er bisher wahrgenommen hatte. Seine Müdigkeit wurde stärker, und hungrig war er auch wieder. Schmunzelnd bemerkte er. ‘Die Instinkte springen an. Meine Grundbedürfnisse wollen befriedigt werden.‘ Er hatte es kaum zu Ende gedacht, da sah er ein rundes Holzschild mit der Aufschrift: ‘Pension Lichtbogen‘. Die musste es sein. Der Name klang sehr interessant. John parkte sein Auto auf einem der ausgewiesenen Parkplätze und ging erst einmal ohne Gepäck auf die Tür zu.

Der Eingang sah aus wie die Tür eines typischen Restaurants. Sie bestand aus edlem Rotholz, und in der Mitte waren kleine bunte Gläser eingesetzt, die man Butzen nannte, - das wusste er. Durch sie hindurch konnte man schemenhaft ins Innere sehen. John suchte nach einem Türgriff. Ein schöner, glänzender

Messinggriff strahlte ihm einladend entgegen. Wie von einer unbekannten Kraft angezogen, öffnete er die Tür und ging hinein. Eine warme, friedliche Stimmung empfing ihn. Das Licht war etwas abgedunkelt, und die Lampen leuchteten mit angenehmem, warmem Schein. An der Wand hingen Bilder, die Wüsten und Berge zeigten, und Kerzen mit verschnörkelten, mittelalterlich anmutenden Haltern, die ebenfalls ein warmes Licht verbreiteten. Die Decken waren mit orange-farbenen Tüchern abgehangen. Das wirkte so warm und kuschelig wie in einem gemütlichen Palast aus tausendundeiner Nacht. Dieses orientalische Flair war wirklich sehr einladend und wirkte beruhigend, obwohl es ihm im ersten Moment für ein Restaurant sehr ungewöhnlich vorkam.

John schaute sich weiter um. An der rechten Wand standen einige runde Tische, auf denen Messingschalen standen. Um die Tische herum gab es gemütliche Kissen. So ähnlich hatte er sich orientalische Räume vorgestellt. Auf der anderen Seite des Raumes sah er einen Buffet-Tisch, auf dem lauter frische Speisen standen. Betörend leckere Düfte umschmeichelten seine feine Nase. Als er näher kam, sah er, wie reich der Tisch gedeckt war. „Toll“, murmelte er laut vor sich hin, „da sind aber viele meiner Lieblingsspeisen dabei. Es sieht fast so aus, als wäre das alles für mich?“ Er sah ein knusprig gebratenes Hähnchen mit Paprika, goldgelbe Bratkartoffeln mit vielen Zwiebeln, eine chinesische Gemüsepfanne und einen knackig bunten Salat. Auch an den Nachtisch war gedacht worden: Da stand sein geliebter Milchreis mit Zucker und Zimt, es gab Pudding, der mit einer karamellisierten Schicht überzogen war. Er sah mit Schokolade überzogene Reiswaffeln sowie Plätzchen, die einfach zum Reinbeißen einluden. Am Rand des Tisches erblickte er auch seine Lieblingsgetränke. „Das kann ja wohl nicht wahr sein ....“, staunte John überrascht. Sogar ein Saft aus Kokosnüssen und Ananas stand bereit. Er liebte diesen Geschmack, denn er erinnerte ihn an die warme Sonne des Südens, die

er hier in seiner kühlen Heimat oft vermisste. ‚Das ist ja wunderbar', dachte er, ‚das scheint alles so, als würde ich schon erwartet.'

In diesem Moment kam ein großer Mann mit schwarzem Bart auf John zu. Er war mit einem weißen Kittel bekleidet und begrüßte John freundlich mit den Worten: „Guten Abend, mein Herr. Sind Sie der Gast von Namira?" - „Ja, richtig. Ihnen auch einen guten Abend. Haben sie noch ein Zimmer frei?" - „Aber gewiss doch", antwortete der Mann in seinem typischen Eifeler Dialekt. „Kostet 35 € pro Nacht, mit Frühstück." - „Ja, super", sagte John, erfreut über den günstigen Preis, „außerdem würde ich gerne etwas von Ihrem leckeren Buffet essen." - „Na klar doch, kein Problem", erwiderte der Mann freundlich, „wie Sie sehen, ist unser Abendbuffet noch geöffnet." - „Prima", antwortete John entzückt.

Der Mann ging hinter den Tresen und bat John, einen Zettel auszufüllen. Dann nahm er einen Schlüssel aus dem Regal. „Folgen Sie mir, bitte", sagte er zu John und wies ihm mit einer Handbewegung den Weg. John freute sich auf das Zimmer. Die beiden gingen eine alte Holztreppe hinauf, die in die erste Etage zu den Zimmern führte. Der Flur erinnerte John an eine bayerische Pension. Alle Möbel waren aus Fichtenholz gefertigt. Vor einer Tür blieben sie stehen, woraufhin der Fremde erklärte: „So, Herr Levant, das ist ihr Zimmer. Nummer 23. Frühstück gibt es zwischen 7 und 10 Uhr. Also schönen Aufenthalt." Dann ging er wieder hinunter. John betrat das Zimmer. Der typisch modrige Geruch von Zimmern, die länger nicht mehr genutzt worden waren, kam ihm entgegen. Im Eingangsbereich war ein Bad, und vor den Fenstern stand das Bett.

John machte das Fenster auf, ging aber danach nochmals hinunter zum Auto, um seine Sachen zu holen und gönnte sich sodann eine warme Dusche. Anschließend ging er erfrischt wieder nach unten, um etwas zu essen.

Sein Magen knurrte laut. `Okay´, dachte er, `mein Grundgefühl Hunger will befriedigt werden.´ Er musste innerlich schmunzeln. So hatte er mit seinem Körper noch nie geredet. Aber irgendwie war es gut. `Meine Instinkte haben übernommen´, dachte er verständnisvoll, `dann sollte ich mal auf sie hören.´ Er ging hinüber zu dem Buffet-Tisch. Ah, wie das duftete. Aber durfte er sich einfach so bedienen? Er war ein gut erzogener Mann. Ohne zu fragen durfte man sich doch nicht einfach etwas nehmen! Da kam der Wirt wieder in die Gaststube. Sofort fragte John ihn: „Darf man sich schon was nehmen?“ - „Klar doch“, erwiderte der Wirt ermunternd, „dafür ist es ja da. Bedienen Sie sich. Wir rechnen dann morgen alles zusammen ab.“ - „Okay, danke“, entgegnete John höflich und nahm sich einen der Teller aus dem Wärmeschrank. Er hatte die Qual der Wahl. So viele leckere Sachen, ... da wusste er nicht, wo er anfangen sollte. Es war einfach köstlich! Wie viele Stunden war er hier in der Eifel, und wie lange war es her, dass er bei Namira gegessen hatte? Er wusste es nicht, und es war ihm auch völlig egal, denn seine Grundbedürfnisse waren viel stärker und wollten jetzt befriedigt werden.

Er aß und genoss alles in vollen Zügen. Allmählich füllte sich sein Bauch, und er wurde hundemüde. `Ah, jetzt schlafen´, dachte er und reckte sich. Er ging nach oben in sein Zimmer, zog sich nur das Nötigste aus und fiel dann wie ein Stein ins Bett. Müde vom Tag, dem Essen und den vielen Informationen sank er sofort in einen tiefen Schlaf. Doch selbst im Schlaf ließ ihn dieses Thema nicht los. Und so begleiteten ihn unruhige Träume die ganze Nacht....

Da kamen Dinosaurier, die durch das hohe Gras stapften …. Da kamen Menschen, die Tiere mit Speeren und Keulen jagten .... Er sah, wie sich die Menschen in Gruppen, dann in Stämmen und schließlich in Dörfern und Städten zusammentaten ….

Dann sah er, wie ein Mann einen gestreiften Stein anfasste, von einem Blitz durchzuckt wurde und anschließend wie verwandelt schien. Dieser Mann hatte wohl den Zebrastein angefasst. Dadurch war ihm das Zusammenleben mit den anderen erleichtert, so schien es zumindest. Und noch im Schlaf dachte John darüber nach, welche Auswirkungen wohl der Zebrastein haben könnte. Und dass das Zusammenleben ein Grundbedürfnis der Menschen ist, denn wir Menschen sind soziale Wesen und deshalb auf das Miteinander angewiesen. Und obwohl er träumte, erkannte er doch auch, dass es umso mehr Probleme gab, je mehr sich der Mensch von seiner ursprünglichen Natur entfernte.

Als er wieder aufwachte, war er sehr verblüfft. Sogar im Schlaf hatte ihn dieses Thema nicht losgelassen. Er hatte keine Ahnung, wie viele Stunden er geschlafen hatte. Er schaute auf seine Uhr, die 7.30 Uhr anzeigte. ‚Na ja, jetzt bin schon mal wach', dachte er, ‚dann kann ich auch in Ruhe aufstehen.' Gemütlich duschte er sich wieder, zog sich frische Sachen an und ging hinunter in die Gaststube. Doch niemand war zu sehen. Der Wirt hatte doch gesagt, Frühstück gebe es ab 7 Uhr! John war verunsichert, ob er das richtig verstanden hatte. Er überlegte, was er wohl antworten könne, wenn er im Unrecht war. Wenn er zu früh war. Doch in diesem Augenblick erkannte er, dass er gerade dabei war, imaginäre Rabattmarken zu sammeln. ‚Halt, Stopp!' befahl er sich selbst. Ich will keine Rabattmarken kleben. Ich lasse mich überraschen. Und just in diesem Moment fühlte er sich wieder viel besser.

Und natürlich, wie es zu erwarten war, war die Aufregung umsonst gewesen. In seiner Verunsicherung hatte er wohl nicht richtig hingeschaut. Denn der Tisch war wieder reichlich gedeckt. Der Duft von Kaffee und frischen Brötchen stieg ihm in die Nase. Er setzte sich an den Tisch, an dem er am Vorabend schon

gesessen hatte. Eine Kellnerin kam zu ihm und sagte: „Guten Morgen, mein Herr, wollen Sie Kaffee, Tee oder Kakao?“ - „Oh, sehr nett von Ihnen“, entgegnete John erfreut, „Ihnen auch einen guten Morgen. Ich hätte gerne einen Kaffee.“ - „Kommt sofort“, erwiderte die freundliche Frau und ging in die Küche. John bediente sich am Frühstücksbuffet. Auch diesmal schien nichts zu fehlen. Frische Brötchen, Marmelade, Quark, Wurst und Käse, - alles war da, - alles, was er morgens gerne aß. Er trank seinen Kaffee und freute sich des Lebens. Mittlerweile fühlte er sich frisch und ausgeruht. Er trank noch einmal etwas von seinem Lieblingssaft und probierte von den knusprigen Keksen.
Als er mit dem Frühstücken fertig war, bezahlte er und holte seine Sachen aus dem Zimmer.

Ausgeruht, aber etwas enttäuscht fuhr er nach Hause. Jetzt war er den weiten Weg gefahren, um dann zu erfahren, dass die Geschichte vom Zebrastein wahrscheinlich nur eine Legende war, und dass eigentlich nur ein psychologisches Konzept damit gemeint war. „Na ja, was soll’s“, dachte er betrübt, „dafür habe ich wieder viel über mich selbst gelernt.“

Zu Hause angekommen, fuhr er seinen Wagen in die Garage und ging zum Haus. Er schloss die Tür auf. Diese war mit einem Sicherheitsriegel versehen, denn hier in diesem Mehrparteienhaus wusste man ja nie, ob nicht doch jemand in sein Appartement einbrechen wollte.
Als er die Wohnung betrat, kam ihm der gewohnte Geruch von Putzmittel entgegen. John achtete sehr darauf, dass ihm niemand nachsagen könne, er habe sein Leben nicht im Griff. Ordnung und Sauberkeit waren ihm sehr wichtig, - genau so wichtig, wie seine Gefühle unter Kontrolle zu haben. Deshalb versuchte er stets, jede überschwängliche Gefühlsregung zu vermeiden.

Menschen mit Wutausbrüchen waren für ihn unbeherrschte Zeitgenossen, denen man sowieso nicht glauben konnte. Frei nach dem Motto: Wer schreit, hat Unrecht. Vor allem auf der Arbeit hatten Emotionen nichts verloren, obwohl er doch vor kurzem heftig mit seinem Chef aneinander geraten war, was dem aufmerksamen Leser dieses Buches nicht entgangen ist.
Dies hatte ihn sogar seinen Job gekostet. Den Verlust seiner Frau empfand er ohnehin schon als eine persönliche Niederlage, aber den Job durch seine Unbeherrschtheit zu verlieren, hatte ihm den Rest gegeben und ihn zutiefst beschämt. Dabei kannte er solche Situationen schon aus der Kindheit, wodurch sich manche Freunde von ihm abgewendet hatten. Deshalb hatte er sich geschworen, dass ihm so etwas nie wieder passieren sollte, und er hatte beschlossen, seine Gefühle noch mehr unter Kontrolle zu halten. Seltsamerweise hatte dies seine depressiven Gefühle aber noch mehr verstärkt.

Jetzt jedoch, da er von Namira zurückkam, empfand er seine Wohnung auf einmal so steril. Und das mit den Emotionen sah er auf einmal auch ganz anders. Was war mit ihm geschehen?
John zwängte sich durch den engen Flur, hängte sein Jackett an den Bügel, drückte beim Vorbeigehen automatisch - wie immer - den grünen Knopf des Anrufbeantworters und nahm sich ein Bier aus dem Kühlschrank. Normalerweise achtete John nicht besonders auf das, was der Anrufbeantworter ihm mitzuteilen hatte, denn meistens war ja ohnehin nur ein Piepston zu hören, sonst nichts. Wer sollte ihn auch anrufen? Er hatte kaum Freunde, und seine beiden erwachsenen Söhne, die schon vor Jahren aus der damals noch gemeinsamen Wohnung ausgezogen waren, riefen ihn nur selten an. Aber diesmal war zu seiner großen Überraschung eine Nachricht auf dem Band. Eine dunkle Männerstimme ertönte aus dem Lautsprecher:

„Hallo, Herr Levant, ich bin Professor Klaus Lauenstein, ein Freund von Dr. Lazei. Mahmud hat mir gesagt, dass auch Sie den Zebrastein suchen. Wissen Sie, ich bin Kommunikations-Wissenschaftler und beschäftige mich schon seit einiger Zeit mit den Übersetzungen von überlieferten Legenden und den Fehlern, die dabei entstehen können. Deshalb will ich die Legende vom Zebrastein noch einmal von Ihnen hören, um herauszufinden, ob Sie noch eine andere Variante dieser Geschichte kennen. Vielleicht können wir uns mal treffen. Bitte rufen sie mich unter der Nummer 089-76772149 zurück.“ Dann beendete der Anrufbeantworter die Nachricht.

John war wie elektrisiert. Wäre es möglich, dass die Überlieferung der Legende vom Zebrastein bei der Übersetzung von der ursprünglichen Sprache ins Deutsche falsch übersetzt worden war? So, wie das beim Spiel ‚Stille Post‘ ist? Ist mit dem Zebrastein vielleicht etwas ganz anderes gemeint? John war wieder hellauf begeistert. Er hörte noch einmal die Botschaft ab und notierte sich die Nummer. Gleich am nächsten Morgen wollte er Professor Lauenstein anrufen.

In München

Wie geplant rief John gleich am nächsten Morgen Professor Lauenstein an. Er wählte die Nummer und wartete, dass jemand den Hörer abnahm. Es tutete dreimal, dann meldete sich eine Frauenstimme: „Suraya Lauenstein.“ - „Ja, guten Tag“, sagte John mit einer Stimme, die offiziell klingen sollte, „ich bin John Levant. Ihr Mann hat mich angerufen und um Rückruf gebeten.“ - „Oh, das tut mir leid“, antwortete die Frau, „mein Mann ist an der Uni. Aber um 11.30 Uhr ist seine Vorlesung zu Ende, dann können Sie ihn in seinem Büro erreichen.“ Frau Lauenstein gab ihm die Nummer. John bedankte sich und legte den Hörer auf.

Um 11.30 Uhr startete er den ersten Versuch, um Professor Lauenstein zu erreichen. Aber es ging keiner dran. ‘Na ja’, dachte John, ‘wenn die Vorlesung gerade zu Ende ist, wird er nicht direkt danach im Büro sein. Zehn Minuten später versuchte er es noch einmal. John war gespannt wie selten zuvor. Was wollte Prof. Lauenstein ihm so dringend sagen? Es tutete zweimal, dann wurde der Hörer abgenommen: „Professor Lauenstein“, tönte eine sonore Stimme aus dem Lautsprecher des Telefons. Johns Puls wurde schneller. „Ja, hallo, Herr Professor. Hier ist John Levant. Sie haben mich angerufen.“ - „Ah ja, richtig“, hörte er den Mann am anderen Ende sagen, „Sind Sie der, der meinen Freund Mahmud im Neandertalmuseum getroffen hat?“ - „Ja, richtig, der bin ich.“ - „Schön, dass Sie so schnell zurückgerufen haben. Mich interessiert, welche Story Sie von dem Zebrastein auf Lager haben“, sagte er ohne Umschweife. „Außerdem habe ich eine Überraschung für Sie.“ - „Eine Überraschung?“ fragte John neugierig zurück. „Ja, aber das kann ich Ihnen erst zeigen, wenn

Sie hier sind.“ - „Was heißt hier?“ - „Na ja, hier in der Uni.“ John stockte. Dann fragte er zurück: „Und wo, bitte, ist die Uni?“ - „Hier in München“, gab der Fremde an der anderen Seite der Leitung zu erkennen. „Das ist aber doch ein bisschen weit von hier.“ - „Ja, ich weiß, aber wenn Sie die Überraschung sehen wollen, müssen sie schon herkommen. Sie werden es nicht bereuen.“ John überlegte. Dann willigte er ein: „Okay, ich komme. Das kann aber ein bisschen dauern. Ich weiß nicht, ob ich das heute noch schaffe, ... ansonsten morgen.“ - „Okay“, antwortete Professor Lauenstein, „rufen Sie mich an, wenn Sie da sind.“ Er erklärte John noch den Weg und verabschiedete sich. „Puh“, stöhnte John, „ich muss nach München zur Uni. Dafür brauche ich doch bestimmt den ganzen Tag, bis ich dort bin.

Wenngleich John ein schnelles Auto hatte, so überlegte er doch, ob er nicht lieber nach München fliegen sollte. Vielleicht ergatterte er einen Billigflug. Gesagt, getan. Er hatte Glück und erhaschte im Internet den Flug einer Billig-Fluggesellschaft zu einem - allerdings nicht mehr ganz billigen - Preis nach München. Wieder packte er ein paar Sachen zusammen, denn er wusste auch diesmal nicht, wie lange er unterwegs sein würde. Zunächst machte er sich auf den Weg zur U-Bahn, die ihn zum Flughafen bringen sollte. Unterwegs rief er nochmals Professor Lauenstein in der Uni an, um mitzuteilen, dass er nun doch schon am gleichen Tag käme. Er hatte Glück, und so verabredeten sie sich für den späten Nachmittag in München. John plante, den Professor sofort nach seiner Ankunft erneut anzurufen.

Der Flug verlief komplikationslos. Als John in München ankam, war es bereits 17 Uhr, und John hoffte, Prof. Lauenstein verabredungsgemäß zu erreichen. Er griff zum Handy und wählte die Nummer: „Hallo, Herr Professor, ich bin jetzt angekommen.“ - „Super“, antwortete Prof. Lauenstein, „ich hole Sie ab. In 20 Minuten bin ich am Flughafen. Sie erkennen mich an meinem blauen

Geländewagen im Kurzparker-Bereich vor dem Hauptausgang im Ankunfts-Bereich. Bis gleich."

John wartete vor dem Hauptausgang des Flughafens auf den Professor. Nach einiger Zeit kam ein alter blauer Geländewagen auf ihn zu, und als John freundlich winkte, hielt er vor ihm an, und das Fenster ging herunter. Ein braun gebrannter Mann mit Nickelbrille und langem, grauem Haar streckte ihm den Kopf, soweit es ging, entgegen: „Hallo, ich bin Prof. Lauenstein. Sind sie John Levant?" - „Ja, genau", antwortete John. „Steigen sie ein, wir fahren direkt zur Uni. Ich muss Ihnen unbedingt etwas zeigen." John war total aufgeregt. Was wollte der Professor ihm wohl zeigen?
Er stieg in den Wagen und fand erst jetzt die Zeit, sich den Mann genauer anzusehen. Der Gelehrte schien etwa um die 60 zu sein. Sein langes, graues Haar hatte er zu einem Zopf nach hinten zusammengebunden. Mit der runden Nickelbrille in seinem braun gebrannten Gesicht wirkte er wie ein alter Mann aus dem Süden. Die blaue Jeans und das rote Sweatshirt waren ein krasser Gegensatz und wirkten sehr leger. Irgendwie fühlte sich John bei diesem Outfit an die Alt-Hippies aus den 1968er Jahren erinnert.

Sein Gastgeber fuhr auf einen Parkplatz. Dann stiegen beide aus und gingen auf eine große, hölzerne Pforte zu, die wohl der Haupteingang der Uni war. Die beiden Löwenköpfe an der Seite bewirkten eine geheimnisvolle Stimmung, wodurch sich John wie in einem alten Hitchcock-Film fühlte. Als sie hineingingen, empfing sie eine majestätisch anmutende Halle, deren Decke durch alte Marmorsäulen getragen wurde. Das Gebäude war bestimmt aus dem Mittelalter, vermutete John. „Willkommen in meinem Reich", begrüßte ihn Prof. Lauenstein mit einer einladenden Handbewegung, „hier arbeite ich, und

ich muss zu meiner Schande gestehen, ... hier lebe ich auch die meiste Zeit. Meine Frau wirft mir immer vor, ich würde viel zu viel Zeit in der Uni verbringen. Aber so ist das als Forscher." John nickte still und schaute sich ehrfürchtig die alte Architektur an.

Sie gingen durch einen langen Gang, bogen mehrmals ab und standen nach einiger Zeit vor einer alten Holztür aus dunkler Eiche. Sie wirkte auf John antik, - deshalb vermutete er, dass es noch eine Tür im Originalzustand war. „So, wir sind da. Gleich kommt die Überraschung", sprach Prof. Lauenstein mit einem geheimnisvollen Unterton.
Sie betraten das Büro, das einen gemütlichen Eindruck machte. Mitten im Raum stand ein schwerer Eichenschreibtisch, der antik wirkte. An der Wand befand sich ein braunes, bequem aussehendes Sofa, das zum Faulenzen einlud und Platz genug für zwei Personen bot. An den Wänden hingen hölzerne, afrikanische Masken, und auf dem Fußboden lag ein runder, weißer Flokati-Teppich mit seinen typischen, langen Wollfäden. An der Decke entdeckte John ein Tuch, das geschwungen herunterhing. In einer Ecke auf einem kleinen Tisch stand etwas, das wie eine Duftlampe aussah. Dieser Raum hatte den Charme einer Teestube aus den 1970er Jahren. ‚Das passt zu Prof. Lauenstein', dachte John. Jetzt fehlte nur noch eine Wasserpfeife. „Willkommen in meinem privaten Reich", hieß ihn Prof. Lauenstein noch einmal willkommen, „fühlen Sie sich wie zu Hause." John setzte sich erschöpft auf das Sofa und tat einen tiefen Seufzer. „Hatten Sie einen angenehmen Flug?" eröffnete Prof. Lauenstein das Gespräch. „Oh ja, danke für die Nachfrage", erwiderte John etwas abwesend, „es war alles ein bisschen stressig." - „Na klar, das glaube ich gern. Von Köln bis München in so kurzer Zeit ist schon stressig." - „Ja,

aber jetzt bin ich hier, und ich bin gespannt darauf, was Sie mir zeigen wollen. Am Telefon klangen Sie so geheimnisvoll."

Prof. Lauenstein lachte süffisant und ging zu einer verschlossenen Vitrine. Er steckte den Schlüssel in ein Türschloss, drehte ihn zweimal herum und öffnete die Tür. Dann nahm er eine Plastikschachtel heraus, griff hinein und hielt John etwas hin. John traute seinen Augen nicht: Vor ihm lag ein Foto, auf dem ein braun-weiß gestreifter Stein zu sehen war, wohl etwa so groß wie eine Handtasche. „Das, was Sie hier sehen, soll ein Zebrastein sein", verkündete der Professor stolz. John war sprachlos und musste tief durchatmen. Jetzt sah er zum ersten Mal einen echten Zebrastein, ... na ja, bisher nur ein Foto davon. Wie elektrisiert fuhr ihm ein Gedanke durch den Kopf: „War dies das ersehnte Objekt? War die Legende doch wahr?" - „Wahnsinn! Ist das etwa ein echter Zebrastein?" stammelte er, denn viel mehr bekam er vor lauter Aufregung nicht heraus. „Ja, so hat man mir zumindest gesagt", erwiderte der Professor stolz, „der soll angeblich aus Australien kommen. Das Foto hat mir ein Kollege zugespielt: Professor Arthur Miller von der Universität in Darwin. Dieser Stein soll nur in einer einzigen Gegend vorkommen, so behauptet er. Bisher konnte mir der Professor nichts Genaueres sagen. Aber es ist doch toll zu wissen, dass es tatsächlich einen Zebrastein gibt, oder?" Tatsächlich war der Stein gestreift wie ein Zebra. John war total aufgewühlt. Wie gebannt schaute er auf das Foto und untersuchte es ganz genau, - gerade so, als ob es der echte Stein wäre.

„Nun, Herr Levant, was halten Sie davon?“ fragte Prof. Lauenstein neugierig. Er musterte John genau und wartete gespannt auf eine Antwort. John war ganz benommen und musste sich regelrecht loseisen von dem Blick auf das Bild. „Hm, schwer zu sagen“, erwiderte er nachdenklich und setzte ein Gesicht auf, das diesem wichtigen Augenblick gerecht wurde. „Man müsste ihn an Ort und Stelle begutachten.“ - „Ja, das dachte ich auch. Deshalb habe ich Sie hergebeten, denn ich will mal Ihre Version der Legende hören, um zu sehen, ob sich eine Reise nach Australien lohnt.“ - „Meine Version?“ fragte John erstaunt. „Warum das denn?“

„Nun“, sprach Prof. Lauenstein, „wie soll ich anfangen. Mein Freund Dr. Lazei hat mir von Ihrer Begegnung im Neandertalmuseum erzählt und mir erklärt, dass auch Sie den Zebrastein suchen. Und zwar den aus der Legende.“ - „Wie? Soll das heißen, dass es noch einen anderen gibt?“ unterbrach ihn John. „Ja, manche behaupten, es gäbe in Südamerika noch einen Stein, der Zebrastein genannt wird, aber meine Recherchen haben ergeben, dass der es nicht sein kann. Übrigens, Herr Levant, sollen wir uns nicht duzen?“ - „Ja, okay“, willigte John ein, denn er hatte sich inzwischen schon daran gewöhnt, geduzt zu

werden. Mittlerweile fand er es auch gar nicht mehr so schlimm, denn er spürte, dass er trotz des Duzens respektiert wurde. Das war ein schönes Gefühl für ihn.

„Also dann“, sprach Prof. Lauenstein mit ausgestreckter Hand, „ich bin Leo.“ - „Hallo, Leo, ich bin John“, antwortete John und ergriff Leos Hand. „Okay, das hätten wir geklärt. Weißt du, John, ich untersuche schon länger die Legende vom Zebrastein. Verschiedene Menschen haben mir diese Geschichte erzählt, aber immer etwas anders. So ist das meistens mit mündlich überlieferten Geschichten. Als ich von Mahmud gehört habe, dass du sie auch kennst, wollte ich unbedingt deine Version hören. Also erzähl mal: Wo hast du sie her, und wie lautet sie?“ John erklärte ihm, dass er sie von einem Bauern habe und schilderte ihm dann die Geschichte. Als er fertig war, sprach Prof. Lauenstein nachdenklich: „Ja, das dachte ich mir.“ - „Was dachtest du?“ fragte John neugierig zurück. „Dass deine Geschichte wieder etwas anders ist.“ - „Wie meinst du das?“ - „Nun, du hast erzählt, dass die Männer den Zebrastein nur angefasst haben, um sich zu verändern. Ich habe von einer Geschichte gehört, nach der die Männer einige Prüfungen ablegen mussten, bevor sie den Zebrastein berühren durften.“ - „Was? Wie .... Prüfungen ....“, prustete John irritiert heraus. „Also, angeblich gab es einige besondere Menschen, die den Zebrastein bewachten, und nur wer sich würdig genug erwies, durfte die Prüfung ablegen und den Stein berühren. Wie und wo genau das war, weiß ich auch nicht. Es gibt Gerüchte, denen zufolge das in Australien gewesen sein soll. Die australischen Ureinwohner sollen damit was zu tun haben.“ - „Was, meinst du etwa die Aborigines?“ fragte John erstaunt zurück. „Ja, soweit ich weiß, bedeutet `Aborigine´ übersetzt `der wilde Mensch´, aber auch `der wahre Mensch´.“ John war verblüfft: „Der wahre Mensch?“ äußerte er nachdenklich. „Heißt das etwa, dass alle anderen unwahre Menschen sind?“ - „Nein, so kann

man das natürlich nicht sagen. Eher ist mit `Aborigine´ wohl `der ursprüngliche Mensch´ gemeint.“ - „Ist ja toll!“ Es ratterte in Johns Kopf. Dann äußerte er: „Könnten die Aborigines die Menschen sein, die den Zebrastein NICHT angefasst hatten und deshalb noch ursprünglich waren?“ - „Ja, so etwas Ähnliches dachte ich mir auch schon“, kommentierte Prof. Leo Lauenstein. „Das ist ja hochinteressant“, rief John aus. „Ja, so könnte man das ausdrücken“, erwiderte der Professor, „aber da es verschiedene Varianten der Geschichte gibt, bin ich mir nicht sicher, welche stimmt. Ohnehin ist es ein Problem mit den überlieferten Geschichten, denn die Kommunikation von Mensch zu Mensch ist eine komplizierte Sache, und viele Verständigungsfehler können dabei auftreten. So kann es vorkommen, dass am Ende etwas völlig anderes herauskommt, als ursprünglich gemeint war. So wie bei dem Spiel `Stille Post´.“ - „Ja, das kenne ich“, entgegnete John. Darauf Leo: „Aber trotz aller Kenntnisse darüber haben wir Menschen immer noch große Probleme in der Kommunikation miteinander.“ „Ja, das scheint mir auch so.“ erwiderte John. Aber wieso ist das denn so?“ „Na ja, wenn du Lust hast, dann erzähle ich dir einiges über die Kommunikations-Gewohnheiten der Menschen?“ John überlegte kurz, dann erwiderte er: „Ja, sehr gerne. Schließlich bist du Fachmann auf diesem Gebiet, und dieses Thema interessierte mich schon immer. Und jetzt, da ich diesen weiten Weg hierher gekommen bin, nutze ich mal die Gelegenheit, um von einem Profi Informationen zu bekommen. Vielleicht erfahre ich so auch, warum ich immer wieder Schwierigkeiten in diesem Bereich habe.“

„Oh, danke für das Kompliment“, erwiderte Prof. Lauenstein, „willst du etwas trinken?“ - „Ja, ein Wasser wäre gut.“ Der Professor stellte ihm eine Flasche Wasser und ein Glas hin. Dann begann er: „Okay, John, setze dich hin und höre mir zu.“ John setzte sich wieder auf das weich gepolsterte Sofa, das an der

Wand stand, schüttete sich etwas Wasser ins Glas, nahm einen Schluck und hörte zu.

„Ich erkläre dir etwas über den Zusammenhang zwischen Wahrnehmung und Sprache“, begann Prof. Lauenstein. „Die Menschen sind soziale Wesen, und deshalb sind sie ständig mit anderen Menschen in Kontakt. Um sich zu verständigen, benutzen sie die Sprache. Aber die Kommunikation läuft nicht nur auf der verbalen Ebene ab. Zwischenmenschliche Kommunikation findet auf vielen Ebenen statt.“ - „Aha“, warf John interessiert ein. Leo kam zu ihm und setzte sich auch aufs Sofa. Dann fragte er: „Macht es dir etwas aus, wenn ich mir eine Pfeife anzünde?“ John war neuerdings toleranter und sagte: „Mach ruhig, das stört mich nicht.“ So eine Aussage hätte John früher nie getätigt, aber mittlerweile begann sich schon etwas in ihm zu verändern. Prof. Lauenstein stopfte sich eine Pfeife und fuhr fort: „Manche dieser Ebenen haben die Wissenschaftler schon vor vielen Jahren und Jahrzehnten ergründet. Andere wiederum haben sie noch nicht entdeckt, oder sie leugnen sie, weil nur manche Menschen diese Phänomene wahrnehmen können. Die meisten dieser Ebenen sind nämlich unbewusst.“

„Wie meinst du das?“ fragte John begriffsstutzig. „Nun“, erklärte sein Mentor, „wenn die meisten Ebenen nicht unbewusst wären, wie sonst wäre es dann zu erklären, dass Menschen ständig Missverständnisse in der Kommunikation haben? Sie erleben manchmal in scheinbar harmlosen Unterhaltungen, dass daraus Konflikte entstehen. Zum Beispiel, dass der eine auf eine sachlich gestellte Frage scheinbar ohne Grund abwehrend reagiert. Oder, dass der andere den Eindruck hat, dass sein Gegenüber etwas ganz anderes sagt, als er meint. Oder man selbst das Gefühl hat, angegriffen zu werden.“

„Ja, ja, genau“, bestätigte John und nickte heftig mit dem Kopf, „das kenne ich gut. Ich wundere mich auch manchmal darüber und habe das nie verstanden.“ „Das glaube ich gern“, erwiderte Prof. Lauenstein, „denn die meisten Menschen wissen nicht, wie ihr Verhalten auf andere wirkt, oder warum sie sich selbst so und nicht anders verhalten. Deshalb wundern sie sich auch, wenn der andere sich verteidigt, obwohl man selbst doch gar keine Angriffsabsichten hatte. Oder man fühlt sich selbst angegriffen, obwohl es dafür keine rationale Erklärung gibt.“ - „Ja, besonders mit meiner Frau hatte ich oft solche Probleme“, warf John aufgebracht ein. „Wie oft wunderte ich mich darüber, dass meine Frau etwas ganz anderes verstand, als ich gemeint habe.“

„Ja, - die Sache mit den Frauen“, stimmte ihm Leo verständnisvoll zu und winkte abwehrend mit der Hand, „das ist noch einmal ein ganz besonderes Thema. Darüber kannst du später mehr erfahren, wenn du willst.“ Dann zündete sich Leo endlich seine Pfeife an. Rauchwolken zogen auf, und der typische Geruch von Pfeifenrauch verbreitete sich im Zimmer. „Schauen wir uns das erst einmal allgemein an“, sagte Prof. Lauenstein, stand auf und ging zu einem Schrank mit zwei Glastüren. Er öffnete eine der Türen und nahm etwas heraus. Dann kam er zu John auf die Couch zurück. Er legte zwei Holzklötze auf den Tisch, der vor dem Sofa stand, und erklärte: „John, willst du genau wissen, warum sich dein Gesprächspartner so und nicht anders verhält?“ - „Ja, natürlich“, erwiderte John ungeduldig und rutschte auf seinem Platz hin und her. „Okay. Dann müssen wir ausführlicher untersuchen, was während der Kommunikation zwischen zwei Menschen abläuft.

Als erstes musst Du dir klarmachen, dass es verschiedene Ebenen gibt, die während der Kommunikation angesprochen werden.“

Johns Mentor zeigte auf die Holzklötze und fuhr fort: „Wie du eben schon erfahren hast, werden während der Verständigung zwischen zwei Menschen viel mehr Dinge übertragen, als den meisten bewusst ist. Daraus ergeben sich die verschiedenen Ebenen, auf denen Kommunikation stattfindet. Und diese Ebenen könnte man wieder in sichtbare und unsichtbare aufteilen."

„Sichtbare und unsichtbare?" fragte John ungläubig. „So ist es", erwiderte der Gelehrte, „zu den sichtbaren Ebenen gehören die Körpersprache und die Körperhaltung. Ebenfalls sichtbar sind die Gesten und die Mimik. Hörbar ist die Stimme, der Klang der Stimme, der Rhythmus und der sprachliche Inhalt. Und zu den unsichtbaren Ebenen gehören die telepathische Übertragung der Bilder und Gefühle, und der Energieaustausch."

„Was für Begriffe", entgegnete John verwundert und kratzte sich das Ohr. Von der Körpersprache hatte er schon einmal gehört. Aber eine telepathische Übertragung? Und Energieaustausch? Über Telepathie hatte er zwar schon einmal etwas gelesen, aber dass die in der normalen Kommunikation eine Rolle spielen sollte, kam ihm doch echt eigenartig vor. „Na ja, Telepathie, ich weiß nicht ....", äußerte John skeptisch.

„Oh, diese Ebene ist sehr wichtig", referierte sein Lehrer, „denn nur durch die telepathische Übertragung ist es überhaupt möglich, dass sich zwei Menschen halbwegs verständlich unterhalten können." - „Was? So wichtig soll das sein?" fragte John, und der Zweifel in seiner Stimme war erkennbar. „Ja, warte ab, ich erkläre es dir genauer", entgegnete ihm Prof. Lauenstein. „Hm, das scheint ja sehr interessant zu werden", ergänzte John, und er freute sich richtig auf das, was er noch erfahren konnte. Die Erklärungen von Prof. Lauenstein schienen nämlich ungewöhnlich und dennoch faszinierend zu sein. „Es freut mich, dass es dich so interessiert", bemerkte der freundliche Professor, „deshalb erkläre

ich dir das gleich einmal an einem Beispiel.“ John war gespannt, was jetzt kommen würde.

„Du hattest doch früher bestimmt auch ein Haustier?“ - „Ja, eine Katze.“ - „Aha ...., vielleicht kennst du dann folgende Situation. Als du nach Hause gekommen bist, stand deine Katze auch schon vor der Tür, pünktlich mit dir zusammen, obwohl sie doch vorher den ganzen Tag durch die Gegend gestreunt war. Hatte sie eine Uhr, oder woher wusste sie, dass du gerade jetzt nach Hause kommst?“

„Ja, darüber habe ich mich auch immer wieder gewundert“, äußerte John zustimmend. „Eben, und wie kann das sein?“ fragte der Professor rhetorisch. „Nun, wenn du dir vorstellst, wie du nach Hause kommst, dann kann deine Katze das wahrnehmen. Sie kann deine Bilder sehen, wie du dir vorstellst, nach Hause zu kommen. Also ...., das was du dir vorstellst, kann deine Katze auch sehen.“ - „Ehrlich? Ist ja interessant“, entgegnete John verwundert. Er rieb sich den Hinterkopf. Leo erklärte weiter: „Dabei ist das gar nicht so selten. Denn bei Menschen, die eine enge Verbindung zu ihren Haustieren haben, kommt das oft vor. Bei Hunden kann man manchmal beobachten, dass sie schon am Futternapf stehen, wenn du nur daran denkst, den Hund zu füttern. Anscheinend hat er deine Gedanken gelesen. Das Gleiche geschieht auch bei Menschen, die eine enge Verbindung miteinander haben.“ - „Ja, ich glaube, ich habe schon einmal einen Bericht darüber gesehen“, ergänzte John, „dort ging es darum, wie eine Mutter gesehen haben soll, dass ihrem Kind etwas zugestoßen ist.“ - „Richtig“, bestätigte sein Mentor, „Menschen, die eine enge Verbindung miteinander haben, können manchmal wahrnehmen, was der andere macht oder erlebt. Ist dir das vielleicht auch schon passiert? Du denkst an einen Menschen, und prompt ruft er an. Zufall oder doch Telepathie?“ - „Ja, früher ist mir das schon mal passiert: Da habe ich im Büro gesessen und an meine Frau gedacht,

und prompt rief sie an.“ - „Siehst du, John, die Telepathie ist viel verbreiteter, als du glaubst. Nur sprechen die meisten Menschen nicht darüber, weil sie Angst haben, man könnte sie als Spinner abstempeln.“

„Und wie ist das nun in der normalen Kommunikation zwischen zwei Menschen?“ fragte John interessiert nach. „Ganz einfach. Jeder Mensch stellt sich automatisch beim Sprechen etwas vor, das von dem anderen unbewusst auch gesehen wird. Dadurch weiß er in etwa, was gemeint ist. Aber die menschliche Kommunikation läuft so automatisch ab, dass dieser Vorgang überhaupt nicht mehr wahrgenommen wird. Am besten kann man diesen Mechanismus beim Lesen beobachten. Schau dir mal an, was passiert, während du liest.“ - „Mhm“, John überlegte, dann antwortete er, „ich lese die Worte, und gleichzeitig entstehen dabei Bilder.“ - „Richtig, die Worte in einem Buch erzeugen automatisch Bilder in deinem Kopf. Diese Bilder stellen dann die Geschichte dar.“

So wie Sie, lieber Leser. Sie lesen nun diese Worte und machen sich Bilder daraus. Das, was John erlebt, das erleben Sie mit ihm, nicht wahr? So weit klar. Aber nun zurück zu John.

„Und was passiert“, fragte der Professor seinen Schüler, „wenn dieser Mechanismus mal nicht funktioniert?“ John überlegte angestrengt und antwortete zögernd: „Also, dann habe ich zwar mit den Augen weitergelesen, aber ich habe die Verbindung zu den Bildern verloren und somit nicht verstanden, was da steht.“ - „Richtig, du hast ohne Bilder gelesen und dadurch auch keine Geschichte erzeugt. Und das Bewusstsein hat das Gelesene nicht wahrgenommen und so auch nicht verstanden. Siehst du, und so geht es auch beim Sprechen. Du stellst dir während des Sprechens etwas vor, das der andere auch wieder unbewusst wahrnimmt, und umgekehrt. Du machst dir Bilder aus dem, was du hörst. Aber damit nicht genug: Da mit diesen Bildern viele weitere

Dinge assoziiert werden, wird durch ein Wort eine ganze Welt an Informationen aktiviert. Gefühle und Körperempfindungen gleich mit dazu.“ - „Kaum zu glauben“, platzte es aus John heraus, „so viele Dinge werden während einer Unterhaltung ausgetauscht?“ - „Ja, und die meisten Elemente davon werden vor allem unbewusst ausgetauscht.“ - „Wie, unbewusst?“ fragte John kopfschüttelnd nach. „Ja, das bedeutet, dass zwischen zwei Menschen viele Phänomene ausgetauscht werden, die gar nicht so einfach erkennbar sind. Einen Teil dieser Phänomene haben die Wissenschaftler schon herausgefunden. Und sie haben bereits erkannt, dass der größte Teil der zwischenmenschlichen Kommunikation unbewusst abläuft, und dass dies nur zu einem geringen Teil mit dem bewussten Inhalt zu tun hat.“ - „Was meinst du denn damit?“ - „Ich meine damit die Bedeutung des Wortes an sich. Und selbst dieser geringe Teil kann noch zu Missverständnissen führen, da Mehrdeutigkeit möglich ist.“ - „Das musst du mir aber mal genauer erklären“, erwiderte John ratlos. „Klar, kein Problem“, lenkte Leo ein, „ich nenne dir mal ein Beispiel. Nehmen wir das Wort ‚Maus‘. Was ist gemeint? Das Tier, die Computermaus oder eine süße Freundin?“ - „Stimmt“, sagte John einsichtig, „das habe ich so noch nie gesehen.“ -

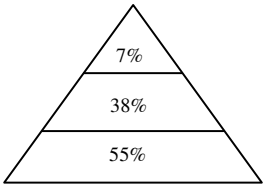
„Siehst du, John, und beim Übersetzen gibt es noch mehr Schwierigkeiten.“ - „Wieso das denn?“ - „Wenn du das genau betrachtest, hat jedes Wort in seiner Sprache eine bestimmte Bedeutung. Diese Bedeutung lässt sich aber nicht hundertprozentig in eine andere Sprache übertragen. Manchmal gibt es in einer Sprache gar kein Wort dafür. Nehmen wir mal als Beispiel das englische Wort ‚Power‘. Dieses Wort hat viele Bedeutungen, zum Beispiel Kraft, Energie oder Stärke. Wenn man nun dieses Wort übersetzen soll, muss man sich für eine Übersetzung entscheiden, und dadurch hat man die Bedeutung dieses Wortes in eine bestimmte Bahn gelenkt und festgelegt. Dies ist eine der Fehlerquellen bei

Übersetzungen. Denn wenn mit dem Wort eine andere Bedeutung gemeint war, haben wir schon einen Übersetzungsfehler. So kann es mit der Übersetzung von Legenden leicht passieren. Ich nenne dir noch ein Beispiel: Wir in Deutschland sagen ‚Geld verdienen', aber die Franzosen sagen dazu ‚Geld gewinnen'." - „Ui!" stöhnte John. „Dann sind ja Missverständnissen Tür und Tor geöffnet." - „Ja, so ist es", stimmte Prof. Lauenstein kopfnickend zu und machte eine Pause. Er stand auf und fragte John: „Willst du noch etwas anderes trinken?" - „Oh ja, sehr gerne." - „Was möchtest du, Kaffee oder lieber etwas anderes?" - „Oh ja, einen Kaffee könnte ich jetzt gut gebrauchen, denn es ist schon spät geworden."

Der Professor ging zu einer Ecke seines Büros, wo er einen Wasserkocher stehen hatte. Er schüttete Wasser aus einer Kanne hinein und schaltete ihn an. „Ich habe nur löslichen Kaffee, ist das okay für dich?" - „Klar, kein Problem. Hauptsache Kaffee", erwiderte John lässig.

„Gut, bis das Wasser kocht, können wir ja fortfahren. Also, es gibt noch mehr Ebenen, auf denen Fehler auftreten können. Ich möchte dir anhand einiger Zahlen einmal verdeutlichen, wie die Verteilung der sichtbaren Ebenen heute von den Wissenschaftlern eingeschätzt wird." Prof. Lauenstein ging zu einer Wand und rollte ein Plakat aus. Darauf konnte man eine bunte Pyramide sehen, in der Zahlen eingetragen waren. Diese Grafik sollte wohl die Verteilung der Sprachebenen darstellen:

- Sprachlicher Inhalt 7%
- Stimme Klang 38%
- Körpersprache 55%



„Ich möchte dir diese Grafik einmal erklären“, fuhr Leo fort. „Die Körpersprache, also Mimik, Gestik, Körperhaltung, macht 55% aus und wird unbewusst gesteuert. Der Klang der Stimme, also die Tonhöhe und der Rhythmus, macht 38% aus und wird ebenfalls unbewusst gesteuert. Nimmt man diese beiden Faktoren zusammen, so macht das satte 93% des menschlichen Ausdrucks aus, - und das alles unbewusst! Das heißt: Der größte Teil menschlicher Kommunikation läuft automatisch ab, ohne dass man dies bemerken oder kontrollieren würde. Aber auch bei den 7% Inhalt gibt es jede Menge Missverständnisse. Wie ich dir eben schon erklärt habe, kann allein die Doppeldeutigkeit von Worten schon zu Verwirrung führen. Erinnere dich an das Beispiel mit der Maus. Ist das Tier, die Computermaus oder die süße Freundin gemeint? Das weiß der Zuhörer im ersten Moment nicht.“ - „Ja, ich glaube, das habe ich jetzt verstanden“, erwiderte John. „Gut, aber ich gebe dir noch ein Beispiel: Du hörst einfach nur ‘Hahn’. An was denkst du? Denkst du an das Federvieh oder den Wasserhahn?“ - „Okay, das mit der Doppeldeutigkeit habe ich jetzt verstanden“, äußerte John zustimmend, um dann etwas ungeduldig nachzufragen: „Aber was ist mit den anderen Ebenen?“ - „Nun, gleich“, wiegelte der Professor ab, „vieles von dem, was wir mitteilen wollen, hängt von dem ab, was schon in unserem Kopf gespeichert ist. Das heißt, es hängt von unseren inneren Vorstellungen von einer Sache ab. Diese Vorstellung versuchen wir dann verbal, also mit Worten, dem anderen zu vermitteln.“

„Wie ...., das verstehe ich nicht ganz“, erwiderte John kopfschüttelnd. „Warte, wir schauen uns mal ganz genau an, wie so etwas abläuft“, vertröstete ihn der Gelehrte. „Stell dir einmal zwei Personen vor, die sich unterhalten.“ Prof. Lauenstein legte die beiden Holzklötzchen, die auf dem Tisch lagen, genau gegenüber und zeigte darauf. „Die eine Person nennen wir A, die andere B.“ Dann stand er auf und ging zu einer Wand, an der er ein Plakat aufhängte, das

er mit einer geschickten Handbewegung ausrollte. Mit der rechten Hand zeigte er nun auf zwei abgebildete Personen. Die eine nannte er A, die andere B. „Und stellen wir uns weiter vor“, fuhr er fort, „Person A sieht ein rotes Auto und möchte dies Person B mitteilen.“

Erneut zeigte Leo auf eine Person auf dem Plakat, welche sich mit der anderen zu unterhalten schien. Gleichzeitig waren Gedankenblasen angebracht, in denen man lesen konnte, was sich im Kopf der beiden Personen abspielte.

„Was bedeutet das nun, Person A sieht das Auto?“ fragte der Professor rhetorisch, ohne eine Antwort zu erwarten. „ Das heißt doch, die Augen erkennen etwas, dessen Bild im Gehirn gespeichert ist und mit dem Begriff ˋAutoˊ verbunden wird. Die Farbe dieses Objektes wird vom Gehirn als ˋrotˊ bezeichnet. Und jetzt möchte Person A diese Wahrnehmung Person B mitteilen. Person A verbindet das Bild und das Wort mit dem Klang dieses Gegenstandes, also mit dem gesprochenen Laut, der zu diesem Wort gehört. Das Gehirn von A schickt dann einen Befehl an die Mundmuskeln, die einen Klang erzeugen, der dann zu Person B gesendet wird. B hört diesen Laut, und die Ohren, die diesen Klang wahrnehmen, leiten das in Form von Signalen ans Gehirn weiter. Dieses wiederum sucht durch eine Assoziation das Wort ˋAutoˊ. Gleichzeitig assoziiert Person B noch ein Bild von einem Auto, aber nur dann, wenn sie das Wort ˋAutoˊ kennt und ein Bild dazu gespeichert hat.“ -„Puh, das klingt aber kompliziert“, erwiderte John. „Ja, das ist es auch. Forscher der Universität von Cambridge haben herausgefunden, dass Worte, die nicht im Gehirn gefunden wurden, eine Art Fehlermeldung an das Bewusstsein weiterleiten. Das nehmen wir dann als Irritation wahr.“

John stöhnte und wiederholte: „Das klingt aber echt kompliziert.“ - „Ja, mit Worten erklärt, hört sich dieser komplexe Vorgang kompliziert an, aber in

Wirklichkeit machst du das unbewusst ganz mühelos.“ - „Auweia“, prustete John abwinkend, „das meinst aber auch nur du!“ Aber sein Mentor sprach weiter: „Ständig werden beim Sprechen die Bilder aus dem Gehirn aktiviert. Aber bei jeder Person eben andere. Vielleicht kannst du dir nun vorstellen, dass das Auto, an welches A denkt, etwas anders aussieht als das Auto, an das B denkt. Schließlich hat B wahrscheinlich andere Bilder von Autos gespeichert als A.“ - „Oh je“, erwiderte John und rieb sich die Stirn, „langsam beginne ich zu verstehen. Dann sind Missverständnisse und Konflikte ja schon vorprogrammiert, denn kaum jemand macht sich während eines Gesprächs bewusst, dass das Gesagte vom Gegenüber vielleicht anders verstanden werden kann. Dass er sich logischerweise andere Bilder macht.“

„Ja, genau, leider ist das so“, pflichtete ihm Prof. Lauenstein bei, „und das ist nur eine der möglichen Störquellen. Wenn man sich aber bewusst macht, dass Kommunikation viele Stufen durchläuft, in denen Störungen auftreten können, dann wird einem vielleicht klar, wie leicht Fehler auftreten können. Ich will dir mal aufzeigen, an welchen Stellen Pannen auftreten können.“

Prof. Lauenstein rollte wieder ein Plakat aus, auf dem erneut ein Bild mit einem Text erschien. Dort stand:

- Gedacht heißt nicht gesagt
- Gesagt heißt nicht gehört
- Gehört heißt nicht verstanden
- Verstanden heißt nicht übereinstimmend

Es trat eine kurze Pause ein. John verschnaufte kurz. Dann hörte er lautes Pfeifen, das vom Wasserkocher kam. „Augenblick“, sagte Prof. Lauenstein, „das Wasser ist heiß.“ Er ging zum Wasserkocher und schüttete heißes

Wasser in die vorbereiteten Tassen. Dann kam er mit duftendem Kaffee zurück. „Hier“, sagte Leo und reichte John eine Tasse, „Milch und Zucker stehen auf dem Tisch.“

John schüttete sich Milch in seine Tasse und warf ein Stückchen Zucker hinein. Sein Magen knurrte, worauf er sich den Bauch rieb und mitteilte: „Langsam habe ich auch Hunger.“ - „Ja, ich auch“, erwiderte Prof. Lauenstein verständnisvoll, „wir können gleich draußen etwas essen. Ich kenne da ein nettes Restaurant.“ Leo schüttete sich ebenfalls Milch in seinen Kaffee und setzte seine Erläuterungen fort:

„Um noch deutlicher zu machen, wie kompliziert die Wahrnehmung der Menschen funktioniert, hier eine kleine wissenschaftliche Erklärung dazu“. - „Oh je“, stöhnte John, „muss das sein?“ - „Ja, ich weiß“, entgegnete der Gelehrte beschwichtigend, „aber so wird vielleicht deutlicher, wie die Menschen die Sprache sehen, und was sie darüber berichten.“ - „Gut, wenn‘s denn sein muss“, lenkte John ein, „dann mal los!“

Prof. Lauenstein veränderte auf einmal seine Körperhaltung. Er stellte sich gerade hin, streckte seine Brust heraus, machte einen wichtigen Gesichtsausdruck und fing an, mit einer tieferen und lauteren Stimme zu sprechen. John musste grinsen.

Davon ließ sich Leo nicht irritieren: „Die neueren Forschungsergebnisse zeigen, dass menschliches Erkennen und Verstehen von subjektiven und kontextabhängigen Bedingungen abhängt, wie zum Beispiel von der jeweiligen Vorerfahrung und den stillschweigend vorausgesetzten Selbstverständlichkeiten, die geprägt und eng verknüpft sind mit dem individuellen Sprachschatz und Sprachgebrauch. Manche Philosophen haben diese Zusammenhänge schon früher gesehen, und andere werden immer noch durch Fragen zur Bedeutung

der Übereinstimmung von Aussagen, Tatsachen und Erkenntnissen beunruhigt.“ [1]

„Puh“, stöhnte John deutlich hörbar. Er dachte: ‘Was für eine unnötig hochgestochene Sprache!’

Der Professor dozierte weiter: „Manche Psychologen und Wissenschaftler haben schon darüber geschrieben, wie die Vorerfahrung die Wahrnehmung eines Objektes beeinflusst.“

„Häh?“ unterbrach ihn John und schnaufte. „Was - in Gottes Namen - soll das denn heißen?“

„Nun, kurz gesagt: Ich sehe nur das, was ich kenne“, erklärte ihm sein Lehrer.

„Wie bitte? Das verstehe ich immer noch nicht“, äußerte John missmutig, „wieso muss ich denn vorher etwas kennen, bevor ich es sehe?“ Sein Mentor lachte und erwiderte: „Ich kann deine Zweifel gut verstehen, deshalb möchte ich dir das anhand einer Geschichte verdeutlichen.“ John spitzte die Ohren und war gespannt darauf, was jetzt käme.

„Du kennst doch Christoph Kolumbus, und dir ist natürlich auch bekannt, dass er Amerika entdeckte.“ - „Klar“, antwortete John selbstbewusst. „Und was glaubst du, passierte bei den Eingeborenen, als er mit seinen Schiffen ankam?“ - „Weiß nicht, sag du‘s mir“, erwiderte John und zuckte mit den Achseln. „Nichts!“ - „Wie, ... nichts?“ fragte John ungläubig zurück. „Na, sie sahen die Schiffe nicht!“

„Häh“, polterte John los, „das kann doch nicht sein, die waren wohl blind!“ - „Sie waren nicht blind“, beruhigte ihn Leo, „die Eingeborenen konnten die Schiffe nicht sehen, weil sie schlicht und ergreifend keine Schiffe kannten. Sie konnten nicht sagen ‘Das ist ein Schiff’, weil sie nie gelernt hatten, was ein Schiff ist und wie es aussieht. Somit konnten sie die Schiffe, mit denen Kolumbus kam,

[1] Siehe Abhandlung Prof. Dr. Friedbert Jochum

auch nicht sehen und darauf reagieren.“ - „Das ist ja unglaublich!“ erwiderte John und kratzte sich am Kopf. „Aber das Ganze ging dann doch gut aus“, fuhr Leo fort. „Es wird berichtet, dass unter ihnen ein Schamane weilte, der Schiffe kannte. Dieser brachte den Eingeborenen langsam bei, die Schiffe auch zu sehen.“

„Das ist ja eine unglaubliche Geschichte und kaum vorstellbar“, sagte John verwundert und schüttelte den Kopf. „Das würde ja bedeuten, dass es fast unmöglich ist, etwas zu sehen, das man nicht kennt.“ - „Richtig“, bestätigte Johns Mentor, „denn die Wahrnehmung und Interpretation einer Sache hängt von so vielen verschiedenen und individuellen Faktoren ab, dass es beinahe unmöglich ist, dass alle Menschen das Gleiche sehen.“ John hatte einen Geistesblitz und warf mit stolzgeschwellter Brust ein: „Heißt das etwa, dass Objektivität nicht möglich ist?“ - „Stimmt“, sagte der Professor erfreut, „statt Objektivität könnte höchstens Intersubjektivität durch Diskurs zwischen allen Beteiligten erreicht werden.“

„Bitte WAS?“ fragte John kopfschüttelnd, denn er verstand wieder einmal diese gekünstelte Sprache nicht. „Also, es muss zwischen den Beteiligten ausgehandelt werden, was die Bedeutung einer Sache ist.“ - „Aber das macht doch keiner im normalen Gespräch“, entgegnete John.

„Richtig. Und genau das ist ja das Problem“, bestätigte Leo. „Eigentlich wäre es nötig, die zugrunde liegenden Begriffe vor dem Hintergrund ihrer Entstehung und Verwendung kritisch zu hinterfragen und die Bedeutung als Konsens auszuhandeln.“

„Als ....Konsens?“ fragte er kopfschüttelnd zurück. John verstand wieder nur Bahnhof. Und auf einmal kam er sich richtig dumm vor.

Leo lachte und entgegnete mit verständnisvoller Stimme: „Oh, entschuldige, John, für einen Augenblick hatte ich das Gefühl, im Hörsaal zu sein. Weißt du,

ich war früher einmal einer derjenigen Professoren, die sich ständig profilieren mussten, und manchmal überkommt es mich. So musste ich früher in der Vorlesung sprechen, um anerkannt zu werden. Sogar die Studenten erwarteten das so, obwohl sie selbst nichts verstanden. Wenn ich nicht so gesprochen hätte, wäre ich als Akademiker nicht akzeptiert worden." -

„Das ist ja furchtbar", erwiderte John mitfühlend, „ich wusste nicht, dass Akademiker mit diesem Problem zu kämpfen haben. Ich dachte immer, die können nicht anders, als so zu reden."

„Oh nein! Manche vielleicht, aber viele, die ich kennen gelernt habe, denen ist es eigentlich zu mühsam, so zu reden, aber sie haben den Eindruck, es so machen zu müssen. Sie würden auch viel lieber normal reden. Aber heute bin ich nur noch zu Forschungszwecken hier und muss lediglich hier und da mal eine Vorlesung halten." - „Da hast du aber Glück gehabt." - „Ja, finde ich auch", entgegnete der Professor nachdenklich. „Und Danke für deine Ehrlichkeit", erwiderte John, „aber was hast du denn jetzt eben eigentlich wirklich sagen wollen?"

Leo holte tief Luft und erklärte: „Also, der Abschnitt über Wahrnehmung und Interpretation eines Objektes bedeutet: Das was du siehst, hörst oder riechst, ist nicht das, was da wirklich vorhanden ist."

„Wie soll ich das denn jetzt verstehen?" fragte John und runzelte, wie so oft, seine Stirn. „Nun denke einmal an den Physikunterricht in deiner Schule. Was hast du über das Licht gelernt?"

„Hm. Das ist aber schon lange her", erwiderte John nachdenklich, „da muss ich mal überlegen." John kramte in seinem Gedächtnis und sagte schließlich: „Wenn ich mich recht erinnere, dann ist Licht eine elektromagnetische Energie, die in einer bestimmten Frequenz schwingt." - „Richtig, John", lobte ihn der

Professor, „du hast in der Schule gut aufgepasst. Und sag mir bitte: Was ist dann Rot?“

„Hm“, John überlegte angespannt, „Rot ist nur ein begrenzter Bereich aus diesem Frequenzspektrum.“ Seinen Stolz konnte und wollte John nicht verbergen. „Also, was siehst du dann wirklich?“

John überlegte, denn er wollte eine gute Antwort geben: „Eigentlich sehe ich nur das, was mein Gehirn daraus macht.“ - „Genauer, bitte“, forderte ihn Prof. Lauenstein auf. „Gut. Also die Augen nehmen diese elektrische Schwingung war, leiten sie als elektrische Impulse weiter ans Gehirn, und das macht dann ein Bild daraus. Also sehe ich nur das, was mein Gehirn daraus macht.“ John war voller Stolz. Er hatte sich nicht nur an etwas Wichtiges erinnert, sondern konnte es auch treffend formulieren.

„Bingo“, sagte der weise Mann. „Und so ist das mit all deinen Wahrnehmungen. Ob Sehen, Hören, Schmecken oder sonst was. Alle Wahrnehmungen werden von deinem Gehirn entweder in Bilder, Töne oder viele andere Dinge umgewandelt. Du erkennst also nur das, was dein Gehirn aus den von Auge, Ohr oder Nase wahrgenommenen Signalen macht. Und das ist das, was du schon im Kopf gespeichert hast, also das, was du kennst.“

„Ja, stimmt“, entgegnete John erstaunt, „jetzt ist mir vieles klar. So habe ich das noch nie gesehen. Dann kann man sich ja nie sicher sein, was der andere gerade wahrnimmt.“

„Genau, sehr gut“, bekräftigte sein Lehrer. „Auf das Sehen bezogen, kann man also sagen, dass jeder Mensch andere Bilder in seinem Kopf hat. Jeder Mensch hat andere Erfahrungen gemacht und hat demzufolge auch andere Eindrücke in seinem Gedächtnis abgespeichert. Und deswegen interpretiert jeder Mensch das Wahrgenommene nur auf der Basis seiner Vorerfahrung. Dadurch sind Missverständnisse schon vorprogrammiert.“

„Puh, das ist echt gemein“, platzte es aus John heraus. „Aber den meisten Menschen ist das nicht bewusst“, ergänzte er nachdenklich. „Genau, das ist das Problem“, erwiderte Leo. „Und so nimmt jeder stillschweigend an, dass das, was er sieht, auch von dem anderen genau so gesehen wird. Weil das so kompex ist, will ich es anhand eines Beispiels noch mal verdeutlichen: Also, nehmen wir noch mal das Beispiel von vorhin: Zwei Menschen sprechen von einem roten Auto. Aber Person A und Person B werden wahrscheinlich an unterschiedliche rote Autos gedacht und diese somit innerlich gesehen haben. Bei einem Gespräch ist das ganz genau so. Jeder glaubt, dass das, was er sagt und meint, auch automatisch von dem anderen so verstanden wird.“ -

„Das ist ja echt fatal“, rief John, dem auf einmal die ganze Tragweite dieser Erkenntnis klar wurde, und blinzelte mit den Augen.

Prof. Lauenstein nickte zustimmend und machte eine Pause. John wurde sehr nachdenklich. Könnte das einer der Gründe sein, warum er sich mit seiner Exfrau so oft gestritten hatte? Waren es in Wirklichkeit nur Missverständnisse in ihrer Kommunikation gewesen, die sie gehabt hatten? Er grübelte eine Zeit lang darüber nach, dann sagte er: „Um Missverständnisse zu vermeiden, müsste man eigentlich im Gespräch darüber reden, was man genau meint.“ - „Ja, du sagst es. Aber das macht in der Praxis niemand, und so nehmen die Menschen stillschweigend an, der andere verstünde die Informationen genau so wie er selbst, und deshalb haben sie ständig Meinungsverschiedenheiten und Konflikte.“

John blies laut hörbar Luft durch seine Wangen. Jetzt wurde ihm mehr und mehr klar, warum er so oft missverstanden worden war. Er hatte sich nie Gedanken darüber gemacht, ob der andere auch wirklich das verstand, was er gemeint hatte.

„Leider sind das noch lange nicht alle Ebenen der Kommunikation, die Probleme machen können“, fuhr Prof. Lauenstein fort. „Wie, gibt es noch mehr?“ fragte John verwundert. „Ja, das waren bisher nur die kognitiven Elemente der Kommunikation. Die energetische Betrachtung zeigt noch mehr Ebenen auf.“

„Kogni… was?“ rief John. „Kognitiv bedeutet: die intellektuellen Fähigkeiten, also das, was mit deinem Verstand zu tun hat.“ - „Aha, und was ist nun die energetische Betrachtung?“ fragte John neugierig nach.

„Nun“, erwiderte Prof. Lauenstein, „das ist nicht so einfach, aber anhand eines praktischen Beispiels kannst du dir das gut vorstellen. Schau dir dazu einmal folgende Situation an: Du unterhältst dich mit einem Freund. Aber die meiste Zeit redet er, und du hörst zu. Was geschieht nach einer Weile mit dir?“ John überlegte angestrengt und erwiderte dann: „Nun, ich werde müde.“ - „Richtig, du wirst müde und hast irgendwann keine Lust mehr, ihm zuzuhören.“ „Stimmt, woher weiß du das?“ gluckste John. Leo lachte: „Warum glaubst du, ist das so?“ - „Keine Ahnung“, entgegnete John ratlos, „aber ich habe mal die Aussage gehört, dass es Menschen gibt, die so genannte Energiezieher sein sollen. Aber, ehrlich gesagt, konnte ich mir darunter nie etwas vorstellen.“

„Doch, ja, ... dieser Begriff trifft es ganz genau“, bestätigte der freundliche Mentor. „Immer, wenn du aufmerksam zuhörst, fließt deine Energie in die Richtung des Sprechers. Dieser bekommt von dir Energie. Er wird dadurch mehr und mehr mit Energie aufgeladen und kann demzufolge sogar euphorisch werden. Du aber gibst ständig Energie ab und wirst müde.“ - „Was? So funktioniert das?“ - „Ja, genau“, erwiderte Leo. „Na ja, wenn ich mir das recht überlege, dann habe ich das schon oft festgestellt.“ Prof. Lauenstein nickte wohlwollend, dann sagte er:

„Fassen wir es also mal zusammen: Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Der, der zuhört, gibt dem, der spricht, Energie. Manche Menschen nutzen das schamlos aus und sprechen so, dass sie dich zwingen, ihnen Energie zu schenken. Es sind eben Energiezieher. Manche sprechen sogar von Energieräubern." - „Oh, das ist aber krass." - „Und was kann man dagegen machen?" - „Na ja, der beste Weg, um das zu vermeiden, wäre, sich abzuwechseln. Mal redet der eine, und der andere hört zu, und dann wieder umgekehrt. So kann die Energie hin- und herfließen, und am Ende fühlen sich beide wohl."

„Ach so", stieß John laut aus, „jetzt verstehe ich, warum ich mich manchmal nach einem guten Gespräch mit meinem besten Freund besser gefühlt habe als vorher. Es war nicht nur so, dass ich mir etwas von der Seele reden konnte, sondern wir haben immer abwechselnd geredet und zugehört. Und so konnte die Energie hin- und herfließen."

„Ja, ganz genau", freute sich der Professor, „erstaunlich, wie schnell du begreifst! Wenn so ein Wechsel zwischen Geben und Nehmen, also Zuhören und Reden stattfindet, dann haben beide am Ende ein gutes Gefühl. Das ist ein fairer Energieaustausch."

John war sichtlich beeindruckt und bemerkte, dass es ihm immer dann besser ging, wenn er nicht nur zuhören musste, sondern auch Fragen stellen konnte. Jetzt begriff er, warum er im Gespräch manchmal müde wurde und manchmal nicht.

Sein freundlicher Gelehrter machte eine Pause. John nahm noch einmal einen Schluck Kaffee aus seiner Tasse und reflektierte, was er da gerade gehört hatte.

Auch wenn vieles von dem, was er gehört hatte, sehr theoretisch klang, so glaubte er doch, das Wesentliche verstanden zu haben. Er wusste, dass sein Körper und seine Gefühle völlig normal waren, und nun erkannte er, dass auch sein Verstand völlig in Ordnung war. Die Konflikte, die er mit anderen Menschen hatte, waren vielleicht oft auf Missverständnisse zurückzuführen, die durch falsche Interpretation auf der sprachlichen Ebene entstanden waren. Und John erkannte, dass Interpretation etwas mit Bewertung zu tun hatte. In dem Moment hatte er einen Geistesblitz: Er bemerkte, dass ihm das Wort ‚Bewertung' schon wieder begegnete. Bewertung schien wohl auch in diesem Fall wichtig zu sein.

„Ja, genau", stellte Prof. Lauenstein fest, der offensichtlich Johns Gedanken mitverfolgt hatte. Der war mal wieder verwundert darüber, dass auch dieser Lehrer seine Gedanken gelesen hatte. Seitdem John auf der Suche nach dem Zebrastein war, traf er immer wieder ungewöhnliche Menschen, die seine Gedanken lesen konnten. Aber jetzt begriff er: Das musste Telepathie sein.

„Hervorragend", lobte ihn Leo, „genau so ist es, John. Diese Fähigkeit haben eigentlich alle Menschen von Natur aus, aber leider ist sie im Laufe der Zeit verloren gegangen. Mit viel Übung kann man aber diesen Sinn wieder erwecken." - „Ui, das ist aber ein Ding! Kann ich das denn auch?" fragte John, dessen Neugier erneut erweckt war. „Na ja, grundsätzlich schon, aber dafür musst du viele Übungen machen. Das würde jetzt wohl zu weit führen, denn ich will dir erst noch mehr über die Bedeutung der Bewertungen erklären." John war etwas geknickt, denn er hätte liebend gerne mehr über Telepathie erfahren. Er ließ den Gedanken dennoch sausen und wendete sich wieder Prof. Lauenstein zu. Der begann mit den Worten:

„Vielleicht hast du schon davon gehört, dass die Bewertung der Dinge allgegenwärtig ist." - „Wieso allgegenwärtig?" fragte John. „Also, was ich

damit meine, ist, dass das Gehirn ständig damit beschäftigt ist, die hereinkommenden Sinneseindrücke auf Gefahr hin zu überprüfen. Die richtige Bewertung einer Situation war nämlich früher überlebensnotwendig. Deshalb übernehmen bei Gefahr auch die ÄLTEREN Gehirnteile die Kontrolle des Organismus. Denn bei Gefahr für Leib und Leben kann man nicht lange herumüberlegen. Dann muss der Organismus handeln! Und das Stamm- und Säugtierhirn ist schneller als das Großhirn." - „Ja, ja, ich weiß, was du meinst" erwiderte John ein wenig gelangweilt, „das kenne ich schon. Das hat mir Mahmud schon eingehend erklärt." - „Hey, super, dann brauche ich dir das ja nicht mehr ausführlich zu erklären. Okay, dann in Kurzform." John war nicht entgangen, dass Prof. Leo Lauenstein sichtlich bemüht war, John in seiner Aufmerksamkeit bei der Stange zu halten.

„Also, es ist völlig natürlich, dass Menschen ständig dabei sind, das Wahrgenommene zu bewerten, - meistens jedoch unbewusst." - „Heißt das, dass wir Menschen ständig unwillkürlich mit Bewertungen beschäftigt sind?" fragte John, der jetzt wieder motivierter schien. „Ganz genau, so ist es", bestätigte sein Lehrer, „langsam verstehst du es. Das Gehirn ist im ständigen Wachsamkeits-Modus. Es überprüft die hereinkommenden Wahrnehmungen und sondiert, ob eine Gefahr vorliegt oder nicht. Gerade so wie ein Virenscanner auf deinem Computer." „Ahaaa." Kommentierte John mit einem Nicken.

Das Dilemma dabei ist aber, dass dies auch während eines Gesprächs so abläuft." - „Wie meinst du das nun wieder?" fragte John verwundert. „Nun, das Gehirn ist ja nur die Verarbeitungsinstanz, aber nicht die Quelle der Sinneseindrücke." - „Moment mal, langsam zum Mitschreiben", witzelte John. Leo sprach nun aus Spaß absichtlich betont langsam: „Aaalsooo, während eines Gesprächs werden die Worte in Biiilder, Töööne und vieles andere umgewandelt. Dabei entsteht ein unbewusstes Feuerweeerk an Assoziatiooonen.

Eine automatische Kettenreaktioooon.“ John musste lachen über die komische Art, wie Prof. Lauenstein sprach. Auch der lachte mit und sprach dann wieder normal:

„Diese Bilder, Töne und so weiter aktivieren viele andere Dinge im Gehirn, und daraus entsteht ein Szenario, das dann auf mögliche Gefahren hin überprüft wird. Dabei greift es auf schon vorhandene Erlebnisse zurück, denn das Gehirn denkt, es gehe ums Überleben. Zumindest war das mal der Sinn dieser Funktion. Dabei unterscheidet der Organismus nicht, ob die Bilder live von außen kommen, oder ob sie gerade vom Gehirn durch Worte produziert wurden. Das heißt, die Quelle der Bilder und Töne kann das Gehirn nicht erkennen.“

„Oh je, ich glaube, jetzt verstehe ich, warum ich im Gespräch mit manchen Menschen das Gefühl hatte, die wollen mir was.“ - „Ja, manchmal hat man das Gefühl, bedroht zu werden, obwohl keine wirkliche Bedrohung vorliegt“, erwiderte Prof. Lauenstein und setzte sich wieder zu John an den Tisch. „Das ist ja wirklich gemein“, entrüstete sich John, „das würde ja bedeuten, dass wir keine Chance haben, ohne Konflikte durchs Leben zu gehen. Denn wir Menschen sprechen doch ständig miteinander.“

„Ja, genau so ist es“, bestätigte Leo, dessen Art John inzwischen liebgewonnen hatte. „Und Sprache“, fuhr der Professor fort, „ ist dem Menschen angeboren und gehört zum Spiel. Durch die Sprache wird die Wirklichkeit verschleiert.“ - „Verschleiert?“ fragte John verdutzt und schaute Leo fragend an. „Ja, das bedeutet, dass dadurch, dass die Menschen Sprache benutzen, um ihre Welt zu beschreiben, die Wirklichkeit, wie sie tatsächlich ist, nicht gesehen werden kann. Viele Dinge, die in der Welt existieren, werden durch die Sprache ausgeblendet.“ - „Moment mal, dass habe ich doch schon mal gehört.“ John überlegte und erwiderte: „Dr. Lazei hat mir schon mal so etwas ähnliches erzählt. Vielleicht kannst du mir das nun etwas konkreter erklären?“ - „Nun, ich will es mal so

formulieren. Es existieren viele Dinge zwischen Himmel und Erde, für die wir gar keine Worte finden. Und doch sind sie ein Teil von uns. Wir erleben sie und blenden sie gleichzeitig aus, weil wir sie nicht mit Sprache beschreiben können. Manchmal machen sie uns sogar Angst. Und doch gibt es sie."

Leo schwieg. John wurde nachdenklich. Prof. Lauenstein hatte Recht. Oft hatte John Wahrnehmungen, die er schnell verdrängte, weil sie ihm komisch vorkamen und weil er sie nicht mit Worten beschreiben konnte. Wenn er genau darüber nachdachte, hatte er solche Anwandlungen schon als Kind gehabt. Was bedeutete das aber nun?

Leo riss ihn aus seinen Gedanken und fuhr fort: „Ich möchte dir mal ein Zitat von dem weisen Daisetsu Teitaro Suzuki zu Gehör bringen, den die meisten nur D.T. Suzuki nannten. Er hat Folgendes gesagt:

> Der Widerspruch, der die gewöhnliche Denkweise so verwirrt, kommt von der Tatsache, dass wir die Sprache benutzen, um unsere innere Erfahrung, die in ihrer ganzen Natur die Linguistik überschreitet, mitzuteilen."

Erneut kehrte Stille ein, und John dachte noch einige Zeit über diese Worte nach, denn er hatte deren Bedeutung nur ansatzweise verstanden. Aber er ahnte, dass sie eine enorme Tragweite in sich bargen. Beide Männer saßen schweigend so da, als auf einmal Leo wieder das Gespräch aufnahm: „Nun, ... erkennst du, dass die Sprache nur einen Teil der Wahrnehmung ausmacht, und viele andere Teile dadurch gar nicht erfasst werden?" - „Ja, ich glaube, langsam begreife ich das." - „Gut so, und denke daran, dass die Energie zum Beispiel ein

wichtiger Faktor beim Austausch zwischen zwei Menschen ist. Achte in Zukunft auf Energiezieher. Halte dich fern von ihnen oder spreche sie darauf an. Dann geht es dir im Gespräch viel besser.“ -

„Ja“, murmelte John, der immer noch sehr in Gedanken versunken war, „ich will das beherzigen.“ Prof. Lauenstein bemerkte, dass John sehr müde war. So viele Informationen hatte er über John ausgeschüttet. Das verlangte nach einer großen Pause. Deshalb sagte er:

„Jetzt genug geredet, lieber John, ich hoffe, du erkennst, dass das Spiel der Sprache ein Spiel ist, das dazu beiträgt, den Menschen das Miteinander zu erschweren. Wir denken und handeln im Rahmen von Sprache und wollen innerhalb dieses Rahmens alles wahrnehmen. Was jedoch außerhalb davon liegt, macht den meisten Menschen Angst. Aber die brauchen wir nicht zu haben, denn das Ganze dient nur zum Verschleiern, und das ist ein Prinzip des Ich-Spiels.“ „Ich-Spiel?“ fragte John verwundert.

Nun antwortete Prof. Lauenstein melancholisch: „Wenn ich das spirituell betrachte, dann glaube ich, dass es so sein soll.“ - Schon wieder hörte John etwas das spirituell klang. Hatte das etwa einen Sinn? Sollte er etwa auf irgendetwas hingewiesen werden? Weil ihn das jetzt interessierte, fragte er nach: „Das musst du mir mal genauer erklären“, erwiderte er müde. „Ja, gerne, aber jetzt nicht mehr. Jetzt habe ich einen schrecklichen Hunger, und ich möchte erst etwas essen. Dann sehen wir weiter.“

John war erleichtert, denn eigentlich hatte er auch keine Lust mehr, noch irgendetwas Neues zu lernen. Außerdem meldete sich sein Magen ebenfalls schon die ganze Zeit. Hungrig machten sich beide auf, um etwas essen zu gehen. Prof. Lauenstein fuhr mit John ins Herz von München und führte ihn in ein Restaurant am Stachus, - also am Karlsplatz.

Sie speisten gut und waren ziemlich müde. Mittlerweile war es eine halbe Stunde vor Mitternacht, und der Professor sagte zu John: „Also, John, ich glaube, zum Einchecken in ein Hotel ist es zu spät, und ich würde mich freuen, wenn du heute Nacht mein Gast wärst.“ - „Oh, sehr gerne“, erwiderte John erleichtert. Und so fuhren sie zu Prof. Lauensteins Haus, das etwas außerhalb von München lag. Nach etwa einer halben Stunde Fahrt bogen sie in eine Straße ein, die zu einem kleinen Bauernhof führte. „So, hier wohne ich“, sagte Leo und zeigte auf den Hof, der im Dunkeln kaum zu sehen war. Leo parkte den Wagen vor dem Haus und wies John an, seine Sachen aus dem Wagen zu nehmen und ihm zu folgen. Artig ging der seinem neuen Freund hinterher. „Leise“, wies ihn Leo an und legte den Zeigefinger auf seinen Mund, „meine Frau schläft bestimmt schon.“ Vorsichtig wie zwei Teenager, die von der Disco nach Hause kamen, schlichen sie ins Haus. Der Professor zeigte John dessen Zimmer und den Weg zur Toilette. Dann verabschiedete er sich mit den Worten: „Na, dann gute Nacht, mein Freund. Schön dass du gekommen bist. Bis morgen.“

John bezog sein Zimmer, das im rustikalen Landstil eingerichtet war. Die alten Fußbodendielen knarrten etwas, wenn man darüber ging. Seine Schlafstätte war ein altes Holzbett mit einem blumenverzierten Kopfteil. Ein dickes Plumeau (Federbett) und ein mit Spitze verziertes Kopfkissen luden zum kuscheligen Schlafen ein.
Schnell zog John sich um und fiel müde und satt ins Bett. Erschöpft von dem langen und anstrengenden Tag, schlief er sofort ein.

Er hatte einen tiefen Schlaf und wachte am nächsten Morgen erst spät auf. Draußen war es schon hell. Er rätselte, wie viel Uhr es wohl sein mochte. Dann

zog sich an und ging in die Küche. Prof. Lauensteins Frau stand dort und begrüßte ihn herzlich: „Guten Morgen, Herr Levant, haben Sie gut geschlafen?“ - „Oh ja, ich habe sehr tief geschlafen.“ - „Ja, die gute Landluft“, erwiderte die ältere Dame freundlich, „mein Mann lässt sich entschuldigen, er musste heute Morgen noch zur Uni. Sie können solange hier auf ihn warten. Wenn Sie Lust haben, können Sie nach dem Frühstück, das ich Ihnen auf den Tisch gestellt habe, einen Spaziergang in unserem schönen Wald machen.“ - „Oh, gute Idee, vielen Dank“, erwiderte John anerkennend, „so viel Gastfreundschaft erfährt man nicht immer.“ - „Bei uns ist das normal“, entgegnete Frau Lauenstein schüchtern und wurde ein wenig rot dabei.

John genoss ein üppiges Mal, bedankte sich und ging hinaus, um die Gegend etwas zu erkunden. Jetzt im Hellen konnte er sehen, dass der Hof größer war, als er am Vorabend vermutet hatte. Direkt hinter den Gebäuden war ein Wald zu sehen. Zielstrebig steuerte er darauf zu.
John reckte und streckte sich, atmete tief durch und genoss die frische Morgenluft in vollen Zügen. In der Stadt hatte er selten die Gelegenheit, sich so frei zu fühlen. Er hörte dem Zwitschern der Vögel zu und ergötzte sich an der Ruhe. Die freie Natur war für ihn ein regelrechter Jungbrunnen. Während er so durch den Wald schlenderte, gingen ihm noch einmal die Gespräche vom Vorabend durch den Kopf.

Das, was ihn am meisten beschäftigte, war, dass das menschliche Miteinander so kompliziert war. Das hatte er sich zuvor so nicht vorgestellt. Doch wenn er ehrlich war, hatte er sich schon immer darüber gewundert, wie oft er in Konfliktsituationen geraten war. Dabei hatte er doch nur mit den anderen Menschen geredet! Fast ein bisschen wehmütig erinnerte er sich an so manche

kontroverse Diskussion mit seinem besten Freund, mit netten Bekannten und auch mit seinem Chef. Aber er war auch immer wieder in Streitereien geraten. Vor allem aber fiel ihm seine Exfrau ein. Wie oft hatte er sich mit ihr gestritten. Das betrübte ihn nach wie vor. Eigentlich hatte er sie sehr geliebt, und doch gab es kaum einen Tag, an dem es nicht ein Hin und Her der Worte gab. Nach dem, was er jetzt alles wusste, hätte er vielleicht vieles anders gemacht, denn jetzt ahnte er, dass die meisten Konflikte nur durch sprachliche Missverständnisse ausgelöst wurden. ‚Es ist echt gemein', dachte er bei sich, ‚dass Worte in der Lage sind, dem Organismus eine Bedrohung vorzugaukeln und einem so das Leben schwer machen.'

Ein bisschen schade fand er, dass er nicht mehr Informationen über Telepathie und die Kommunikation mit Frauen bekommen hatte. Aber er begriff auch so, dass viel Streit in seiner Ehe unnötig gewesen war. Er hoffte aber, dass er noch die Gelegenheit bekommen würde, mehr Informationen zum Thema ‚Frauen' zu erhalten.

Außerdem beschäftigten ihn aber noch zwei andere Dinge, die ihm nicht mehr aus dem Kopf gingen. Er hatte nun schon öfters den Begriff ‚Ich-Spiel' gehört. Das Ich-Spiel, - was war denn damit gemeint? Und was hieß ‚verschleiern'? Dass die Sprache wohl eine Rolle beim Verschleiern spielte, hatte er jetzt ansatzweise begriffen, aber er wollte es genauer wissen. Deshalb beschloss er, Prof. Lauenstein bei Gelegenheit danach zu fragen.

John bog in einen Trampelpfad ein, der tiefer in den Wald führte, inmitten hoher, dunkler Tannen. Gedankenversunken folgte er diesem Weg.

Er war so sehr mit seinen Überlegungen beschäftigt, dass er gar nicht mitbekam, wie ein paar Rehe an ihm vorbeiliefen. Dadurch wurde er kurzzeitig aus seinen inneren Betrachtungen gerissen. Er schaute den Tieren noch nach, dann war

wieder Totenstille. Diese Ruhe, dieser Frieden, dachte er bei sich. Außer ein paar zwitschernden Vögeln war nichts zu hören. Er genoss diesen friedlichen Ort in vollen Zügen. Und als er so versonnen in sich hineinhorchte, hatte er auf einmal eine seltsame Empfindung. Was beschlich ihn da? So ein Gefühl hatte er noch nie gehabt. Es fühlte sich an wie eine Ahnung, die in ihm hochstieg, ... eine Ahnung davon, dass es in diesem ganzen Informations-Wirrwarr um etwas Besonderes gehen musste. Es fühlte sich an, als sollte er irgendetwas lernen, und das schien etwas mit seinen negativen Gefühlen zu tun zu haben. War es vielleicht besonders wichtig, sich die negative Seite seiner Persönlichkeit anzusehen? Intuitiv spürte er, dass dieses Thema noch von besonderer Wichtigkeit werden würde. Er hatte früher schon mal Ahnungen von Vorgängen gehabt, die er aber meistens schnell wieder beiseite geschoben hatte. Fast immer hatte er das als Unsinn abgetan, weil sein Vater ihm immer gesagt hatte, das er mit beiden Beinen auf dem Boden bleiben müsse. Aber diese komische Empfindung, die er jetzt wahrnahm, - dieses Gefühl war neu für ihn. War etwa seine Intuition erwacht? Oder was war das? Er konnte dieses Gefühl nicht in Worte fassen. Er beschloss, es auf jeden Fall nicht mehr mit seinem Verstand wegzurationalisieren. So oft hatte er früher seine Gefühle unterdrückt. Aber jetzt wusste er, dass das alles normal war, und er hatte jetzt sogar gelernt, dass Telepathie etwas ganz Natürliches war. Deshalb wollte er seine Intuition ab sofort zulassen.

Je mehr er dieses neue Gefühl zuließ, umso stärker wurde es. Es drängte ihn regelrecht dazu, alles, was er bisher gelernt hatte, genau zu verstehen. Anscheinend war es wichtig, die Zusammenhänge von Gefühl und Sprache zu begreifen.

Weil ihn das so sehr beschäftigte und er nichts von dem, was er neu hinzugelernt hatte, vergessen wollte, reflektierte er noch einmal, was er bisher verstanden hatte:

`Alles beginnt mit meinen Sinneseindrücken. Meine Sinneseindrücke werden erst vom Gehirn zu Bildern, Tönen, Geschmack, Geruch und dergleichen gemacht. Diese Bilder, Töne und anderen Informationen sind aber vorher schon gespeichert. Das Gehirn kann also nur auf Informationen zugreifen, die schon vorher vorhanden waren.

Diese Bilder, Töne und so weiter werden zu einem Szenario verbunden, - also in einen Zusammenhang gebracht. Dieser Zusammenhang basiert aber auf alten, schon vorhandenen Erfahrungen.

Dieses Szenario wird nun auf mögliche Gefahren hin überprüft. Das heißt, durch den Vergleich mit gespeicherten Szenarien wird herausgefunden, ob eine Gefahr vorliegt. Existiert zu dem Sinneseindruck keine Information im Gehirn, so kann der Mensch das nicht wahrnehmen. So wie die Schiffe von Kolumbus.

An dieser Interpretation sind drei Gehirne beteiligt, nämlich das Stammhirn, das Säugetierhirn und das Großhirn. Jedes dieser Gehirne interpretiert das Szenario auf unterschiedliche Weise und unterschiedlich schnell. Abhängig vom Ergebnis dieser Bewertung wird bestimmt, welches Programm von den Instinkten aktiviert wird. Vermutet das Gehirn eine Gefahr, wird das Gefahren-Programm des Instinktes aktiviert, und somit alle Funktionen und Gefühle, die mit diesem Modus zusammenhängen.

Fatalerweise kann dieser Auslöser aber auch durch die Sprache entstehen. Da durch sie Bilder, Töne und anderes erzeugt werden, kann es vorkommen, dass die Bilder oder Töne, die durch die Sprache entstehen, ein Szenario aktivieren, welches vom Gehirn als Gefahr angesehen wird. Demzufolge kann es passieren,

dass der Instinkt das Gefahren-Programm aktiviert, obwohl nur eine Unterhaltung stattgefunden hat.

Mitten im Gespräch mit einem anderen Menschen kann es somit vorkommen, dass der Körper in den Gefahrenabwehr-Modus geht, ohne dass eine wirkliche Gefahr existiert.´

„Puh", sagte John und rieb sich die Stirn, aber niemand konnte sein Stöhnen hören. Seine Erkenntnisse der letzten Tage bekümmerten ihn. Hieße das doch, dass das Sprechen eine Gefahrenquelle für negative Gefühle in sich barg. Ihm fiel ein, dass er mal gehört hatte, dass es den Buddhisten wichtig sei zu schweigen. Jetzt machte das auf einmal Sinn für ihn, denn das Schweigen verhinderte das ständige Auslösen negativer Gefühle.

John wurde regelrecht überschüttet mit neuen Erkenntnissen. Je mehr er über diese Dinge nachdachte, umso mehr wurde ihm klar, wie komplex dieses Thema war. Er begriff, dass Sprache unter anderem ja durch vergangene Erlebnisse erzeugt wurde, also durch die entsprechende Vorerfahrung. Er sinnierte: ´Das bedeutet, dass es eine Rolle spielt, in welcher Familie, in welcher Kultur und mit welchen Vorstellungen von der Welt ich aufgewachsen bin. Das alles prägt doch meine Vorerfahrungen, die wiederum meine Bewertungen, die dann meine Instinkte beeinflussen.´ John hatte eine neue, innere Spur und beschloss, mehr über die Entstehung dieser Vorerfahrungen herausfinden.

Als er so darüber nachdachte, fiel ihm ein, dass die Menschen vor 500 Jahren gedacht hatten, die Erde sei eine Scheibe, und sie hatten Angst, am Ende dieser Scheibe herunterzufallen. Heute wissen wir es besser und haben diese Angst nicht mehr. Doch wie ist es mit den heutigen Weltbildern? Wir glauben heute, wir hätten die große Ahnung und wüssten, wie es wirklich ist. Aber stimmt das tatsächlich? Manche Wissenschaftler glauben jedenfalls, wir hätten alle Rätsel des Universums gelöst. Aber ist dem wirklich so? Oder geht es uns auch nicht

anders als den Menschen vor 500 Jahren? John fiel ein, dass er irgendwo einmal gelesen hatte, dass ein weiser Wissenschaftler gesagt haben soll: ‚Der aktuelle Wissensstand ist immer nur der Stand des jeweiligen Irrtums.'

Also das, was die Menschen glauben zu wissen, ist immer nur der zu dieser Zeit gültige Stand des Weltbildes. Und somit beeinflusst die Vorstellung von der Welt auch unsere Bewertung der Welt. Diese Beurteilung beeinflusst wiederum unsere Gefühle. Auf einmal fiel es John siedend heiß ein: ‚Dies alles würde ja bedeuten, dass das Weltbild auch noch heute meine Gefühle mitbestimmt, und dass eine andere Weltanschauung auch andere Gefühle erzeugen würde. Hieße das, dass ich nur mein Weltbild ändern müsste, um andere Gefühle in mir zu erzeugen? Das wäre ja der Hammer!' John war Feuer und Flamme. War das des Rätsels Lösung? Seine Neugier war wieder voll entbrannt.

Die Ausstellung

John fühlte sich frisch und erholt, als er zum Haus seines neuen Freundes, Prof. Lauenstein, zurückging. Mittlerweile war es schon Mittag geworden. Schon von weitem sah er Leos Geländewagen vor dem Haus stehen. Also war er inzwischen wieder zurück. Als John das Haus betrat, wurde er schon erwartungsvoll begrüßt. „Na, hast du einen schönen Spaziergang gemacht?“ fragte ihn Leo freundschaftlich. „Ja, es ist echt schön bei euch hier.“ - „Oh ja, ich genieße es auch, so oft ich kann. Weißt du, auf dem Land zu leben hat für mich viele Vorteile. So kann ich mich immer zurückziehen, wenn ich Ruhe brauche; wenn ich hingegen Trubel will, kann ich in die Stadt fahren.“ - „Ja, stimmt“, erwiderte John, „das hat echt Vorteile. Ich lebe mitten in der Stadt und fahre so oft wie möglich hinaus aufs Land. Aber wenn ich sehe, wie du lebst, muss ich sagen, dass ich auch mehr und mehr Lust bekomme, aufs Land zu ziehen.“ - „Ja, jeder wie er‘s mag“, entgegnete Prof. Lauenstein, „jeder Mensch hat eine andere Vorstellung davon, wie er leben möchte. Und das ist auch gut so, denn sonst würden ja alle in der Stadt oder auf dem Land leben!“ - „Da ist was Wahres dran“, stimmte ihm John zu.

„Ach, übrigens ....“, wandte sich Prof. Lauenstein an John, „wenn du Lust hast, noch mehr über die Menschen und ihre Sprachen und Kulturen zu erfahren, ... wir haben zurzeit eine Ausstellung in der Uni, unter dem Motto: ‘Sprachen - Kulturen – Weltbilder’. Interessiert dich das vielleicht?“
John war hellauf begeistert: „Das trifft sich gut“, antwortete er, „ich wollte mich sowieso mal schlau machen über die verschiedenen Weltbilder.“ - „Ja, das ist

sehr gut, denn jede Kultur hat ihre Eigenarten, die sich auch in ihrer Sprache widerspiegeln. Ich finde das sehr spannend.“ - „Ja, ich mittlerweile auch. Deshalb will ich mehr darüber erfahren“, erwiderte John interessiert. „Okay, dann fahren wir nach dem Mittagessen wieder zur Uni.“

Gesagt, getan, nach dem Essen bedankte sich John aufrichtig für die Gastfreundschaft bei der Frau des Professors. Dann fuhren die beiden Männer zur Uni, und Prof. Lauenstein zeigte John, wo die Ausstellung war. Leo verabschiedete sich mit den Worten: „Ich habe noch zu tun, ich komme später wieder zu dir.“ John stand nun etwas verloren in dem riesigen Saal, in dem die Ausstellung untergebracht war. Er war hell erleuchtet, und an den Wänden hingen moderne Flachbildfernseher, vor denen teilweise silberne Säulen standen, an denen Kopfhörer hingen. In der Mitte des Raums waren große Stellwände aufgebaut, auf denen Plakate und Fotos von verschiedenen Kulturen zu sehen waren. Er hatte die Qual der Wahl. Wo sollte er jetzt anfangen?

Nach kurzer Überlegung fiel ihm ein, dass er ja etwas zum Thema ‘Weltbilder’ suchte, und so erkundete er den großen Saal danach. Da auf einmal sah er etwas. Er ging zu einem der silbernen Info-Stände und las, was auf der darüber hängenden Tafel stand:

Weltbilder

Bingo, das war es doch! Als hätte der Info-Stand das gehört, fühlte John auf einmal eine magische Anziehung. Auch wenn er noch keine genaue Vorstellung von diesem Thema hatte, so schien er doch hier richtig zu sein.

Der Info-Stand sah aus wie ein silberfarbener Zylinder, der an der Oberseite abgeschrägt war, und in den ein paar Schaltknöpfe eingelassen waren. John

setzte sich den Kopfhörer auf, der an der Seite hing. Einer der Schaltknöpfe war blau. Das musste der Einschaltknopf sein, dachte John und drückte darauf. Es knackte kurz, - dann hörte er aus dem Kopfhörer eine Stimme, die zu erzählen begann.

„Herzlich willkommen, lieber Zuhörer. Du möchtest etwas über die Weltbilder erfahren? Wunderbar, dann bist du hier genau richtig. Setz dich hin und höre zu.“ John setzte sich auf einen blauen Plastikstuhl, der vor der Säule stand und dachte: ‘Das klingt irgendwie unpersönlich, aber schließlich ist es ja auch eine Maschine.‘ Wieso erstaunte ihn das dann überhaupt? Na ja, er dachte nicht weiter darüber nach und lauschte der Stimme aus dem Kopfhörer.

Diese fuhr fort: „Weltbilder entstehen durch die Wahrnehmungen der Menschen, die diese dann zu einem Konzept zusammenbauen. Die Sprache spielt dabei eine wichtige Rolle. Da also die Sprache eine zentrale Rolle dabei einnimmt, müssen wir uns zunächst einer grundlegenden Frage widmen: Wie kommt menschliches Erkennen und Verstehen überhaupt zustande, und welche Rolle spielt dabei die Sprache?“
John kratzte sich am Kopf. Das klang sehr akademisch. ‘Na ja, was soll‘s?‘ dachte er. Schließlich war er ja auch in einer Universität.
„Lieber Zuhörer“, sagte die Stimme aus dem Kopfhörer, „vielleicht haben Sie bisher schon gelernt, dass die Wahrnehmung der Wirklichkeit als subjektiv bezeichnet werden kann. Diese Subjektivität hat viele Faktoren: zum einen die Vorerfahrung, die beeinflusst wurde durch die physischen und psychologischen Wahrnehmungsmöglichkeiten und die sich daraus ergebende Semantik, also die Zuordnung von Begriffen für Dinge und Ereignisse, sowie durch Assoziationen, also mitschwingende Informationen. Zum anderen aus der Erfahrung des

erlernten Sprachschatzes und der im Zusammenhang hiermit stehenden Anwendung.“

„Wie bitte?“ John verstand nur Bahnhof. Als hätte die Säule das gehört, erläuterte sie es noch einmal: „Also, deine Erfahrungen sind mit bestimmten Begriffen verbunden worden und haben so zu einem bestimmten Sprachschatz geführt, der aber immer nur mit diesen bestimmten Ereignissen verbunden ist. Sprache existiert in dir somit immer nur in Verbindung mit deinen persönlichen Erlebnissen.“ - „Ach so“, sagte John laut, „das verstehe ich.“ In dem Moment schaute er sich um, aber niemand sah zu ihm herüber. Er schämte sich etwas für sein lautes Reden, und er befürchtete, er könne missfallende Blicke auf sich ziehen. Irgendwie kam er sich dumm vor. Hier in der Uni wollte er nicht gerade einfältig erscheinen.

Die Stimme erklärte weiter: „Die daraus resultierende und heute vorherrschende Auffassung von der Welt, ihrer Beschaffenheit mit Technologie und Wissenschaft ist allgemein durch eine Tradition geprägt, die die Wissenschaftler, die der konstruktivistischen Richtung zugetan sind, als rationalistische Tradition bezeichnen.“

„Konstruktivistische Richtung, rationalistische Tradition?“ fragte John abermals. Und auch diesmal erläuterte die Säule das noch einmal, - gerade so, als hätte sie John gehört: „Der Konstruktivismus ist eine neue Denkrichtung, aber dazu später mehr. Der Begriff ‘Rationalistische Tradition´ leitet sich ab von dem Wort ‘ratio´, - das heißt ‘Vernunft´. Die rationalistische Tradition stellt die Vernunft in den Vordergrund.“ Aha. Das verstand John wieder. Der Automat erzählte weiter:

„Die Tradition des Rationalismus ist schon sehr alt und lässt sich zurückverfolgen bis zu Plato. Diese Tradition war die treibende Kraft westlicher Wissenschaft und Technologie, und sie hat ihre Effektivität am deutlichsten in den so genannten `exakten Wissenschaften´ bewiesen, also in den Naturwissenschaften wie Mathematik und Informatik.
Damit hat man die Wirkungsweise deterministischer Mechanismen begründet, deren Prinzipien mit formalen Systemen eingefangen werden können." -
`Was, wie?´ dachte John stutzig und fasste sich an die Stirn. Auch das schien die Säule wieder mitbekommen zu haben, und so erklärte sie noch einmal: „Also, das Prinzip von Ursache und Wirkung ist in den exakten Wissenschaften das oberste Prinzip. In der Mathematik und Logik beispielsweise hat diese Tradition ihre höchste Ausdrucksform gefunden und die Entwicklung der Linguistik[2] und der kognitiven Psychologie sehr stark beeinflusst."
John musste schlucken. „Kannst du mir das bitte einmal übersetzen?" fragte er die Säule. Er kam sich schon ein bisschen blöd dabei vor, zu einer Maschine zu sprechen. Aber natürlich hörte die Säule nichts. Schließlich war sie ein elektrisches Gerät, das nicht auf Menschen einging. „Blöde Technik!" fluchte John empört. Er war wirklich verärgert, aber die Erklärung ging einfach weiter.
„Um zu veranschaulichen, wie der Einfluss der rationalistischen Tradition auf die gegenwärtigen Theorien über Sprache, Geist und Handeln ist, möchte ich einmal beschreiben, wie der rational denkende Mensch vorgeht, wenn er vor ein Problem gestellt wurde, zu dem er eine Lösung sucht:

- Er beschreibt eine Situation in der Begrifflichkeit identifizierbarer Gegenstände mit wohldefinierten Eigenschaften.
- Er sucht dann nach allgemeingültigen Regeln, die sich auf Situationen

[2] Wissenschaft der Sprache

in der Begrifflichkeit solcher Gegenstände und Eigenschaften anwenden lassen.

- Er wendet schließlich diese Regeln logisch auf die betreffende Situation an und leitet die nächsten notwendigen Schritte daraus ab.“

John fiel es schwer zu folgen. So viele Fremdwörter, die er nicht verstand. Voller Groll bat er wieder um Hilfe, obwohl er nicht wirklich daran glaubte, welche zu bekommen. Doch auf einmal war ihm so, als ob die Maschine auf ihn eingehen würde. Denn er hatte den Eindruck, als würde die Stimme aus dem Kopfhörer persönlich zu ihm sprechen: „Nun, John, ich möchte dir das einmal anders erklären.“ John riss völlig verwirrt die Augen auf und schaute verdutzt den Automaten an. Wieso wusste dieses Gerät auf einmal seinen Namen: „Ja“, sagte die Stimme in ruhigem Ton, „ich bin der elektronische Mentor. Ab jetzt kannst du mir Fragen stellen.“ John rieb sich die Augen. Hatte er Halluzinationen? Er schaute sich um, ob hier nicht eine versteckte Kamera angebracht war. Aber ganz automatisch sagte er: „Bitte erkläre mir das noch mal. Was heißt das denn, was ich da gerade gehört habe?“ Prompt antwortete die Maschine:

„Nun, Punkt 1 meint: Wenn du eine Situation beschreiben sollst, dann benenne die Dinge, die du wahrnehmen kannst, und benenne exakt ihre Eigenschaften. Dazu ein Beispiel: Du siehst eine Landschaft, die du beschreiben sollst. Du siehst eine Wiese, einen Baum und einen Bach, der vorbeifließt. Das beschreibst du mit Begriffen, die du dafür kennst, zum Beispiel ‘Steine, Baum, Bach, Gras’ und so weiter.

Punkt 2 meint: Suche dann allgemeingültige Regeln, die zu dem passen, was du siehst, zum Beispiel ‘Gras ist grün, Steine sind schwer, Bäume wachsen in den Himmel, Wasser fließt immer nach unten’ und dergleichen.

Punkt 3 meint: Wende dann diese Regeln auf die Situation an, die du vor dir hast, und ziehe logische Schlüsse daraus, zum Beispiel: Wenn du einen Stein hochhebst, erfährst du sein Gewicht, und wenn du ihn loslässt, fällt er nach unten. Wenn du ihn ins Wasser wirfst, entstehen Ringe, und er wird nicht von selbst herauskommen.“

John musste lachen: „Ja, aber das ist doch logisch“, sagte er spöttisch. „Ja eben“, erwiderte die Stimme mit einem lächelnden Unterton. „Daran kannst du erkennen, wie stark dich die rationalistische Tradition geprägt hat. Aber das Problem fängt mit der Tatsache an, dass Menschen nicht alles wahrnehmen können, was existiert.“ - „Stimmt“, entgegnete John. Ihm fiel wieder ein, was er von Prof. Lauenstein schon gelernt hatte: Schon die fünf physikalischen Sinne sind eine Auswahl dessen, was wirklich existiert. Alles, was ein Mensch sonst noch wahrnimmt, also Gefühle, Intuition und anderes, wird zum größten Teil ausgeblendet. Und die Dinge, die er nicht wahrnimmt, werden einfach ignoriert und verleugnet. John erinnerte sich noch mal an all das, was der Professor ihm am Vortag erklärt hatte.

Ab jetzt sprach die Stimme aus der Säule wieder normal weiter. So als sei nichts gewesen. Hatte John das alles nur geträumt? Er grübelte nicht weiter darüber nach und lauschte weiter:

„Die Fragen nach der Begrenztheit der Wahrnehmung und nach den nicht logischen Wahrnehmungen wird jedoch in der rationalistischen Tradition überwiegend verdrängt zugunsten des besonderen Wertes, der auf die Formulierung systematischer Regeln zum logischen Schlussfolgern gelegt wird. Viele Entwicklungen der westlichen Philosophie, von der klassischen Rhetorik bis zur modernen, symbolischen Logik der Mathematik und Informatik können aus dem Bestreben erklärt werden, immer systematischere und präzisere

Formulierungen zu finden, welche die gerade eben noch als verlässlich erachtete Ableitungsmethode ersetzen."

„Puh", stöhnte John wieder. Das war echt schwere Kost. Und er bemerkte, dass diese Art der Sprache, die sehr akademisch klang, müde machte. Jetzt erkannte er, dass das angestrengte Horchen auf die Worte aus einer Maschine auch Energie ziehen konnte. Er beschloss, sich das zu merken. Aber die Stimme aus dem Kopfhörer fuhr unerbittlich fort:

„Dabei werden jedoch die intuitiven und assoziativen Fähigkeiten des Menschen vernachlässigt und oft erst gar nicht in Betracht gezogen oder als zu unwissenschaftlich abgetan. Damit wird eigentlich die Hälfte des ganzen Menschen verleugnet, und so werden die Menschen nicht das richtige Verständnis dafür bekommen, wie ein Mensch denkt, handelt und wahrnimmt."

`Nanu´, dachte John, `eine Maschine, die eine Meinung hat.´ Aber dann fiel ihm ein, dass es nur die Meinung desjenigen war, der diese Maschine programmiert hatte. Danach trat eine Pause ein.

John nutzte sie und versuchte, das Gehörte noch einmal auf den Punkt zu bringen. Es gab also seit den alten Griechen die Vorstellung, dass alles logisch ist, und deshalb wird die Wahrnehmung der logischen Interpretation unterzogen. Das ist aber problematisch, da dadurch viele Dinge unberücksichtigt bleiben, die in Wirklichkeit existieren, aber nicht so einfach logisch zu erklären sind, - beispielsweise Intuitionen und Gefühle.

„Ja", sagte der elektronische Mentor, der sich automatisch eingeschaltet hatte, „so ungefähr ist das." John wunderte sich abermals: In diesem Raum war wohl alles möglich. Oder bildete er sich das nur ein? John war etwas irritiert. Aber bevor er weiter darüber grübeln konnte, fuhr der elektronische Mentor fort:

„Dabei ist es auch interessant zu erkennen, dass die nicht logischen Dinge von der rechten, also der emotionalen Gehirnhälfte verarbeitet werden."

John kratzte sich, wie so oft, die Stirn. „Wie bitte, rechte Gehirnhälfte?" fragte er zurück, als ob ein Mensch vor ihm stünde. Und er bekam tatsächlich Antwort: „Ja, das Gehirn ist in zwei Teile geteilt. Dabei sind die Aufgaben unterschiedlich verteilt. Die linke Gehirnhälfte ist für die logische Verarbeitung zuständig, und die rechte Gehirnhälfte für die emotionale und kreative Verarbeitung."

John erinnerte sich daran, was er alles im Neandertalmuseum gelernt hatte. Aber das mit der rechten und linken Gehirnhälfte war ihm neu. Der Automat fuhr fort:

„Ein weiser Mensch namens Winograd hat dazu einmal gesagt: 'Das rechte Gehirn wurde kaum genutzt und sträflich vernachlässigt, mehr noch, es verkümmerte mangels Gebrauch. Als die Menschheit lernte, intuitive Eindrücke mit dem Intellekt zu überprüfen, wurde eine Partnerschaft verschenkt. Stattdessen wurde die linke Gehirnhälfte einseitig erzogen und vorbehaltlos anerkannt, - bis hin zum heutigen menschlichen Computer und seinem atrophierten[3] rechten Gehirn. Eine wahre Glanzleistung aus Ehrgeiz und Erziehung.'

Und mit diesen Worten möchte ich mich verabschieden, lieber Zuhörer. Auf Wiedersehen."

Der Ton verstummte, und John stand noch immer gebannt vor der Säule. In seinem Kopf rauschte es. 'Mann, war das abgehoben', dachte er. Trotzdem versuchte er zu verstehen, was er da eben alles gehört hatte.

Er war etwas beunruhigt. Wenn er das richtig verstanden hatte, dann hieße das, dass wir Menschen uns viel zu oft im Kopf befinden, in unseren rationalen

[3] verkümmerten

Denkgeschichten, und dass wir dabei unsere Gefühle vernachlässigen, - bloß weil sie nicht in unser Weltbild passen und unsere ach so tolle rationale Denkweise stören. Das musste er erst mal verdauen. Heißt das, wir versuchen viel zu oft, logisch zu denken? Er spürte irgendwie einen Vorwurf. War denn Logik auf einmal etwas Schlechtes? John verstand die Welt nicht mehr. Bisher hatte er immer gedacht, Logik sei die höchste Form der Weisheit.

Aber vielleicht hatte der Automat Recht. Vielleicht käme die Menschheit einen großen Schritt voran, wenn sich die Menschen mehr mit der Frage beschäftigen würden, wie Emotionen die Wahrnehmung und Interpretation beeinflussen. John stutzte. Klang das nicht irgendwie wieder nach Bewertung? Es schien so, als habe Logik auch etwas mit Bewertung zu tun, die wiederum die Wahrnehmung beeinflusst.

John verstand es noch nicht ganz. Aber ihm fiel ein, dass solche Gedanken auch immer Philosophen und Wissenschaftler beunruhigen. Er war also in guter Gesellschaft und grübelte:

`Also, wenn ich mir das recht überlege, bedeutet das, dass die Philosophen und Wissenschaftler sich auch nicht gerne mit dem emotionalen Teil des Menschen beschäftigen, weil dieser nicht so einfach logisch zu erklären ist. Dabei kann jeder bei sich selbst leicht feststellen, dass nicht alle Wahrnehmungen rational zu erklären sind, sondern häufig auch intuitiv und emotional wahrgenommen werden. Obwohl sie wesentlich subtiler sind, haben sie nicht weniger Gewicht bei der Interpretation eines Dings oder eines Sachverhaltes.´ John hatte verschiedene Wissenschaftszeitungen gelesen, und demnach zeigte die neuere Forschung, dass sie vielleicht sogar mehr Einfluss auf die Wahrnehmung haben, als den Menschen lieb ist! Die moderne Quantenphysik schickt sich an, dafür sogar eine wissenschaftliche Erklärung zu liefern.

John überlegte noch weiter und versuchte, die Sache noch mehr auf den Punkt zu bringen:

‘Wenn ich mir das genau überlege, dann heißt das ja, dass unsere Gefühle ganz stark unsere Wahrnehmung beeinflussen. Die Bewertung unserer Wahrnehmung wiederum beeinflusst unsere Gefühle.’ John wurde auf einmal komisch im Kopf. ‘Das wäre ja ein Teufelskreis’, bemerkte er verwirrt, ‘oh je, wie komme ich da wieder raus?’ Aber er beschloss, nicht aufzugeben. Schließlich war er hier, um mehr über Weltbilder zu erfahren, deshalb musste er jetzt da durch. Er wusste nämlich, dass jede Kultur ihre eigenen Weltbilder hat. Und er wollte das Weltbild finden, das ihm die besten Gefühle vermittelte. Deshalb beschloss er, in dem Raum nach einer neuen Info-Säule zu suchen, die ihm noch mehr über Weltbilder verraten würde.

Er schaute sich wieder um, brauchte aber nicht lange zu suchen, um wieder fündig zu werden. Er fand eine Säule, auf der stand:

Weltbilder und Sprache

‘Das muss das Richtige sein’, dachte er. Begierig ging er darauf zu, setzte sich den Kopfhörer auf und drückte, ohne zu zögern, den blauen Knopf, der an der Vorderseite montiert war. Wie zu erwarten, begann sofort ein Sprecher zu erzählen:

„Herzlich willkommen, lieber Zuhörer“, begann er den Vortrag. „Die Kritik an der rationalistischen Tradition hat deutlich gemacht, dass Wahrnehmung und Interpretation nicht so selbstverständlich sind, wie sie einem im ersten Moment erscheinen. Hier in dieser Abhandlung geht es auch nicht darum, die nicht augenfällig in Erscheinung tretende rationalistische Orientierung nachzuweisen, sondern die dadurch hervorgerufene Blindheit gegenüber dem sozialen Kontext

menschlicher Weltwahrnehmung aufzuzeigen.“ - „Häh“, stutzte John wieder, „was?“ Wie zu erwarten, klang dieser Vortrag wieder sehr akademisch. Und als hätte der Automat dies gehört, kam eine Erklärung. John freute sich: Das war doch ein Lichtblick in dieser kalten Maschinenwelt. Die Stimme erklärte: „In dieser Abhandlung geht es darum zu zeigen, wie viel Wahrnehmung durch die rein rationalistische Denkweise verloren gehen kann.“ - „Aha“, das verstand er wieder. Die Maschine fuhr unerbittlich fort:

„Verfolgt man dieses Thema weiter, so stellt man fest, dass es sich dabei sehr stark um ein Sprachproblem handelt. Nach Auffassung der Anhänger der rationalistischen Tradition ist Sprache ein Symbolsystem, und aus Symbolen zusammengesetzte Muster stehen für Dinge dieser Welt. Daraus kann man Sätze erstellen, die die Welt richtig oder falsch wiedergeben, klar oder unverständlich. Aber ihr grundlegendes Fundament haben sie in ihrer Entsprechung zum Sachverhalt, den sie repräsentieren sollen. Manche Wissenschaftler wie Winograd oder Prof. Jochum nennen dies ‘Korrespondenztheorie der Wahrheit‘, und die lässt sich nach deren Auffassung folgendermaßen zusammenfassen:

- Sätze sagen Dinge über die Welt aus und können richtig oder falsch sein.
- Was ein Satz über die Welt aussagt, ist eine Funktion der Wörter, die er enthält, und der Strukturen, nach denen diese Wörter kombiniert und verbunden werden.
- Die Inhaltswörter eines Satzes, zum Beispiel Substantive, Verben und Adjektive, können als Denotationen, also Bezeichnungen für Objekte, Eigenschaften, Beziehungen in der Welt oder für daraus gebildete Verknüpfungen verstanden werden.“

Der Automat machte eine kurze Pause.

„Puh“, stöhnte John überfordert und dachte besorgt: „Soll das etwa so weitergehen?“ Aber es half nichts. Er wollte es so, also musste er da durch. Der Vortrag ging weiter:

„Da es sich hier um Semantik handelt, stellt sich die Frage nach der semantischen Korrespondenz. Was genau ist das Verhältnis zwischen einem Satz oder einem Wort und den Objekten, Eigenschaften und Beziehungen, die wir in der Welt beobachten? Einige wenige Philosophen bleiben der naiven Anschauung treu und unterstellen die Existenz einer objektiven Realität, in der Objekte und Eigenschaften `einfach da´ sind. Es ist verständlich, diese schwierige Frage auszuklammern, denn die Entscheidung, was genau ein Objekt ausmacht, oder in welchem Sinne eine Beziehung oder ein Ereignis existiert, wirft schwierige ontologische[4] Probleme auf.“

John wurde langsam unruhig. Er zweifelte daran, ob er sich so etwas antun sollte. Die Stimme aus dem Kopfhörer gab ihm keine Zeit, um lange darüber nachzudenken, - sie sprach einfach weiter:

„Den Einfluss der rationalistischen Tradition auf die Bedeutungslehre kann man daran erkennen, dass sich die Semantik mit Wörtern und Sätzen im Sinne ihrer wörtlichen Bedeutung befasst und diese als nicht kontextabhängig begreift. Dass daraus Verständnisschwierigkeiten folgen können, kann man jetzt erahnen. Die Kontextabhängigkeit eines Wortes oder eines Satzes wird jedem einleuchten, wenn er darüber nachdenkt, dass seine Aussagen immer nur in einem bestimmten Zusammenhang gültig sind. Wie oft passiert es einem im Alltag, dass man in einem Gespräch nachfragen muss, um den Sinn eines Gespräches oder einer Aussage zu verstehen? Die Frage `Wie hast du das gemeint?´ taucht

[4] Ontologie, die Lehre vom Sein, von den Ordnungs- Begriffs und Wesensbestimmungen des Seins.

in der alltäglichen Kommunikation häufiger auf, als man denkt, ... manchmal auch unausgesprochen.“ John hatte einen kurzen Augenblick lang etwas verstanden. Die Probleme während einer Kommunikation hatte er schon kennen gelernt. Der Vortrag ging weiter:

„Das Voraussetzen bestimmter, nicht ausgesprochener Selbstverständlichkeiten ist auch oft der Stoff, aus dem Partnerschaftskonflikte entstehen. Denn bei allen Selbstverständlichkeiten wird auf das genaue Verstehen einfach verzichtet.“
John horchte auf, als er den Begriff ‚Partnerschaftskonflikte‘ hörte. Konnte er hier wieder etwas darüber erfahren, warum ihn seine Frau verlassen hatte? Genau in dem Moment kam ein Student an ihm vorbei, der ein T-Shirt mit der Aufschrift ‚Ich bin nur für das verantwortlich, was ich sage, - nicht für das, was du verstehst!‘ trug. John musste lachen: Das war wirklich ein passender Spruch.
Der Vortrag der Maschine ging weiter:
„Zusammenfassend möchte ich die Vorstellungen, die dem Rationalismus zugrunde liegen, etwa so beschreiben:

- Die Realität existiert unabhängig von Erkenntnis.
- Wir können die Realität objektiv erkennen.
- Die wahrgenommene Wirklichkeit ist ein Abbild der Realität. Das nennt man Repräsentationstheorie.
- Der andere erkennt und empfindet die Realität genau so wie ich.

Der Kopfhörer verstummte für eine kurze Weile. John fiel fast vom Stuhl. Er konnte kaum noch folgen, - so viele Fremdwörter. Solch ein Kauderwelsch hatte er schon immer gehasst. Er überlegte, ob er sich so etwas antun wollte.

Schon als Jugendlicher hatte er es verabscheut, Menschen zuzuhören, die so geschwollen redeten.
Trotz allem interessierte ihn dieses Thema. Deshalb beschloss er, tapfer durchzuhalten. Vielleicht verstand er ja mehr, als er glaubte. Schließlich war er nicht blöd, - hatte sogar Abitur. Auch wenn er nicht studiert hatte, war er trotzdem etwas wert. Es gab so vieles von dem bisher Gelernten, das er schon verstanden hatte. Kaum hatte er das zu Ende gedacht, da ging der Vortrag weiter:

„Nachdem nun im 21. Jahrhundert die rein rationalistische Denkweise in verschiedenen Wissenschaftszweigen immer mehr in Frage gestellt wird, erkennen mehr und mehr Wissenschaftler die Probleme, die sich durch eine durch die rationalistische Tradition geprägte Denkweise ergeben, und versuchen neue und andere Ansätze und Betrachtungen zu finden. Dabei greifen sie auf die in der Philosophie entstandenen Weltmodelle zurück. Deshalb können sie anschließend an der Info-Säule 7 mehr darüber erfahren.
Damit schließe ich diese Abhandlung, lieber Zuhörer. Auf Wiedersehen."

Der Ton verstummte, und John stand noch immer gebannt vor der Säule. Er hatte nur die Hälfte verstanden, und niemand war da, den er hätte fragen können. Er kam sich ziemlich alleingelassen vor zwischen all den Geräten. John hasste diese kalte und unpersönliche Maschinenwelt. Gerne hätte er wieder einen Gesprächspartner gehabt, den er hätte fragen können. Jetzt vermisste er eine lebendige Person aus Fleisch und Blut. ‚Na ja', dachte er. Aber diese Maschinenwelt war auch irgendwie symptomatisch für die heutige Zeit, in der er lebte. Überall standen Automaten herum, die die Arbeit von Menschen erledigen sollten. Es wird erwartet, diese Dinger auf Anhieb verstehen zu können. Die

Betreiber rühmen sich damit, wie toll die Maschinen doch ihre Arbeit erledigen. Und wie war die Wirklichkeit? Die Fahrkartenautomaten, die John immer wieder benutzte, waren ein Beispiel dafür: Wie oft funktionierten die Dinger nicht, und wie oft hatte er schon vergeblich versucht, eine Information aus so einem Automaten zu bekommen? Die Bedienung war häufig viel zu kompliziert, und meistens war kein Mensch in der Nähe, den er hätte fragen können. Das war äußerst frustrierend. Er hasste Automaten. Auch wenn man in einem Unternehmen anrufen wollte, landete man so oft bei einem Telefon-Computer. Minutenlang musste man irgendwelche komischen Fragen beantworten, um am Ende dann eine Person an die Strippe zu bekommen, die auch nicht weiterwusste. In John stieg schon bei dem Gedanken der Zorn hoch. ‚Ich hasse diese unpersönliche Zeit', dachte er frustriert. Wie gerne hätte er einen Menschen an seiner Seite gehabt! Bisher hatte er alle Informationen von Menschen bekommen. Das hatte viel Freude gemacht. Aber dies hier? Das war echt frustrierend. Er hasste diese seelenlose Maschinen-Welt.

‚Aber was soll's?' dachte er frustriert. Er war zu erschöpft von dieser anstrengenden Vorlesung, um sich weiter darüber aufzuregen. Er brauchte dringend ein Pause. Deshalb schaute sich John nach einer Sitzgelegenheit um. In einer Ecke sah er eine gemütliche Sitzgruppe stehen, die aus zwei Sessel und einem Zweisitzer bestand. Sie sah aus wie zu Omas Zeiten, - mit blauem Samt bezogen, und mit runden Armlehnen an der Seite. Er ging hin, ließ sich müde in einen Sessel fallen und schloss die Augen, um etwas Ruhe zu bekommen. Dann versuchte er, das Gehörte noch einmal zu verdauen.

‚Also, die rationalistische Tradition prägt schon seit den alten Griechen unser Denken', resümierte er. ‚Demnach legen wir westlichen Menschen großen Wert darauf, die Dinge logisch zu betrachten. Aber das entspricht nicht dem, was wir

im Alltag tatsächlich alles wahrnehmen. Die Angelegenheiten, die nicht rational zu erklären sind, blenden wir einfach aus, um die logische Erklärung aufrechtzuerhalten.´ Von Prof. Lauenstein hatte John ja schon etwas über Telepathie gehört, und das bewies doch, dass es mehr gibt, als wir Menschen mit Logik erfassen können.
Aber in jüngster Zeit gibt es mehr Wissenschaftler, die die rein logische Denkweise in Frage stellen und versuchen, neue Wege zu gehen. Dazu schauen sie sich bei den Philosophen um und gucken, welche Weltbilder diesen wichtig erscheinen. Prof. Lauenstein war wohl einer dieser modernen Wissenschaftler, die die Dinge hinterfragten. John war erfreut darüber, ihn kennen gelernt zu haben.

Eigentlich war ihm nach einer längeren Pause zumute, aber irgendwie war er unzufrieden mit den gehörten Erklärungen. Er hatte das Gefühl, immer noch mehr Fragen zu haben als Antworten zu bekommen. In seinem Kopf ratterte es wieder. Die aufgeworfenen Fragen ließen ihm keine Ruhe mehr. ‚Welche Weltbilder gibt es noch?' fragte er sich. Er wollte Antworten haben, und zwar jetzt. Unruhe machte sich in ihm breit. Deshalb beschloss er, die Info-Säule Nr. 7 zu suchen, die ihm hoffentlich weiterhelfen konnte. Er ging im Raum umher und suchte gezielt danach. Auf einmal zog ihn eine der Säulen ganz besonders an. Sie war breiter als die anderen, und ein kleiner Bildschirm war darin eingelassen. Darüber hing ein großes Schild mit der Aufschrift:

Neue Weltbilder

Das erschien ihm genau das Richtige zu sein. Deshalb drückte er voller Ungeduld den blauen Knopf, der diesmal an der rechten Seite angebracht war. Auf dem Bildschirm erschien eine Liste, auf der zu lesen war:

1.	Der Solipsismus
2.	Die Isomorphie-These
3.	Das holistische Weltbild
4.	Die Theorie des Konstruktivismus

John hatte die meisten dieser Begriffe noch nie gehört oder gelesen. Aber der Begriff ‘Konstruktivismus’ tauchte hier wieder auf, und gerade das machte ihn noch neugieriger. Auch wenn die Erklärungen manchmal sehr akademisch klangen, so war er doch fest entschlossen, sich nicht davon abschrecken zu lassen. Er hatte nämlich das Gefühl, hier etwas ganz Entscheidendes lernen zu können.

Außerdem hatte er irgendwie den Eindruck, dass dieses ganze Wissen auf ein bestimmtes Ziel hin ausgerichtet war. Er wusste noch nicht, welches, aber tief in ihm entwickelte sich eine magische Kraft, die ihn auf seltsame Weise zu leiten schien. Die vielen offenen Fragen verlangten nach Antworten. Deshalb wollte er so schnell wie möglich mehr erfahren. Wissbegierig tippte er mit dem Zeigefinger auf den ersten Begriff:

Der Solipsismus

Sofort sprang das Gerät an, und es ertönte eine Stimme aus dem Kopfhörer.

„Der Solipsismus ist ein erkenntnistheoretischer Standpunkt, der nur das eigene ‚ICH' mit seinen Bewusstseinsinhalten als das Wirkliche gelten lässt und alle anderen ‚Ichs' als deren Vorstellungen annimmt. Dieser Standpunkt ist wohl so ziemlich das Gegenteil des *traditionellen Rationalismus*."

Der Kopfhörer verstummte.

‚Wie, das war's schon?' dachte John erstaunt. ‚Das war aber nicht viel.' Außerdem erschien ihm die Erklärung zu krass und zu einfach, weil dieses Weltbild so viele Fragen offenließ oder gar erst aufwarf. Er fragte sich: ‚Weshalb funktionieren dann physikalische Gesetze, die einen scheinbaren objektiven Charakter haben?'

John war unzufrieden mit dieser Aussage, deshalb wollte er so schnell wie möglich mehr erfahren. Also tippte er auf den Begriff mit der Aufschrift:

Die Isomorphie-These

Wie zu erwarten, sprang auch diesmal das Gerät sofort an, und die Stimme aus dem Kopfhörer begann zu sprechen:.

„Die Isomorphie-These ist eine noch nicht so alte Theorie. Sie wird vor allem von Gestaltpsychologen wie Wertheimer oder Köhler vertreten und besagt, dass das ‚da draußen' mit den Vorgängen in unseren Gehirnen isomorph (von gleicher Gestalt) ist. Manche Wissenschaftler behaupten, dass die Menschheit zu dem Schluss kommen muss, dass ihre Naturwissenschaft eine gigantische Illusion sei. Demzufolge sei sie eine Konstruktion von menschlichen Gehirnen, die von ihren Gehirnwindungen hervorgebracht wird. Alles, was aus ihren Gehirnen hervorgeht, sei eins mit den grundlegenden Ordnungen des

Universums, wie es alle großen Religionen verkünden.“ Der Lautsprecher verstummte.

John zuckte zusammen. ‚Wie ist das denn gemeint?‘ dachte er irritiert. ‚Was hat das denn mit Religionen zu tun?‘ John war verwirrt. Jetzt war sein Wissensdurst erst recht entbrannt. Deshalb wollte er so schnell wie möglich weiterschalten. Also tippte er auf den nächsten Begriff mit der Aufschrift:

Das holistische Weltbild

Diesmal veränderte sich die Farbe auf dem Bildschirm, und wieder begann die Stimme aus dem Kopfhörer zu erklären.

„Holismus wurde abgeleitet von dem Wort ‚Holistik‘, das sich auf das griechische Wort ‚holos‘ bezieht, was soviel bedeutet wie ‚ganz‘. Der Holismus, auch ‚Ganzheitslehre‘ genannt, ist die Lehre, dass die Elemente eines Systems, – einer Ganzheit oder Gestalt – durch die Strukturbeziehungen vollständig bestimmt sind.“

Wie bitte? John verstand wiederum gar nichts. Er kratzte sich am Kopf und atmete tief durch. Aber sein Frust dauerte nicht lange, denn es kam eine Erläuterung hinterher:

„Das bedeutet: Ein Ganzes ist ein Teil eines anderen Ganzen. So ist zum Beispiel eine Zelle für sich ein Ganzes, - jedoch Teil eines umfassenderen Ganzen eines Organs, das wiederum Teil des Körpers ist. Auf den Menschen bezogen, bedeutet es, ihn in seiner Ganzheitlichkeit auf den verschiedenen Ebenen des Selbst - physisch, emotional, mental und spirituell - zu sehen. Gleichzeitig ist er eingebunden in größere Systeme wie Familiensysteme, traditionelle Systeme und Gesellschaftssysteme, welche ihn mitprägen.

Die Bezeichnung ‚Holismus' geht auf Jan Christiaan Smuts in seinem 1926 erschienenen Buch ‚Holism and Evolution' zurück. Holistische Grundauffassungen finden sich aber auch in früheren Epochen, etwa in den Schriften von Gottfried Wilhelm Leibniz, Georg Wilhelm Friedrich Hegel und Aristoteles: ‚Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.'

Das Hauptargument des Holismus gegen den Reduktionismus ist die Problematik der Emergenz, also der nicht vollständigen Erklärbarkeit des Ganzen aus den einzelnen Teilen."

Die Stimme aus dem Kopfhörer verstummte, und das Display hatte wieder die normale Farbe.

Das erinnerte John an die Erklärung von Dr. Lazei aus dem Neandertalmuseum: ‚Unser Sein ist in Körper, Seele, Geist geteilt.' Hatte der Holismus etwas damit zu tun? John hatte das Gefühl, dass er der Sache näherkam, aber irgendwie war das alles nicht befriedigend genug, dachte er enttäuscht. Deshalb hoffte er, dass das nächste Thema mehr Antworten gab. Schnell tippte er auf den letzten Begriff mit der Aufschrift:

Die Theorie des Konstruktivismus

Wieder sprach eine Stimme aus dem Kopfhörer:

„Eine ganz bedeutende Strömung der Neuzeit ist die Denkweise, dass die Menschen ihre Welt nur in ihrem Kopf selbst erzeugen. Diese Betrachtung nennt man ‚Konstruktivismus'. Da dieses Weltbild zurzeit sehr populär ist, möchte ich es jetzt ausführlicher beschreiben."

‚Das hörte sich gut an', dachte John. Das war es doch, was er suchte, - deshalb hörte er aufmerksam zu.

„Unter ‚Konstruktivismus' lassen sich alle wissenschaftlichen Positionen zusammenfassen, die folgende Theorien oder Vorstellungen zugrunde legen:

Die Konstruktivisten gehen davon aus,

- dass eine Welt außerhalb von ihnen nicht existiert,
- dass die Wirklichkeit ihrer kognitiven Welt, wie sie für sie erfahrbar und erkennbar ist, weitgehend von ihnen selbst konstruiert wird und somit kein Abbild der Realität ist,
- dass das Gehirn ein energetisch offenes, aber informell geschlossenes System ist, und die Signale aus der Umwelt über alle Sinnesorgane nur quantitativ weitergegeben werden."[5]

„Puh", stöhnte John wieder. Aber er erinnerte sich an das, was Prof. Lauenstein ihm erklärt hatte, - wie das Beispiel mit den Augen, die nur elektromagnetische Wellen wahrnehmen, und dass das Gehirn dann daraus ein Bild erzeugt. Sollte das etwas damit zu tun haben?
Die Erklärung ging weiter:
„Demnach gibt es keine Objektivität, sondern es ist nur Intersubjektivität, also eine Übereinstimmung zwischen den Menschen, möglich. Somit kann Konsens nur durch Erkennen, Kommunizieren und koordiniertes Handeln erreicht werden.
Weiter gehen die Konstruktivisten davon aus, dass es weder Naturgesetze noch physikalische Gesetze gibt, die in den Dingen selbst materiell wirklich wären. Diese Gesetze sind nichts anderes als von dem menschlichen Ordnungs- und

[5] Siehe Abhandlung Prof. Dr, Friedbert Jochum

Strukturierungsbedürfnis konstruierte Prinzipien der Erfahrung, um in dieser Welt leben zu können."

John protestierte jetzt lauthals: „WAS? Es gibt keine Naturgesetze? Der Mensch bildet sich das nur ein? Das ist doch alles Quatsch! Was für ein Blödsinn!" beschimpfte er die Maschine lautstark. Die anderen Besucher im Saal schauten verwundert zu John herüber. Als er das bemerkte, schämte er sich. Er wollte doch gar nicht auffallen, aber gleichzeitig erkannte er, dass seine Affekte freier waren als früher. Das war doch gut, und so wich sein Schamgefühl.

Die Maschine schien das ohnehin nicht zu stören. Sie reagierte überhaupt nicht darauf und sprach einfach weiter:

„Wenn man diese Aussagen zugrunde legt, ist es unmöglich, über den wahren Charakter der Dinge, über die volle, vom Menschen gänzlich unabhängige, absolute Wirklichkeit, Gewissheit zu erhalten. Der Mensch weiß nicht, was wirklich ist. Es ist vor ihm versteckt, wie hinter einem Schleier."

John horchte auf und freute sich, dass er so lange durchgehalten hatte, obwohl ihm die Maschinen manchmal Dinge an den Kopf warfen, die ihm so gar nicht recht waren. Er war begeistert, weil er wieder einmal etwas von einem Schleier hörte. Konnte er hier endlich erfahren, was es damit auf sich hatte? Seine Aufmerksamkeit war wieder voll da, und die Stimme im Kopfhörer sprach weiter:

„Davon ausgehend, betrachtet der Konstruktivist die Theorien der Naturgesetze als Strukturen, die der Erlebniswelt, aus der sie die Menschen entnommen haben, dauernd ausgesetzt sind und ihr weiterhin standhalten, oder eben nicht. Wenn nun so eine kognitive Struktur etwa bis heute standgehalten hat, so beweist das nicht mehr und nicht weniger als eben, dass sie unter den Umständen, wie sie erlebt und dadurch bestimmt wurde, das geleistet hat, was von ihr erwartetet wurde. Logisch betrachtet heißt das aber keineswegs, dass

die Menschen nun wissen, wie die objektive Welt beschaffen ist. Es heißt lediglich, dass sie einen gangbaren Weg zu einem Ziel wissen, - einen Weg, den sie unter von ihnen bestimmten Umständen in ihrer Erlebniswelt gewählt haben. Sie haben ein Modell gefunden, das alltagstauglich ist. Aber:

Das Modell ist nicht die Wirklichkeit!“

In großen Buchstaben erschien dieser Satz auf dem Bildschirm der Info-Säule. Dann setzte eine kurze Pause ein, und John versuchte, sie zu nutzen, um noch einmal zu reflektieren.

`Also, wenn ich das richtig verstanden habe, dann sind die Naturgesetze nicht wirklich vorhanden, sondern das, was wir als Naturgesetze verstehen, ist nur ein Modell, das Menschen erstellen, um die Dinge, die sie erleben, besser zu verstehen. Aber es kann sein, dass dieses Naturgesetz in Wirklichkeit ganz anders ist.´ Ehe John weiter darüber nachdenken konnte, fuhr die Stimme aus dem Kopfhörer fort:

„Daraus wird nun einer der wesentlichen Gedanken des Konstruktivismus noch verständlicher. Erkenntnisse sind immer abhängig von der menschlichen Praxis in der Welt. Man kann sich dieser Welt nicht objektiv gegenüberstellen und sie betrachten. Man kann nicht aus ihr heraustreten, sondern ist dazu gezwungen, sie von innen zu betrachten, als ein Teil von ihr.

So als wollte ein Mensch, der in einem Boot sitzt, herausfinden, wie die Wellen auf dem See entstehen. Das ist eigentlich unmöglich, da er selbst ein Teil des Systems Boot/See ist. Und er selbst es ist, der ständig Wellen macht.

Also ist jede - speziell sozialwissenschaftliche oder gar psychologische - Erkenntnis interessegeleitet, erlebensgebunden, praxisgefiltert, standortabhängig und relativ, aber auch aktiv, strukturierend, handelnd,

organisierend, konstruierend, bauend und erfindend. Also ist das Unbewusste, wie auch immer, subjektiv daran beteiligt."

John rauschte der Kopf. Aber der Automat war unerbittlich, und die Erklärung ging gnadenlos weiter:

„Die Konstruktivisten ziehen nun daraus den Schluss, dass es nicht richtige oder falsche Erkenntnisse einer objektiven Wirklichkeit geben kann, sondern dass von verschiedenen Standpunkten aus verschiedene Theorien, also verschiedene Wirklichkeitsauffassungen, konstruiert werden. Außerdem müsste man noch berücksichtigen, dass Erkenntnisse nicht nur in Erleben und Handeln eingebettet sind und durch diesen Praxisbezug notwendig verzerrt sind, sondern darüber hinaus immer in sprachlicher Form auftreten."

‚Peng! Da war es wieder, das Thema Sprache', dachte John. Eines wusste er inzwischen: Sprache spielte eine enorme Rolle beim Wahrnehmen der Welt.

Durch die Sprache modellieren Menschen die Wirklichkeit, - diese wiederum verschleiert letztendlich die Wahrheit über die Welt und verhindert eine objektive Betrachtung derselben. Genauso wie eine Landkarte niemals die wirkliche Landschaft darstellen kann.

John fiel wieder ein, was er schon von Prof. Lauenstein erfahren hatte, und was er an der Info-Säule über Sprache gehört hatte. Das immerhin hatte er jetzt verstanden. Sprache ist nicht in der Lage, alles Wahrgenommene zu vermitteln.

Die Stimme im Kopfhörer fuhr unbeeindruckt fort: „Erkenntnis ist erst Erkenntnis, wenn sie sprachlich ausgedrückt, mitgeteilt und verstanden worden ist. Es ist leicht zu zeigen, dass die sprachliche Ausdrucksform, also das verwendete Vokabular, die Syntax, die begrifflichen Assoziationen und so weiter wesentlich den Charakter dessen bestimmt, was der Mensch als Wirklichkeit erfahren kann. Ein naiver Abbildrealismus tut so, als sei die absolute Wirklichkeit exakt erfassbar, unabhängig von allen Wahrnehmungsfiltern des

Erlebens, des Handelns, der Sprache, kurz der Praxis. Aber jeder, der schon einmal in einem anderen Land war, dessen Sprache er nicht kannte, konnte feststellen, dass die andere Sprache auch mit einer anderen Mentalität verbunden ist. Man könnte fast sagen: ‘Die Sprache hat eine Seele.’ Ein weiser Mann hat einmal gesagt: ‘Ein Mensch hat so viele Seelen, wie er Sprachen kann. Nachfolgend fasse ich nun noch einmal die wichtigsten Aussagen zusammen, die vom Standpunkt des Konstruktivismus getroffen werden:

- Es existiert keine objektive Welt außerhalb von uns.
- Das Gehirn ist ein energetisch offenes, aber informationell geschlossenes System.
- Signale aus der Umwelt werden über alle Sinnesorgane nur quantitativ weitergegeben.
- Die wahrgenommene Wirklichkeit ist kein Abbild der Realität.
- Die Wirklichkeit unserer kognitiven Welt ist subjektiv konstruiert.
- Statt Objektivität ist höchstens Intersubjektivität möglich.
- Konsens erfolgt durch Erkennen, Kommunizieren und koordiniertes Handeln.“

Die Stimme verstummte, und John war erledigt. So etwas hatte er noch nie gehört. Um das zu verdauen, würde er viel Zeit brauchen. Das, was er da gehört hatte, warf ja alles über den Haufen, was er je geglaubt und gedacht hatte.
Von seinem Freund Prof. Lauenstein hatte er ja schon gehört, dass die Wahrnehmung gefiltert ist. Aber diese Aussagen würden ja bedeuten, dass es eine objektive Wirklichkeit, wie wir sie stillschweigend annehmen, überhaupt nicht gibt. Sie existiert überhaupt nicht, und jeder Mensch hat seine eigene

subjektive Wirklichkeit, die er in seinem Kopf konstruiert. Das hätte ja zur Konsequenz, dass wir nicht in der realen Welt leben, wie wir sie stillschweigend annehmen, sondern dass jeder Mensch sich nur in seinem virtuellen Modell im Kopf bewegt und richtig oder falsch nur durch seine Sinneseindrücke vermittelt bekommt. Ist die reale Welt etwa nur eine riesige Illusion? John erinnerte sich an den Film ‚Matrix', der dieses Thema zum Inhalt hatte. Sollten die Inhalte des Films etwa stimmen? Sollte dieser Film keine Science-Fiction sein, sondern Realität? Oder war auch das wieder nicht wahr?

John war tief beunruhigt. Was konnte man jetzt noch glauben? Leben wir tatsächlich in einer riesigen Matrix? Das wäre ja fatal. Und wenn ja, wer kontrolliert diese Matrix? Wer erschafft sie, und welche Bedeutung hat sie? Fragen über Fragen. Anstatt Antworten zu bekommen, hatte John jetzt noch mehr Fragen.

Ihm wurde schwindelig. In seinem Kopf rauschte es wie in einem Wasserfall. Und als wäre das nicht genug, erschienen auf dem Bildschirm nebenan viele bunte Texte. John rieb sich die Augen. Was war denn jetzt los? Er wusste genau, dass er nichts angerührt hatte. Wie konnte das sein? John fühlte sich benommen. Trotzdem schaute er neugierig herüber, um zu sehen, was da zu lesen war. In großen Buchstaben stand dort:

Realität ist eine gigantische Illusion der Sinne
Wir konstruieren uns unsere Welt selbst.
Das, was wir glauben, erschaffen wir.
Das, was wir erschaffen haben, erleben wir.
Das, was wir erleben, glauben wir.

Wahrheiten sind Illusionen, von denen wir vergessen haben,

dass sie welche sind!
Friedrich Nietzsche

Realität ist eine Illusion, die durch Alkoholmangel verursacht wird

John musste lachen. Langsam glaubte er überzuschnappen. War das jetzt echt, oder war das nur eine Halluzination? Konnte er jetzt seinen Wahrnehmungen überhaupt noch trauen oder nicht?
Tief verunsichert, setzte er sich auf den Polsterstuhl, der vor dem Bildschirm stand. Er war sich sicher, dass er nichts getrunken hatte. Nachdem er eine Weile so dagesessen hatte, versuchte er, sich noch einmal zu sammeln und die Sache auf den Punkt zu bringen. Er überlegte:

- ´Wir nehmen die Welt nur durch unsere Sinne wahr.
- Unsere Sinneseindrücke erschaffen ein Modell der Realität in unserem Kopf.
- Wir bewegen uns nur innerhalb unseres Realitätsmodells in unserem Kopf.
- Aber dieses Modell wird beeinflusst durch das, was wir tief in unserem Inneren glauben.
- Durch das, was wir glauben, erzeugen wir etwas, das wir dann erleben.
- Das, was wir erleben, bestätigt das, was wir glauben.

Das würde ja bedeuten, dass alle unsere Erlebnisse Dinge sind, die wir im Vorfeld selbst erschaffen haben. Und das wiederum ist dann die Folge dessen, was wir glauben.´ John fiel der Begriff ´Selbsterfüllende Prophezeiungen´ ein. War das die tiefere Bedeutung dieses Begriffs?

Und nach dem, was er jetzt alles darüber gehört hatte, beschäftigte sich sogar die Wissenschaft mit diesen Dingen.

John war ganz schön verwirrt. Bisher war er sich nicht sicher, ob eine Höhere Macht existiert oder nicht, die sein Schicksal mitbestimmt. Aber diese Theorie würde ja bestätigen, dass er tatsächlich für alles in seinem Leben selbst verantwortlich wäre? Er selbst sollte alles erschaffen haben, durch seine Gedanken in seinem Inneren? Alles, was er glaubte, werde zu einem Ereignis im Außen führen? John war sehr beunruhigt, denn in dieser weitreichenden Konsequenz hatte er sich das niemals vorstellen können. Widerstand regte sich in ihm. Er spürte leichte Aggression aufsteigen: „Verdammt noch mal!“ fluchte er vor sich hin. „Wo habe ich mich da bloß reingeritten?“ Er machte sich große Sorgen. Denn das, was er gelernt hatte, hieße ja, dass er seinen Wahrnehmungen nicht mehr trauen dürfe, und dass er seine Gedanken kontrollieren müsste, da er ansonsten unerwünschte Erlebnisse erzeugen würde.

John wurde ganz komisch im Kopf, und verspürte regelrechte Beklemmungen in seiner Brust. Er hatte das Gefühl, als zöge ihm jemand den Boden unter den Füßen weg. Zum ersten Mal kamen ihm Zweifel, ob es richtig war, sich auf die Suche nach dem Zebrastein zu machen. Hätte er sich besser betrinken und alles beim alten lassen sollen? ‚Das habe ich jetzt davon‘, dachte er verzweifelt, ‚jetzt verstehe ich, warum einige Menschen sagen, es ist manchmal besser, etwas nicht zu wissen. „Au weia“, rief er resigniert, „wie komme ich aus dieser Geschichte bloß wieder raus?“ Wieder war er so laut, dass sich die Leute nach ihm umdrehten. Zuerst wollte er sich wieder schämen, aber dann dachte er: ‚Was soll‘s? Ich bin hier an einer Uni, und die Studenten haben bestimmt mehr Verständnis für mich als andere Leute.‘

Auf einmal hatte John Angst verrückt zu werden. Das überstieg seinen Horizont bei weitem. In seinem Kopf rauschte es wieder, und seine Hände zitterten. Was war los mit ihm? Er fühlte sich auf einmal so seltsam. Er musste sich dringend hinlegen, aber wo? John stand auf und schaute sich taumelnd nach einer Sitzgelegenheit um. In einer anderen Ecke sah er eine gemütliche Couch, die ebenfalls mit blauem Samt bezogen war, aber es gab gelbe Streifen, die schräg über den Sitz verliefen. Die Rückenlehne war hochgezogen, was gut als Kopfstütze diesen konnte. John ging schwankend darauf zu, ließ sich benebelt auf die Couch fallen und schloss die Augen. Er kam sich vor wie im falschen Film.

Wieso fühlte er sich so eigenartig? Fast so, als ob er Drogen genommen hätte. Aber so etwas würde er nie anrühren. Was war es dann? Als John wieder zu sich kam, bemerkte er, dass direkt neben der Couch ein beleuchteter Getränkeautomat stand. Durch die große Glasfront konnte er die Flaschen sehen. ‘Das trifft sich gut’, dachte er, ‘ich habe sowieso Durst bekommen.’ Er raffte sich mit letzter Kraft auf und ging zum Automaten, der durch die schwarzen Seitenblenden recht modern aussah. Auf dem Weg dorthin dachte er noch darüber nach, ob er denn das passende Geld habe, um zu bezahlen. Auf dem Automaten stand in blauer Schrift: ‘*Bitte wählen Sie.*’ John schaute auf die vielen bunten Bilder und entschied sich für eine Apfelschorle. Das war das Getränk, welches er am liebsten trank, wenn er richtig Durst hatte. Er suchte nach dem Schlitz für das Geld, aber nirgendwo sah er etwas, das nur im entferntesten so aussah. Außerdem sah er keinerlei Hinweis, der erklärt hätte, wie man diesen Automaten bedienen musste. ‘Scheiß-Automat’, fluchte er innerlich, ‘wieder so eine blöde Maschine!’ Er konnte auch nirgends einen Hinweis lesen, auf dem stand, wie viel ein Getränk kosten würde.

Irritiert und durstig stand er nun vor diesem seltsamen Automaten. Wie bekam er nun etwas zu trinken? Er kam sich vor wie ein Verdurstender in der Wüste. Das Nichterfüllen seines Grundbedürfnisses Durst erzeugte mehr und mehr Aggression in ihm. Jetzt bemerkte er noch einmal, wie stark die Affekte werden konnten, wenn es um ein Grundbedürfnis ging.

John hatte also Durst und wusste nicht, wie er zu seinem Getränk kommen sollte. Da dämmerte es ihm: Er hatte eben an der Infosäule gehört, dass Menschen Ereignisse erleben, die sich auf ihre Glaubensvorstellungen zurückführen lassen. Ihm fiel ein, dass er wie selbstverständlich geglaubt hatte, dass man an einem Automaten nur etwas bekommt, wenn man dafür bezahlte. Aber er wusste nicht, welches Geld und wie viel. Infolgedessen informierte der Automat auch nicht darüber, was eine Apfelsaftschorle kostete. Es gab auch keine Hinweise über die Währung, mit der er bezahlen sollte. John dachte angestrengt nach: ‚Ich habe Probleme erwartet und darüber nachgedacht, und ich habe Probleme bekommen. Was wäre, wenn ich daran denke, keine Probleme mit dem Automaten zu haben?' Gesagt, getan. Leise flüsterte er vor sich hin: „Ich habe kein Problem mit dem Automaten." Aber nichts geschah. Langsam zweifelte er sowieso an dem, was er hier machte. Was war los mit ihm? Er kam sich vor wie in einem Rausch. Dabei hatte er doch gar keinen Alkohol getrunken. Und jetzt bekam er nicht einmal eine blöde Apfelschorle aus einem Automaten. In Johns Brust zog sich alles zusammen. Seine Beklemmungen wurden stärker, Panik stieg in ihm hoch, Realität und Fiktion schienen zu verschwimmen. Er wusste nicht mehr, was real war und was nicht. Beschämt schaute er sich um, denn langsam machte er sich Sorgen darüber, ob die anderen Besucher bemerkten, was mit ihm los war. Schließlich hatte er schon zweimal die Aufmerksamkeit auf sich gezogen.

Frustriert, verunsichert und verzweifelt ging er wieder zu dem Sofa und legte sich hin. Er schloss die Augen und versuchte, sich zu beruhigen.

Claudia und das Universum

Als John nach einigen Minuten wieder die Augen öffnete, sah er, wie eine wunderschöne, schlanke, etwa 1,70 m große Frau in den Saal kam. John schätzte sie auf mitte vierzig. Sie hatte ein buntes Sommerkleid an, und ihr dunkelblondes, wallendes Haar hing leicht lockig herunter. John schaute fasziniert zu ihr herüber. Aber was war das? Sie steuerte zielstrebig auf ihn zu und sprach ihn an: „Hallo, sind Sie Herr Levant?“ John zuckten tausend Blitze durch den Körper. Die Frau begrüßte ihn mit einem so herzlichen „Hallo“, dass er rot im Gesicht wurde. Sein Liebes-Affekt sprang sofort an, und ihre erotische Ausstrahlung verunsicherte ihn so sehr, dass er zu stottern begann. Eine so attraktive Frau hatte er hier nicht erwartet. Von Nahem konnte er ihr Gesicht genau sehen: Sie hatte die vorstehenden Wangenknochen, die er so sehr liebte. Dadurch war er noch mehr von ihr fasziniert. Ihre runden Hüften passten perfekt zu ihrem Busen. Ihr dünnes Sommerkleid ließ manches erahnen, was darunter versteckt zu sein schien, und der weite Ausschnitt präsentierte ein wunderschönes Dekolleté. John war total benebelt von ihrer erotischen Ausstrahlung, und beschämt spürte er, wie sich etwas bei ihm regte. Trotzdem - oder deshalb - konnte er nicht anders und musste sie wie hypnotisiert anstarren. Er versuchte, sich zusammenzureißen, richtete sich auf und stammelte verschämt ein freundliches „Äh, Hallo“ zurück.

„Ich bin Claudia Sunrise, die Leiterin dieser Ausstellung“, erklärte sie und streckte John ihre zarte Hand entgegen. Betört von ihrem lieblichen Parfum, stammelte er unbeholfen zurück: „Ich bin John Levant.“ - „Ja, ich weiß, Prof. Lauenstein hat mir gesagt, dass ich Sie hier finden kann. Er hat mir erzählt, dass

Sie auch auf der Suche nach dem Zebrastein aus der Legende sind.“ - „Ja, stimmt“, erwiderte John, der durch das Wort Zebrastein wieder hellwach war, überrascht.

„Gefällt Ihnen meine Ausstellung?“ fragte Claudia Sunrise und schaute John erwartungsvoll an. Nach dem Erlebnis, dass er in der letzten halben Stunde gehabt hatte, wusste er nicht so recht, was er darauf antworten sollte und erwiderte zögerlich: „Ja, äh, ich finde sie ganz interessant.“ Aber irgendwie klang diese Antwort nicht gerade überzeugend, denn Frau Sunrise wurde durch diese Reaktion angespornt, ihm ihre Arbeit näher zu bringen: „Ja, wissen Sie“, erläuterte sie, „ich beschäftige mich in den verschiedenen Kulturen schon lange mit der Auswirkung von Sprache auf die Wahrnehmung der Welt.“

„Wie bitte?“ äußerte John, der auf so schwere Kost noch nicht eingestellt war, verständnislos. „Also, ich beschäftige mich mit der Frage, wie Wahrnehmung und Sprache zusammenhängen, wie dieser Zusammenhang unser Erleben beeinflusst, und welche kulturellen Unterschiede dabei existieren. Soll ich ihnen darüber mehr erzählen?“

Johns starke Gefühle benebelten immer noch seinen Verstand. Aber der Liebesaffekt führte auch dazu, dass er sich mehr bemühte zuzuhören, denn er wollte sich ja vor dieser schönen Frau nicht blamieren. Er riss sich nochmals zusammen und sagte halbherzig: „Ja, sehr gerne. Das interessiert mich.“ John wusste nicht genau, ob das wirklich stimmte. Schließlich hielt er sich ja schon lange in dieser Ausstellung auf und hatte eine Menge erfahren. Aber er wollte so lange wie möglich in der Nähe dieser schönen Frau sein, ... deshalb beschloss er zuzuhören. Durch Johns Aussage ermuntert, begann dieses unglaublich schöne Wesen zu erklären.

„Wissen Sie, ich beschäftige mich schon lange damit, wie die menschliche Wahrnehmung funktioniert. Und dabei ist mir aufgefallen, dass die meisten Menschen der Meinung sind, dass die Welt objektiv so ist, wie sie sie wahrnehmen und wie sie denken." - „Ja, davon habe ich in verschiedenen Automaten schon gehört", erwiderte John stolz. „Prima", entgegnete Frau Sunrise erfreut, „dann haben Sie vielleicht auch schon von der konstruktivistischen Weltanschauung gehört?" - „Ja, sicher, habe ich", antwortete John selbstbewusst.

„Sehr gut. Wenn wir das mal als Grundlage annehmen, dann müssen wir davon ausgehen, dass die Welt objektiv nicht so ist, wie wir sie wahrnehmen. Aber wenn dem nicht so ist, dann stellt sich doch die Frage: Was ist das dann, was wir die Welt nennen?" - „Mhm, gute Frage", erwiderte John noch etwas abwesend. „Ja, nicht wahr? Vielleicht haben manche Philosophen Recht, die behaupten, die Welt sei eine gigantische Illusion, eine Matrix, wie es schon die alten Griechen beschrieben, und wie es in dem gleichnamigen Hollywood-Film schön dargestellt wurde. Wenn es tatsächlich so wäre, wäre die nächste Frage: Wer oder was erschafft dann diese Matrix? Sind es am Ende wir selbst, wie manche behaupten, oder gibt es einen Gott, der dies tut?" - „Häh? Was meinen Sie denn damit?" fragte John verwirrt zurück. „Das bedeutet, dass wir uns die Frage stellen, ob wir selbst für das verantwortlich sind, was wir erleben, oder ob uns eine Welt von außen aufgezwungen wird, die wir nicht zu kontrollieren vermögen?" - „Au Mann, Sie stellen aber schwere Fragen", stöhnte John. „Ja, ich weiß. Ich selbst habe mir diese Frage schon oft gestellt, aber bis heute noch keine abschließende Antwort gefunden." - „Na, das beruhigt mich aber", erwiderte John mit einem Lächeln. Claudia lächelte verführerisch zurück und sprach weiter: „Aber wollen wir mal die zwei Gedanken weiterverfolgen, okay?"

- „Na gut“, willigte John etwas lustlos ein, wenngleich die Vorstellung, mit dieser Frau zu philosophieren, ihm Spaß bereitete.

„Okay, gehen wir davon aus, dass wir selbst verantwortlich sind, wie manche behaupten. Wenn wir also die Welt selbst erschaffen, dann stellt sich die Frage: Wie tun wir das? Haben diejenigen Recht, die behaupten, wir würden dies mit unseren Gedanken tun, dann heißt das, dass wir durch das, was wir denken, Dinge und Ereignisse im Außen beeinflussen. Wenn das stimmen würde, könnten wir somit auch unsere Welt für uns selbst dadurch verändern, dass wir nur das Richtige zu denken brauchen. Manche nennen das ‚Wünsche ans Universum schicken‘.“ - „Das kommt mir doch irgendwie bekannt vor“, warf John ein. „Ja, es gibt ein Buch, das so ähnlich heißt.“ - „Ah ja, davon habe ich schon mal gehört.“

„Gut, aber dazu später mehr. Jetzt schauen wir uns mal den anderen Aspekt an, okay?“ - „Okay, wie Sie meinen.“ - „Nun, dann nehmen wir diesmal an, dass die Religionen Recht haben, die seit jeher verkünden, dass Gott bestimmt, was ein Mensch erlebt, dass dessen Schicksal schon vorbestimmt ist, dass man bestimmte Dinge in seinem Leben erleben soll. Wenn das wahr wäre, dann hätten sie keine Verantwortung für ihr Leben. Sie könnten machen, was Sie wollen, - alles wäre schon vorherbestimmt bis ins kleinste Detail, wie es beispielsweise in den indischen Veden behauptet wird.“ - „Was? Bis ins kleinste Detail? Das glaube ich nicht. Ich bin doch derjenige, der bestimmt, was ich morgens anziehe und was ich esse. Das merke ich doch, oder etwa nicht?“ John kamen auf einmal Zweifel. Konnte die Illusion so perfekt sein, dass man sich einbildete, man habe es selbst so entschieden? John kam mächtig ins Grübeln. „Ja“, seufzte Claudia Sunrise und schnaubte tief durch die Nase, „ das

kann einen schon ins Grübeln bringen. Es gibt sogar eine neuere wissenschaftliche Studie, die das untermauern könnte. In einem Versuch, in dem es um bewusstes Entscheiden ging, haben Wissenschaftler herausgefunden, dass der Entscheidungsimpuls NACH dem Muskelimpuls kam." - „Was? Wie?" - „Also, die Muskeln wussten schon vor der Entscheidung, dass die Entscheidung so ausfallen würde, dass dieser Muskel angespannt werden muss." - „Wie kann das denn sein?" - „Eben ...., das fragen sich diese Leute auch. Wenn das wirklich stimmen würde, dann wäre das ein Hinweis darauf, dass alles vorherbestimmt sein könnte." - „Puh, starker Tobak", sagte John und zog die Mundwinkel hoch. „Ja, deshalb will ich dieses Thema auch hier beenden und noch mal zurückgehen zu der Frage: Erschaffen wir selbst uns unsere Welt?" - „Ja, ist ja auch 'ne gute Frage", erwiderte John locker und strahlte die schöne Frau an. Sie aber tat so, als habe sie nichts bemerkt, und fuhr sachlich mit ihrer Erklärung fort: „Die Verfechter dieser Theorie behaupten, dass man durch seine Gedanken bestimmte Dinge in sein Leben ziehen würde." - „Wieso würde?" - „Nun, wenn man sich etwas Positives vorstellt, ist die Chance groß, dass es etwas Positives bewirkt. Wie wir ja eben schon festgestellt haben, behaupten manche, dass man seine Wünsche nur ans Universum zu schicken bräuchte, und schon bekäme man sie erfüllt." - „Ja, das wäre schön, wenn es so wäre." - „Ja, das wär's, und zuständig dafür soll das so genannte Resonanz-Prinzip sein." - „Reso-was?" - „Resonanz-Prinzip. Das bedeutet, dass das, was man denkt, dazu führt, dass man etwas Ähnliches anzieht. Zum Beispiel: Sie, John, stoßen sich am Tisch den Zeh, und durch den Ärger, den Sie dann erleben, ziehen Sie den ganzen Tag weiteren Ärger an." - „Hm, klingt einleuchtend. Ich habe tatsächlich schon mal Tage erlebt, an denen ich das Gefühl hatte, vom Pech verfolgt zu sein." - „Ja, genau, vielleicht war das Resonanzprinzip daran schuld." Beide lachten in diesem Moment wie

verspielte Kinder und schauten einander dann liebevoll in die Augen. John schaute als erster wieder weg und fragte: „Hieße das im Umkehrschluss, dass ich nur etwas anderes denken muss, und schon ändert sich mein Leben?“ - „Ja, manche glauben das, aber meine eigene Erfahrung ist eine andere.“ - „Inwiefern?“ - „Nun, ich beschäftige mich schon sehr lange mit diesem Thema, denn es ist nicht neu. Und ich habe festgestellt, dass es manchmal klappt und manchmal eben nicht, obwohl ich äußerlich alles richtig gemacht habe. Ich habe versucht, die richtige Formulierung zu finden, die Dinge richtig zu visualisieren und vieles Andere beachtet. Und trotzdem: Mal hat es geklappt und mal nicht. So wie vorher auch.“ - „Hmm, das klingt aber deprimierend. Und warum hat es nicht geklappt?“ - „Na ja, weil es in uns viele unbewusste Glaubenssätze gibt, die unsere vordergründigen Wünsche boykottieren.“ - „Moment mal, wie meinen Sie das denn?“ fragte John zurück und runzelte seine Stirn dabei.

„Wie Sie ja schon wissen, ist unsere Wahrnehmung nicht objektiv.“ - „Ja, soweit gehe ich mit.“ - „Und diese Wahrnehmung ist durch vielerlei Dinge beeinflusst, zum Beispiel durch die Vorerfahrung, die Kultur, in der man lebt, und auch durch unsere tiefen Einstellungen. Von dem, was wir tief in unserem Inneren glauben, von dem, wovon wir überzeugt sind. Manchmal geschieht das bewusst, aber meistens doch unbewusst. Deshalb sind diese Überzeugungen die wichtigsten Faktoren, die unser Leben und tägliches Erleben mitbestimmen.“ - „Meinen Sie die Bewertungen einer Sache?“ fragte John altklug zurück. Frau Sunrise überhörte den Unterton geschickt und erwiderte: „Die spielen sicherlich auch eine große Rolle, aber das, was ich meine, geht viel tiefer. Ich meine die tief in uns verborgenen Einstellungen zum Leben und zu der Welt generell.“

„Ich verstehe nicht ganz“, erwiderte John kopfschüttelnd. Die blonde Claudia erklärte: „Also, das was wir wahrnehmen, wird eingefärbt durch unsere tiefen Einstellungen zu den Dingen, von denen wir im Inneren überzeugt sind. Ich

meine die wirklichen Einstellungen, nicht die vorgegebenen.“ - „Hm?“ äußerte John mit Unverständnis. „Nun, einer meiner Kollegen hat das mal so beschrieben. Er meinte, man könne sich das so vorstellen wie eine farbige Brille auf der Nase. Eine destruktive Einstellung wie ‚Ich bin nichts wert‘ ist wie eine beschlagene Brille: Alles, was der Mensch sieht, erscheint trüb und verschwommen. Dagegen wirkt die Einstellung ‚Ich bin in Ordnung‘ so wie eine Brille mit gelben Gläsern: Alles was der Mensch durch diese Brille sieht, erscheint hell und bunt wie im Sonnenlicht.“ - „Meinen Sie, wie die rosarote Brille, wenn man verliebt ist?“ - „Ja, so ähnlich ist das gemeint. Denn der Zustand des Verliebtseins erzeugt auch einen Zustand, in dem man die Dinge nicht mehr objektiv wahrnimmt. Aber ich meine eher Glaubenssätze wie die eben genannten.“ - „Also so wie ‚Ich mache immer alles falsch‘?“ fragte John zurück. „Ja, genau. Und diese tief verwurzelten und uns meistens nicht bekannten oder nicht bewussten Einstellungen zu den Dingen beeinflussen grundsätzlich unser Leben. Das heißt, man nimmt immer gefiltert wahr. Vielleicht kennen Sie die Geschichte von Columbus’ Ankunft?“ - „Sie meinen die, wo die Eingeborenen die Schiffe nicht sehen konnten?“ - „Ja, genau, super! Sie kennen die Geschichte.“ John schaute Claudia stolz an. Die meinte: „Das ist ein gutes Beispiel für die Wirksamkeit der inneren Einstellungen.“ - „Wieso das denn?“ - „Man kann diesen Zustand sogar künstlich erzeugen.“ - „Wie das denn?“ - „Durch Hypnose. Das nennt man dann ‚Psychogene Blindheit‘.“ - „Ich glaube, davon habe ich schon mal gehört.“ - „Ich schildere Ihnen eine Geschichte, die mir mal der Kollege von eben erzählt hat: Er war bei einer Hypnosesitzung dabei, und der Hypnotiseur hat einem Probanden den Glaubenssatz eingegeben ‚Du kannst den Tisch nicht sehen‘.“ - „Und was war das Ergebnis“, fragte John ungeduldig. „Na ja, diese Person konnte angeblich

tatsächlich den Tisch im Raum nicht mehr sehen und stieß wohl ständig dagegen.“ - „Irre! Das ist ja ein starkes Stück.“

„Und das zeigt, dass man davon ausgehen kann, das objektives Sehen unmöglich ist. Gleichzeitig gilt das auch für alle anderen Wahrnehmungen. Das bedeutet, dass alle Sinneswahrnehmungen durch einen inneren Glaubenssatz umgedeutet werden. Das ist ja auch der Sinn der Redewendung: ‚Ist das Glas halbvoll oder halbleer?‘ Wie man das Glas wohl sieht, hängt also von dem eigenen Glaubenssatz ab. Jemand mit einem negativen Glaubenssatz siehst das Glas wohl eher leer und erzeugt somit ein ungutes Gefühl.“
John überlegte gespannt und fragte zurück: „Soll das bedeuten, dass wir negative Dinge nur als negativ erleben, weil wir eine entsprechende Brille aufhaben, sprich: eine bestimmte Einstellung haben?“
„Ja, so könnte man das ausdrücken“, entgegnete die entzückende Schönheit. John schaute sie etwas zerknirscht an. Er sollte seine negativen Erlebnisse nur durch falsche Gedanken erzeugt haben? Diese Vorstellung gefiel ihm überhaupt nicht, deshalb fragte er wieder nach: „Heißt das etwa, dass ich nur etwas Falsches denken muss, ... und schon habe ich den größten Stress am Hals?“ Frau Sunrise lachte und erwiderte: „Nein, ganz so schlimm ist es natürlich nicht. Man muss seine Gedanken nicht einsperren wie Schafe in einen Stall, aber trotzdem sollte man sich bewusst machen, dass tief im Inneren Glaubenssätze existieren, die das Erleben mitbestimmen.“ John dachte wieder angestrengt nach, denn er wollte es genau verstehen. Dann äußerte er: „Bisher habe ich immer geglaubt, ich müsste nur das Richtige tun, dann würde sich alles zum Guten wenden. Ich habe immer angenommen, dass ich, wenn ich korrekt bin, eine Chance habe, glücklich zu werden.“ -

„Ja, Herr Levant, ich kann Sie gut verstehen. Denn wir leben in einer durch Aktion bestimmten Gesellschaft, in der die meisten Menschen davon überzeugt sind, dass sie mit noch mehr Handlungen oder noch anderen Handlungen ihr Leben verbessern können oder zumindest verändern können. Ich war früher auch so ein Mensch, der dachte, mit noch mehr Therapie und noch mehr Wissen würde ich endlich ein glücklicher Mensch, und ich könnte mein Schicksal ändern." - „Und ...., hat es funktioniert?" fragte John neugierig. „Nein, nicht wirklich, denn diese noch größere Anstrengung führte nur zu noch mehr Stress", erwiderte Frau Sunrise mit leicht traurigem Unterton. John schaute sie mitfühlend an. Wieder trafen sich für einen kurzen Moment ihre beiden Augenpaare und bauten eine Brücke der Sympathie. Sie zuckte mit den Achseln und sprach weiter:

„Es ist traurig, mit ansehen zu müssen, wie die Menschen sich total überarbeiten, ihre Beziehungen vernachlässigen und häufig total ausgebrannt in einer Klinik landen. Aber manche erkennen schließlich, dass sie ihr Leben nicht wirklich verändert haben, - trotz aller Anstrengungen."

John schaute Claudia Sunrise nachdenklich an: „Na ja, so ähnlich geht es mir in der letzten Zeit auch", gab er gerührt zu, „mir wird langsam auch bewusst, dass ich mit meinen vielen Anstrengungen auch nicht glücklicher geworden bin." - „Und so geht es vielen", erwiderte Frau Sunrise, „wenn die Menschen ehrlich genug sind, stellen sie vielleicht fest, dass sie sich nicht freier, nicht glücklicher oder gesünder fühlen, und dass sie die wichtigsten Ziele in ihrem Leben doch nicht erreicht haben. Das ist oft der tiefste Punkt in ihrem Leben, aber - richtig verstanden - auch eine Chance für einen Neuanfang." John schaute sie mit großen Augen an und fragte: „Wieso denn Chance? Das hört sich doch deprimierend an." - „Chance deshalb, weil Scheitern mit zum Erfolgreichsein gehört, ... schließlich befinden wir uns im dualen Universum." -

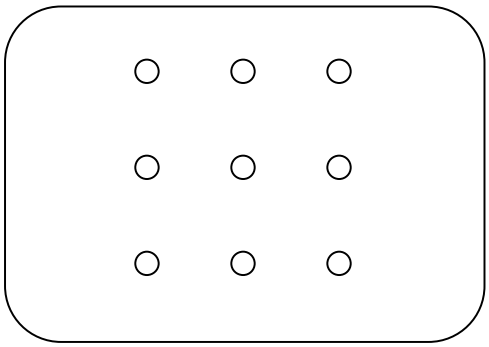
„Was? Wo? Im dualen Universum?“ fragte John und schüttelte seinen Kopf. „Ja wir befinden uns im so genannten Dualen Universum, aber darüber kann ich Ihnen später mehr erzählen, wenn Sie wollen.“ - „Ja, unbedingt“, bat John. „So etwas habe ich ja noch nie gehört.“ Über dieses sehr interessante Thema wollte er nämlich unbedingt mehr erfahren.

„Aber warum scheitern die Menschen denn so oft in ihren Bemühungen?“ fragte John wissbegierig weiter. „Das liegt daran, dass die Wirksamkeit des äußeren Handelns manchmal überschätzt wird. Auch unser Handeln entspricht unseren innersten Strukturen, ... so wie wir die Welt wahrnehmen, wie wir denken, unsere innersten Fantasien, unsere Erwartungen und Erfahrungen. Denn unser Handeln folgt auch dem inneren Muster.“ - „Und damit meinen Sie das mit den Brillen, nicht wahr?“ entgegnete John verständnisvoll. „Ja genau“, lobte ihn die Schöne und erklärte weiter:

„Also dadurch, dass unser Handeln auch der inneren Struktur entspricht, drehen sich die meisten Menschen im Kreis. Sie sind sich nicht bewusst, dass die Welt nicht objektiv so ist, wie sie sie wahrnehmen, und meistens bemerken sie nicht, dass sich auch ihr Handeln nach dem inneren Modell richtet. Somit bleiben sie innerhalb ihres Erfahrungsradius und innerhalb ihrer bekannten Möglichkeiten, obwohl die Lösung ihres Problems gerade außerhalb davon liegt.“
„Aha, das klingt wie aus dem Konstruktivismus“, ergänzte John stolz. „Mensch, Sie haben viel gelernt“, erwiderte Claudia mit Anerkennung in der Stimme. Sie lächelte ihn an und fuhr fort: „Wollen Sie das mal anhand eines einfachen Beispiels selbst erfahren?“ - „Ja, sehr gerne“, erwiderte John gespannt.

Claudia nahm ein Blatt Papier aus ihrer Handtasche und malte eine Zeichnung darauf. Dann hielt sie John einen Stift hin und forderte ihn auf: „Verbinden Sie in einem Zug alle neun Punkte miteinander, mit vier geraden Linien."

Das 9-Punkte-Problem:



John nahm den Stift in die Hand und dachte: ‚Das hört sich doch nicht schwer an.' Dann versuchte er, die Aufgabe zu lösen. Diese Aufgabe erinnerte ihn an das Kinderspiel mit dem ‚Haus vom Nikolaus', das man ebenfalls in einem Zug zeichnen muss.

Er versuchte es auf die eine und die andere Weise, aber es gelang ihm nicht. Was er auch probierte, - er brauchte immer mehr als vier gerade Linien, oder er musste absetzen. Langsam kam er sich dumm vor. Es musste doch lösbar sein! John probierte immer wieder aufs Neue, aber nach einer Weile gab er schließlich frustriert auf. „Das ist ja doch schwieriger, als ich gedacht hatte", gab er kleinlaut zu. „Was ist denn nun die Lösung?"

„Das werden Sie später noch herausfinden", vertröstete sie ihn. John war verärgert. „Ich kann Sie verstehen", beruhigte sie ihn mit einem liebevollen Lächeln, „aber dieses Beispiel zeigt sehr eindrucksvoll, wie die Menschen durch ihre Einstellungen ihr Erleben beeinflussen."

Das Lächeln von Frau Sunrise beruhigte John wieder, und sie nutzte die Gelegenheit, ihn zu fragen: „Was halten Sie davon, wenn wir uns duzen?“ - „Oh, sehr gerne“, antwortete John wie aus der Pistole geschossen. Sein Ärger war im Nu verflogen. Sonst war er doch stets so zurückhaltend mit dem Duzen gewesen, aber diesmal konnte er es kaum abwarten. „Also, i ... ich bin John“, stammelte er aufgeregt wie ein Teeny und reichte ihr freudig erregt die Hand. „Ich bin Claudia“, erwiderte sie mit einem liebevollen Lächeln. John wurde ganz warm ums Herz. Diese Frau war nicht nur schön, sondern sie strahlte auch eine unglaubliche Wärme aus. „Ich bin froh, dich hier getroffen zu haben“, ergänzte sie. „Ganz meinerseits“, antwortete John ganz förmlich, als würde ihn nichts aus der Ruhe bringen, aber in Wirklichkeit brannte die Luft.

John konnte es kaum fassen. Hatte er sich total in Claudia verliebt? Hatte er jetzt plötzlich eine neue Freundin? `Ach Quatsch´, dachte er bei sich und verwarf diesen Gedanken, `wir kennen uns doch kaum.´ Aber trotzdem empfand er ein Gefühl der Verbundenheit, als ob er sie schon viel länger kennen würde.
Claudia riss ihn aus seinen Gedanken und erklärte weiter: „Also, um diese Sache abschließen zu können, will ich das noch mal zusammenfassen:

1. Die Sinnesorgane liefern uns Eindrücke, die im Gehirn schon gespeicherte Informationen abrufen.
2. Diese Informationen werden miteinander in Beziehung gesetzt. Daraus entsteht dann ein Szenario, das auf Gefahren hin überprüft wird.
3. Die innere Grundeinstellung, zum Beispiel `Ich mache immer alles falsch´, verfälscht dieses Szenario. Das heißt, die Bewertung der hereinkommenden Signale wird durch den Filter dieser Einstellung verändert. Das dar-

aus resultierende Szenario hat mit der realen Situation meistens nichts mehr zu tun.

4. Der dabei angesprochene Glaubenssatz schafft einen Erwartungsdruck, der den Fokus auf eine bestimmte Sache lenkt. Beispielsweise lenkt die innere Grundeinstellung ‘Ich mache immer alles falsch´ den Fokus auf Dinge, die ich selbst falsch mache. Da es in der Natur der Sache liegt, dass es immer etwas zu verbessern gibt, gibt es also auch fehlerhafte Dinge.
5. Durch die Grundeinstellung wird aber dieser Fehler über das normale Maß hinaus wahrgenommen und so als größer erlebt, als er in Wirklichkeit ist, - manchmal sogar so groß, dass er als Bedrohung empfunden wird. So wird aus einer Mücke ein Elefant. Das ist ungefähr so, wie wenn jemand mit einer Lupe auf einen Fliegendreck schaut und dabei einen riesigen Scheißhaufen sieht. In Wirklichkeit ist es aber nur ein winziger Fleck.
6. Ein Mensch, der das so erlebt, reagiert auf diese vergrößerte Sache ebenfalls mit vergrößerter Reaktion, - also mit einer stärkeren Reaktion, als sie der Sache angemessen wäre. Dadurch reagiert er oft falsch und unangemessen.
7. Diese übersteigerte Reaktion bestätigt dann seinen Glaubenssatz, wodurch er diesen noch mehr verfestigt.
8. Das Ergebnis ist ein festbetonierter Glaubenssatz, der den Menschen ständig in ähnliche Situationen hineinmanövriert.

John schaute sie mit großen Augen an und sagte: „Das war mir jetzt aber ein bisschen zu viel.“ - „Okay, ich versuche mal, es kürzer zu formulieren:

- Unsere Einstellung beeinflusst unsere Wahrnehmung und somit unsere Handlungen. Und unsere Handlungen bestimmen unser Erleben.
- Die Erlebnisse wiederum prägen unsere Überzeugung, - also das, was wir glauben.
- So drehen wir uns im Kreis, und das nennen wir dann Schicksal."

Claudia beugte sich zu John herüber, so dass er ihr tief in ihr ansehnliches Dekolleté sehen konnte. Dabei schaute sie ihm so tief in die Augen, dass sie sein lautes Schlucken gehört haben musste. Dann näherte sie sich mit ihren roten Lippen seinem rechten Ohr und hauchte ihm zu: „So, wie du es gerade erlebst, mein Süßer. Du findest mich erotisch, und dieses Gefühl beeinflusst deine Wahrnehmung." Sie lächelte ihn so unschuldig an, als sei sie gerade 12 Jahre alt. John wurde heiß und kalt. „Was? Du ha... ha... hast meine Erregung bemerkt?" stammelte er. Dabei wurde er knallrot im Gesicht. „Ja, John, vor mir bleibt nichts verborgen", entgegnete sie liebevoll, „aber dein Gefühl ist nichts Ungewöhnliches und ein Kompliment für mich. Dadurch kannst du sehen, dass Gefühle deine Wahrnehmung beeinflussen. Und deine Gefühle werden durch eine bestimmte Einstellung beeinflusst. So wirkt die Einstellung, dass du so schaust, als ob du eine Brille auf den Augen hättest. In Moment wahrscheinlich eine rosarote", fügte sie schmunzelnd hinzu.

John schämte sich. Am liebsten hätte er sich in ein Mauseloch verkrochen. Ihr betörendes Parfüm vernebelte seine Sinne, aber ihre verständnisvollen Worte machten ihm auch Mut, zu sich zu stehen. So beschloss er, sich nicht weiter dafür zu schämen. Nach einem kurzen Seufzer fasste er sich wieder und fragte, als ob nichts passiert wäre:

„Muss ich denn jetzt alle meine Gedanken überprüfen, ob die vielleicht ein Glaubenssatz sein könnten?“ - „Nein, John, so schlimm ist es nicht. Du musst nicht alle Gedanken überprüfen. Eigentlich genügt es, vier grundsätzliche Glaubenssätze zu kennen.“ Sie lehnte sich wieder zurück und lächelte John liebevoll an. „Wie, ... nur vier?“ fragte er und versuchte, so cool wie möglich zu bleiben, aber bei dieser Frau war das echt schwer. Seine Gedanken kreisten um viele Sex-Fantasien. `Auch so kann man von einer Sache beeinflusst werden´, dachte er sich, `es müssen also nicht immer Glaubenssätze sein. Es kann auch einfach nur Parfüm oder ein tiefes Dekolleté sein.´ Er hatte einige Fragen in seinem Kopf, aber er fand es absolut unangemessen, diese mit einer Frau zu besprechen. Ein guter Freund fehlte ihm jetzt. Er nahm sich zusammen und hörte Claudia zu.

Seine Angebetete hatte von seinem inneren Monolog nichts mitbekommen und fuhr fort: „Ja, nur vier, denn eigentlich kann man die Glaubenssätze auf vier Grundeinstellungen zurückführen. Dabei ist diese Denkweise nichts Neues. Schon in den 1970er Jahren hat Eric Berne, der Begründer der Transaktionsanalyse, ein Modell entwickelt, in dem Einstellungen eine Rolle spielen. Er nannte es `Grund-Einstellungen´.“
„Moment mal“, erwiderte John nachdenklich und kratzte sich am Kopf, „Eric Berne habe ich doch schon mal gehört. Ah ja, der hat doch auch die Sache mit den Rabattmarken erfunden.“ - „Hihi“, kicherte Frau Sunrise, „erfunden ist gut. Aber du hast Recht. Eric Berne hat damals die Transaktionsanalyse entwickelt und in diesem Zusammenhang viele Dinge mitbeschrieben. Wie die Sache mit den Rabattmarken und auch die Grundeinstellungen. Wenn du willst, dann erläutere ich dir das mal ganz ausführlich.“

`Oh je´, dachte John, `jetzt kommt wieder so ein langweiliger akademischer Vortrag.´ Aber er wollte auch wissen, was es mit den Grundeinstellungen auf sich hatte. Vielleicht kam er dadurch der Lösung näher, was seine Frau gemeint haben könnte. Außerdem genoss er Claudias Nähe. Dadurch motiviert, hörte er wieder zu.

Die schöne Claudia fuhr sich verführerisch durchs Haar und begann zu erläutern: „Berne hat bei seinen Forschungen herausgefunden, dass alle Menschen bestimmte Grundeinstellungen zum Leben, zu sich selbst und ihren Mitmenschen zu haben scheinen. Diese Grundeinstellungen werden von vielen Erlebnissen in der Kindheit, bei der Geburt und sogar in der vorgeburtlichen Zeit geprägt. Berne unterscheidet dabei zwischen folgenden vier Grundeinstellungen:

1. Ich bin NICHT OKAY - Du bist OKAY
2. Ich bin OKAY - Du bist NICHT OKAY
3. Ich bin NICHT OKAY - Du bist NICHT OKAY
4. Ich bin OKAY - Du bist OKAY.“

„Aha“, entgegnete John interessiert, „das ist ja interessant.“ - „Schön“, erwiderte Claudia motiviert, „beginnen wir mit der ersten Grundeinstellung. Die heißt:

Ich bin NICHT OKAY - Du bist OKAY

Diese Grundeinstellung geht hauptsächlich mit Unterlegenheitsgefühlen einher. Es ist die Grundeinstellung, in der diejenigen befangen sind, die bewusst an Minderwertigkeitsgefühlen leiden. Ihre Grundeinstellung könnte sich durch den Satz *`Ich werde niemals liebenswert sein´* ausdrücken.

Menschen mit dieser Haltung trauen sich selbst überhaupt nichts zu und wirken überangepasst. Sie wirken ängstlich, fühlen sich vom Schicksal benachteiligt. Sie neigen dazu, die Opferrolle einzunehmen. Wenn solche Menschen in Schwierigkeiten mit anderen geraten, denken sie: `*Was habe ich nur wieder angestellt?*´ oder `*Was stimmt mit mir nicht?*

Es sind Menschen, welche die Neigung haben, sich zu entschuldigen, wenn sie von anderen angerempelt, angegriffen oder herabgesetzt werden. Manchmal versehen sie einfache Informationsfragen mit der Einleitung: ¨Es ist vielleicht eine dumme Frage, aber ich möchte doch gerne wissen....´.

Berne spricht zusammenfassend von der depressiven oder introjektiven Grundeinstellung, wobei er unter ¨introjektiv´ so viel wie `auf-sich-nehmend´ verstand. Diese Grundeinstellung kann dazu führen, dass sich ein Mensch nicht traut, seine wirklichen Gedanken und Gefühle zu beschreiben, wenn diese nicht den offiziellen Vorgaben entsprechen. In der Nähe solcher Menschen hat man immer das Gefühl, als würden sie etwas verheimlichen.“ -

„Das ist aber traurig“, kommentierte John mitfühlend. „Ich erinnere mich an eine Kollegin, die solche und ähnliche Sachen sagte, wenn sie sprach. Heißt das also, dass sie denkt, dass sie nicht okay ist, während sie glaubt, dass die ganze andere Welt okay ist?“ - „Ja, genau, das ist ein Beispiel dafür“, antwortete ihm die schöne, erotische Frau, „aber warte! Bevor wir da einsteigen, gebe ich dir zunächst einen Überblick über die anderen Zustände, und dann kannst du mich fragen, in Ordnung?“

John nickte mit dem Kopf und gab Claudia zu verstehen, dass er abwarten und nun geduldig zuhören würde. „Also“, erklärte seine erotische Lehrerin weiter:

„Eine weitere Grundeinstellung ist:

Ich bin OKAY - Du bist nicht OKAY

Diese Grundeinstellung mit Überlegenheitsgefühlen zeigt sich oft nur in Andeutungen. ‚Ich mache lieber alles selbst' kann Ausdruck dieser Grundeinstellung sein. Es ist keinesfalls so, dass Menschen mit dieser Grundeinstellung immer arrogant auftreten. Häufig verhalten sie sich durchaus liebenswürdig und freundlich. Genauso findet sich diese Haltung bei Menschen, die scheinbar immer wieder anderen helfen wollen, auch ohne dass sie darum gebeten wurden. Sie nehmen immer wieder Verantwortung auf sich, wo andere genauso zuständig wären. Da sich diese Menschen eher auf sich selbst als auf andere verlassen, wirken sie oft recht autonom. Außerdem fällt es ihnen verhältnismäßig leicht, eine erwachsene Vernunftshaltung einzunehmen. Trotzdem fühlen sie sich aber in ihrem Selbstbewusstsein bedroht, wenn ihnen Irrtümer passieren oder Fehler unterlaufen, falls sie sich solche überhaupt zugestehen.

„Aha", unterbrach John wieder, „solche Leute habe ich schon kennen gelernt. Jetzt verstehe ich, was dahinter steckt."

„Das ist gut", erwiderte die schöne Blondine und zwinkerte ihm erotisch zu. Hatte Claudia ihm gerade schon wieder zugezwinkert, oder bildete er sich das nur ein? „Flirtet sie etwa mit mir? Ach, Quatsch", dachte John, „das bilde ich mir nur ein." John war verwirrt, aber dieser Moment verstärkte wieder das Liebesgefühl in ihm.

Claudia tat so, als wäre nichts gewesen und erzählte weiter: „Berne meinte dazu, dass jemand, der so eine Grundeinstellung hat, bei jedem anderen die Fehler sucht. Im harmlosesten Fall handelt es sich um Menschen, die sich immer wieder ungefragt in die Angelegenheiten anderer einmischen. Im schlimmsten Fall sind es Menschen, die zu Mördern geworden sind. Diese Menschen sind in

ihrer Psyche so durcheinander, dass sie kein Vertrauen finden können und sich niemals 'fallen' lassen. Selbst, wenn sie Bewunderer um sich herum haben, können sie deren Zuwendung nicht annehmen, weil sie sie für unecht halten. Berne spricht von der paranoiden Projektion oder arroganten Grundeinstellung. Immer seien die anderen oder das Schicksal oder der liebe Gott schuld, - nur nie sie selbst".

„Oh je", kommentierte John, „das klingt aber sehr extrem." - „Ja", bestätigte Claudia, „aber die extreme Form dieser Grundeinstellung wird wahrscheinlich bei den wenigsten Menschen vorkommen. Trotzdem, ... die Erfahrung hat gezeigt, dass diese Haltung durchaus in modifizierter Form bei gebildeten Menschen häufiger zu finden ist. Sie profilieren sich mit Fachausdrücken, die niemand versteht. Sie nehmen eine arrogante Haltung gegenüber den Fach-Laien ein. Sie prahlen damit, dass sie besonders komplizierte Dinge beherrschen. Sie kommen sich umso fähiger vor, je komplizierter und undurchschaubarer sie arbeiten und sich ausdrücken können. Sie verstecken ihre Minderwertigkeitsgefühle hinter Fachausdrücken und Kompliziertheit. Alle diese psychologischen Spielchen kosten im Endeffekt viel Zeit und Geld." -

„Na so was, das macht diese Menschen ja direkt sympathisch", äußerte John mit einem ironischen Unterton. Claudia schien ihn zu verstehen und erwiderte: „Oh ja, diese Menschen kochen auch nur mit Wasser. Sie unterliegen auch nur den Ur-Instinkten." Sie lächelte, und wieder schien sie ihm zuzuzwinkern. John musste lachen. Für einen kurzen Moment trafen sich wieder ihre Augen, und er hatte das Gefühl, als würden sich ihre Seelen treffen. John erschrak darüber. Was passierte hier? Sie aber erzählte ganz normal weiter:

„Schauen wir uns nun die nächste Grundeinstellung an", fuhr sie fort. Obwohl John versuchte, sich nicht von Claudias Ausstrahlung beeinflussen zu lassen, spürte er, wie die erotische Anziehung wuchs, durch die er nach wie vor nicht

hundertprozentig konzentriert war. Immer wieder ertappte er sich dabei, dass er sich ausmalte, wie er mit dieser schönen Frau bei anderen Gelegenheiten zusammen war. Vielleicht durfte er sie in ein Restaurant einladen oder mit ihr spazieren gehen ….? Er konnte seinen Blick nicht von ihr lassen. Auch dieses Sommerkleid war einfach anziehend. Ein dünner Stoff umschmeichelte ihre schlanke Figur und ließ erahnen, welche Schönheit sich darunter verbarg. ‘Stopp!’ ermahnte er sich innerlich. So abgelenkt konnte er ihr wohl nicht weiter folgen. Er musste sich konzentrieren und seine Gedanken und Wünsche zurückstellen. Außerdem wollte er sich vor dieser tollen Frau nicht blamieren. Wie peinlich, wenn sie wüsste, was er so alles dachte!
Aber seine Angebetete schaute ihn mit einem warmherzigen Lächeln an und tat so, als ob sie nichts mitbekommen hätte. Seine Gedanken kommentierte sie mit keiner einzigen Silbe. Stattdessen erklärte sie mit einem kühlen Unterton:

„Kommen wir zur nächsten Grundeinstellung:

Ich bin nicht OKAY - Du bist nicht OKAY
Diese Grundeinstellung zeigt eine wirklich fatale Lebenseinstellung, denn sie drückt das Gefühl der vollkommenen Sinn- und Wertlosigkeit aus. Sie stützt sich aber in erster Linie nicht auf den Vergleich seiner selbst mit anderen, sondern es ist vielmehr so, dass jemand, der diese Einstellung hat, das Leben an sich für wertlos hält. Seine Einstellung ist: ‘Es hat doch alles keinen Sinn.’ Und mit dem Wörtchen ‘alles’ meint er die menschliche Existenz überhaupt.“
„Oh je“, äußerte John mitfühlend, „so ein Mensch ist aber arm dran.“ - „Ja, das scheint so. Aber wer nun der Ansicht ist, dass jemand, der so eine Haltung einnimmt, einen verzweifelten Eindruck macht, irrt sich.“ - „Was? Nicht?“ entgegnete John verdutzt. „Nicht selten verbergen diese Menschen nicht nur

vor anderen, sondern auch vor sich selbst die Überzeugung von Sinnlosigkeit und Hoffnungslosigkeit der Existenz, ... zeitweise hinter einem durchaus umgänglichen, manchmal allerdings von einem ironischen Unterton geprägten Verhalten. Manchmal bemühen sie sich sogar krampfhaft, einen Sinn in ihre Existenz oder in den Lauf der Welt überhaupt zu projizieren und spielen sich vor, aktiv am Aufbau einer besseren Welt zu arbeiten, an die sie unbewusst gar nicht glauben."

„Das klingt aber sehr deprimierend", entgegnete John. „Ja, besonders deshalb, weil Menschen mit dieser Grundeinstellung andere von der für sie lebensnotwendigen Bestätigung und Anerkennung ausschließen, da für sie die anderen ja auch nicht okay sind, und damit das, was sie Positives sagen könnten, bedeutungslos ist. Diese Grundeinstellung kann nach Berne Ausdruck eines schizoiden Charakters oder einer Schizophrenie sein. Aus dieser Grundeinstellung heraus können sich Menschen umbringen oder in einer psychiatrischen Anstalt landen."

„Oh je", erklärte John mitleidig, „das ist ja wirklich schrecklich." - „Das schon, aber Gott sei Dank kommt die extreme Form dieser Grundeinstellung nicht so häufig vor. Es gibt Menschen mit einer negativen Grundeinstellung - sich und anderen gegenüber - im Privat- wie auch im Berufsleben. Wer so einem Zeitgenossen begegnet, braucht schon viel Einfühlungsvermögen, um ihn so weit aufzubauen, dass ein konstruktives Gespräch mit ihm überhaupt möglich ist."

„Ach, die Ärmsten", seufzte John und verspürte tatsächlich Mitleid mit solchen Menschen. Sein erotisches Gefühl wegen Claudias Art und Schönheit war dadurch auf einmal verschwunden.

Die schöne Blonde schien seine Bedrücktheit zu spüren und sagte: „Gott sei Dank haben die wenigsten Menschen solch eine fatale Grundeinstellung.

Am besten wäre die Einstellung:

Ich bin OKAY - Du bist OKAY

Das ist die Grundeinstellung, die jeder Mensch in sich haben sollte. Jeder sollte versuchen, diese erstrebenswerte Grundeinstellung zu erreichen. Sie bei guten Freunden einzunehmen, ist nicht schwierig, - ebenso bei Menschen, an denen man praktisch nichts Störendes bemerkt. Schwieriger wird es schon, wenn es mehrere Punkte gibt, die man als störend empfindet. Schlegel meint dazu:

Diese konstruktive und humane Grundeinstellung wird in kritischen Situationen selten von jemandem eingenommen. Sie unterscheidet sich grundsätzlich von den anderen Grundeinstellungen, denn bei ihrer Bezeichnung lässt sich der Ausdruck OKAY keineswegs etwa mit 'in Ordnung' oder 'richtig' übersetzen. Diese Haltung verzichtet auf jeden Vergleich und bezieht sich auch nicht auf ein nach irgendwelchen Grundsätzen zu beurteilendes Verhalten seiner selbst oder des anderen. Wer sich diese positive Grundeinstellung erworben hat, oder derjenige, dem es doch gelingt, sie anderen gegenüber - besonders in kritischen Situationen - einzunehmen, begegnet diesen als Mitmensch wertungsfrei, offen und gelassen; er manipuliert die anderen nicht und lässt sich nicht manipulieren; er fühlt sich weder überlegen noch unterlegen. 'Ich bin auf dieser Welt so wichtig wie du, und du bist auf dieser Welt so wichtig wie ich!' ist seine Haltung. Sein Selbstbewusstsein erlaubt es ihm, tolerant zu sein und die Schwächen der anderen zu akzeptieren und zu verstehen."

John protestierte: „Wie bitte? Soll ich jetzt etwa jeden Dieb, Verbrecher oder Mörder akzeptieren? Und wenn mir einer an die Gurgel will?" - „Nein, nein", beschwichtigte ihn Claudia, „diese Grundhaltung wird oft nicht richtig verstanden. Eine so naive Sicht der Dinge ist damit nicht gemeint. Bestimmt gibt

es gute Gründe, vorsichtig zu sein, und nicht, wie es in der Bibel steht, seine Feinde blind zu lieben. So manche Theorie hat eben in der wirklichen Praxis einen harten Überlebenskampf zu bestehen, - das sehen wir jeden Tag. Aus diesem Grunde wird gelegentlich den vier Grundeinstellungen zur Verwirklichung der ‚Ich-bin-okay-/Du-bist-okay-Einstellung' noch eine fünfte hinzugefügt: ‚Ich bin okay/Du bist okay im Wirklichen oder wirklichkeitsbezogen'. Das soll heißen, dass ein Mensch diese Grundeinstellung dort einnimmt, wo es der äußere Rahmen zulässt, - zum Beispiel in der Familie, bei Freunden oder in einer Partnerschaft.

‚Ich bin okay/Du bist okay' heißt schlicht und einfach, dass wir weder uns selbst noch unsere Mitmenschen missachten, sondern dass wir uns als Personen unserer Werke, Meinungen, Gefühle und Bedürfnisse voreinander gelten lassen, achten und tolerieren. Frei nach dem Motto: Jeder kann in irgendetwas der Lehrer des anderen sein."

John beruhigte sich und entgegnete: „Okay, das kann ich schon eher annehmen." - „Natürlich ist das eine ideale Forderung", ergänzte seine mittlerweile Herz-Dame. „Niemand lebt immer in dieser Haltung, aber wer sie einzunehmen gelernt hat, kann Kritik entgegennehmen, ohne beleidigt zu sein, und kann das Verhalten anderer kritisieren, ohne diese als Menschen abzuwerten. Jemand mit dieser Grundeinstellung ist nicht gänzlich unabhängig und erhaben, und schon gar nicht überheblich und arrogant, sondern ist jemand, der in sich ruht, echtes Selbstbewusstsein in sich hat und sich dessen bewusst ist. Er braucht nicht um die Anerkennung seiner Mitmenschen zu buhlen, er weiß, dass er etwas wert ist (‚Ich bin okay'). Er lässt bei sich und anderen Gefühle zu, auch wenn diese Schwäche zeigen. Eigentlich ist gerade der Mensch stark, der Schwäche zeigen kann. Wer sich in sich stark genug fühlt, kann Schwäche

zeigen, braucht sich nicht wichtig zu tun und unfehlbar zu geben. Denn niemand ist unfehlbar."

„Fantastisch! Wie schön wäre es, wenn die Menschen so wären!" - „Ja, nicht wahr?" stimmte ihm Claudia zu. „Diese Grundeinstellung zeichnet nach Berne echte Führungspersönlichkeiten aus, die selbst unter widrigen Umständen ihre Selbstachtung und die Achtung vor denen, die ihnen anvertraut sind, aufrecht erhalten. Laut ihm ist jemand mit dieser Grundeinstellung immer ein Gewinner."

„Super", rief John aus und reckte beide zur Faust geballten Hände in die Höhe, „wenn ich diese Grundposition einnehmen würde, dann hätte ich ja das Erfolgsrezept für ein erfolgreiches Miteinander in Händen."

„Das könnte man meinen", erwiderte Claudia zustimmend, „aber natürlich sind diese Grundeinstellungen nicht in solch einer reinen Form vorhanden. Oft mischen sie sich, oft wechseln sie bei bestimmten Bedingungen. Manch einer ist am Arbeitsplatz in einer 'Ich-bin-nicht-okay'-Anschauung und zu Hause in einer 'Ich-bin-okay'-Anschauung. Die Lebensanschauungen sind geprägt durch die Erlebnisse unserer Vergangenheit und drücken sich durch unsere momentanen Gefühle aus. Die Gefühle wiederum sind es, die uns zu einer bestimmten Lebensanschauung bringen und damit unser Denken und Handeln beeinflussen. Es ist also fast unmöglich, eine Grundeinstellung, die durch Gefühle verursacht wird, durch reines Nachdenken zu verändern." -

'Peng! Da war es wieder', dachte John und kommentierte es mit den Worten: „Ich dachte mir schon, dass es nicht so einfach wird." Dass Gefühle das menschliche Erleben beeinflussen, wusste er aus eigener Erfahrung, und je stärker die Gefühle waren, um so eher beeinflussten sie das Handeln. Das hatte er doch gerade erlebt: Das erotische Gefühl, das er für Claudia empfand, hatte seine Wahrnehmung beeinflusst, ... gar völlig benebelt, gestand er sich selbst ein. Aber irgendwie war es auch ein schönes Gefühl.

Von Claudia wurde John wieder aus seinen Gedanken gerissen: „Und, John“, fragte sie interessiert, „welches ist deine Grundeinstellung?“ Oje! Auf diese Frage war John nicht vorbereitet. „Äh“, stammelte er, „ich weiß nicht genau. Ich hatte irgendwie den Eindruck, dass alle drei auf mich zutreffen könnten.“ - „Ja, genau“, bestätigte Claudia zustimmend, „das ist das, was ich eben meinte. Wir haben die verschieden Zustände in verschiedenen Situationen. Mal fühlen wir uns okay, und mal nicht, aber problematisch wird es, wenn wir in einem negativen Zustand stecken bleiben und uns damit das Leben schwer machen.“ - „Und was kann man dagegen tun?“ - „Na ja“, ergänzte Claudia nachdenklich, „die durch Gefühle geprägten Grundeinstellungen lassen sich auch nicht einfach so wegdenken. Wer seine Grundeinstellung ursächlich verändern will, muss wahrscheinlich schon eine passende Therapie machen.“ John erwiderte: „Ist das Wort ˋTherapieˊ nicht gerade in Deutschland sehr negativ besetzt?“ - „Oh ja, leider“, antwortete sie, „viele Menschen verbinden ˋverrücktˊ damit, und verrückt sein will niemand. Aber in Amerika gehört es zum guten Ton, einen Psychiater zu haben. Also kann es nicht so schlimm sein, und wenn man es genau betrachtet, dann sind die meisten Menschen nicht verrückt, sondern ganz normal. Aber normal sein heißt auch, Verletzungen und Schmerzen aus früheren Erlebnissen mit sich herumzutragen und schön unter den Teppich zu kehren.“ John fühlte, dass dies etwas mit ihm selbst zu tun hatte, denn bisher hatte er es ja auch so gemacht.

Claudia Sunrise fuhr fort: „Hast du vielleicht schon mal von den Forschungsergebnissen von Penfield gehört?“ John erinnerte sich. Er nickte zustimmend. Sie erzählte weiter: „Der hat die Probanden eine Liste der schmerzlichsten Erlebnisse aufstellen lassen. So hat er bewiesen, dass alle Gefühle der früheren Erlebnisse gespeichert waren, - somit auch schmerzliche

Erfahrungen. Und gerade diese beeinflussen die Einstellung eines Menschen zu sich und seinen Mitmenschen am stärksten. Frei nach dem Motto: ‘Gebranntes Kind scheut das Feuer.’ Wer also dieses Vorurteil nicht ablegt, verhindert letztendlich eine Weiterentwicklung seiner Persönlichkeit.“

John fühlte sich etwas angegriffen. Wollte sie ihm damit etwa durch die Blume sagen, dass er sich mehr mit seinen schmerzlichen Erfahrungen auseinandersetzen müsse? Als hätte sie das gehört, ergänzte sie beschwichtigend: „Nun, Gefühle spielen eine wesentliche Rolle im Erleben, aber es ist deine Entscheidung, ob du Gefühle zulässt oder sie verdrängst. Im Wesentlichen sind es diese vier Lebensanschauungen, die bestimmen, in welchen inneren Zustand du hineingerätst oder nicht, und aus welchem Zustand du heraus reagierst. Ob du eher emotional oder rational reagierst, ob du gelassen bleibst oder aggressiv reagierst, ... es liegt in deiner Verantwortung.“

Dann hörte seine betörende Claudia auf zu erzählen und machte eine längere Pause. John starrte noch immer gebannt auf ihren Busen. Das erotische Gefühl, das er die ganze Zeit verspürt hatte, nahm anscheinend schon wieder seine gesamte Aufmerksamkeit in ihren Bann. Er wusste zwar nicht, wie, aber es musste etwas mit den Ur-Instinkten zu tun haben. John verspürte immer noch ein berauschendes Gefühl. Wieder einmal hatte er den Eindruck, Realität und Fiktion nicht mehr auseinanderhalten zu können. War das gerade real, was er da erlebte, oder war das nur eine Einbildung? John verstand die Welt nicht mehr, aber er war beeindruckt von dem, was er da gehört hatte. Jetzt wusste er, dass er seine Grundeinstellung überprüfen musste, denn von der hing es wohl entscheidend ab, wie er die Welt erlebte. Im Moment jedenfalls erlebte er sie wie ein verliebter Gockel.

John löste sich von dem, wovon er nicht seine Augen lassen konnte, und fragte sie noch einmal: „Also, wenn ich eine negative Grundeinstellung habe, dann erlebe ich die Welt auch negativ, richtig? Und ich schaffe mir Ereignisse, die meine negative Grundeinstellung bestätigen?“ - „Ja, genau, so habe ich das gemeint“, erwiderte Claudia freudig. „Das ist echt gemein“, äußerte er frustriert, „aber ich will das an Ort und Stelle mal ausprobieren“, erklärte er und war dabei so aufgedreht, als ob er etwas vorhätte. Dann erzählte er ihr kurz sein Erlebnis mit dem wundersamen Automaten. Er kam sich zwar ein bisschen verrückt dabei vor, aber es war ihm irgendwie wichtig, ihr seine Geschichte zu erzählen. Wundersamerweise war sie gar nicht überrascht davon. Stattdessen entgegnete sie ihm: „Das ist ja super, dass du den Wunderautomaten benutzt hast. Es ist richtig, dass er nur auf die richtige Sprachformel reagiert. Ich habe ihn selbst so programmiert.“ - „Was?“ erwiderte John perplex. „Du hast das mit Absicht so programmiert?“ Er war entrüstet und beeindruckt zugleich, aber er hatte auch große Lust, das Gelernte sofort auszuprobieren. Stolz und hoch motiviert sprach er zu Claudia: „Okay, wenn ich verstanden habe, was du mir erklärt hast, dann müsste er jetzt funktionieren.“

Selbstbewusst und voller Zuversicht stürmte er zum Automaten. Als er davor stand, dachte er nach: ‘Ich muss eine positive Grundeinstellung haben, dann schaffe ich das.’ Also bemühte er sich, die Grundhaltung ‘Ich bin okay/Du bist okay’ zu bekommen. Dann sprach er leise vor sich hin: „Der Automat ist vollkommen okay, und ich habe keine Probleme mit dem Automaten.“ Er kam sich etwas albern vor bei dieser Formulierung, aber trotzdem oder deshalb geschah wieder nichts, kein Getränk. Er versuchte es noch einmal, denn vielleicht hatte er sich nicht deutlich genug ausgedrückt. Wieder nichts. Er versuchte es ein drittes Mal, wieder nichts.

Frustriert und verärgert spürte er, wie seine Affekte langsam Wut in ihm erzeugten. Er wollte gerade schon gegen den Automaten treten. Da fiel ihm ein, dass er damit ja noch mehr das Grundgefühl verschlechterte. John war wirklich verzweifelt, denn er hatte riesigen Durst. Andererseits wollte er sich keine Blöße geben und gab nicht auf. Noch mehrmals versuchte er es. Er probierte verschiedene Formulierungen aus. Nichts, kein Getränk. Schließlich gab er wieder mal frustriert auf und ging beschämt zurück zu Claudia. Kleinlaut murmelte er: „Blödes Ding, schon wieder habe ich kein Getränk bekommen. Was habe ich denn diesmal falsch gemacht?“

„Na ja, ich kann nur vermuten“, antwortete diese mitfühlend. „Bitte“, bat John betreten, „vermute mal.“ - „Ja, weißt du, auch die Formulierung eines Satzes spielt eine große Rolle“, erklärte sie. „Wie, das auch noch!“ stöhnte John. „Das sind aber ganz schön viele Dinge auf einmal, die man beachten muss.“ - „Ja, aber das kommt dir nur am Anfang so viel vor, - bis du es verinnerlicht hast. Dann wird es ganz normal für dich.“
„Ja, das klingt gut“, erwiderte John müde und gähnte, „aber jetzt brauche ich eine Pause.“ - „Aber klar doch. Ich habe schon lange gesehen, dass du eine Pause brauchst, aber ich dachte, du hältst noch ein bisschen länger durch.“ - „Es war auch bisher sehr spannend, aber jetzt kann ich nicht mehr und brauche dringend eine Pause.“ - „Okay, was hältst du von einer Tasse Kaffee mit einem leckeren Stück Kuchen? Ich kenne da einen guten Konditor, direkt um die Ecke.“ - „Hey, super, darauf habe ich große Lust.“

Beim Bäcker

Gesagt, getan. Sie gingen zu einer Konditorei, die in der Nähe der Uni war, tranken dort eine Tasse Kaffee und aßen ein herrliches Stück Kuchen dazu. John liebte Käsekuchen und bestellte sich direkt zwei davon. Es tat gut, nicht mehr so viele Informationen in sich aufnehmen zu müssen. An diesem Ort hatten sie endlich mal Zeit, über etwas anderes zu reden als über die philosophischen Zusammenhänge des menschlichen Daseins.

Die beiden genossen ihren Kaffee und redeten über Belangloses. Dabei bemerkte John Claudias schöne Ohrringe. „Du hast schöne Ohrringe", machte er ihr ein Kompliment. „Oh, danke", erwiderte sie erfreut, „die habe ich aus Australien mitgebracht." - „Was, du warst schon mal in Australien?" - „Ja, ich habe mich sehr für die Kultur der Aborigines interessiert." Sie sprach lange von ihrem Trip nach Australien, der fast ein Jahr gedauert hatte. John hörte aufmerksam zu und kam Claudia dabei - durchaus nicht ungewollt - immer näher. Dann traute er sich zu fragen: „Hast du eigentlich Familie?" Claudia lächelte ihn an und antwortete: „Nein, dafür braucht man einen Mann, und bisher ist mir der richtige noch nicht über den Weg gelaufen. Außerdem glaube ich, dass ich viel zu beschäftigt wäre für eine Familie. Und du?" fragte sie neugierig zurück. „Na ja, ich hatte mal eine", antwortete er traurig. „Oh, entschuldige", entgegnete sie beschämt, „das hast du mir ja eben schon erzählt. Aber hast du vielleicht Lust, mir mehr darüber zu berichten?" forderte sie ihn mitfühlend auf.
John erzählte ihr von seiner Exfrau, seinen zwei Söhnen und von der Trennung. Nachdem er ein paar Tränen unterdrückt hatte, erwiderte Claudia mit einer unglaublich warmherzigen Stimme: „Das tut mir leid für dich, aber das Leben verläuft nicht immer so, wie man sich das wünscht." - „Ja, leider ist das so", antwortete John wehmütig. „Damit wären wir ja eigentlich zurück im

Thema“, witzelte sie. „Willst du gleich mehr zu diesem Thema hören?“ - „Ja, gerne, wenn wir zurück sind, höre ich dir wieder zu.“ Sie gingen zurück zur Uni und setzten sich auf die gemütliche Couch in der Ausstellung.

Claudia begann: „Also, wo waren wir stehen geblieben? Ach ja: Die Formulierung eines Satzes spielt auch noch eine große Rolle in der Kommunikation und vermutlich auch beim Wahrnehmen. Denn schließlich entscheidet die Art, wie ein Satz formuliert wird, mit darüber, wie das Gehirn das wahrnimmt.“

Der Wert der positiven Formulierung

„Das Gehirn hat nämlich große Schwierigkeiten, den Inhalt von Sätzen, die das Wort ‘nicht’ enthalten, richtig zu interpretieren. Dazu erzähle ich dir eine Geschichte, die ich irgendwo einmal gelesen habe: Ein Mann sagt zu seiner Frau ‘Bringst du mir eine Zeitung mit?’ - ‘Welche denn?’ fragt die Frau. ‘Ist egal, nur nicht die Bildzeitung.’ Die Frau hat sich nun gemerkt: ‘nicht die Bildzeitung.’ Was glaubst du, bringt sie mit? Die Bildzeitung! Warum wohl? Das Gehirn hat sich die Bildzeitung vorgestellt und das Wort ‘nicht’ eben nicht registriert. Deshalb sind auch Anweisungen an Kinder wirkungslos, wenn wir Nicht-Sätze formulieren. ‘Geh nicht an die Vase.’ Das Kind geht an die Vase. Gerade dann tut es das ja auch, denn die Eltern geben dem Kind ja indirekt die Anweisung dazu, das zu tun. Das Kind hört: ‘Geh an die Vase.’ Das Kind denkt: ‘Gut, wenn du das sagst, dann gehe ich an die Vase’, obwohl es das gar nicht vorhatte.
„Oh je“, stöhnte John und dachte an seine Söhne, „dann habe ich das aber oft falsch gemacht. Und jetzt weiß ich, warum sie nicht gehört haben.“ - „Ja, ... auch noch als Erwachsene haben wir unsere Probleme mit Nicht-Sätzen. Dazu

machen wir mal ein Experiment. Versuch doch mal folgende Übung: Stell dir kein rosa Schwein vor! Und ...., schaffst du das?“ John probierte es und versuchte zu verstehen, was die Schöne gerade gesagt hatte. „Nun“, fuhr sie mit einem Lächeln fort, „fällt dir auf, dass das gar nicht geht?“ John nickte. „Du kannst dir etwas nicht ‘nicht vorstellen’. Du kannst dir nur ein rosa Schwein vorstellen, aber nicht kein rosa Schwein.“

Auf einmal wurde dies John klar und er erklärte: „Das heißt, wenn wir etwas hören, so müssen wir uns immer etwas vorstellen, und somit erschaffen wir im Geiste etwas. Wir können uns nicht ‘Nichts’ vorstellen. Also erschaffen wir mit jedem Nicht-Satz genau das, was wir nicht wollen.“ - „Super“, stimmte ihm seine Angebetete freudig zu und ergänzte: „Sprache erzeugt nämlich immer Bilder in unserem Kopf, und genau diese Bilder sind es, auf die wir reagieren. Deshalb ist es so wichtig, die richtige Formulierung zu finden, - also immer positiv zu formulieren. In der Kindererziehung ist das ganz besonders wichtig. Ich erkläre dir das noch mal an ein paar Beispielen:

Nehmen wir mal den Satz ‘Lauf nicht auf die Straße’. Was versteht das Kind?“ - „Na klar, - das Kind versteht ‘Lauf auf die Straße’.“ - „Richtig. Noch ein Beispiel: Die Eltern sagen ‘Fass das nicht an, sonst geht’s kaputt.’ Was hört das Kind?“ - „Das Kind hört ‘Fass das an, es geht kaputt’.“ - „Super, John, ich merke, dass du es verstanden hast.“ John war sehr stolz, dass er begriffen hatte, worum es ging. Deshalb fragte er nach: „Wie hätte man es denn besser formulieren sollen.“ „Na ja. Es ist manchmal eine Herausforderung die Anweisungen an Kinder nur positiv zu formulieren, aber in dem Fall mit der Vase hätte man besser gesagt: ‘Finger weg!’ Das ist kurz uns knapp und erfüllt seinen Zweck.

John fühlte sich sichtlich Wohl in Claudia Nähe. Das schien auf Gegenseitigkeit zu beruhen. Denn ganz entspannt fragte sie:

„Und wie war das mit dem Automaten?“ - „Wie .... mit dem Automaten?“ fragte John begriffsstutzig. Darauf Claudia: „Du hast doch bestimmt am Automaten gestanden und gesagt ‘Ich habe keine Probleme mit dem Automaten’.“ - „Stimmt, woher weißt du das?“ - „Na, weil die meisten Menschen so reden, ... deshalb. Und deshalb hat der Automat nicht reagiert. Wenn du es nämlich genau betrachtest, erkennst du vielleicht, dass sich dein Gehirn nicht ‘keine Probleme’ vorstellen kann. Stattdessen erzeugt jedes Wort, das du denkst, ein Bild in deinem Kopf, und dieses Bild wird dann von deinem Organismus wahrgenommen. Und? Welche Formulierung hast du benutzt?“ - „Ja, stimmt schon, ich habe gesagt, ich habe keine Probleme mit dem Automaten.“

„Siehst du? Also hast du dir Probleme vorgestellt, und so hast du auch Probleme bekommen. Wie hätte es denn positiv lauten müssen?“ John überlegte und erwiderte dann: „Der Automat funktioniert einwandfrei. Oder: Er ist völlig okay.“ - „Ja, genau“, stimmte Claudia ihm erfreut zu, „so musst du es machen.“ John strahlte wie ein Honigkuchenpferd. Sein Liebesgefühl war in vollem Gange. Claudia zwinkerte ihm verführerisch zu und ergänzte:

„Mit einer positiven Formulierung erreichst du das, was du wirklich haben willst.“ Sie schaute ihm so tief in die Augen, als wolle sie in ihn hineinkriechen. John wurde rot. Er war tief berührt von so viel Nähe. Claudia fuhr fort, als wenn nicht gewesen wäre: „Wenn du also eine Cola willst, dann sage ‘Ich will eine Cola’ oder ‘Ich bekomme eine Cola.’ Wenn du das noch verstärken willst, kannst du sagen ‘Ich bin dankbar dafür, dass ich eine Cola bekomme.’ Das erzeugt noch mehr positive Energie und beschleunigt die Erfüllung. Aber achte darauf, dass du das auch wirklich fühlst. Nur das Denken allein reicht nicht, denn starke Gefühle verstärken die Energie der Bilder und somit die Umsetzung in die Realität.“

John brannte darauf, das sofort auszuprobieren, aber die Schöne hielt ihn zurück: „Langsam, wir sind noch nicht fertig." - „Wie, was gibt es denn noch?"- „Nun", ergänzte sie, „ein weiteres Problem ist die subtile Nicht-Formulierung." - „Wie", fragte John, „das verstehe ich nicht." - „Ich erkläre es an einem Beispiel: Wenn du dir eine Freundin suchst und daran denkst ‚Ich will eine Freundin', dann sendest du automatisch auch das Gegenteil aus, denn durch das Gesetz der Dualität schwingt das Gegenteil mit. Du sendest aus ‚Ich habe keine Freundin'. ‚Ich will' bedeutet immer ‚Ich habe es nicht'. ‚Ich habe nicht' signalisiert immer Mangel, und dieses Gefühl sendet man aus. Wenn du eine Freundin suchst, sendest du Mangel aus, und gleichzeitig die Botschaft ‚Du musst dafür Sorgen, dass ich keinen Mangel mehr habe'. Das schreckt potenzielle Kandidatinnen ab, denn die empfinden unbewusst, dass du sie als Mangel-Beseitiger brauchst, und das ist keine Liebe."

John stöhnte und kratzte sich am Kopf: „So viele Regeln. Aber was kann ich stattdessen sagen?" - „Besser wäre es, auch das wieder positiv zu formulieren. Also ‚Ich bin ein Freund' oder ‚Ich bin ein Partner'. Das ‚Ich bin' erzeugt etwas Positives und sendet keinen Mangel aus. Gleichzeitig sendest du auch keine Erwartung an den anderen, sondern schickst neutrale, gar positive Schwingungen aus, und das zieht andere Menschen an! Sie fühlen in dem Moment, dass nichts von ihnen erwartet wird, und das erzeugt in ihnen ein gutes Gefühl. So, ... genug erklärt", äußerte sie energisch, „ich hoffe, du verstehst nun die Mechanismen, die dein Erleben und Handeln beeinflussen. Ich wünsche dir nun viel Erfolg am Automaten."

Sie zwinkerte John zu. ‚Okay', dachte er sich, ‚ich glaube, das habe ich jetzt verstanden. Also immer positiv formulieren, dann geht es besser. Und dankbar sein.' Also bedankte er sich bei ihr und ging sofort zum Automaten, um das auszuprobieren.

Erwartungsvoll stand er nun vor dem Automaten und sagte: „Ich bin dankbar dafür, dass ich eine Apfelschorle bekomme.“ John war sehr angespannt. Würde es diesmal klappen? Es dauerte einen Augenblick, dann fing der Automat an zu rattern, und tatsächlich .... aus dem Schacht an der Vorderseite fiel eine Flasche heraus.
„Hurra“, rief er voller Freude, „das klappt ja wirklich!“ Mutig geworden durch dieses Erlebnis, wollte er nun noch mehr solcher Wünsche ausprobieren. Dabei fiel ihm ein, dass er manchmal in einem Geschäft mit den Worten „Was wünschen Sie“ angesprochen wurde, und das war wirklich eine sehr treffende Formulierung für das Wünschen von Dingen. Normalerweise sagte er darauf sofort, was er haben wollte, und nicht, was er nicht haben wollte. Er beschloss, sich das gut zu merken.

Freudestrahlend ging er wieder zur Sitzgruppe zurück, in der noch immer seine Claudia auf ihn wartete, und präsentierte stolz seine Apfelschorle: „Es hat geklappt.“ sagte er triumphierend. „Ich habe die richtige Formulierung gefunden.“ - „Herzlichen Glückwunsch!“ antwortete Claudia stolz und nickte ihm bewundernd zu. Dabei schaute sie ihn verstohlen mit verliebtem Blick an. John genoss sichtlich zufrieden sein Getränk. Nachdem die blonde Verführung ihm eine Weile zugeschaut hatte, lächelte sie ihn an und sprach mit flirtender Stimme: „Na mein Süßer, du bist wirklich ein guter Zuhörer. Ich habe selten Männer erlebt, die so geduldig zuhören wie du und sich wirklich für diese Dinge interessieren. Ich würde gerne noch mehr Zeit mit dir verbringen. Hast du nicht Lust, heute Abend mein Gast zu sein?“ John traf der Schlag. Was war das denn? Hatte er richtig gehört? Er hatte gerade von seiner Angebeteten das Angebot bekommen, mit zu ihr nach Hause zu gehen.

John wurde knallrot. Seine Schüchternheit spielte ihm zwar auch jetzt einen Streich, aber diese schöne Frau war wirklich eine Verlockung, und anscheinend schien sie ihn auch zu mögen. Wie schön es doch wäre, dieser Verlockung zu erliegen! John bemerkte mit Genugtuung, dass ihn seine Schüchternheit nicht mehr ganz so fest im Griff hatte wie früher. Anscheinend hatte er sich doch schon ein bisschen verändert. Nach kurzem Zögern überwand er seine Angst und antwortete etwas verlegen: „Ähm ...., das ist aber ein schönes Angebot. Ich komme sehr gerne mit. Ich muss nur vorher mit Prof. Lauenstein sprechen, denn eigentlich bin ich sein Gast.“ - „Klar, kein Problem, - äääh, halt, ein Nicht-Satz, ... ich meine natürlich: geht in Ordnung“, erwiderte sie. „Sprich mit Leo und sage mir danach Bescheid. Ich bin in meinem Büro. Nummer 244.“ Dann stand sie auf, drückte John noch ein Küsschen auf die Wange und sagte: „Bis nachher, ich freu' mich.“ Dann ging sie.

John fühlte sich wie in einem Film. Was er in den letzten Stunden alles erlebt hatte, war so seltsam und neu für ihn, dass sein Verstand gar nicht folgen konnte. Die Dinge, die er gelernt und auch erfahren hatte, überschlugen sich regelrecht, und sein Leben schien vollkommen auf dem Kopf zu stehen. Obwohl er über tausend Dinge nachdachte, fühlte er sich trotzdem irgendwie wesentlich leichter als sonst.

Er mochte seinen Körper, und er erkannte, dass auch sein Verstand intakt war. Manche Missverständnisse, die er im Leben gehabt hatte, waren vollkommen normal. Jeder Mensch schien solche Probleme zu haben, aber die meisten Menschen sprechen nicht offen darüber, - vielleicht weil sie Angst haben, als schwach oder verrückt angesehen zu werden, oder weil sie Angst haben, ausgelacht zu werden. Wie auch immer: John beschloss, sich in Zukunft nicht mehr so viele negative Gedanken zu machen und sein Leben mehr zu genießen. Er hatte jetzt nämlich begriffen, dass seine Grundeinstellung seine

Wahrnehmung und somit sein Leben beeinflusste. Also wollte er in Zukunft mit einer positiven Grundeinstellung durchs Leben gehen.

Langsam kam wieder mehr Klarheit in seinen Kopf. Das Rauschgefühl verschwand zusehends, und er kam sich wieder normaler vor.

Er war noch in Gedanken versunken, als ihn plötzlich eine bekannte Stimme von hinten ansprach: „Hallo, John, na .... alles klar?“ John drehte sich verdutzt um und sah Prof. Lauenstein. „Ja, ja, alles klar“, erwiderte er noch ein bisschen benommen. Leo bemerkte dies und fragte besorgt nach: „Geht es dir wirklich gut?“ - „Doch, alles okay, ich war nur etwas in Gedanken“, rechtfertigte sich John. Innerlich ärgerte er sich allerdings, dass er nicht ehrlich genug zu seinem mittlerweile so geschätzten neuen Freund war. Vielleicht hätte der ihm erklären können, was da eben mit ihm passiert war. Aber John hatte zu viel Angst, dass Prof. Lauenstein ihn für verrückt halten könnte. Außerdem schämte er sich für die Gefühle, die er Claudia gegenüber empfand. Deshalb schwieg er darüber.

„Also“, teilte ihm Prof. Lauenstein freudestrahlend mit, „ich habe eben mit meinem Kollegen aus Australien gesprochen. Er hat gesagt, dass er mittlerweile wüsste, wo der Zebrastein her war, von dem er uns das Foto geschickt hatte. Außerdem würde er jemanden kennen, der mit der Legende vom Zebrastein bestens vertraut ist.“
„Das ist aber interessant“, erwiderte John noch etwas verwirrt. „Und nun?“ - „Ich habe beschlossen“, fuhr Leo fort, „nach Australien zu fliegen und der Sache auf den Grund zu gehen. Hast du Lust mitzukommen?“ Das war der totale Wahnsinn, - schon wieder so ein ungewöhnliches Angebot! Die Ereignisse

überschlugen sich, und John war gerührt von dieser Einladung. Dieser Mann, den er erst zwei Tage kannte, wollte ihn mitnehmen auf eine Abenteuerreise.

Dennoch war das Angebot doch sehr plötzlich gekommen, und John fühlte sich ziemlich überfahren. Deshalb erwiderte er etwas unterkühlt: „Ich brauche ein bisschen Bedenkzeit. Ich sage dir spätestens morgen Bescheid." - „Okay?", erwiderte Leo verständnisvoll, „tu das. Das ist ja auch keine kleine Reise. Und wegen des Geldes mache dir keine Sorgen. Das bezahlt zum großen Teil die Uni." John war sprachlos: eine fast kostenlose Reise nach Australien. Das war natürlich ein starkes Argument, das aber nichts daran änderte, dass er noch einmal über den Vorschlag schlafen wollte. Leo ergänzte noch: „Und wenn du willst, kannst du wieder bei uns übernachten." - „Oh ja, das würde ich sehr gerne", antwortete John etwas verlegen, um dann aber mit einem verschämten Grinsen zu erklären: „Für heute Abend habe ich aber noch ein anderes Angebot." - „Ja, welches denn?" fragte Leo neugierig. „Nun, äh .... Claudia hat mich für heute Abend eingeladen." Leo lachte: „Ja, das sieht ihr ähnlich", erwiderte er kopfnickend mit einem schelmischen Grinsen im Gesicht, „Claudia macht nicht viel Federlesen. Aber das ist völlig okay. Ich freue mich für dich. Komm dann morgen zu mir in mein Büro. Ich habe um 10:30 Uhr die Vorlesung zu Ende. Also, ich wünsche dir einen schönen Abend. Wir sehen uns dann morgen." Leo zwinkerte ihm zu und verließ den Saal. John blieb mit einem flauen Gefühl im Magen zurück. Er hatte ein bisschen ein schlechtes Gewissen. War das was er da machte, richtig? Hatte er seinen neuen Freund vor den Kopf gestoßen, oder war das für den wirklich okay? Na ja, wie auch immer, ... er hatte es so beschlossen, und nun wollte er sich den Abend nicht verderben. Also ging er zu Claudia ins Büro und teilte ihr mit, dass alles in Ordnung sei.

John in Claudias Universum

Claudia wohnte mitten in der Innenstadt, nicht weit vom Stachus entfernt. Sie hatte eine Altbauwohnung in einem Haus aus dem 18. Jahrhundert. Als sie die Tür zu ihrer Wohnung aufschloss, kam John ein süßlicher Duft entgegen. Der enge Flur, von dem aus mehrere Räume abgingen, war mit einer antiken Garderobe aus braunem, mit Schnitzereien verziertem Holz, verstellt. „Setz dich“, bat sie ihn, „ich stelle nur eben meine Sachen ab.“ Sie zeigte auf ein Zimmer, dessen Tür offen stand; es schien das Wohnzimmer zu sein. Als er es betrat, wurde der süßliche Geruch noch stärker. John empfand diesen Duft als sehr angenehm, - löste er doch ein wohliges Gefühl in ihm aus. Solch süßliche Düfte erinnerten ihn an ein wohliges, Wärme ausstrahlendes Zuhause.

Die Einrichtung war ein buntes Gemisch aus Alt und Neu. An der Wand hing ein großes Bild mit dem Motiv von Stonehenge, der uralten Kultstätte in Südengland. Davor stand ein großes breites Sofa, auf dem sich viele Kissen befanden. Daneben befand sich ein runder Tisch aus Messing, der aussah, als käme er aus einem orientalischen Tempel. Diesen Eindruck unterstrichen auch die von der Decke herabhängenden Tücher. Der Boden war mit einem dicken Berber-Teppich bedeckt, auf dem es weich zu gehen war. Insgeheim dachte John, dass es sich dort wohl auch sehr angenehm liegen ließe. Schon bei diesem Gedanken errötete er.

Claudia kam zu ihm und forderte ihn noch einmal auf, sich zu setzen. Schüchtern wie ein Schüler bei seiner Lehrerin ließ er sich auf dem gemütlichen Sofa nieder und holte erst einmal tief Luft. Die Situation kam ihm so unwirklich vor, dass er vor lauter Verunsicherung nicht wusste, wie er sich verhalten sollte.

Auf der anderen Seite war das alles aber auch sehr aufregend. Diese tolle Frau, die er so erotisch fand, hatte ihn zu sich nach Hause eingeladen. Das war auf jeden Fall ein Kompliment, und dieses orientalische Ambiente verstärkte das erotische Gefühl in ihm noch mehr. Er war so sehr mit seinen Empfindungen beschäftigt, dass er fast nicht mitbekommen hätte, wie Claudia zu John ins Wohnzimmer kam. Sie zündete ein Räucherstäbchen an und bemerkte - fast zufällig: „Wenn du dich frisch machen möchtest, ... da hinten ist das Bad.“ Dabei zeigte sie mit einer Handbewegung in Richtung Flur. John verstand natürlich diese Aufforderung, denn ganz blöd war er nicht. Also ging er ins Bad, um sich frisch zu machen. Er verspürte eine enorme Anspannung. So etwas war ihm noch nie passiert, aber alles war irgendwie so aufregend, dass er sich nicht dagegen wehren wollte.

Als er aus dem Bad zurückkam, war es bis auf den Schein zweier Kerzen dunkel. Leise Entspannungsmusik lief im Hintergrund, und noch immer verbreiteten die Räucherstäbchen jenen angenehmen, orientalischen Duft. Eine Schale mit Obst, etwas Knabbergebäck und eine Karaffe mit Saft standen auf dem Tisch. „Bedien dich“, forderte sie ihn auf, „ich verschwinde auch mal kurz im Bad.“ John nahm sich einen Apfel aus der Schale und biss herzhaft hinein. Dann schüttete er sich von dem leckeren Obstsaft ein, lehnte sich zurück und genoss die besondere Atmosphäre.
Als Claudia aus dem Bad kam, nahm er den betörenden Duft ihres Parfüms noch deutlicher als zuvor wahr. Sie war mit einem dünnen Bademantel bekleidet, der halb offen stand. Dadurch konnte John deutlich ihre Brüste sehen, und in dem Moment hätte ihm nicht einmal mehr eine kalte Dusche geholfen. Als sich Claudia zu ihm aufs Sofa setzte, lief ihm ein heißer Schauer über den Rücken. Durch die Bewegung ihrer Beine war Claudias Bademantel beim Hinsetzen

seitlich weggerutscht und legte ihre wunderschönen Oberschenkel frei. John wusste nicht, ob er wegschauen oder bewundernd hinsehen sollte, - die ganze Situation ging ihm ein bisschen zu schnell. Claudia schien seine Unsicherheit zu bemerken und sagte mit sanfter Stimme: „Entspanne dich, mein Süßer, alles ist in Ordnung. Weißt du, ... Erotik und somit die Sexualenergie ist die stärkste Energie im Universum. Wenn diese Energie nicht so stark wäre, - auch unabhängig von unserem Willen, dann wären wir vielleicht längst ausgestorben. Deshalb sind deine Empfindungen völlig okay. Du darfst alle Regungen zulassen, die ein normaler Mann in so einer Situation hat. Du musst dich für nichts schämen. Für mich sind deine Regungen ein Kompliment, - zeigt es mir doch, dass du mich begehrenswert findest. Es ist nichts anderes als ein Märchen, dass Frauen weniger Lust hätten als Männer.“ Indem sie das sagte, rutschte Claudia noch näher zu John heran. Ein heißer erotischer Schauer durchflutete seinen ganzen Körper und er musste tief durchatmen, um nicht seine Sinne zu verlieren. Er fühlte sich ganz und gar nicht mehr in der Lage, noch einen klaren Gedanken zu fassen, obwohl ihm ihre Aussage wirklich Mut machte. Noch nie zuvor hatte ihm eine Frau so ehrlich ihre Wünsche gezeigt. John war irritiert und erleichtert zugleich.

Noch ehe er etwas sagen konnte, drehte Claudia sich zu einem dunkelbraunen, seitlich am Sofa stehenden Schränkchen herum, öffnete eine der drei Schubladen, griff hinein und hielt ihm dann ein kleines Glasflächen mit grüner Flüssigkeit hin: „Hier, trink das, das wird dich entspannen.“ John zögerte und fragte: „Was ist das?“ - „Ein kleiner Kräuter-Aperitif!“ sagte sie mit einem süffisanten Lächeln. John leerte ihn bis auf den letzten Tropfen und lehnte sich wieder gemütlich zurück. Claudia kam näher, so dass er ihren warmen Atem auf seiner Wange spüren konnte. Der Duft und das Gefühl ihrer weichen

Haare in seinem Gesicht betörten ihn so sehr, dass er fast das Bewusstsein verlor. Oder war es wegen dieses komischen Getränks, das er gerade eben erst zu sich genommen hatte?

Diese unglaublich schöne Frau, dieses zauberhaft süße Wesen blickte mit einer Mischung aus Unschuld und Verführung tief in seine Augen und streichelte zärtlich seine Haare. Ihr heißer Atem war nicht weniger erotisch als ihr ganzer Körper, als sie flüsterte: „Du bist ein schöner Mann, John, und ich bin froh, dass du ganz, ganz nah bei mir bist!“ John machte einen tiefen Seufzer. Er war ganz irritiert von solch einem Kompliment. Er konnte sich nicht erinnern, dass er so etwas schon einmal von einer Frau gehört hätte. Entweder ihre ermutigenden Worte oder das komische Zeug führten jedenfalls dazu, dass er seine Scheu überwand und vorsichtig seinen Arm um sie legte. Claudias Bademantel war längst von den Schultern gefallen, und ihre zarte Haut fühlte sich in seiner Hand ganz warm an. Zärtlich streichelte er ihre Oberarme und war berührt von der Weichheit ihrer Haut. Diese zärtlichen Berührungen, berührten auch ihn tief in seiner Seele.

Seine Hemmungen ließen weiter nach, und so küsste er zärtlich ihren Nacken, was ihr ein leises, wohliges Stöhnen entlockte. Dabei streichelte John sanft durch Claudias wallendes Haar. Er liebte den Duft ihres Shampoos und ihres Körpers, seine zarten Lippen bahnten sich den Weg vom Nacken hinauf zu ihrem Ohr. Er liebte ihre schönen, kleinen Ohren, deren niedliche Form ihn ein wenig an einen Halbmond erinnerten. Sanft knabberte er an ihren Ohrläppchen. Wieder stöhnte sie leise auf. Zentimeter für Zentimeter, bahnte er sich so den Weg hinauf zur Schläfe und küsste sie anschließend auf die Stirn. Dann glitt er hinter dem Ohr wieder liebevoll hinunter. Mit seinen samtweichen Lippen streichelte er zärtlich ihre Wangen, wobei er sich vorsichtig Richtung Mund bewegte. Sie atmete tief und schien es sichtlich zu genießen. John versank mehr

und mehr in das sinnliche Gefühl, und verlor zunehmend das Gespür für Raum und Zeit. Seine Anspannung stieg, als er nur noch einen Millimeter über ihren Lippen schwebte. Er vibrierte förmlich! Ein wohliger Schauer nach dem anderen durchzuckte ihn. Und als sich endlich ihre beiden Lippen berührten, folgte ein minutenlanger, leidenschaftlicher Kuss. John tauchte ein in die innige Verbundenheit mit seiner Claudia. Geführt von seinem Lustgefühl, presste er seine Geliebte fest an sich, und sie ließ es mit einem weiteren lustvollen Seufzer gerne geschehen.

Eng umschlungen ließen sie sich auf das Sofa gleiten, ohne einander loszulassen, und streichelten sich zärtlich am ganzen Körper. Langsam zog Claudia Johns Hemd aus und forderte ihn auf, sich auf den Bauch zu legen. John war irritiert. Was hatte sie bloß vor? Claudia beugte sich über ihn, und ihre warmen, feuchten Lippen glitten zärtlich über seinen Rücken, bis hinunter zum Po. Er zuckte am ganzen Körper, spürte deutlich ihre heißen Lippen auf seiner Haut. Diese Wärme, diese Sanftheit. So etwas hatte er noch nie gespürt. Als sie seinen Nacken küsste und er die Wärme ihrer Brüste auf seiner Haut spürte, empfand er das wie ein wahres Feuerwerk an erotischen Schauern. Mit einem tiefen Seufzer entlud sich seine Anspannung. Noch nie in seinem ganzes Leben hatte er solche intensiven Empfindungen erlebt.

„Meine Güte, mein Süßer, was bist du verspannt?“ sagte Claudia liebevoll. „Ist das ein Wunder?“ antwortete John etwas beschämt, als müsse er sich rechtfertigen. „Nein, John, bei deiner Lebensgeschichte ist das kein Wunder. Aber das ändern wir jetzt.“ Sie streichelte ihm sanft über den Rücken und drückte vorsichtig einige Muskeln. John schrie auf: „Aua, das tut weh!“ - „Ja, ich weiß, aber gleich nicht mehr. Zeige mir deinen Schmerz!“ forderte sie ihn auf. John verstand nicht. „Nun“, sagte sie, „wenn es weh tut, dann schrei, - wenn du Lust verspürst, dann stöhne, - und wenn du Freude empfindest, dann

lache. Lass deinen Affekten freien Lauf." - „Leichter gesagt als getan", erwiderte John, „wenn einem das ein Leben lang ausgetrieben wurde, dann kann man das nicht so schnell wieder zulassen."
Aber irgendwie standen seine Gefühle dennoch kurz vor dem Durchbruch. Das Zeug, das er getrunken hatte, schien wohl seine Hemmungen zu schwächen, denn als Claudia noch mal in die Rückenmuskeln drückte, fing er an zu weinen. Er schämte sich zutiefst dafür. ‚Was bin ich doch für ein Weichei', dachte er. Er fühlte sich wie ein halber Mann. ‚Was soll diese tolle Frau von mir denken, wenn ich beim Sex mit ihr zu weinen beginne?' Doch zu seiner Verwunderung lehnte sie ihn nicht ab, sondern streichelte ihn noch liebevoller. Dann sagte sie mit sanfter Stimme: „Gut, John, so ist es richtig." Er spürte auf einmal ein warmes, geborgenes Gefühl in sich, das er noch nie zuvor empfunden hatte. Diese super-tolle Frau nahm in fest in den Arm und küsste ihn noch leidenschaftlicher. John war tief berührt und musste noch mehr weinen. „So ist es gut", hauchte sie ihm zärtlich entgegen, „mach weiter so!"

Dieses vollkommene Glück war neu für John. Je mehr er sich fallen ließ, umso mehr Liebe verspürte er für diese Frau, und umso mehr Liebe bekam er von ihr zurück. Und er musste nichts dafür leisten. Zum ersten Mal in seinem Leben hatte er das Gefühl, wirklich angenommen zu werden, so wie er war, und wirkliche Liebe zu spüren. Beseelt von diesem Gefühl, konnte auch er unendlich viel Zärtlichkeit geben, und je mehr Liebe zwischen beiden floss, desto mehr hatte er das Gefühl, mit ihr zu verschmelzen und mit ihr eins zu werden. In tiefer Verbundenheit liebten sie sich heiß und innig die ganze Nacht, und John fühlte sich wie im siebten Himmel.

Der nächste Morgen

John hörte die Vögel zwitschern. Nur langsam realisierte er, wo er war. Hatte er das alles geträumt, oder war es wirklich passiert? Lag er wirklich im Bett dieser schönen Frau? „Guten Morgen, Liebling, bist du wach?“ fragte Claudia, als sie die Tür hereinkam und ihn zärtlich auf den Mund küsste. „Hast du gut geschlafen?“ - „Oh ja, sehr gut“, erwiderte John noch etwas benommen. „Es war wunderbar diese Nacht, nicht wahr?“ fragte Claudia und schien auf eine Antwort zu warten. John liebte Claudias schelmischen Blick. Er war immer noch erfüllt von den Ereignissen dieser Nacht und stammelte: „Oh ja, wunderbar. So eine Nacht habe ich noch nie erlebt.“ - „Waas?“ fragte Claudia ungläubig. „Dann wurde es ja mal Zeit. Tantra ist doch etwas Wunderbares.“ - „Wie?“ fragte John erstaunt. „Hat das etwa einen Namen?“ - „Oh ja. Tantra ist die Erfüllung der wirklichen Sexualität. Später erzähle ich dir mehr, wenn du möchtest. Jetzt habe ich erst mal Lust auf Frühstück. Du auch?“ - „Oh ja, sehr gerne.“ - „Prima, ich habe ein paar Brötchen in den Backofen geschoben. Wenn du so weit bist, dann komm doch rüber in die Küche.“

Noch etwas unbeholfen stieg John aus dem Bett, zog sich einen Bademantel an, den sie ihm zurechtgelegt hatte und folgte ihr in die Küche. Der Duft von frischem Kaffee kam ihm entgegen. Es war eine moderne, helle Einbauküche. An der Wand stand ein kleiner Holztisch, auf dem schon Marmelade und Wurst standen. „Setz dich“, bat sie ihn, um gleich darauf liebevoll zu ergänzen, „magst du Kaffe?“ - „Ja gerne, bitte mit Milch und Zucker.“ Sie schenkte ihm Kaffee ein und schaute ihn dabei verliebt wie ein 17-jähriges Mädchen an. John war immer noch beseelt von den Ereignissen der Nacht und fühlte sich nach wie vor wie in einer anderen Welt. Er spürte, dass dies die Liebesenergie war, die immer noch in ihm wirkte.

Als er sich in der Küche umsah, fiel ihm ein Bild auf, das über dem Tisch an der Wand hing. Es zeigte ein überdimensional großes Yin-Yang-Zeichen. Als John es sah, fragte er: „Was bedeutet dieses Zeichen? Ich habe es schon oft gesehen." - „Ja, weißt du, ich bin ein Fan der asiatischen Philosophie, und das Yin-Yang-Zeichen symbolisiert die Dualität." - „Ah ja, ich erinnere mich, du hast gestern so etwas angedeutet. Was heißt das denn genau?" - „Willst du das wirklich wissen?" fragte sie zurück. „Oh ja, ich bin echt neugierig darauf." - „Okay, ... das kann aber etwas dauern." Sie setzte sich zu ihm an den Tisch und erzählte.

Die Dualität und das duale Universum

„Hast du vielleicht schon einmal gehört, dass wir im so genannten Dualen Universum leben sollen?" - „Nein, noch nie. Was heißt denn ˋduales Universumˊ?" fragte John neugierig und trank einen Schluck Kaffee.

„Der Begriff ˋDualˊ stammt vom lateinischen Wort ˋdualisˊ ab, was soviel bedeutet wie ˋzwei enthaltendˊ oder ˋwie zweiˊ oder ˋzweifachˊ. Als Dualität[6] bezeichnet man die Doppelheit, Zweiheit von irgendetwas. Wenn also etwas dual ist, so kommt es doppelt vor, also als Pärchen."

„Bitte??" John verstand überhaupt nichts mehr. Dies war ihm doch etwas zu viel am frühen Morgen. Außerdem fiel ihm ein, dass er seinen Freund Prof. Lauenstein noch anrufen wollte. Zunächst wollte er aber dennoch wissen, was Claudia ihm zur Dualität erzählen wollte. Deshalb fragte er nach: „Also, bis jetzt

6 Der **Dualismus** (von lateinisch duo: „zwei") ist die These von der Existenz von zwei einander ausschließenden Arten von Entitäten, d. h. Erscheinungsformen. In der traditionellen Philosophie wird davon ausgegangen, dass es sich dabei um materielle und immaterielle Arten handelt. Der klassische philosophische Dualismus ist daher die ontologische These von der Existenz immaterieller Entitäten bzw. Substanzen. Dem Dualismus steht zum einen der Monismus und zum anderen der Pluralismus gegenüber (Wikipedia).

kenne ich nur unser Recycling-System, das ˋDuales Systemˊ genannt wird.“ Claudia lachte: „Das stimmt, - das wird auch ˋDuales Systemˊ genannt, weil es zwei Aufgaben erfüllt: die Müllbeseitigung und das Zurückführen von Wertstoffen. Also, ˋdualˊ bedeutet, dass es etwas Doppeltes gibt.“ - „Okay“, erwiderte John, „ich glaube, das habe ich jetzt verstanden.“ Dann nahm er sich ein halbes Brötchen und schmierte sich Butter und Marmelade darauf. Claudia referierte weiter:

„Verschiedene philosophische Richtungen wie zum Beispiel Newage oder die Esoterik-Szene, aber auch andere Philosophien, behaupten, dass wir im so genannten dualen Universum leben, welches uns ganz bestimmte Erlebnismuster aufzwingt. So bestimmt das Duale Universum, dass alle Eigenschaften immer doppelt vorkommen, und dies in ihren gegensätzlichen Ausprägungen, - also Polaritäten. Das soll auch die Bedeutung des Symbols Yin-Yang darstellen. Da dieses Symbol sehr alt ist, kann man auch sehen, dass diese Denkweise nicht neu ist, sondern in der asiatischen Philosophie schon lange existiert. Das Symbol Yin-Yang zeigt aber auch, dass scheinbar gegensätzliche Dinge zusammengehören und nur zusammen eine Einheit bilden! Das sieht man an den gleich großen schwarzen und weißen Seiten, die nur zusammen das ganze Symbol ergeben. Sie deuten auf Gegensätze hin, die aber zusammen gehören. Wie die beiden Seiten einer Münze.“ - „Halt, halt, nicht so schnell“, stöhnte John, „bitte erkläre mir das noch mal, aber langsam.“

„Okay, also, die Dualität ist die doppelte Beschaffenheit eines Objektes oder einer Eigenschaft, deren Elemente aber zusammengehören und nur zusammen eine Einheit bilden, so wie die beiden Hälften des Yin-Yang-Zeichens.“ Dabei zeigte sie auf das große Yin-Yang Zeichen an ihrer Wand.

„Okay“, sagte John, „aber wieso heißt es dann `duales Universum‘?“ -
„Weil das Universum, in dem wir Menschen leben, die Dinge immer in doppelter Ausführung hervorbringt, und dies oft als gegensätzliche Paare. Es gibt alle Dinge und Attribute doppelt (dual). Deshalb spricht die Physik auch von Materie und Antimaterie. Außerdem soll unser Universum nur eines von vielen sein. Und in denen gibt es dann andere Gesetzmäßigkeiten!“ - „Puh“, stöhnte John, „und so was am frühen Morgen.“ Claudia küsste ihn zärtlich und fragte: „Na, ist es jetzt wieder besser?“ John war ganz verdutzt: „Ja, danke“, antwortete er. „Willst du wirklich noch mehr hören?“ fragte sie fürsorglich. „Ja, unbedingt“, gab John kopfnickend zurück, „das ist doch die einmalige Chance, so etwas mal vernünftig erklärt zu bekommen.“ - „Oh, danke für das Kompliment“, erwiderte Claudia erfreut, „okay, dann erzähle ich mal weiter.

Diese doppelte Beschaffenheit zeigt sich besonders gut in der Sprache. Das nennt man dann `Sprachlichen Dualismus‘“, fuhr sie lächelnd fort.

Für John war das alles sehr neu, und es fiel ihm nicht leicht, Claudia zu folgen. Die bemerkte das und sagte: „Ich versuche, das mal anders auszudrücken:
Diese Dualität drückt sich vor allem in der Sprache aus, - in den Begrifflichkeiten, die die Polarität deutlich machen. Ich nenne dir mal einige Beispiele sprachlicher Dualismen:

Yang		Yin
männlich	—	weiblich
geben	—	empfangen
oben	—	unten
warm	—	kalt
schnell	—	langsam
vorwärts	—	rückwärts
aufwärts	—	abwärts
Expansion	—	Kontraktion
Aufsteigen	—	Absinken
hell	—	dunkel
Bewegung		Stillstand
Aktiv		Passiv

Bezieht man dies auf Eigenschaften, dann könnte man sagen, dass alle Eigenschaften doppelt vorkommen. Meistens sind die Eigenschaften polar, - sie kommen als positive Ausprägung und als negative Ausprägung vor, wobei das nicht immer als Kritik zu sehen ist, sondern wertfrei, ... so wie bei einem Magneten, der auch einen positiven und einen negativen Pol hat. Dort sagt man aber lieber ‵Nord- und Südpol′. Soweit klar, John?“ - „Ja, bis jetzt konnte ich noch folgen.“ In Wirklichkeit fiel es ihm schwer, dieser gebildeten Dame zu folgen, in der er inzwischen doch eher die Venus an seiner Seite sah. Er wollte sich aber keine Blöße geben und versuchte angestrengt, ihr gedanklich zu folgen.

„Nehmen wir ein paar Beispiele“, fuhr sie fort. „Betrachten wir die Eigenschaft ‵Länge′. Der Begriff ‵Länge′ beschreibt eine räumliche Ausdehnung. In der Dualität gibt es dafür zwei Aspekte, kurz und lang. Der positive Aspekt wäre

‚lang' und der negative ‚kurz'. Das heißt, dass wir, indem wir Länge betrachten, eine Bewertung vornehmen. Diese Bewertung zeigt sich durch die zwei Ausprägungen, kurz und lang, wobei das die exakten Gegenteile sind. In diesem Fall spricht man von gegensätzlichen Polen, und somit haben wir eine Polarität[7]."

John musste schmunzeln bei der Erklärung über Länge, - er dachte unweigerlich an die letzte Nacht. Schließlich war er gerade bei seiner Angebeteten, mit der er erst kürzlich eine heiße Nacht verbracht hatte. Dieses schöne Gefühl gab ihm die Kraft und motivierte ihn, den weiteren Erklärungen zu folgen. Und seine Liebste fuhr fort:

„Bezieht man die Dualität auf Bewertungen, so kommen sie also immer als Pärchen vor. Diese Pärchen sind immer gegensätzlich, also polar, denn das eine kann ohne das andere nicht existieren." - „Häh? Mal langsam." John zeigte mit seiner Hand eine Stopp-Bewegung. Claudia reagierte darauf und sprach etwas langsamer:

„Nehmen wir an, dass alles relativ ist, so kommt es immer zu einem Vergleich mit etwas. Einen solchen Vergleich nannte Einstein ‚Bezugssystem'." - „Ein Bezugssystem?" fragte John und schüttelte den Kopf. „Ja, das bedeutet, ob etwas groß oder klein ist, kommt auf das an, womit ich es vergleiche. Nehmen wir mal folgendes Beispiel: Ein Tennisball ist im Verhältnis zu einem Fußball klein, aber gegenüber einem Tischtennisball groß. Also, was ist nun mit dem

---

7 **Polarität** ist ein Ausdruck der Philosophie für das Verhältnis sich gegenseitig bedingender Größen. Im Unterschied zum Dualismus geht es bei der Polarität um ein komplementäres Verhältnis von Gegensätzen.

Im deutschen Idealismus, einer philosophischen Strömung, findet der Begriff Polarität besonders Verwendung bei Schelling und Hegel. So spricht Hegel von der Polarität als „von einem Unterschiede, in welchem die Unterschiedenen untrennbar sind" (in: Hegel, Logik I, 11). Wichtig ist die Aufdeckung einer polaren Struktur in der dialektischen Bewegung aus dem Prinzip von Einheit und Trennung der Gegensätze (vgl. Widerspruch (Dialektik)).

In der chinesischen Philosophie ist die Polarität (Taiji) ein zentraler Begriff. Insbesondere im Daoismus wird eine Einheit von polaren Gegensätzen (Yin und Yang) besonders betont (Wikipedia).

Tennisball? Ist der nun groß, oder ist er klein?“ John überlegte und antwortete dann mit einem gewichtigen Gesichtsausdruck: „Das kann man nicht genau sagen, denn das hängt davon ab, womit ich es vergleiche.“ - „Genau, und das ist ein Bezugssystem.“ - „Aha, das habe ich jetzt verstanden.“ - „Nun, und wie du sehen kannst, sind die Begriffe groß und klein Bewertungen. Bewertungsbegriffe existieren aber immer nur als duales Pärchen. Wenn ich etwas als groß beurteile, so muss es etwas geben, das ich demgegenüber als klein beurteile. Ich bewerte also immer doppelt. Sobald ich also eine Beurteilung abgebe, habe ich auch das Gegenteil von dem, was ich sage, im Blick, - meistens unbewusst, aber trotzdem habe ich es mit berücksichtigt, es ist da.“ - „Aha, ich verstehe.“

„Ich kann niemals nur EINE Bewertung abgeben, weil dann das Bezugssystem verschwinden würde. Es würde das verschwinden, womit ich es vergleiche. Würde ich nur einen der beiden als existent sehen, so hätte ich kein Bezugssystem und somit auch keine Bewertung. Wenn ich nicht bewerte, so beurteile ich auch nicht, und dann gäbe es auch kein Merkmal. Es ist also unmöglich, ohne Bezugssystem zu bewerten, weil das Merkmal verschwinden würde.“ Claudia machte eine Pause und lächelte John an. Der legte seine Stirn in Falten und fragte: „Bedeutet das, dass Bewertungen demnach immer mit polaren Merkmalen verbunden sind, oder etwa nicht?“ - „Ja, richtig. Du bist echt ein kluger Kopf“, lobte sie ihn. Angespornt durch dieses Kompliment, fragte er: „Okay, bei Groß und Klein ist mir das klar, aber wie ist das mit Farben? Wenn ich etwas als rot oder grün bezeichne ....“

„Ja, das ist eine gute Frage, John“, erwiderte Claudia etwas nachdenklich. John war stolz, dass er eine gute Frage gestellt hatte. Seine Traumfrau antwortete nach einer kurzen Überlegenspause: „Etwas als rot oder grün zu bezeichnen, ist keine Beurteilung, sondern nur die Zuordnung eines Begriffs“, antwortete sie,

„also eine willkürliche Definition. Beurteilung wäre, wenn ich sage ›schönes Rot‹ oder ›hässliches Grün‹. Dann wäre der Begriff ›schön‹ oder ›hässlich‹ wieder eine Bewertung.“ - „Aha, ich verstehe.“

„Bewertungen lassen sich oft daran erkennen, dass Gefühle mit im Spiel sind. Wenn ich etwas als groß bewerte, dann empfinde ich es als groß. Wenn ich etwas als langsam bewerte, dann empfinde ich es als langsam. Das heißt, Bewertungen sind relativ und haben mit Gefühlen zu tun.“

„Ach so“, erwiderte John, das ist aber schwierig. Da muss man aber sehr genau hinsehen, um das auseinanderzuhalten.“

„Ja, das ist wahr“, äußerte Claudia nachdenklich, „Zuordnung nennt man ›Definition‹, und das ist keine Bewertung. Bewertungen zeigen sich immer durch die Polarität ihrer zusammengehörenden Begriffe und die dazugehörenden Gefühle wie laut/leise, schnell/langsam, hoch/tief und so weiter. Da aber Bewertungen mit Gefühlen verbunden sind, sind sie es, die stark unser Erleben und Handeln bestimmen, denn sie wirken durch die Gefühle wie ein Filter.“ - „Wie meinst du das?“ fragte John leicht verwirrt. „Ich versuch‘s mal mit einem Beispiel“, erwiderte Claudia, „wenn jemand eine Sache als zu laut bewertet, dann empfindet er dieses Etwas als zu laut, und sein Erleben und sein Handeln werden durch dieses Gefühl motiviert und gesteuert. Das heißt, dass sein Gefühl ihn zu einem bestimmten Handeln veranlassen wird. Und da Gefühle oft mit Bewertungen zusammenhängen und Menschen ständig irgendetwas bewerten, erzeugen sie immer wieder Gefühle durch ihre Bewertungen.“ - „Ach ja, ich erinnere mich“, sagte John, „so etwas Ähnliches habe ich doch früher schon mal gehört.“ Da ihm dies wichtig war, versuchte er, die Sache auf den Punkt zu bringen. Er wiederholte:

- „Bewertungen korrespondieren mit Gefühlen.
- Gefühle bilden den Filter, durch den ich etwas wahrnehme.
- Meine Wahrnehmung bestimmt mein Erleben.
- Mein Erleben halte ich für die Realität.“

„Ist ja phänomenal!“ lobte ihn Claudia anerkennend. „Ich merke, wie viel du schon verstehst.“ John setzte sich mit stolzgeschwellter Brust aufrecht in den Stuhl und nahm noch einen Schluck Kaffee. Seine neue ‘Flamme´ schaute ihn dabei mit liebevollem Blick an und erklärte: „Ich finde das echt toll, dass du dich für diese Dinge so interessierst.“ - „Ja?“ fragte John verlegen und fügte dann hinzu: „Ich wundere mich selbst. Bis vor kurzem hatte ich noch gar keine Ahnung von solchen Dingen. Und jetzt interessieren sie mich brennend.“ - „Na, wenn das so ist, erzähle ich dir noch mehr darüber, okay?“ „Ja, gerne, aber bitte langsam. Ich bin noch erfüllt von dem Gefühl unserer wunderschönen Nacht.“ Claudia lächelte John liebevoll an und schien ein wenig verlegen zu sein. Jedenfalls zögerte sie einen Moment und sagte dann:
„Daaas ist eine schöne Überleitung, denn die Dualität zeigt sich auch bei der Aufteilung in Mann und Frau.“ John grinste verlegen zurück.
„Manche behaupten sogar, dass die beiden extra gegensätzlich angelegt worden sind, um spezielle Erfahrungen machen zu können.“ John runzelte die Stirn und fragte ungläubig zurück: „Wieso extra gegensätzlich?“ - „Nun, ich glaube, dass das von irgendeiner höheren Macht so eingefädelt wurde, damit größtmögliche Spannung im Ich-Spiel gewährleistet ist.“ - Peng, da war er schon wieder, der Begriff Ich-Spiel. Jetzt ergriff er die Gelegenheit beim Schopfe und fragte nach: „Was meinst du mit ich-Spiel?“ dabei schaute er Claudia erwartungsvoll an. „Ja, weißt du, ... das, was du Realität nennst, ist doch nur ein Modell deiner Sinne. So wie in dem Film Matrix.“ - „Hm .... ach ja. Davon

haben wir gestern schon gesprochen.“ - „Ja, genau. Und erinnerst du dich noch daran, was wir über den Konstruktivismus erzählt haben?“ - „Klar, das habe ich doch in deiner Ausstellung gelernt.“ - „Prima, dann brauche ich dir das ja nicht noch mal zu erklären.“ - „Das nicht, aber was hat das jetzt mit dem Ich-Spiel zu tun?“ - „Nun, dein ‘Ich’ beziehungsweise dein Ego wird durch deine Sinneseindrücke geformt. Was dein ‘Ich’ aber in Wirklichkeit ist, weiß niemand so genau.“ John schaute Claudia grübelnd an. Langsam fing er an zu begreifen. Er war begeistert. Die Gegenwart dieser schönen Frau schien ihm zu helfen, manche Dinge besser zu verstehen. Klug antwortete er: „Hm, wenn ich mir das recht überlege, würde das ja bedeuten, dass das, was ich bisher geglaubt habe, wer ich sei, gar nicht stimmen muss.“ - „Ja, genau“, erwiderte Claudia, und in ihrer Stimme klang Anerkennung mit. Dann fuhr sie fort: „Und die Eigenschaften, die einen Mann zum Mann machen und eine Frau zur Frau, sind vielleicht nur Illusion und gar nicht echt. Vielleicht wirken die Unterschiede nur äußerlich so sehr verschieden und sind es in Wirklichkeit gar nicht. Man nimmt sie nur so lange als trennend wahr, bis der Mensch erwacht ist und das Spiel erkennt. Das ist der Moment, in dem die Spannung zwischen den Geschlechtern aufhört.“ - „Jetzt komme ich aber nicht mehr mit“, klagte John. „Oh, entschuldige, mein Schatz, ich versuche es mal anders.“ John errötete bei dem Ausdruck ‘Schatz’. Hatte sie wirklich ‘Schatz’ gesagt? John konnte es kaum glauben. Aber Claudia fuhr unbeirrt fort:

„Weißt du, im Dualen Universum gibt es viele scheinbar gegensätzliche Dinge, die aber dennoch zusammengehören.“ - „Ja, so weit habe ich es verstanden.“ - „Na ja, Mann und Frau wirken ja oft so unterschiedlich wie Stecker und Steckdose, dass man meinen könnte, sie hätten nichts gemeinsam. Aber genauso wie Stecker und Steckdose perfekt zusammengehören, so gehören auch Mann und Frau perfekt zusammen. Nur gemeinsam bilden sie ein Ganzes. Deshalb

werden die beiden Hälften des Symbols Yin-Yang auch manchmal als männlich und weiblich beschrieben.“ - „Aha!“ äußerte John zustimmend. „Aber solange sie nicht erkennen, dass sie eigentlich zusammengehören, gibt es Spannungen zwischen beiden.“ John musste grinsen. Bei der Sache mit Stecker und Steckdose hatte er sich etwas anderes vorgestellt als das, was Claudia ganz offensichtlich gemeint hatte. Er wurde rot bei diesem Gedanken. Um davon abzulenken, fragte er nach: „Meinst du etwa, dass Männer und Frauen nur deshalb Probleme miteinander haben, weil sie nicht erkennen, dass sie in Wirklichkeit zwei Hälften derselben Medaille sind und nur zusammen ein Ganzes ergeben?“ - „Bingo, John!“ antwortete Claudia stolz. „So ist es, denn - nur eine Seite des dualen Pärchens zu erkennen - schafft Spannung! Und damit hast du auch schon das nächste Problem gefunden. Willst du es hören?“ John zögerte, aber da er nicht wusste, wann er noch einmal solch eine Gelegenheit bekommen würde, und weil er auf diese Weise seiner Angebeteten noch länger nahe sein konnte, nahm er noch einen Schluck Kaffee und sagte: „Okay, ich bin bereit.“

Einseitigkeit erzeugt Spannung

„Gut“, fuhr sie fort, „wenn man den Fokus nur auf eine Seite lenkt, dann erzeugt das Spannung, denn diese Einseitigkeit erzeugt automatisch die Verstärkung des Gegenstücks. Schließlich strebt die Waage nach Ausgleich. Ein Duales Paar kann nur als Ganzes existieren, - das heißt, wenn beide Seiten vorhanden sind und sich im Gleichgewicht befinden, ... wie bei einer Balkenwaage. Wenn nur auf einer Seite ein Gewicht liegt, ist die Waage aus dem Gleichgewicht. Um nun wieder ein Gleichgewicht herstellen zu können, muss auf der anderen Seite auch ein Gewicht erzeugt werden, das genau so schwer ist wie das auf der einen Seite. Erst wenn die Waage wieder im Gleichgewicht ist, kann sich diese Eigenschaft entspannen.“ - „Damit meinst du eine Bewertung, oder?“ - „Ja,

genau. Will man aber im Voraus verhindern, dass man ein zusätzliches Gewicht zum Ausgleich braucht, dann wird man erst gar kein Gewicht auf eine der Waagschalen legen. Übertragen auf Bewertungen einer Sache, hieße das, dass man nicht mehr bewertet und dadurch die Einheit erhällt! Wenn ich keine Bewertung mehr abgebe, erzeuge ich keine Einseitigkeit mehr und erschaffe damit auch kein Ungleichgewicht, - fordere somit auch nicht das Gegenteil heraus."

„Waaas?" John verstand nicht ganz. „Okay", sagte Claudia verständnisvoll, „ich gebe dir mal ein Beispiel. Beziehen wir uns auf die Erklärung mit dem Ball, dann könnte das so aussehen, dass ich den Ball nicht mehr als groß oder klein bewerte, sondern sage `der Ball ist ´Also nur seine bloße Existenz akzeptiere, ohne Bewertung." John schaute seine Liebste mit großen Augen an. Denn das war ihm jetzt ein bisschen zu hoch. Aber trotzdem folgte er ihren Ausführungen. Sie ergänzte: „Wenn wir dem Ball jetzt noch eine weitere Eigenschaft zuordnen wollen, vielleicht `der Ball ist rund´ oder `rot´, dann wäre er eigentlich genügend beschrieben. Es gibt einen berühmten Menschen, der einmal gesagt hat: Der Ball ist rund, und das Spiel dauert 90 Minuten." John musste lachen. Er wusste genau, wen Claudia meinte. Er schüttelte den Kopf, als wolle er sagen: „So eine verrückte Frau." Aber insgeheim bewunderte er ihre Weisheit. Als wäre sie davon angesport worden weiter zu erklären, fuhr sie fort:

„Wie relativ Bewertungen sind, will ich dir mal an einem weiteren Beispiel verdeutlichen.

Licht und Schatten

Das Wort `Schatten´ hat in unserer Sprache eine negative Bedeutung. Man ist nicht gern im Schatten von irgendetwas. Man möchte nicht auf der Schattenseite

des Lebens sein. Man möchte sich lieber auf der Sonnenseite des Lebens befinden, - im Licht, vielleicht sogar im Rampenlicht.“ - „Stimmt. Aber das ist doch normal, oder?“ warf John ein. „Nun, das ist die Frage: In heißen Ländern ist das nämlich genau andersherum. Dort bedeutet ‚im Schatten sein‘ etwas Gutes, denn in der Sonne ist es heiß, man verdorrt und fühlt sich unwohl. Im Schatten sein bringt Kühlung, heißt, sich wohler fühlen, beschützt sein. Also, wo auch immer du dich wohlfühlst, ob im Licht oder im Schatten, hängt ganz davon ab, wie du das bewertest.“

Claudia machte eine Pause, ging zum Herd und setzte noch mal Wasser auf.

John war sehr nachdenklich geworden. Das mit der Dualität musste er noch einmal genauer durchdenken. Also überlegte er: ‚Das Entscheidende im Dualen Universum ist, dass die Eigenschaften als gegensätzliche Pole vorkommen. Deshalb kann man die Bewertung von Eigenschaften auch als Polarität von Begriffen oder Merkmalen bezeichnen. Die beiden polaren Merkmale sind die exakten Gegensätze, und sie gehören absolut zusammen, - so wie es die chinesischen Begriffe Yin und Yang ausdrücken wollen. An dem Symbol sieht man deutlich, dass beides zusammengehört, und so, wie ein Magnet trotz seiner beiden gegensätzlichen Pole nur als Ganzes zu sehen ist, so sind gegensätzliche Eigenschaften immer als Ganzes zu sehen. Sie gehören zusammen und sind nur als Einheit ganz!‘

John dämmerte es auf einmal: ‚Das ist ja sehr interessant‘, dachte er, ‚also existieren die Dinge immer doppelt, als positiv und als negativ‘. Der Begriff ‚negativ‘ behagte ihm noch nicht, er tat sich schwer damit. Irgendetwas rebellierte in ihm. Nicht allem konnte er zustimmen, denn schließlich gab es Dinge, die für sich standen, zum Beispiel ein Auto oder eine Blume. Zu einer Blume gibt es doch kein Gegenstück! Mhm..., aber irgendwie kamen ihm doch Zweifel. Er dachte daran, dass die Wissenschaftler so oft von Materie und

Antimaterie sprachen. Außerdem hatte er zu diesem Thema auch schon Filme gesehen. Gab es etwa zu einer Blume eine Antiblume oder zu einem Auto ein Antiauto? John wurde fast schwindelig. Das war ihm jetzt doch zu hoch. Er beschloss, nicht weiter darüber nachzudenken und sich erst mal wieder eine Pause zu gönnen.

Plötzlich fiel ihm wieder ein, dass er doch seinen Freund, Prof. Lauenstein, hatte anrufen wollen. Mittlerweile war es fast Mittag, und er wollte ihn nicht noch länger warten lassen. Also fragte er Claudia, ob er telefonieren dürfe. Sie gab ihm das tragbare Telefon, und John wählte Leos Nummer. Kurz darauf meldete sich Leo: „Professor Lauenstein, hallo." - „Hallo, hier ist John." - „Ah, hallo John. Na, du, hast du eine tolle Nacht gehabt?" John konnte deutlich den ironischen Unterton hören, ging aber nicht weiter darauf ein. „Ja, mir geht es gut, und ich habe beschlossen, mit nach Australien zu fliegen." - „Super", sagte Leo, "das habe ich mir schon gedacht, - deshalb habe ich mir erlaubt, ein Flugticket für dich mitzubestellen. Unser Flug geht morgen Mittag von München aus." - „Prima, ich freue mich." Auf einmal kam Claudia zu John und bat ihn mit einer Geste, ihr den Hörer zu geben. „Hallo, Leo", sagte sie mit herzlichem Ton, „hast du etwas dagegen, wenn ich deinen Freund noch etwas hierbehalte? Ich möchte ihm noch einiges erzählen." Leos Schmunzeln konnte man durch das Telefon hören: „Okay, aber es wäre schön, wenn er heute Abend bei mir übernachten würde, damit er ausgeschlafen ist für die lange Reise." - „Klar doch", erwiderte sie mit einem süffisanten Lächeln, „ich schick ihn heute Abend nach Hause." John kam sich vor wie ein Schuljunge. Hier wurde, ohne dass er gefragt wurde, über seinen Kopf hinweg entschieden. Auf der anderen Seite fand er es aber schön, noch mehr Zeit mit Claudia verbringen zu können. Als sie den Hörer aufgelegt hatte, wollte er gerade protestieren, aber sie kam ihm zuvor. „Ich weiß", sagte sie, „bevor du jetzt sauer reagierst: Ich

hätte dich vorher fragen sollen, aber ich wollte nichts sehnlicher, als auch den heutigen Tag mit dir zu verbringen. Magst du mich noch ein bisschen, John?“ - „Und ob!“ Natürlich war er nicht länger sauer. Er fühlte sich sogar pudelwohl und geehrt. Claudias Augen verbreiteten einen geradezu festlichen Glanz, als sie fragte: „Okay, was hältst du davon, in den Englischen Garten zu gehen? Heute ist so schönes Wetter. Dort können wir uns weiter unterhalten.“ - „Au ja, dort wollte ich schon immer mal hin.“

Gesagt, getan. Sie duschten, diesmal gemeinsam, - zogen sich an, und fuhren danach mit der Straßenbahn zum Englischen Garten. Dort angekommen, fragte sie: „Weißt du übrigens, dass der Englische Garten von München der größte innerstädtische Park der Welt ist? Größer als der Central Park von New York.“ - „Was?“ stieß John ungläubig hervor. „Das ist ja unglaublich.“ - „Ja, und schöner ist er obendrein“, ergänzte Claudia stolz, „ich liebe es, hier zu sein.“

Die beiden Turteltäubchen genossen die Sonne und folgten den verschlungenen Pfaden des Parks. Als sie eine Weile so durch den Englischen Garten geschlendert waren, fragte sie ihn: „Sag mal, du hast erzählt, du seiest geschieden. Warum hat dich denn deine Frau verlassen?“ - „Das ist eine schwierige Geschichte. Ich weiß es selbst nicht genau.“ - „Wieso das denn nicht?“ - „Als sie gegangen ist, hat sie gesagt ‘Du bist einfach zu korrekt, lieber John, ich ersticke unter deiner Korrektheit. Jeder Mensch macht Fehler. Jeder Mensch hat auch Schattenseiten’. Und bis ich mich auf die Suche nach dem Zebrastein gemacht habe, hatte ich nicht richtig verstanden, warum sie das gesagt hat. Aber langsam bekomme ich eine Ahnung davon, was sie gemeint haben könnte.“

Claudia und John setzten sich auf eine blau gestrichene Bank unter einer Linde und schauten sich zärtlich an. Seine weise Elfe nahm John, liebevoll in den Arm und sagte: „Hm, vielleicht habe ich ja eine Idee.“ John schaute sie erstaunt

an: „Mensch, dann raus mit der Sprache!“ drängte er sie. „Das will ich hören.“ Er war gespannt wie ein Schuljunge am ersten Schultag. Kam er jetzt der Lösung seines Problems wieder etwas näher? „Okay, sagte sie. Ich will es mal so formulieren:

Die Schatten

Ich habe dir doch eben von dem Dualen Universum erzählt, nicht wahr?“ - „Ja, und was hat das mit mir und meiner Frau zu tun?“ - „Nun, alle Menschen haben Dinge getan, auf die sie nicht stolz sind, - haben ‘Leichen im Keller’, an die sie nicht erinnert werden wollen, für die sie sich schämen, - haben Eigenschaften, die sie nicht gut finden, die sie am liebsten nicht hätten, - Eigenschaften, durch die sie andere Menschen verletzt haben und die ihnen selbst auch Verletzungen eingebracht haben.“ - „Wie bitte?“ entgegnete John. „Willst du damit etwa sagen, ich habe zu viele Fehler.“ John fühlte sich angegriffen und war kurz davor, beleidigt zu sein, aber Claudia kam ihm zuvor: „Halt, halt, du brauchst dich nicht zu rechtfertigen. Es scheint nur im ersten Moment so, als habe ein Mensch zu viele Fehler oder schlechte Eigenschaften. Aber in Wirklichkeit ist das nicht so. Außerdem steckt in dem Erkennen deiner negativen Eigenschaften auch eine Chance.“ - „Häh…., wie meinst du das?“ - „Ja, ... wie soll ich dir das erklären? Nun, ... wir sind in ein neues Zeitalter eingetreten, und diese neue Zeit ist da, um Wunden zu heilen. Es ist eine neue Zeit der Aufklärung gekommen.“ - „Eine neue Zeit der Aufklärung?“ fragte John ungläubig. „Ja. Dies konnte man 2007 daran sehen, dass Ärzte in Deutschland öffentlich ihre Kunstfehler zugaben.“ - „Ja, stimmt“, sagte John, „jetzt, da du das sagst, fällt mir ein, dass ich davon im Fernsehen erfahren habe.“ - „Siehst du, dies ist ein Indiz für die neue Zeit, und ich will dir noch mal klar machen, dass alle Menschen solche Eigenschaften haben beziehungsweise solche Erfahrungen gemacht haben.“

John runzelte ungläubig die Stirn. Claudia merkte ihm an, dass er sich nicht wohlfühlte in seiner Haut. Deshalb ergänzte sie noch schnell: „Aber warte, ich will dir noch mehr dazu erklären, bevor du meinst, du seiest ein schlechter Mensch.“ John beruhigte sich wieder ein bisschen und hörte zu. Claudia fuhr fort: „Ja, siehst du, - diese Dinge, die Menschen nicht haben wollen, bezeichne ich ab jetzt als ‘Schatten’. Dabei gibt es im Wesentlichen zwei Aspekte der Schatten:

alles, was dir an Schlechtem und Schmerzhaften widerfahren ist,

alles, was du anderen an Schlechtem und Schmerzhaftem angetan hast.

Betroffen antwortete John: „Ich glaube, dass das Thema mit dem, was ich anderen alles an Schlechtem und Schmerzhaftem angetan habe, schwierig werden könnte.“ - „Ja, das glaube ich dir, aber dafür musst du dich nicht selbst fertigmachen, denn dies alles war notwendig in deinem Leben. Nur durch Verletzungen, die man anderen zufügt oder die man selbst erfährt, kann oder konnte die Seele wachsen und reifen. Wenn das Leben immer nur seicht und fröhlich wäre, wäre es irgendwann zu langweilig, und die Menschen hätten keine Motivation, ihr Verhalten zu ändern, - wie im Märchen vom Schlaraffenland. Außerdem führt der Leidensdruck dazu, die so genannte Komfortzone zu verlassen. Da es viele Menschen gibt, die dazu nicht bereit sind, flüchten sie sich in Drogen, Alkohol oder andere Betäubungsmittel. Das heißt nicht, dass gegen ein gelegentliches Glas Wein etwas einzuwenden wäre, - ich bin nicht dogmatisch - , aber es sollte nicht dazu führen, die Wahrnehmungen gänzlich aus seinem Leben zu vertreiben, denn damit verpasst man Chancen zum Wachsen und Reifen.“ John schaute Claudia mit großen Augen an. Diese Aussagen strapazierten doch ganz schön sein Hirn. Aber anscheinend war Claudia in ihrem Element, denn sie fuhr unbeirrt fort:

„Wenn jemand zu seinen Eigenschaften steht, kann er auch zu den Eigenschaften des anderen stehen, - vor allem zu den so genannten negativen Eigenschaften. Wenn wir unsere Schwächen und Unzulänglichkeiten, unsere negativen Eigenschaften, unsere Schatten zugeben, dazu stehen, sie akzeptieren, die Verantwortung dafür übernehmen und einander in Demut begegnen, dann kann echter Frieden in uns und mit unseren Mitmenschen entstehen! Und dann kann die Liebe fließen! Ich glaube fest daran!“

Jetzt war John doch etwas komisch zumute. Diese Frau, die er bisher so toll gefunden hatte, sprach auf einmal so, als käme sie von einer Sekte und wolle ihn zu irgendwas bekehren. Innerlich war er schon darauf vorbereitet, dass jetzt irgendein blöder Spruch käme, der ihn auffordern sollte, einer Sekte beizutreten. Aber nichts dergleichen kam. Stattdessen merkte Claudia an: „Ich möchte dir dazu mal einen Ausspruch des libanesischen Weisen Khalil Gibran schildern:

Der Prophet

Oft hörte ich euch reden von einem, der Unrecht tat, als sei er nicht einer von euch, sondern ein Fremder unter euch und ein Eindringling in eurer Welt.

Doch ich sage euch: Wie der Heilige und Gerechte nicht höher steigen kann als das Heiligste, das in jedem von euch wohnt, ebenso kann der Böse und Schwache nicht tiefer fallen als das Niedrigste, das in euch liegt.

Und wie ein einzelnes Blatt nicht vergilbt, ohne das stumme Wissen des ganzen Baumes. So kann der Übeltäter kein Unrecht tun, ohne den verborgenen Willen von euch allen.

(Khalil Gibran)

Claudia hörte auf zu sprechen, und Ruhe kehrte ein. John war sehr nachdenklich geworden. Sich seinen Schatten zu stellen, empfand er doch als ziemlich

schwierig. Bisher war er froh gewesen, dass er viele Dinge verheimlichen konnte, von denen er der Überzeugung war, dass sie niemanden etwas angingen. Aber just in dem Moment fiel ihm wieder ein, dass seine Überzeugungen ja sein Erleben prägten, und er war davon überzeugt, dass bestimmte Dinge niemanden etwas angingen. Oje, was erzeugte er denn für sich selbst nun damit? John wurde von innerer Unruhe geplagt. Er bekam eine Ahnung, davon, dass er eventuell genau mit dieser Einstellung Schlimmes in seinem Leben angerichtet hatte. Ihm fielen die vielen Beziehungen ein, die er erlebt hatte. Er war verheiratet gewesen und wurde wieder geschieden. Er hatte das Gefühl, in der Liebe kein Glück zu haben. Ständig gab es Krieg in seinen Beziehungen. Deshalb hatte er sich auch zurückgezogen, weil er einfach die Nase voll hatte vom ewigen Beziehungskrieg. Aber mit den neuen Informationen, die er jetzt bekam, konnte er vielleicht etwas ändern.

„Hey, John, bist du noch da?“ fragte Claudia besorgt. „Ja, ja, ich bin nur etwas nachdenklich geworden.“ - „Ja, das sehe ich. Habe ich dich mit meinen Ausführungen geschockt?“ - „Nein, geschockt wäre der falsche Ausdruck, aber nachdenklich gemacht.“ - „Ja, das verstehe ich. Aber erinnere dich, dass ich eingangs auch gesagt habe, dass in dem Erkennen der Schatten auch eine Chance steckt. Willst du hören, wie ich das meine?“ John rieb sich durchs Gesicht und sagte: „Okay, ich bin mal gespannt. Dann los.“ - „Komm, wir gehen dabei ein Stück, das wird dir gut tun.“ Sie erhoben sich von der Bank und schlenderten weiter durch den Park.

Die Perle

Claudia begann: „Also, wenn man die Dualität betrachtet, hat jeder Mensch positive und negative Eigenschaften.“ - „Okay, soweit habe ich das verstanden.“ - „Schön, dies würde auch bedeuten, dass es gut wäre, sich mit den dunklen

Seiten des Lebens zu beschäftigen." - „Ja, das habe ich schon gemacht. Ich habe schon gelernt, dass Eigenschaften verdrängt werden. Ich habe auch gelernt, dass es eigentlich gar nicht so schlimm ist, verdrängte Eigenschaften ans Licht zu holen. Jetzt habe ich gelernt, dass diese dunklen Eigenschaften auch zum Ganzen dazugehören."

„Ja, gut", ergänzte seine Geliebte, „aber von all diesen negativen Eigenschaften ragt eine Eigenschaft ganz besonders heraus, positiv wie negativ. Die besondere Eigenschaft im Positiven nennen wir ein Talent, die im Negativen einen Makel. Das Talent wollen wir haben, - sogar unbedingt. Wir sehen es als Makel an, wenn wir kein Talent haben. Der Makel ist die Eigenschaft, die wir am meisten hassen, - bringt er uns doch immer wieder mal in Schwierigkeiten. Er ist die Eigenschaft, die uns am meisten Probleme bereitet, und unter der wir am meisten leiden. Aber er ist auch die Eigenschaft, die uns am meisten herausfordert. Immer wieder zwingt er uns, sich mit ihm zu beschäftigen. Der Makel fordert uns am meisten heraus. Er zwingt uns, uns mit etwas auseinanderzusetzen, das wir am liebsten nicht hätten." Claudia war wieder in ihrem Element. John schaute sie verliebt an und versuchte, ihr zu folgen. Sie fuhr unbeirrt fort:

„Die meisten Menschen versuchen, diese Eigenschaft vor sich und den anderen zu verbergen, zu verleugnen, unsichtbar werden zu lassen. Manche machen jahrelang Therapie, trainieren ihr Verhalten und tun viel, um diesen Makel loszuwerden. Aber irgendwie will das trotz aller Anstrengung nicht ganz gelingen.

Ständig plagen einen Fragen wie 'Was stimmt nicht mit mir? Warum habe gerade ich diese Eigenschaft? Bin ich noch richtig im Kopf? Warum habe ich, warum bin ich´ und so weiter." John schaute Claudia entrüstetet an: „Du redest, als würdest du von mir reden. Genau so denke ich ständig von mir." -

„Ja, John, das glaube ich dir zwar, aber du bist kein Einzelfall. Die meisten Menschen denken so, aber diese und andere Fragen gleicher Art bringen uns nicht weiter. Schaut man genauer hin, so kann man erkennen, dass gerade diese ungeliebte Eigenschaft es war, die uns zu den größten Veränderungen veranlasst hat. Es war die Eigenschaft, die uns am meisten hat reifen lassen. Gerade durch die Auseinandersetzung mit dieser Eigenschaft sind wir in unserer Persönlichkeit gereift, daran gewachsen. Sie hat uns gezwungen, andere Strategien zu entwickeln. Sie hat das Bewusstsein geschärft und uns immer wieder gezwungen, uns weiterzuentwickeln. Dadurch wurde unser Bewusstsein erweitert, und wir wurden sensibler für ein bestimmtes Problem, für eine bestimmte Sache. Wir sind aufmerksamer und manchmal auch demütiger geworden. Auf jeden Fall lässt uns diese Eigenschaft nicht in Ruhe. Kurz gesagt:

Die Eigenschaft, die uns die meisten Schwierigkeiten bereitet, lässt uns auch am meisten wachsen!!!“

John schaute sie ungläubig an, als wollte er sagen ‚Das soll stimmen?‘ Claudia erläuterte weiter: „Auf diese Weise wird eine besonders wertvolle Eigenschaft erzeugt. Das ist die Chance, die darin steckt. Man könnte dies mit dem Entstehen einer Perle vergleichen.“ - „Was, wieso mit dem Entstehen einer Perle?“ fragte John. „Nun, wie bekannt ist, entsteht durch ein Sandkorn in einer Muschel eine Perle. Weil die Muschel sich ständig mit dem Fremdkörper auseinandersetzen muss, entwickelt sie nach und nach eine Perle aus dem Sandkorn. Hätte die Muschel kein Sandkorn, dann gäbe es auch keine Perle, und hätte der Mensch keinen Makel, so würde er nicht so schnell reifen und wachsen und so ebenfalls zu einer ‚Perle‘ werden. Dies gilt für jeden Menschen, - ausnahmslos.“ John wurde wieder sehr nachdenklich. So etwas hatte er noch

nie gehört. Seine Claudia Sunrise überraschte ihn immer wieder. Er hätte nie vermutet, dass hinter dieser scheinbar intellektuellen Fassade eine Frau mit so viel Weisheit steckte. Er war sichtlich beeindruckt von ihr.
Claudia schien die Anerkennung in seinem Blick zu bemerken, und - davon angespornt - erklärte sie weiter: „Also, Makel können zur Perle werden. Und Makel können auf verschiedenen Ebenen auftreten. Ich will dir dazu mal ein paar Beispiele aufzählen:

Auf der körperlichen Ebene können Talente sein wie Ausdauer, schnelle Reflexe, hervoragendes Sehvermögen und viele andere körperliche Merkmale.
Makel auf dieser Ebene können sein: zu langsame Reaktionen, schlechtes Höhrvermögen oder Körperbehinderung allgemein und andere ähnliche Eigenschaften.“
„Das kommt mir irgendwie bekannt vor“, äußerte John und erinnerte sich an das, was ihm Dr. Lazei im Neandertalmuseum erklärt hatte. Claudia fuhr fort:

„Auf der emotionalen Ebene können Talente sein: besonders einfühlsam, geduldig, besonnen. Und Makel wären: jähzornig, `nah am Wasser gebaut'/weint schnell, schüchtern und viele andere Emotionale Eigenschaften.

Auf der geistigen Ebene wären Talente wie schnelle Auffassungsgabe, gute Rechenfähigkeit, logisches Denken, gute Strukturerkennung usw. Makel könnten sein: schlechte Rechtschreibung, schlechtes Zahlenmerkvermögen und Rechenschwäche.“
„Mhm. Wenn ich das recht überlege, dann hieße das doch, dass jede Eigenschaft ein Talent oder ein Makel sein könnte.“ - „Ja, genau, aber in einer besonders starken Ausprägung, die dadurch den Menschen herausfordert.“ „Wieso

herausfordert?“ fragte John überrascht. „Durch diese besondere Herausforderung kann ein Mensch Spezialist auf einem bestimmten Gebiet werden. Er hat viel Erfahrung gesammelt, kennt viele Aspekte aus seinem Bereich und hat tiefen Einblick in die Materie. Vielleicht ist er sogar ein Spezialist im Lösen von Problemen, und kann so vielleicht anderen Menschen, die dasselbe Problem haben, besser helfen, damit umzugehen, oder ihr Problem sogar zu lösen. Manche behaupten ja, dass `der beste Drogenberater ein Ex-Junkie´ sei.“ „Ach!“ Entgegneter John. So etwas wird gesagt?“ „Ja, manche behaupten das - Aber egal, was für einen Makel ein Mensch hat: Er hat so die Chance, ein Spezialist in seinem Gebiet zu werden. Der vermeintliche Makel kann so zum Talent werden, zur Perle!“ - „Das klingt aber sehr schön“, warf John gerührt ein. „Ja, nicht wahr? Und so hat jeder Mensch einen besonderen Aspekt entwickelt, den er dem großen Ganzen zur Verfügung stellt. Vielleicht ist das der tiefere Sinn des Spiels. Viele Seelen können so auf einmal viele tiefe Erfahrungen machen und so viele Aspekte erleben, die sie dem großen Ganzen zur Verfügung stellen.“

John war zuweilen überfordert. Einiges war ihm echt zu `abgehoben´. Er hörte ständig `Seelen´ und `das große Ganze´. Damit konnte er nun überhaupt nichts anfangen.

`Insgesamt klang aber alles sehr versöhnlich´, dachte er, um unmittelbar danach zu fragen: „Also sind meine Macken und Eigenheiten gar nicht so schlimm, sondern eher ein Anreiz zum Wachsen und dazu, mein spezielles Talent zu entwickeln?“ - „Ja, genau“, antwortete Claudia, „eigentlich gilt das für all deine vermeintlich negativen Eigenschaften. Die so genannten Schatten sind Eigenschaften, die dir helfen sollen, ein besserer Mensch zu werden. Es ist als Herausforderung gedacht und dient letztendlich auch dazu, dein Leitmotto zu erfüllen.“

„Auweia, noch so ein Begriff“, stammelte John. Jetzt hatte er echt genug von diesen zutiefst philosophischen Gedanken, er konnte sich kaum noch konzentrieren. Claudia bemerkte das und sagte mitfühlend: „Gut, hören wir auf damit. Aber zum Abschluss möchte ich dir noch eine schöne Geschichte erzählen, die zeigt, wie Makel zu Talenten werden können, und dann soll es genug sein für heute. Lass uns danach lieber noch etwas in den Biergarten gehen!“ - „Geniale Idee!“ jauchzte John freudestrahlend. „Für heute war es echt genug.“ Und so hörte er Claudia noch ein letztes Mal zu:

„Manchmal kann unsere größte Schwäche auch unsere größte Stärke sein.

So etwa bei jenem Jungen, der im Alter von 10 Jahren beschloss, Judo zu lernen, obwohl er bei einem Verkehrsunfall seinen linken Arm verloren hatte.

Der Junge nahm Judo-Unterricht bei einem Judo-Meister. Er lernte schnell, verstand aber nicht, warum ihm der Meister nach drei Monaten nur einen einzigen Griff beigebracht hatte.

‘Meister’, sagte er, ‘sollte ich nicht mehr Griffe lernen?’

Der Meister antwortete: ‘Das ist der einzige Griff, den du kennen musst.’ Der Junge verstand den Meister nicht, aber er trainierte diesen einen Griff weiter.

Monate später nahm der Junge das erste Mal an einem Turnier teil. Zu seinem Erstaunen gewann er die ersten beiden Kämpfe ohne große Mühe. Beim dritten Kampf hatte er etwas mehr Mühe, aber schließlich gewann er auch diesen mit seinem einzigen Griff, den er kannte. Er hatte es bis in die Endrunde geschafft. Hier traf er auf einen Gegner, der sehr viel größer, stärker und erfahrener war als er. Zunächst schien es, als habe er keine Chance. Der Schiedsrichter hatte sogar Angst, dass sich der Junge verletzen könnte und wollte den Kampf absagen. Der Meister aber beharrte darauf, dass der Junge weiterkämpfen sollte. Kurz nach Wiederaufnahme des Kampfes machte der Gegner einen Fehler, den der Junge nutzte, um seinen Griff anzubringen. Der Junge gewann das Turnier.

Auf dem Nachhauseweg gingen der Meister und der Junge nochmals alle Kämpfe durch und analysierten sie. Der Junge nahm all seinen Mut zusammen und fragte den Meister: ‵Meister, wie konnte ich das Turnier nur mit einem einzigen Griff gewinnen?′

‵Aus zwei Gründen′, antwortete der Meister, ‵erstens beherrschst du einen der schwierigsten Würfe des Judo meisterhaft, und zweitens besteht die einzige Verteidigung gegen diesen Griff darin, dass dein Gegner deinen linken Arm fassen kann.′

Die größte Schwäche des Jungen war also zugleich seine größte Stärke.“

Claudia hörte auf zu erzählen, und John war wieder tief beeindruckt, - vor allem von dieser Geschichte. Er sah seine Makel auf einmal in einem völlig anderen Licht. Zwar war er sehr nachdenklich geworden, aber seine Stimmung war sichtlich aufgehellt. So konnten beide den Nachmittag noch voller Freude im Biergarten genießen.

Am Abend fuhr Claudia ihren John zum Haus von Prof. Lauenstein, weil die beiden Männer am nächsten Tag nach Australien fliegen sollten. Sie verabschiedete sich mit einem leidenschaftlichen Kuss von John und sagte: „Vergiss mich nicht. Ich verzehre mich schon jetzt vor Sehnsucht nach dir, mein Liebster! Und melde dich, wenn du aus Australien zurück bist. Gute Reise!“ John stieg aus und seine Liebste schaute ihm noch hinterher, bis er im Haus vesrchwunden war.

John in Australien

Der Flug nach Australien dauerte mehr als einen Tag. Zuerst flogen die Männer nach Singapur, und von dort mit dem nagelneuen Airbus A380 nach Darwin im Norden von Australien. John war hellauf begeistert von dem majestätisch anmutenden neuen Flugzeug. Er fühlte sich wie ein König.

Auf der Reise gingen ihm noch einmal alle Erlebnisse durch den Kopf, - vom Neandertal-Museum bis hin zu der heißen Nacht mit Claudia. Hatte er jetzt eine Freundin, oder war das nur ein One-Night-Stand? Immerhin hatte Claudia ihn doch gebeten, sich nach der Reise bei ihr zu melden. Dann kann es doch keine flüchtige Affäre sein. Na ja, wie auch immer: Jedenfalls nahm er sich vor, dies nach seiner Reise auch zu tun. John war voll mit Informationen und Eindrücken. Es war unglaublich viel, was sich in der letzten Woche ereignet hatte. Sein Verstand kam zwar kaum noch mit, aber er hatte ein tiefes Bauchgefühl, dass dies alles irgendwie einem Ziel zustrebte. Nur welchem? Johns Gefühl war so stark, dass er gar keine andere Wahl hatte, als sich auf weitere Abenteuer einzulassen.

Als Leo und John in Darwin landeten und aus dem Flughafengebäude herauskamen, schlug ihnen warme, feuchte Tropenluft entgegen. Darwin war berühmt für dieses feucht-warme Klima, das häufig Zyklone (Wirbelstürme) begünstigte. Am Ausgang stand ein älterer Herr mit sonnengegerbter Haut und Lederhut. Er kam zielstrebig auf die beiden zu. ‚Das muss wohl Professor Arthur Miller sein', dachte John. ‚Wahrscheinlich holt der uns vom Flughafen ab.'

„Hallo, Mister, are you Professor Lauenstein?“ fragte er Leo mit typisch australischem Akzent. „Ja, das bin ich.“ - „Herzlich willkommen in Australien!“ Dann wandte er sich John zu und fragte: „Und sie müssen Mister Levant sein.“ - „Ja, stimmt“, antwortete John überrascht, „das bin ich.“- „Darf ich mich vorstellen? Ich bin Professor Arthur Miller. Mein Kollege, Prof. Lauenstein, hat mir schon viel von Ihnen erzählt. Ich freue mich, Sie kennenzulernen.“ Der freundliche Mann streckte John die Hand entgegen und fragte leise: „Leo hat mir erzählt, dass Sie auch auf der Suche nach dem legendären Zebrastein sind.“ - „Ja, seit einiger Zeit bin ich das. Ich habe auch das Foto gesehen, dass Sie Leo geschickt haben, aber ich weiß nicht so recht, ob das der Stein aus der Legende ist“, erwiderte John skeptisch. „Das glaube ich gern“, lachte Professor Miller, „viele, die von dieser Legende gehört haben, haben eine verklärte Vorstellung davon.“ - „Eine verklärte Vorstellung?“ fragte John verwundert. „Ja, aber kommen Sie erst mal an, ich erzähle Ihnen später mehr davon.“

Sie stiegen in den blauen Geländewagen von Professor Miller und fuhren zu seiner Ranch, welche nach Johns Meinung sehr weit abgelegen war. Es war nämlich bereits eine Stunde vergangen, als John ironisch bemerkte: „Ich dachte, Sie wohnen um die Ecke.“ Der Professor lachte: „Oh, das kommt auf die Betrachtung an. Wissen Sie, die Australier haben eine eigene Vorstellung von Entfernungen. Wenn ein Australier `um die Ecke´ sagt, dann sind das 100 Kilometer. Wenn er `ein bisschen fahren´ sagt, dann sind das bis zu 500 Kilometer.“ - „Ui, da muss man sich aber erst mal dran gewöhnen“, entgegnete John. „Stimmt schon, ... die Entfernungen in Australien sind immens groß. Im Outback, also im Landesinneren Australiens, stehen die verschiedenen Ranches mehrere hundert bis tausend Kilometer weit auseinander, und die

Leute sehen sich als Nachbarn. Deshalb haben auch viele ein eigenes Flugzeug. Mit dem Auto würde es doch ziemlich lange dauern.“ John verstand und erkannte, dass das hier eine ganz andere Welt war.

Als sie von der Fernstraße abbogen, konnte man schon das kleine Landhaus von Professor Miller sehen. Es sah aus wie ein Schwedenhaus, denn es hatte die typisch skandinavische Bauart, war rot gestrichen und hatte weiße Fenster. Ein paar Pinienbäume umgaben das Haus in einer Weise, als wollten sie es beschützen.
Prof. Miller stieg aus und begrüßte Leo und John noch einmal herzlich mit den Worten: „Herzlich willkommen bei mir zu Hause!“ Darauf lud er sie mit einer freundlichen Geste in sein Haus ein. Über eine hölzerne Veranda, auf der eine Hollywoodschaukel stand, gingen sie hinein. Drinnen wurden die Männer von Professor Millers Frau begrüßt: „Willkommen in unserem bescheidenen Heim!“ John fühlte sich hier sehr wohl. Es roch nach frisch Gebratenem, und er ahnte schon, dass jetzt ein Essen bevorstand. „Kommt“, sagte Professor Miller, „wir wollen erst mal was essen. Ihr habt doch bestimmt Hunger nach der langen Reise?“ - „Oh ja, den haben wir“, riefen ihm Leo und John beinahe zeitgleich entgegen.
Während des Essens erzählte Prof. Miller einige Geschichten von Australien und den Aborigines. Danach waren John und Prof. Lauenstein hundemüde von der langen Reise und der Zeitverschiebung, so dass sie früh zu Bett gingen.

Am nächsten Morgen frühstückten alle vier gemeinsam. Ohne Frau Miller fuhren sie dann zu der Universität, wo Prof. Arthur Miller den Zebrastein aufbewahrte. Leo und John waren total aufgeregt. Bekamen sie jetzt endlich den richtigen Zebrastein zu sehen?

Arthur ging mit ihnen in sein Büro, und bevor er einen Schrank öffnete, sagte er: „Derjenige, der mir den Stein gebracht hat, hat erzählt, man habe ihn in der Nähe von Kununurra in den Bergen gefunden. Das liegt etwa 500 Meilen südwestlich von Darwin. Dort gibt es ein gesperrtes Gebiet, das nur für Aborigines zugänglich ist.“ John war etwas überrascht: „Wie ....“, fragte er, „gibt es in Australien Gebiete, die nur für Aborigines zugänglich sind?“ - „Ja, die gibt es“, bestätigte Prof. Miller, „das gebietet der Respekt vor ihrer Kultur. Aber dazu erzähle ich Euch später mehr, wenn ihr wollt.“ John war immer noch ganz aufgeregt. Zum ersten Mal in seinem Leben sollte er einen echten Zebrastein zu Gesicht bekommen, und vielleicht durfte er ihn sogar anfassen. Arthur machte einen antik anmutenden Schrank auf und holte etwas heraus, das mit einem blauen Samttuch bedeckt war. Er zog das Tuch mit einem sanften Ruck herunter und siehe .... tatsächlich, da lag er: ein riesiger Brocken, so groß wie ein Fußball, in seiner ganzen Pracht, gestreift wie ein Zebra, abwechselnd helle und dunkle Streifen. John fühlte sich wie ein Kind am Heiligabend vor der Bescherung. Er war bis zum Bersten gespannt. Würde sich die große Veränderung einstellen, wenn er diesen Stein anfasste? Was würde geschehen, wenn die Legende wahr wäre? Er konnte seine Ungeduld kaum im Zaum halten. Am liebsten hätte er den großen Stein begierig angefasst, aber es gab etwas, das ihn auf einmal zurückhielt. Ihm fiel siedend heiß ein, dass, wenn er den Zebrastein anfassen würde, doch etwas ganz Besonderes mit ihm passieren sollte. Jetzt, wo er den Stein hautnah vor sich sah, überkamen ihn doch auf einmal Zweifel. Wenn dies der echte Zebrastein war, wieso konnte man den dann einfach so anfassen? Was war denn mit den Leuten passiert, die ihn getragen hatten? Fragen türmten sich in ihm auf, aber trotzdem wollte er es ausprobieren. „Darf ich ihn mal anfassen?“ fragte er zögerlich. „Na klar“, erwiderte Arthur, „nur zu, der tut nicht weh.“ John lachte verkniffen und griff

vorsichtig nach dem Stein. Seine Anspannung war kaum auszuhalten. Als er ihn endlich berührte, spürte er eine raue Oberfläche und die Kälte, die die meisten Steine ausstrahlen. Er hielt die Luft an und wartete voller Spannung auf eine Reaktion, aber nichts passierte, - gar nichts. John wartete noch einen Augenblick, ob irgendeine Reaktion verspätet kam, aber nichts geschah. Große Enttäuschung machte sich in ihm breit. Sollte das alles gewesen sein? Er war tausende von Kilometern gereist, hatte sich stundenlange Vorträge angehört, und nun das! Nichts passierte. Betrübt fragte er Arthur: „Laut der Legende soll man sich doch verwandeln, wenn man den Stein anfasst. Wieso passiert denn nichts mit mir?“ Arthur lachte mit spöttischem Unterton: „Tja, mein Lieber, so ist das mit den Legenden. Sie haben einen wahren Kern, sind aber zum größten Teil erfunden.“ John fühlte sich etwas angegriffen und war tief enttäuscht. Sollte das alles Quatsch gewesen sein? War er einer erfundenen Geschichte aufgesessen? War die weite Reise umsonst? Gab es möglicherweise doch keine Hoffung, keine Rettung für ihn? John musste sich erst mal setzen.

Prof. Lauenstein sah ihm seine Enttäuschung an und versuchte ihn zu trösten: „Kopf hoch, John! Anfangs hab ich auch gedacht, dass der Stein etwas bewirken würde, aber als ich ihn anfasste, passierte auch nichts, ... schade.“ -

„Tja, und nun?“ fragte Arthur achselzuckend. „Ich weiß auch nicht, das müssen wir erst mal verdauen“, entgegnete Leo. Arthur versuchte, die weit gereisten Männer aufzumuntern: „Was haltet ihr davon, wenn ich euch zunächst mal Darwin zeige, - dann war die Reise doch nicht umsonst.“ Schweren Herzens willigten Leo und John ein.

Leo hatte sich schneller gefangen als John, denn er hatte schon vorher so eine Ahnung, dass die Geschichte, die er und Leo über den Zebrastein gehört hatten, zu einfach war. John wollte aber mehr wissen, und deshalb fragte er Professor Miller: „Arthur, du hast gesagt, dass die meisten Menschen eine verklärte

Vorstellung von der Legende des Zebrasteins haben. Wie ist denn deine Geschichte?“ - „Okay, ich erzähle euch mal, welche Geschichte ICH zu dem Zebrastein gehört habe.“

Arthur erzählte nun seine Version der Zebralegende. Er erzählte von einem Ritual der Aborigines, um zur Erleuchtung zu gelangen, und dass die Aborigines seit Jahrtausenden dieses Geheimnis hüten, um Außenstehenden nicht die Möglichkeit zu geben, die Geheimnisse der Aborigines zu lüften. Der Zebrastein spiele irgendwie eine besondere Rolle dabei. Wie genau, das wisse er auch nicht, und er versuche schon seit vielen Jahren, hinter dieses Geheimnis zu kommen, - bisher ohne Erfolg. Den Weißen sei es nämlich verboten, das Gebiet der Aborigines zu betreten. Er erklärte: „Nur Folgendes habe ich bisher herausgefunden: Der Zebrastein symbolisiert in der Kultur der Aborigines das Gleiche wie das Yin-Yang bei den Asiaten, – die Dualität, auf den Menschen bezogen die Zusammengehörigkeit der Gegensätze wie gut und böse oder männlich und weiblich. Wie die Streifen zum Zebra gehören, so gehören alle Eigenschaften zum Menschen, - Gut und Böse gleichermaßen.“

John erwiderte daraufhin: „Ja, von der Dualität habe ich schon einiges gehört, und dass die beiden Seiten des Yin-Yang männlich und weiblich symbolisieren.“ - „Ja, männlich und weiblich repräsentieren eigentlich nur zwei unterschiedliche Prinzipien“, erklärte Arthur. „Aber wie zeigt sich das denn in der Praxis?“ wollte John genau wissen.

„Nun, wenn man sich auf der Welt anschaut, wie Männer und Frauen miteinander umgehen, könnte man den Eindruck gewinnen, sie seien von Natur aus grundverschieden und passten überhaupt nicht zusammen.“ - „Ja, das glaube ich auch“, erwiderte John resigniert, „nicht umsonst bin ich geschieden.“ - „Oh, das tut mir leid“, sagte Arthur, und das klang ehrlich gemeint, „aber

schauen wir uns das doch mal genauer an.“ John war wieder neugierig geworden. Die ganze Zeit hatte er vermisst, etwas über die Unterschiede zwischen Mann und Frau zu erfahren. Konnte er jetzt endlich etwas darüber lernen?

Typisch Mann, typisch Frau

Prof. Lauenstein begann zu erklären: „Um die typischen Eigenschaften von Männern und Frauen verstehen zu können, müssen wir zunächst zurückgehen in die Zeiten des Frühmenschen.“ - „Mhm!“ John war etwas ungehalten. ‚Wieso schon wieder Frühmenschen-Geschichten?‘ dachte er. ‚Davon habe ich doch schon genug gehört!‘ Aber als hätte Arthur Johns Gedanken mitbekommen, ergänzte er: „Wir kommen jetzt nicht mit allgemeinen Nichtigkeiten daher, sondern mit Infos, die speziell auf Mann und Frau bezogen sind.“ Das war natürlich etwas anderes, und so beschloss John, wieder besonders gut zuzuhören.

Arthur fuhr fort: „Wenn man die natürlichen Reaktionen von Männern und Frauen verstehen will, so muss man sich die Jahrtausende alte Entwicklung der beiden Geschlechter anschauen. Zunächst betrachten wir den Mann als Jäger: Der Mann war der Haupternährer der Familie. Meistens lebten mehrere Familien als Sippe zusammen, und im Normalfall waren die Männer diejenigen, die auf die Jagd gingen, um Essen zu besorgen. Dazu taten sich meistens mehrere Männer zu einer Jagdgruppe zusammen, um erfolgreicher zu sein.“
John schmunzelte und warf ein: „Manche Frauen würden an der Stelle sofort protestieren.“ - „Ja, du hast recht“, erwiderte Professor Miller zustimmend, „und um den Kritikerinnen direkt entgegenzuwirken, möchte ich anmerken, dass

natürlich auch die Frauen zum Lebensunterhalt beitrugen. Sie sammelten Beeren und Früchte, Pilze und Nüsse und bereicherten so den Speiseplan. Aber die Jagd war trotzdem normalerweise Männersache." - „Stimmt", pflichtete John bei.

„Allerdings war Jagen eine oft lebensgefährliche Sache, die nicht immer zum Erfolg führte und manchen Jäger das Leben kostete", fuhr Arthur Miller fort. „Manches Mal mussten die Jäger auch ohne Beute nach Hause kommen, was für die Männer beschämend und für die ganze Sippe schwierig war, - musste die Sippe doch deswegen hungern." - „Oh ja, das war bestimmt ein großer Gesichtsverlust." Professor Miller nickte zustimmend: „Aber die Männer gaben nicht auf und versuchten es erneut, ... so lange, bis sie Erfolg hatten. Hatten sie Erfolg, war ihnen die Bewunderung und die Achtung der Frauen gewiss."

„Ja, das war bestimmt ein tolles Gefühl", fand John. Arthur setzte seine Erklärungen fort: „Begleiten wir doch mal solche Männer, die auf der Jagd sind, und versuchen wir herauszufinden, welche Fähigkeiten dazu nützlich waren.

Gute Vorbereitung war wichtig,

neben Planung verlangte es auch nach gutem Werkzeug, Kraft und Mut. Von der gründlichen und richtigen Planung kann der ganze Erfolg abhängen. Die Indianer Nordamerikas sind oft tagelang einer Büffelherde gefolgt, um den Aufenthaltsort, die richtige Zeit und die beste Strategie für die Jagd herauszufinden." - „Stimmt, das habe ich in manchem guten Western schon gesehen." - „Genau", grinste Prof. Lauenstein, „manche Filme haben das schon zum Thema gemacht. Aber damit nicht genug, denn zur guten Vorbereitung gehörte auch, dass die Männer mit ihren Waffen gut umgehen konnten. Das heißt, sie mussten viel üben, um den Umgang mit ihren Waffen zu

perfektionieren. Denn auch davon hing der Jagderfolg ab.“ „Und, wie machten sie das?“ fragte John neugierig. „Durch Spiele! Auf spielerische Weise übten sie schon von Kind an, denn Umgang mit Waffen und Werkzeugen. So erwarben sie die Geschicklichkeit, die sie auf der Jagd brauchten.“ „Aha!“ warf John ein. Ich glaube jetzt dämmert es mir. Deshalb spielen die Männer auch heute noch.“ „Ja genau. Zumindest sieht es spielerisch aus. Aber in Wirklichkeit ist es eine ernste Angelegenheit. Denn der Sinn dahinter ist Jagderfolg.“ „Also sind wir Männer gar keine dummen, verspielten Jungs, sondern ernsthafte Jäger.“ „Richtig. „ bestätigte der Professor. Aber es gibt noch mehr: „Da es das Ziel war, ein Tier zu fangen oder zu töten, musste das richtige Jagdwerkzeug bereitstehen, zum Beispiel ein Speer, eine Lanze, Pfeil und Bogen, eine Steinschleuder, - das waren die Waffen zur damaligen Zeit. Die Wahl und die Einsatzmöglichkeiten der richtigen Waffen waren nicht nur für den Jagderfolg wichtig, sondern konnten auch das eigene Überleben sichern. Oft hatte man es nämlich mit gefährlichen Raubtieren zu tun, vor denen man sich schützen musste. Ein gut funktionierendes Werkzeug war also überlebensnotwendig! Erfindungsreichtum in Waffentechnik diente so auch dem Erfolg beim jagen.“

„Ja, das macht Sinn“, warf John ein. „Ganz recht“, sagte Arthur, „deshalb war die Entwicklung und Erfindung von immer besseren Jagdwerkzeugen eine wichtige Aufgabe, und normalerweise Männersache. Auch wenn Je besser das Jagdwerkzeug, umso erfolgreicher die Jagd, und in der Folge das Sichern des Überlebens, denn nach wie vor gilt das Prinzip des Überlebens.“

„Klar, das Grundprinzip bleibt dasselbe“, meinte John verständnisvoll. Arthur antwortete: „So entwickelten sich die Waffen: von der Keule und dem Speer, bei dem der Jäger sehr nah an die Beute heran musste, über den Bogen, durch den der Jäger in sicherer Distanz bleiben konnte, um das Tier zu erlegen, bis zur

heutigen Schusswaffe. Erfindungen waren also schon immer von Waffentechnik motiviert." - „Aus deinen Herleitungen ganz logisch", nickte Leo zustimmend.
Professor Miller fuhr fort: „Da es früher noch keine Schusswaffen so wie heute gab, musste der Speerwerfer oder der Bogenschütze enorme Kraft aufwenden, um solch eine todbringende Waffe zu handhaben. Jeder, der schon einmal einen Sportbogen bedient hat, weiß, welcher Kraftaufwand notwendig ist, um solch eine Waffe zu spannen. Eine ruhige Hand und ein scharfes Auge waren ebenso unerlässlich, um den todbringenden Pfeil ins Ziel zu bringen. Ein absolut präziser Schuss war notwendig für den Jagderfolg und konnte im Angriffsfall auch über Leben und Tod entscheiden! Ein scharfer, fokussierter Blick mit 100%iger Aufmerksamkeit auf das Ziel war notwendig. Alles unwichtige Drumherum musste ausgeschaltet werden. Der Blick verengte sich, und die Aufmerksamkeit war auf einen winzigen Punkt gerichtet. Höchste Konzentration und ein bis zum äußersten angespannter Körper waren selbstverständlich, jede Muskelfaser war auf den Abschuss des Pfeils eingestellt und wartete auf die Explosion, die mit tödlicher Präzision die Waffe abfeuerte und die Beute traf. Von diesen Fähigkeiten hing der Erfolg ab." - „Hmm, verstehe", unterbrach John.
Arthur fuhr fort: „Eine spielerische Abwandlung davon ist das Biathlon der Wintersportler." - „Ja, stimmt", warf Leo ein, „wenn man das so betrachtet, wird darin das Jagen nachgespielt." - „Richtig", stimmte Arthur ihm zu, „denn auch damals war es so, dass die Männer, bevor sie erfolgreich waren, lange Strecken zu Fuß zurücklegen mussten, um zur Beute zu gelangen. Ausdauer war gefragt. Wer zu schwach war und nicht genügend Ausdauer besaß, war eine Belastung für die ganze Gruppe und gefährdete sich zudem selbst. Kraft und Ausdauer war also überlebensnotwendig. Auch Mut, sich einem gefährlichen Tier in den Weg zu stellen, war Voraussetzung. Wer zu feige war, gefährdete

sich selbst und andere aus der Gruppe. Um den Mut zu stärken, hatten viele Männer besondere Rituale, in denen sie spielerisch ihren Mut unter Beweis stellen konnten. Viele Hollywood-Filme haben das zum Thema, zum Beispiel ‚Der Mann, den sie Pferd nannten'." - „Ja, den kenne ich", kommentierte zunächst John, dann Leo.

Professor Miller fuhr fort: „Außerdem war es von großer Wichtigkeit, die richtigen Fisch- oder Jagdgründe zu finden und auch innerhalb der Sippe geheim zu halten, also keinem Fremden zugänglich zu machen. Schließlich hing der Jagderfolg von der Geheimhaltung des Ortes ab. Gute Fischgründe oder gute Jagdgründe zu kennen, war mit entscheidend fürs Überleben, - sich den Ort und den Weg dorthin gut zu merken ebenfalls."

John bohrte nach: „Heißt das, dass Geheimniskrämerei schon immer eine Tugend war, die der Überlebenssicherung diente?" - „Ja, genau, und auch die richtige und erfolgreichste Jagdtechnik war ein Geheimnis und nur eingeweihten Männern zugänglich." - „Oh Mann, das ist ja interessant!" meinte John begeistert.

Arthur ergänzte: „Für Männer war es also überlebensnotwendig, Informationen geheimzuhalten oder zurückzuhalten." - „Ha! Das erzähl mal einer Frau. Die springt dir direkt an den Hals, denn die können es überhaupt nicht ausstehen, wenn sie nicht alles von dir wissen!" Die drei Männer mussten lachen. „Ja, ja, die Frauen", erwiderte Arthur mit einem lästerlichen Unterton, „aber weiter: Zum Jagderfolg gehörte also auch gute Planung, denn gute Planung war der halbe Erfolg. Deshalb war es für Männer wichtig, Pläne zu machen, Strategien auszuknobeln und sich mit den anderen Männern darüber auszutauschen." Arthur machte eine kurze Pause und resümierte dann:

„Wenn wir all das nun einmal zusammenfassen, sind folgende Eigenschaften wichtig:

ein funktionierendes und nützliches Werkzeug zum Töten oder Fangen,
Mut und Geschicklichkeit, Ausdauer und gute Gesundheit,
ein scharfes Auge,
Ruhe und Besonnenheit im Ernstfall,
Konzentration auf das Wesentliche,
eine gehörige Portion Durchsetzungsvermögen,
Verschwiegenheit, was gute Strategien angeht und hinsichtlich der Orte, die Männer bevorzugen.

Ihr merkt, dass Verschwiegenheit eine wichtige Eigenschaft war. Deshalb ist es ganz normal, dass Männer Geheimnisse haben. Sie leben nur ihre alten Instinkte aus." - „Das ist wirklich tröstlich", bemerkte John erleichtert, „dann ist das gar nicht neurotisch, sondern nur männlich." - „Haha!" Wieder mussten alle drei lachen.

Professor Miller fuhr mit seinen Erklärungen fort: „Wenn man sich die damals notwendigen Eigenschaften anschaut, so hat man schon einen Großteil der Beschreibung typisch männlicher Eigenschaften."
John warf ein: „Ja, ich glaube, ich weiß, was du meinst, denn wenn man es sich genau überlegt, kann man viele dieser Eigenschaften noch heute Männern zuschreiben."
„Richtig", bestätigte Professor Miller, „aber bevor wir hier abheben, wollen wir erst einmal sehen, welche Eigenschaften die Frauen damals benötigt haben."
John wartete erstaunt, während Arthur mit seiner Einleitung begann:

„Die Frau als Mutter, Beschützerin der Kinder, Hüterin des Feuers, Zubereiterin des Essens, Sammlerin und Friedenstifterin:
Schon an meiner Einleitung seht ihr, dass Frauen vielfältige Aufgaben hatten.
Beginnen wir mit einer sehr wichtigen Aufgabe, dem Pilze- und Beerensammeln.“ - „Was?“ zweifelte John. „Wieso denn wichtige Aufgabe?“ - „Nun, Beerensammeln war nicht nur eine zeitaufwendige Arbeit, sondern auch eine, die große Gewissenhaftigkeit voraussetzte. Manche Beeren waren nämlich essbar, andere wiederum waren giftig, zuweilen sogar lebensgefährlich giftig. Um das nun genau zu erkennen, mussten sich die Frauen sehr sorgfältig die Beeren anschauen, sie genauestens unter die Lupe nehmen, obwohl es die damals natürlich noch nicht gab.“ Alle lachten über diesen überflüssigen Beitrag. „Sie mussten auch genauestens abwägen, ob diese Beeren essbar waren oder nicht. Ein Fehlgriff konnte tödlich sein.“ - „Faszinierend, ich habe das nie zuvor so gesehen“, sagte John, „weiter!“ -
„ Aufgrund dieser Gefahr war auch Zurückhaltung eine wichtige Eigenschaft, denn zu forsches Vorpreschen und dabei die falschen Beeren erwischen konnte tödlich sein.“ - „Na ja, das macht Sinn“, bemerkte John kleinlaut. „Ja, nicht wahr?“ gab ihm Arthur recht. „Und beim Mann war es genau das Gegenteil: Er musste vorpreschen, um die Beute zu erlegen. Zögern konnte tödlich sein.“ - „Das genaue Gegenteil“, machte Leo klar.

Arthur freute sich über die Faszination, die er mit seinen Ausführungen auslöste: „Also, ihr seht: Beerensammeln war eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe und nicht weniger gefährlich als Jagen. Deshalb mussten sich die Frauen stets vergewissern, - und bei Unklarheiten gegenseitig unterstützen. Sie fragten einander, ob diese oder jene Beere wirklich essbar sei oder nicht. So gab es einen regen Austausch zwischen den Frauen, um ganz sicher zu sein, dass die

gepflückten Beeren auch essbar waren. Für Frauen war es also überlebensnotwendig, Informationen auszutauschen. Für die Männer war es wichtig, den Mund zu halten, um die Beute nicht zu verjagen. Wieder das genaue Gegenteil.“ - „Mann, das ist ja interessant“, äußerte John mit heftigem Kopfnicken. „Ja, und das geht immer weiter so“, sprach Prof. Miller, „betrachtet man die Eigenschaften von Männern und Frauen, erkennt man, dass sie in vielen Dingen genau das Gegenteil tun, aber nur deshalb, weil es früher einmal überlebensnotwendige Verhaltensweisen waren, - nicht aus Boshaftigkeit.“ Leo und John waren nachdenklich geworden. So hatten sie die Sache noch nie betrachtet.

„Aber weiter ....“, nahm Arthur den Faden sofort wieder auf, „außerdem kamen die Aufgaben als Mutter hinzu, denn wenn eine Frau Kinder hatte, so musste sie sich auch um sie kümmern. Manche Indianerfrauen trugen sie auf dem Rücken. Dadurch konnten sie ihre Kinder, wenn sie noch sehr klein waren, überall hin mitnehmen und weiterhin ihre tägliche Arbeit verrichten. Denn Tragen ist ein natürliches Verhalten für Primaten und somit auch für uns moderne Menschen. Viele Studien belegen, dass sich Kinder besser entwickeln, wenn sie als Baby getragen wurden.“ - „Wirklich?“ erwiderte John und presste erstaunt seine Lippen aufeinander.

„Und obwohl sie Kinder hatten, zogen sie, wenn es die Zeit erlaubte, mit den anderen aus, um Beeren und Früchte zu sammeln. Da sie dabei einen gewissen Schutz brauchten, zogen sie zumeist in Gruppen aus. So waren sie besser geschützt. Während sie Beeren sammelten, wahrten sie gleichzeitig die Aufmerksamkeit auf die Kinder, die anderen Gruppenmitglieder und die Umgebung, welche sie wegen der möglichen Gefahren durch gefährliche Tiere besonders gut beobachten mussten. Diese und noch andere Dinge mussten alle auf einmal beobachtet, wahrgenommen und erledigt werden, wodurch sich die

Fähigkeit entwickelt hat, viele Dinge auf einmal wahrnehmen und erledigen zu können." - „Stimmt, das macht Sinn", kommentierten Leo und John.
Professor Miller nickte ihnen zu und führte seine Ausführungen dann fort:
„Da die Aufmerksamkeit der Frauen den Beeren und gleichzeitig den Gefahren galt, - ihre Augen aber auf die Beeren gerichtet waren - , mussten sie einen anderen Sinn entwickeln: die Intuition. Durch die Intuition konnten sie gleichzeitig auf die Beeren sehen und Gefahren erspüren. So entwickelte sich eine besondere Feinfühligkeit für Veränderungen in ihrer Umgebung, ohne dass sie sie sehen konnten." - „Ist ja toll! Noch so eine weibliche Besonderheit", rief John.

„Ja, genau, und außerdem waren die Frauen ungeschützter, während die Männer auf der Jagd waren. Deshalb mussten sie lernen, einander zu helfen. Zudem gerieten die Frauen immer wieder in ein Wechselbad der Gefühle, weil ihre Männer oft tagelang auf der Jagd waren. Nur wenn die Männer zu Hause waren, fühlten sich die Frauen wirklich sicher und beschützt. Manchmal überfielen nämlich fremde Gruppen ein Dorf, wodurch großes Leid über die Sippe hereinbrach. Vielleicht ist dadurch ein tiefes Bedürfnis nach Sicherheit in den Frauen entstanden."
„Hm, sehr interessante These", meinte Prof. Lauenstein nachdenklich und bemerkte: „Wenn man sich das genau anschaut, war das Prinzip ‚Überlebe' schon immer das Grundprinzip des Organismus und ist bis heute gültig, - natürlich bei Mann und Frau gleichermaßen."
„Stimmt", antwortete Prof. Miller, „und wenn man das Beerensammeln der Frauen aus dieser Perspektive betrachtet, so kommen einige wichtige Fähigkeiten zum Vorschein, die ich mal zusammenfassen will:

genauer Blick für die Details einer Sache,
Farben und Formen erkennen und bewerten,
die Qualität der Ware hinsichtlich Geschmack und Essbarkeit erkennen,
Achtsamkeit während der Arbeit,
Kommunikationsfähigkeit und Austausch von Informationen,
mehrere Dinge gleichzeitig im Blick haben,
Intuition für Gefahren."

„Oh Mann, das sind doch genau die Verhaltensweisen, die man an Frauen beobachtet", stellte John begeistert fest, „ich glaube, heute habe ich viel über die Gründe gelernt." - „Schön, das freut mich", entgegnete Arthur stolz. „Seht ihr, so sind die besonderen Fähigkeiten bei Mann und Frau entstanden, und da der Instinkt der Menschen noch heute der gleiche ist, verwundert es nicht, dass die Verhaltensweisen im Wesentlichen die gleichen geblieben sind. Lasst uns mal etwas konkreter schauen, wie diese Fähigkeiten bei Mann und Frau sich heute auf den Alltag auswirken." - „Au ja, das wird bestimmt interessant", äußerte John erwartungsvoll.
Arthur erklärte: „Also beginnen wir mal mit einer typischen Wohnzimmer-Situation:

Fernsehprogramm umschalten bei Männern
Umschalten des Fernsehprogramms ist für den Instinkt das Gleiche wie das Abchecken, also das Überprüfen der Lage auf der Jagd. Schließlich will der, der sich sicher fühlen will, wissen, was für Bedingungen er zu erwarten hat. Deshalb sind die Rahmenbedingungen für Männer sehr wichtig. Die Gefahr, die aus dem Busch lauerte, konnte tödlich sein. Also war es überlebensnotwendig, die Lage zu sondieren, - so auch beim Fernsehen: Der Mann schaltet so lange von

Programm zu Programm, bis er einen Überblick über die Fernsehlage hat. Das hat zwar nichts mehr mit Lebensgefahr zu tun, aber es ist das gleiche unbewusste Ziel."

„Echt interessant", kommentierte John, „ich habe mich schon immer gefragt, warum ich das machen muss. Es war mir immer ein Bedürfnis." - „Ja, und die Frauen haben das nie verstanden", ergänzte Arthur. „Man kann ihnen dafür aber keinen Vorwurf machen, denn sie reagieren ja auch nur aus ihrem Instinkt heraus. Deshalb schauen wir uns mal an, was Frauen heutzutage so mit ihren Instinkten machen:

Lebensmittel und Schuhe kaufen bei Frauen

Nun, betrachtet man das Kaufverhalten heutiger Frauen beim Einkaufen von Lebensmitteln und Schuhen, so fällt auf, dass es eine gewisse Parallele gibt zwischen dem Verhalten beim Beerenpflücken und dem Kauf der Schuhe. Beim Einkaufen von Lebensmitteln ist eine Frau sehr sorgfältig. Sie schaut sich die Ware genauestens an, prüft das Aussehen und die Qualität intensiv, wie zu Urzeiten. Dass wir heutzutage keine so gefährlichen Zeiten haben wie zu Urzeiten, interessiert das alte instinktgesteuerte Gehirn dabei nicht. Das Verhalten entspricht dem zu Urzeiten, denn das Gehirn ist immer noch im Beeren-pflücken-Modus. Beim Schuhkauf genau so: Die Farbe und die Form wird genauestens begutachtet und bewertet. Es geht zwar nicht um Leben und Tod, aber das Gefühl ist für die Frauen ähnlich. Deshalb reagieren sie auch ziemlich gereizt, wenn man sie dabei auslacht.

„Ha, ha, ha!" John und Leo mussten lachen über diese lustige Bemerkung. Anscheinend kannten sie solche Situationen. Arthur fuhr fort: „Mein nächstes Beispiel:

Baumarkt bei Männern

Das Kaufverhalten bei Männern ist dort ähnlich wie das Jagdverhalten zu Urzeiten. Sie gingen auf die Jagd, erlegten das Tier, und damit war die Sache erledigt: schnell, aber effektiv. So kauft der Mann auch heute noch ein. Er fixiert sein Ziel, geht darauf zu und kauft (erlegt) es."

„Ja, ja, das kennen wir", erwiderten Leo und John im Einklang, und Leo ergänzte: „Das Kaufverhalten bei Männern und Frauen ist oft ein Streitpunkt in Beziehungen." - „Ja, ich weiß", bestätigte Arthur mit einem Kopfnicken, „allerdings dreht sich die Sache um 180 Grad, wenn es um das Einkaufen in einem Elektronikmarkt oder Baumarkt geht, - beides Domänen der Männer. Es entspricht dem Herstellen und Kaufen von Jagdwaffen, und die Qualität der Jagdwaffen konnte entscheidend sein für den Erfolg oder Misserfolg auf der Jagd, und damit für das Sichern der Existenz." Die beiden anderen Männer stimmten Arthur zu.

„Seht ihr? Weder Männer noch Frauen hatten Eigenschaften, die unnötig waren. Alle dienten dem Überleben. Betrachtet man die Sache noch genauer, so kann man erkennen, dass beide sogar ähnliche Fähigkeiten entwickelt haben, - nur auf unterschiedlichen Gebieten." - „Wie meinst du das denn?" fragte John ungläubig zurück. „So zum Beispiel", gab Prof. Arthur Miller zur Antwort, holte ein Blatt Papier aus seiner Schreibtisch-Schublade und erstellte eine Tabelle:

Gemeinsamkeiten

Fähigkeit	Mann	Frau
Technische	Jagdwerkzeug erstellen	Schältechnik entwickeln,

Fähigkeiten:		zubereitung der Pilze und Beeren
Sondieren der Umgebung	um Gefahren bei der Jagd zu erkennen, und die beste Jagdstrategie auszuknobeln. hauptsächlich mit den Augen	um Gefahren beim Sammeln zu erkennen, hauptsächlich intuitiv
Sich den Ort gut merken	wo gute Jagdgründe sind, - auch den Weg dorthin	wo die Pilze und Beeren wachsen, - auch den Weg dorthin
Geheimnis bewahren,	wo der beste Ort ist zum Jagen oder Fischen	wo der beste Ort ist, wo die besten Pilze und Beeren wachsen
Informationsaustausch	Sich über Jagdwerkzeuge und Jagdstrategien austauschen	Sich über Flücktechnik und Zubereitung der Beeren austauschen

Dann ergänzte er: „Es gibt noch viele Beispiele, die ich aufzählen könnte, um deutlich zu machen, dass beide ihr Bestes gegeben haben und alles versuchten, um so gut wie möglich zu überleben, und diese Motivation ist bis heute geblieben, auch wenn es nicht immer offensichtlich ist. Noch heute gilt das Motto Überlebe.“ - „Ja, ja, das habe ich jetzt hinreichend verstanden“, erwiderte John verständnisvoll.

„Wenn man genau hinschaut“, fuhr Arthur fort, „dann wird man feststellen, dass die Absichten von Männern und Frauen unbewusst immer noch die gleichen sind, und zwar: das Überleben zu sichern. Leider geht diese Absicht oft im Streit unter. Wenn Männer und Frauen es aber schaffen, offen und ehrlich über ihre wirklichen Motivationen für eine Handlung zu reden, kann man feststellen, dass

das Verbessern der Lebensbedingungen im Vordergrund steht. Die Absichten sind also meistens ehrenhaft, jedoch ist die Umsetzung leider zu oft stümperhaft und verschleiert."

„Puh!" John blähte seine Wangen auf. „Das ist ja echt gemein, denn das würde ja bedeuten, dass Männer und Frauen bei genauerer Betrachtung gar nicht so unterschiedlich sind, und sich die meisten Unterschiede eigentlich nur im Kopf abspielen." - „Richtig erkannt. Und auf der spirituellen Ebene sind wir sowieso alle eins", ergänzte Professor Miller. „So?? Inwiefern?" - „Na, schau mal. Männer und Frauen haben jeweils männliche und weibliche Anteile in sich. Es gilt, auch den jeweils anderen Teil in sich zu würdigen und leben zu lassen. Die Frau muss ihren inneren Mann und damit die männlichen Eigenschaften zulassen, und der Mann muss seine innere Frau in sich zulassen, also seine weiblichen Eigenschaften."

„Mhm, ... das macht mich jetzt sehr nachdenklich", sagte John. Leo schilderte seine Sicht der Dinge: „Bei genauer Betrachtung waren demnach die Unterschiede zwischen Mann und Frau gar nicht so willkürlich, und der Krieg zwischen den Geschlechtern war vollkommen unnötig, da beide Geschlechter das Ziel haben, das Überleben zu sichern und zu verbessern. Eigentlich eine versöhnliche Vorstellung!"

„Ja, nicht wahr?" entgegnete Professor Miller. „Männer und Frauen könnten in Frieden leben, wenn ihnen das bewusst wäre." - „Tja, aber leider ist das den wenigsten Menschen bewusst", bemerkte Leo. „Ja leider", schmunzelte Arthur, „aber ich werde nicht müde, es jedem zu erzählen, der es hören will." Alle drei lachten angesichts dieses harmonischen Gesamtgedankens.

„Aber jetzt genug der Theorie“, forderte Arthur seinen Professoren-Kollegen und dessen Begleiter auf, „lasst uns die Stadt Darwin ansehen! Wenn ihr wollt, können wir uns ein paar Sehenswürdigkeiten dort anschauen“ -

„Warum eigentlich nicht?!?“ entgegnete Leo. „So kommen wir wenigstens auf andere Gedanken“ - „Was wäre denn interessant?“ fragte John neugierig.

Prof. Arthur Miller legte sein Gesicht in Falten: „Lasst mich mal überlegen: Zum einen hätten wir das *Museum and Art Gallery of the Northern Territory* in Darwin.“ - „Und was gibt es da zu sehen?“ fragte John interessiert. „Das Museum and Art Gallery of the Northern Territory bietet eine umfangreiche naturwissenschaftliche Präparatesammlung sowie eine Ausstellung indigener Kunst. Aber .... ich weiß nicht, klingt ein bisschen langweilig, oder was meinst du?“ fragte er Leo. „Lass uns doch erst mal hören, was es sonst noch zu sehen gibt“, erwiderte der. „Okay, dann weiter. Es gibt außerdem die über 100 Jahre alten, vom deutschen Emigranten Dr. Holtze angelegten *Botanischen Gärten*. In denen sind verschiedene angelegte Biotope, unter anderem ein Monsunwald und ein tropischer Regenwald. Diese Biotope sind für Besucher zugänglich.“ - „Aha“, äußerte John mit freundlicherem Blick, „das klingt schon interessanter. Und was hast du noch im Angebot?“ -

„Also, eine besondere Attraktion sind die Tunnelsysteme.“ - „Tunnelsysteme?“ fragte John und horchte auf. „Ja, die nie fertiggestellten *`WW2 Oil Storage Tunnels´* - Tunnelsysteme, die nach dem japanischen Luftangriff 1942 zur unterirdischen Lagerung von Treibstoff konstruiert wurden. Sie sind heute ein Museum, das über die damaligen Ereignisse unterrichtet.“

„Was denn, ...die waren als Schutz gegen einen japanischen Luftangriff?“ fragte John wissbegierig. „Ja, weißt du, die wenigsten Menschen außerhalb von Australien wissen, dass die Luftwaffe der Japaner, die Pearl Harbor

bombardiert hat, auch Darwin bombardiert hat, - sogar heftiger als Pearl Harbor.“ - „Gibt’s nicht!“ rief John beeindruckt aus. „Das habe ich echt nicht gewusst. So was lernt man nicht bei uns in der Schule. Wirklich interessant. Und was gibt es noch?“ - „Na ja, in Darwin gibt es unzählige Kunstgalerien, die sich ausschließlich mit Aboriginal-Kunst beschäftigen.“

„Meinst du, da könnten wir vielleicht noch etwas über den Zebrastein in Erfahrung bringen?“ fragte Leo interessiert. „Nein, das glaube ich nicht“, antwortete Professor Miller, „das habe ich alles schon versucht und dabei nichts gefunden, das mich wirklich weiter bringt.“ - „Schade“, erwiderten Leo und John.

Darauf Arthur: „.... und dies, obwohl hier im Northern Territory die meisten der australischen Aborigines leben. Man kann hier im Northern Territory mehr über die Kultur der Aborigines erfahren als irgendwo sonst in Australien. Hier gibt es unzählige Höhlen, in denen es Höhlenmalereien gibt. Schließlich geht die lebendige Aborigines-Kultur mit ihren reichen Traditionen auf über 40.000 Jahre zurück.“

„So alt schon, - echt interessant“, sagte John beeindruckt, „dann kann es also sein, dass die Geschichte von dem Zebrastein mehr als 40.000 Jahre alt ist.“ - „Schon möglich“, antwortete Arthur vorsichtig, „ich möchte auch noch anmerken, dass der Begriff `Aborigines´ nicht der Name der Einheimischen ist. Das Wort `Aborigines´ heißt im Englischen eigentlich nur `Ureinwohner´, gilt aber inzwischen als abwertend und wird durch `Aboriginal´ ersetzt.“ - „Aha“, kommentierte Leo kurz.

„Außerdem sind die Aborigines beileibe kein einheitliches Volk, sondern bestehen aus mehreren Völkern, Stämmen oder Clans, die oft sehr unterschiedliche Gebräuche und Sprachen haben.“ - „Also ähnlich wie die Afrikaner?“ - „Das hat durchaus Ähnlichkeit. Die Ureinwohner Australiens

bezeichnen sich selbst aber in ihren jeweiligen Sprachen, zum Beispiel `Koorí im Südosten Australiens oder `Anangu´ im Zentrum von Australien. Wenn ich richtig informiert bin, werden im deutschen Sprachgebrauch unter dem Begriff `Aborigines´ meist alle Ureinwohner des Kontinents verstanden, während man in Australien zwischen Aborigines und den Torres-Strait-Insulanern, den ursprünglichen Bewohnern der Inseln in der Torres-Straße in der Meer-Enge zwischen dem australischen Kontinent und Neuguinea, unterscheidet. Im dortigen Sprachgebrauch spricht man von den Aboriginals and Torres Strait Islanders, First Australians oder Indigenous People, wenn die Gesamtheit der Ureinwohner des Staates Australien und deren Abkömmlinge bezeichnet werden soll."

„Mann, das ist aber kompliziert! Woher weißt du das alles?" - „Na ja, im Rahmen meiner Suche nach dem Zebrastein habe ich mich ein wenig mit ihrer Kultur beschäftigt." John und Leo nickten anerkennend.

„Doch jetzt Schluss mit der Fachsimpelei! Wozu habt ihr nun Lust?" fragte ihr australischer Freund.

„Also, ich hätte Lust auf die Tunnel", gab John zum Besten. „Ja, das hört sich gut an", erwiderte Leo. „Okay, dann gehen wir zu den Tunneln." Somit war es beschlossene Sache.

Die drei gingen zu Arthurs Wagen und machten sich auf den Weg zu den Tunneln. Als sie im Wagen saßen, schlug Arthur vor: „Wenn wir die Tunnel besichtigt haben, können wir ja anschließend zum Mindil-Beach-Markt gehen und dort was essen." - „Und was gibt es da Interessantes?" fragte John, der sich schon allerhand Leckeres vorstellte.

„Die Mitchell Street ist die Hauptstraße der Innenstadt. Dort konzentriert sich die lebendige Nachtszene Darwins mit einem vielfältigen Angebot an Restaurants,

einigen Theatern, einem Spielcasino und Kinos, inklusive eines Freiluftkinos." - „Hey, Freiluftkino", warf John ein, „so was kenne ich. Das habe ich im Urlaub mal gesehen. Das macht Spaß." - „Ja, das tut es. Dieses Kino ist aber ausschließlich in der Trockenzeit, von April bis Oktober, geöffnet und zeigt vor allen Dingen Independent- und Arthouse-Filme." - „Dann haben wir ja Glück gehabt, dass jetzt Sommer ist." - „Sommer?" fragte Arthur und schüttelte ungläubig den Kopf. „Du meinst wohl Winter." - „Häh? Wieso das denn?" fragte John verdutzt. „Ach ja", John lachte jetzt und begriff, „stimmt ja, bei euch ist das ja genau andersherum." - „Ja, die Winterzeit ist die Zeit, in der man es gut aushalten kann. Außerdem findet in der Trockenzeit fast täglich ein Wochenmarkt wie der Mindil-Beach-Markt, der Nightcliff-Markt, der Parap-Markt oder der Rapid-Creek-Markt statt." Leo, der eigentlich in seiner Art ruhiger als John war, ließ sich aber dennoch zu der Aussage hinreißen: „Klasse, in Darwin ist ja ganz schön was los. Ich habe früher gedacht, das sei ein verschlafenes Nest im Outback." - „Oh nein, schon lange nicht mehr", erwiderte Arthur entrüstet, als müsse er seine Stadt verteidigen, „Darwin hat sich in den letzten Jahrzehnten von einem eher rauen Außenposten zu einer lebendigen, tropischen Großstadt entwickelt. Wochenmärkte wie die, die ich eben aufführte, sind heute fester Bestandteil des Lebensstils, den man in Darwin genießt. Wisst ihr, Darwin ist die größte Stadt und zugleich Hauptstadt des Northern Territory in Australien. Außerdem ist es die nördlichste Großstadt des Landes mit etwa 115.000 Einwohnern." - „Das hätte ich nicht gedacht", antwortete Leo beschwichtigend, „ich habe immer gedacht, Sydney sei die einzige große Stadt." - „Ja, das denken viele in Europa. Dabei ist Darwin schon sehr alt und wurde 1869 gegründet. Seither wurde die Stadt dreimal neu aufgebaut, nachdem schreckliche Zyklone sie fast vollständig zerstört hatten." - „Was, so oft wurde Darwin zerstört?" - „Ja, Darwin ist wichtig für Australien, denn Darwin gilt als

das Tor nach Asien und ist Gastgeber der Arafura Games sowie Ausgangspunkt für Touren in den Litchfield-Nationalpark oder in den Kakadu-Nationalpark. Vom Flughafen Darwin aus bestehen Flugverbindungen in die ganze Welt, aber hauptsächlich nach Ozeanien und Asien."

„Mensch, das ist ja echt interessant, das wusste ich nicht", äußerte John anerkennend. „Wann ist denn Darwin gegründet worden?" fragte Leo wissbegierig nach. „Nun, Darwin wurde gegründet, als am 9. September 1839 John Clements Wickham und John Lort Stokes auf Vermessungsfahrt in australischen Gewässern ankamen. Sie ankerten mit ihrem Schiff ʽHMS Beagleʼ in der Bucht des heutigen Darwin und nannten ihren Ankerplatz ʽPort Darwinʼ nach dem jungen Charles Darwin, der zwischen 1831 und 1836 an Bord des Schiffes die Galapagos-Inseln bereist hatte." - „Interessante Geschichte", stimmte Leo zu. „Willst du noch mehr hören?" fragte Arthur. „Klar, lass hören." - „Also, am 5. Januar 1869 wurde an dieser Stelle mit 135 Siedlern Palmerston gegründet, benannt nach dem britischen Premierminister Lord Palmerston. Palmerston bekam mit dem Anschluss an das australische Telegrafennetz und vereinzelten Goldfunden im Umland immer mehr Zulauf, bis es 1911 als Hauptstadt des bis 1978 noch zu South Australia gehörigen Northern Territory wieder in Darwin umbenannt wurde." - „Somit ist Darwin doch eine der ältesten Städte in Australien." - „Ja, genau", bestätigte Arthur, „und Darwin gewann im Verlauf des Zweiten Weltkriegs zunehmend an Bedeutung, als es wegen einer befürchteten japanischen Invasion bis auf 2.000 Einwohner evakuiert und eine Besatzung von 32.000 alliierten Soldaten in Darwin stationiert wurde. Am 19. Februar 1942 wurde die Stadt von insgesamt 242 japanischen Flugzeugen bombardiert, die neben den Treibstofflagern der Stadt auch die Gegend um den Hafen fast vollständig zerstörten. Der Angriff kostete mindestens 243 Zivilisten und Soldaten das Leben. Das Bombardement war seit

Staatsgründung der erste Angriff auf australisches Gebiet.“ - „Mensch, was du alles weißt!“ staunte John. „Na ja, ich wohne doch hier, dann muss ich doch etwas über meine Stadt wissen“, antwortete Arthur und schmunzelte dabei.

John fand es sehr interessant, mal etwas über eine australische Stadt zu erfahren. Das meiste, was er über Australien wusste, hatte er aus dem Fernsehen. Dies hier war etwas ganz anderes. Als die Männer an ihrem Ziel angekommen waren und sich quasi unter die Erde begaben, sagte John:
„Die unterirdischen Tunnel sind wirklich ein imposantes Bauwerk, wenn man bedenkt, dass das alles in der Zeit des 2. Weltkrieges gebaut wurde.“ Sie verbrachten mehrere Stunden dort, dann fuhren sie zur Mitchell Street, um etwas zu essen und den Abend ausklingen zu lassen.
Dass Darwin von den Briten gegründet worden war, konnte man an den vielen englischen Pubs sehen. Die drei gingen aber in einen irischen Pub, um sich ein Bier zu gönnen. Sie unterhielten sich angeregt über den Zebrastein, und welche Bedeutung er wohl haben könnte. Dabei bemerkten sie nicht, dass sie heimliche Zuhörer hatten, die sich sehr für ihre Gespräche interessierten.

Das Bier forderte seinen Tribut, und John verspürte den Drang, zur Toilette zu gehen. Als er den Tisch Richtung WC verließ, sprach ihn auf dem Weg dorthin ein Aborigine an und fragte in gebrochenem Englisch, ob er etwas über den Zebra Rock erfahren wolle. So wurde der Zebrastein von den Einheimischen genannt. John war perplex. Skeptisch fragte er zurück: „Woher wissen Sie, dass mich das interessiert?“ - „Oh, entschuldigen Sie, ich habe eben zufällig Ihr Gespräch mitbekommen“, antwortete der Mann scheinheilig, „wenn Sie wollen, zeige ich Ihnen etwas, dass Sie begeistern wird!“

John war misstrauisch, aber die Aussicht auf neue Informationen ließen ihn unvorsichtig werden. Die Neugier siegte über seinen Argwohn. Wie ferngesteuert, ging er hinter dem Fremden her. Er war so gespannt auf die neue Information, dass er nicht bemerkte, dass ihn der Mann zu einem Hinterausgang lotste. Plötzlich sprangen zwei Männer auf John, rissen ihn zur Seite und drückten ihm ein Tuch vor die Nase. In Sekundenschnelle wurde alles schwarz um John. Was war passiert?

Als er mit brummendem Schädel wieder aufwachte, lag er auf der Ladefläche eines Lieferwagens. Um seine Füße und Hände war ein Seil gebunden. Draußen war es stockdunkel, so dass er nicht erkennen konnte, wohin der Wagen fuhr. Noch etwas benommen, richtete er sich auf und wollte gerade etwas sagen, als einer seiner Entführer bemerkte, dass er aufgewacht war. Die fremden Männer sprachen miteinander in einer für John unverständlichen Sprache. Dann drehte sich einer von ihnen zu ihm um und redete ihn in Englisch an. Er forderte John auf, Ruhe zu bewahren, da er ihn ansonsten wieder betäuben müsse. John verhielt sich ruhig. Er hatte viel zu viel Angst, diese Männer zu provozieren.

Sie waren die halbe Nacht unterwegs, und außer dem Geholper der Straße konnte John nichts wahrnehmen. Er hatte keine Ahnung, wohin die Reise ging und was die Männer mit ihm vorhatten. Erschöpft von den Strapazen der Entführung, schlief er immer wieder ein. Plötzlich wurde er unsanft aus dem Schlaf gerissen. Der Lieferwagen hatte abrupt abgebremst. ‘Ein Überfall’, schoss es ihm durch den Kopf. Draußen auf der Straße gab es einen Tumult, die Wagentüren wurden aufgerissen, die beiden Entführer wurden überwältigt und aus dem Auto gezerrt. Jemand kam mit schnellen Schritten zum Heck des Wagens. Johns Herz schlug bis zum Hals. Dann wurde auch die Hintertür des

Wagens aufgerissen, und jemand sprach ihn in Englisch an: „Are you Mister John?“ John war völlig perplex: Wieso kannte dieser Mann seinen Namen? „Bitte kommen Sie mit uns, wir bringen Sie in Sicherheit. Sie brauchen keine Angst zu haben.“ Schnell schnitt jemand das Seil durch, das um Johns Füße und Hände gebunden war, und half ihm aus dem Wagen. Eilig zogen seine Retter ihn zu einem anderen Fahrzeug und fuhren in Windeseile davon. ‘Na toll!’ dachte John. ‘Jetzt sitze ich schon wieder in einem fremden Auto, aber diesmal wenigstens mit anscheinend freundlich gesonnen Männern, und auf einem bequemen Sitz.’ Auch diese Männer schienen Aborigines zu sein. John verstand die Welt nicht mehr. Was war bloß los? In was war er da hineingeraten? Er hatte ja gelernt, dass es verschiedene Stämme und Clans gab. War er etwa in rivalisierende Kämpfe geraten?

‘Ach, wäre ich doch bloß zu Hause geblieben und hätte mich nie auf die Suche nach dem Zebrastein gemacht’, dachte er besorgt. Ängstlich und hilflos saß er nun so da und traute sich nicht, etwas zu sagen. Wieder ging die Fahrt über holprige Straßen, und das monotone Motorengeräusch schläferte ihn langsam ein.

Er musste lange geschlafen haben, denn als er wieder zu sich kam, ging am Horizont die Sonne auf. Er erkannte, dass drei Männer mit ihm im Wagen saßen. Sie wirkten freundlich und nicht so, als ob sie ihm etwas antun wollten. Dennoch: Woher kannten sie seinen Namen? Seltsam.

Als einer der Männer bemerkte, dass John aufgewacht war, drehte er sich zu ihm um und fragte: „Hallo, John, willst du etwas trinken?“ John war erneut verdutzt, ließ es sich aber nicht anmerken: „Ja, ich habe Durst“, antwortete er und griff nach der Flasche, die der fremde Mann ihm hinhielt. Er nahm einen kräftigen Schluck daraus, - es tat ihm richtig gut. Sie fuhren den ganzen Tag

durch die sengende Hitze, ohne dass die Männer sich miteinander zu unterhalten schienen. `Komisch´, dachte John, `so still habe ich es noch nie erlebt, wenn Menschen unterwegs sind.´ Die Stille bedrückte ihn, aber er hatte viel zu viel Angst, die Männer zu fragen, wohin sie ihn bringen würden. Gegen Abend hielt der Wagen endlich an. John war irgendwo mitten in den typisch gelben Bergen Australiens.

Im Camp der Aborigines

Die Tür des Wagens ging auf, und ein Mann kam auf ihn zu und begrüßte ihn mit einem freundlichen „Hallo John, ... du bist doch John, oder?“
John war immer wieder aufs Neue verblüfft, wenn fremde Menschen seinen Namen kannten: „Ja, der bin ich“, stammelte er verwirrt. Dann nahm er sich ein Herz und fragte zögerlich zurück: „Wieso kennen Sie meinen Namen?“ - „Na ja, das ist eine lange Geschichte, John. Du wirst sie auch noch erfahren, aber zuerst heißen wir Dich alle herzlich willkommen. Erhole dich erst einmal von den Strapazen.“ John wurde zu einer Hütte geleitet, in der er herzlich von einer Frau empfangen wurde, die ihm sofort Wasser anbot. Dann wurde er aufgefordert, von den Speisen und Getränken, die anscheinend extra für ihn bereitstanden, zu essen. Er kam sich vor wie im falschen Film, - wusste nur noch nicht, ob es ein Horrorfilm oder eine Komödie war. Johns Angst hielt ihn im Atem. Was wollten diese Menschen von ihm, und wieso kannten sie alle seinen Namen? John schob die Fragen erst mal beiseite. Er war viel zu erschöpft, um weiter darüber nachzudenken. Stattdessen trank er etwas und stärkte sich mit den leckeren Speisen.

Nach einiger Zeit kam wieder jemand zu ihm und bat ihn mitzukommen. Er wurde zu einer anderen Hütte gebracht, in der ihn ein alter Mann mit langem weißen Bart und sonnengegerbter Haut empfing. Er schien so etwas wie der Häuptling zu sein, und er musterte John ausgiebig, bevor er ihn begrüßte mit den Worten: „Sei willkommen, liebster Freund, ich habe dich schon erwartet. Ich bin Blue Source.“ Dabei reichte er John lächelnd die Hand. Der zögerte jedoch und fragte skeptisch: „Wieso erwartet? Und wa..wa..was soll ich hier? Was wollen sie von mir?“ Blue Source beruhigte ihn und forderte ihn mit einer freundlichen Geste auf: „Setze dich, John, ich werde dir alles erklären.“ John setzte sich auf einen Holzschemel, der auf dem sandigen Boden stand, und hörte zu.

„Weißt du, wir haben gewusst, dass du den Zebrastein suchst.“ John schaute fassungslos umher: „Woher - in Gottes Namen - wussten Sie das denn?“ - „Nun, ich will dir mal eine Geschichte erzählen.“ Dann begann Blue Source mit ruhiger Stimme zu erzählen:

„Vor vielen tausend Jahren, als die Menschen noch in Höhlen lebten und gerade erst das Feuer entdeckt hatten, steckte ihr Bewusstsein noch in den Kinderschuhen. Sie hatten einen schweren Alltag. Jagen und Fallen stellen war die Hauptbeschäftigung der Männer. Gefühle und Regungen wurden unkontrolliert ausgedrückt. Das heißt, sie zeigten alle Eigenschaften, die sie besaßen und drückten sie ungehindert aus. Wenn ein Mensch Schmerz spürte, so schrie er ihn heraus, - wenn er traurig war, weinte er, und wenn er wütend war, so tobte er herum. Niemand fand daran etwas Falsches, denn alle machten das so, die Männer wie die Frauen. Das Leben war hart und bestand zum größten Teil aus Kämpfen ums Überleben. Das bedeutete: Nahrung beschaffen und sich gegen Konkurrenten behaupten. Wenn ein Mann eine Frau wollte, so

nahm er sich einfach eine. Die Frauen wurden nicht gefragt. Allerdings hatten die schwächeren Männer oft das Nachsehen. Meistens durfte nur der stärkste Mann Sex mit Frauen haben."

„Das kommt mir doch bekannt vor", warf John ein. „Ich weiß", erwiderte der alte Mann, „aber warte, es geht weiter: „Dann, eines Tages, ging ein Mann in eine Höhle und erlebte dort etwas Unglaubliches. Dieser Mann berichtete später einem Schamanen, dass er in dieser Höhle ein Licht gesehen hätte, das zu ihm Folgendes sprach: ‚Du kannst ab sofort deine Gefühle bewusst wahrnehmen und selbst entscheiden, was du damit machst.' Von diesem Moment an konnte dieser Mann sich selbst wahrnehmen und erkannte, dass er ein denkendes Wesen war. Er hatte die Fähigkeit, seine Gefühle bewusst wahrzunehmen und zu kontrollieren, wodurch er in die Lage versetzt wurde, nur diejenigen zu zeigen, die er zeigen wollte. Das Ego war geboren."

John unterbrach: „Und was hat das mit mir zu tun?" - „Warte noch einen Moment", vertröstete ihn der Alte, „die Legende geht noch weiter. Durch diese Fähigkeit war jener Mann nun in der Lage, seine Eigenschaften zu unterdrücken. Eigenschaften, die er nicht zeigen wollte, konnte er in sich verbergen. Seine ungeliebten Eigenschaften verbarg er von da an in einer dunklen Höhle in seinem Inneren. Auf diese Weise hatte er die Möglichkeit, nicht mehr alle Eigenschaften zum Vorschein kommen zu lassen, - vor allem die Eigenschaften, die bei den Frauen unbeliebt waren. Dadurch war dieser Mann bei den Frauen viel begehrter als die anderen Männer, die weiterhin alle Eigenschaften ungehindert zeigten. Durch dieses Phänomen hatte er einen Vorteil gegenüber den anderen Männern und wurde dadurch von den Frauen besonders bevorzugt. Er, der vorher wenige Chancen hatte, eine Frau zu bekommen, konnte sich nun aussuchen, welche er haben wollte." - ‚Komisch',

dachte John, ›das ist doch fast die Geschichte, die mir vor einiger Zeit der Bauer erzählt hat.‹ John war verwirrt; war die Geschichte etwa doch wahr?

Häuptling Blue Source fuhr fort: „Natürlich bemerkten die anderen Männer die Veränderung dieses Mannes und wollten wissen, welches Geheimnis hinter seiner Beliebtheit steckte. Mit allerlei Tricks versuchten sie, es aus ihm herauszubekommen, aber so sehr sie ihn auch bedrängten, - es gelang ihnen nicht. Einige wenige durften dennoch in das Geheimnis eingeweiht werden, denn der erste Mann hatte von dem Licht den Auftrag bekommen, einigen ausgesuchten Männern das Geheimnis zu verraten und sie mit in die Höhle zu nehmen, wo ihnen dieselbe Erfahrung zuteil wurde."

John war gespannt wie selten zuvor in seinem Leben. Kam jetzt das, was er vermutete? Blue Source erzählte weiter:

„In dieser Höhle gab es einen Felsen, der gestreift war wie ein Zebra. Deshalb nannten sie ihn Zebrafelsen beziehungsweise Zebrastein, und das Ritual, das in der Höhle abgehalten wurde, wurde von den ersten Männern ›Zebraritual‹ genannt. Einige Höhlenzeichnungen in dieser Höhle berichten von dem damaligen Geschehen."

„Moment mal", fragte John in heller Aufregung, „soll das heißen, dass das Zebraritual dazu geführt hat, dass die Männer eine Bewusstseinssteigerung erfahren haben?" - „Ja, genau so ist es." - „Und wieso das?" fragte John erstaunt. „Nun, die Geschichte geht noch weiter: Die Legende besagt, dass nach vielen tausend Jahren das Zebraritual erneut zelebriert wird, um das Bewusstsein abermals zu erhöhen. Und diese Zeit ist JETZT, - nach eurer Zeitrechnung das 21.Jahrhundert." - „Ist ja unfassbar!" John war für eine kurze Zeit sprachlos. Stimmte die Geschichte des Bauern etwa doch? Der alte Häuptling fuhr fort: „Diesmal bedeutet das Zebraritual aber ›Umkehr‹. Wer in dieser Zeit das Zebraritual durchläuft, wird sein Ego auflösen und erwachen. Er

wird den Schleier von seinen Augen lösen und erkennen, wer und was er wirklich ist.“

„Toll, ... einfach toll“, entfuhr es John spontan, „aber trotzdem, - was hat das mit mir zu tun? Und warum bin ich hier?“ - „Nun, die Legende besagt, dass zunächst viele wahre Menschen dieses Ritual durchführen werden. Das sind wir, die Ureinwohner. Manche nennen uns deshalb `die wahren Menschen´. Wir machen das schon seit vielen Jahren. Die Legende besagt aber auch, dass eines Tages ein weißer Mann herkommt, der als erster Mensch aus der modernen Welt das Zebraritual begehen wird, um den Menschen in der westlichen Welt davon zu berichten.“ Langsam schien John zu begreifen: „Soll ich etwa dieser Mensch sein?“ stammelte er. „Ja, John, du bist derjenige. Wir haben schon seit vielen Jahren die Information, wann und wo du hier eintreffen wirst.“ - „Na, das ist ja die Höhe! Was waren das denn dann für seltsame Gestalten, die mich gekidnappt haben?“ fragte John, und in seiner Stimme klang ein wenig Empörung mit. Der Alte blieb ruhig und sagte: „Auch Aborigines.“ - „Und was wollten die von mir?“ - „Sie wollten verhindern, dass du das Zebraritual zelebrierst, denn du wärst der erste Weiße, der dieses Ritual in der Neuzeit begeht. Diese Gruppe steht auf dem Standpunkt, dass dies nur Aborigines zusteht. So denken zumindest einige konservative Ureinwohner.“

John musste schlucken: „Heißt das, dass ihr schon seit vielen Jahren gewusst habt, dass ich heute komme?“ - „Du sagst es.“ - „Und ich soll demnach dieser Weiße sein, der das Zebraritual macht?“ - „So wurde es uns überliefert.“ John war sprachlos, - Das war jetzt doch zu viel für ihn. Natürlich war es eine Ehre, aber er .... der Auserwählte? Nein, das konnte er kaum glauben. Er war doch ein einfacher Buchhalter, der nur seine Ruhe haben wollte und nur ein bisschen Glück suchte. Sollte er so etwas Besonderes sein? Das konnte doch eigentlich nur ein Irrtum sein. John pustete in die Wangen, holte tief Luft und

versuchte, den vermeintlichen Irrtum aus dem Weg zu räumen. Er stammelte: „Ihr müsst euch geirrt haben. Ich bin bestimmt der Falsche.“ - „Oh nein, John, das glaube ich nicht. Du bist doch John Levant aus Deutschland, oder? Du hast doch bisher gedacht, Korrektheit sei der Weg zum Glück, oder? Und deine Frau hat dich vor einem Jahr verlassen, nicht wahr?“ John saß wie versteinert da und wurde kreidebleich. Woher hatten diese Leute so viel Informationen über ihn? Blue Source beruhigte ihn mit den Worten: „Ich weiß, dass dich das erst mal schockiert. Deshalb ruhe dich heute noch aus. Wir werden morgen mit der Vorbereitung deiner Ausbildung beginnen. Er reichte John noch eine kleine Flasche mit einem bitter schmeckenden Gebräu und forderte ihn auf: „Nimm das, damit du gut schlafen kannst. Morgen sieht die Welt schon ganz anders aus.“ Daraufhin verabschiedete er sich, stand auf und ging hinaus. John saß da wie angewurzelt. Einerseits fühlte er sich überfordert, - andererseits hatte er schon so viel Verrücktes auf seiner Reise erlebt. Warum sollte nicht auch dies möglich sein? Er trank einen Schluck aus dem Fläschchen und ging zurück zu seinem Schlafplatz. Dann legte er sich auf das weiche Lager, das sie extra für ihn hergerichtet hatten, und schlief alsbald ein.

Am nächsten Morgen wurde er sanft geweckt und zum Frühstück geleitet. In einer Runde saßen Blue Source und vier weitere Männer, die offenbar ebenfalls die Vorbereitungszeremonien für das Zebraritual durchlaufen sollten.
Natürlich schauten ihn alle neugierig an, denn die meisten von ihnen hatten noch nie einen Europäer gesehen.
Nachdem sie eine Weile gegessen hatten, kam ein junger Mann zu John und fragte: „Bist du bereit?“ John war sehr aufgeregt, denn er wusste nicht, was ihn erwartete.

Der junge Mann führte ihn zu einer alten Holzhütte, deren Längsbretter schon verwittert waren. Sie betraten die Hütte, die ein altes Wellblechdach hatte. Drinnen saß ein alter, weißbärtiger Mann mit tiefen Falten, den John auf über 100 Jahre schätzte. Der Alte bat John mit einer herzlichen Geste, sich zu setzen. John ließ sich auf der Erde nieder und wartete gespannt, was jetzt passieren würde.

Eine Zeit lang wurde John von dem Fremden stumm gemustert. Dann begann der, in einer unbekannten Sprache zu reden. Es mochte wohl die Sprache der Ureinwohner sein. Zwar verstand John kein Wort, aber dafür war ja der junge Mann bei ihm, um das Gesagte zu übersetzen. Der übersetzte denn auch, und zwar wie folgt:

„Hallo, John, - schön, dass du hier bist. Ich bin Tjutaururu, der Schamane des Dorfes und dein Begleiter. Wir haben schon viele Monde auf dich gewartet. Es tut mir leid, dass du auf diese unsanfte Weise zu uns gefunden hast, aber das Schicksal hat es so vorgesehen. Dass du hier bist, kommt dir sicherlich sehr seltsam vor, aber auch das war so vorgesehen. Hab also keine Angst! Du wirst viele neue Dinge erfahren, die seltsam anmuten. Du wirst Dinge tun, die dich an die Grenzen deines Seins bringen werden. Aber am Ende wird mit dir etwas geschehen, das du dir in deinen kühnsten Träumen nicht vorstellen konntest."

John nickte brav, als wäre er in der Schule. Irgendwie hatte das Ganze eine heilige Atmosphäre. Der Alte sprach weiter:

„Für einen Mann aus der so genannten zivilisierten Welt ist es immer schwer, die Dinge mit anderen Augen zu sehen, aber du hast ja in den letzten Wochen so viel Neues erfahren, dass du auf diesen Tag vorbereitet worden bist." John war sprachlos. All das, was er erlebt hatte, sollte eine Vorbereitung auf diesen Tag gewesen sein? Er erkundigte sich bei seinem jungen Begleiter, ob er etwas

fragen dürfe. „Aber ja doch“, erwiderte der zustimmend. Und so fragte John: „Alles was ich bisher erlebt habe, diente nur dem einen Zweck hierhin zu gelangen?“ - „Oh ja, und es war eine Vorbereitung auf das, was noch kommt.“ - „Was kommt denn noch auf mich zu?“
„Alles der Reihe nach“, beschwichtigte ihn Tjutaururu, „du hast alle Zeit der Welt, um die Dinge anzugehen. Du musst dich nicht hetzen. Nach und nach wirst du alles erfahren.“ ‚Das klang doch immerhin beruhigend‘, dachte John.

Der weise Alte fuhr fort: „Die erste Lektion, die du heute lernst, ist ‚Erkenne, dass es so wie bisher nicht weitergeht‘. Setze ein Stopp-Schild in deinem Leben! Höre auf mit dem Urteilen und Verurteilen! Betrachte dein Leben und deine Erlebnisse mit Abstand. Erkenne, dass du in den entsprechenden Situationen gar nicht anders konntest. Es war so gewollt! Du hattest es nicht in der Hand, weil es dir nicht bewusst war. Durch den Schleier des Vergessens wusstest du nicht, was du tust. Erkenne an, dass es eine höhere Macht gibt, die dich bisher geleitet hat.“

„Puh“, stöhnte John und fasste sich an den Hinterkopf, „ das war aber viel auf einmal.“ Er spürte ein komisches Gefühl in seiner Brust. Schon wieder sprach jemand von einer höheren Macht? Er wusste zwar, dass viele Menschen an Gott glaubten und er war sich ja eigentlich auch nicht ganz sicher, aber eigentlich hielt er das eher für Aberglauben. Und seit den Ausführungen von Claudia war er noch mehr davon überzeugt, dass er der Schöpfer seines Lebens war. Und nun? Wurde schon wieder alles in Frage gestellt. Gab es nun doch eine Höhere Macht – einen Gott? Gleichzeitig bemerkte er bei näherer Betrachtung, dass ihm in seinem Leben manchmal entsetzliche und auch komische Dinge passiert waren, bei denen er gestutzt hatte, und durch die er manchmal zweifelte, ob es vielleicht nicht doch eine höhere Macht gab. Ihm fiel dabei sein schwerer

Motorradunfall ein, den er als junger Mann ohne jeglichen Kratzer überlebt hatte.

Er dachte: ‘Was soll‘s? Bis hierhin habe ich schon so viele seltsame Dinge erfahren, ... dann kann ich es auch weiter wagen.´ Er beschloss, sich nicht gegen das zu wehren, was der alte Weise ihm sagen wollte.

„Okay“, fragte er, „wenn eine höhere Macht mein Leben beeinflusst, warum musste ich dann so viele Dramen in meinem Leben erleiden? Welchen Sinn haben dann all die Schicksalsschläge, die ich erleben musste?“

„Gut“, kommentierte Tjutaururu anerkennend mit einem Lächeln auf seinem Gesicht, „diese und ähnliche Fragen zeigen, dass du schon auf dem richtigen Weg bist, denn die Frage nach dem ‘Warum´ zeigt, dass du eine höhere Warte eingenommen hast und dich nicht mehr nur als willenloses Opfer fühlst.“

John verstand nicht: „Wieso willenloses Opfer?“ Fragen über Fragen bildeten sich in seinem Kopf, und er wollte Antworten. Deshalb wollte er ungeduldig wissen: „Wofür sind denn nun all die schlimmen Schicksalsschläge notwendig?“

Tjutaururu ließ sich von Johns Ungeduld nicht aus der Ruhe bringen und antwortete: „Vielleicht wäre eine mögliche Antwort für dich, dass es durch all die vielen Schicksalsschläge gelungen ist, dein neurotisches, egoistisches Ego ins Wanken zu bringen.“ John war entrüstet. Er empfand dies nämlich als einen deutlichen Vorwurf und verstand gar nichts mehr.

Angestrengt überlegte er, was Tjutaururu wohl damit gemeint haben könnte. Er versuchte, dessen Worte noch einmal nachzuvollziehen. Es sollte also eine höhere Macht geben, der er ausgeliefert sei. Gleichzeitig solle er aber nicht mehr willenloses Opfer sein. Widersprach sich das nicht? John war verwirrt.

„Hervorragend“, kommentierte der alte Weise, „Verwirrung ist der Anfang der Veränderung.“ - „Was? Ich hatte das doch nur gedacht!“ Hatte der Alte

seine Gedanken gelesen? „Ja, das ist für mich keine Kunst“, antwortete der daraufhin, und es war klar, dass er schon wieder in Johns Gedanken gelesen hatte, „ein weiser Mensch in eurer Kultur hat einmal gesagt ‘Weisheit beginnt dann, wenn du weißt, dass du nichts weißt’.“ Ja, das verstand John nun wieder, denn genau so ging es ihm gerade. Tjutaururu forderte ihn auf: „Lass los vom Wissen und Denken! Verlasse das übliche Denken, vertraue auf deine innere Weisheit, die Weisheit deiner Seele, denn sie weiß genau, was für dich richtig ist!“ Genau das war jetzt aber richtig schwierig für John. Die ganze Zeit hatte er massenweise Informationen bekommen. Er hatte viel über Körper und Gefühle gelernt. Er hatte sich durch Konzepte gequält, - und nun? Sollte er das alles wieder vergessen? Das erschien ihm ein bisschen viel verlangt. John wollte sich gerade verweigern, aber Tjutaururu hatte anscheinend schon wieder seine Gedanken mitbekommen und sprach zu ihm:

„Ich kann mir vorstellen, dass das alles ein bisschen viel ist für dich, und schwer zu glauben sowieso, aber willst du es trotzdem mal versuchen?“ - „Okay, ich versuche es.“

„Also, wenn du dir vorstellst, dass du einen Körper hast mit deinem Ego, also den Persönlichkeitsanteilen, und darin wohnt eine Seele, dann geht es darum, dein Ego zu läutern, also zu reinigen, um später mit der Seele zu verschmelzen.“ John konnte nicht folgen: „Warum musste mein Ego gereinigt werden?“ fragte er verwirrt nach. Er bekam keine Antwort. Offensichtlich wollte der Alte, dass John selbst auf die Antwort kam. Deshalb überlegte der angestrengt. Ganz zart stieg eine Antwort in ihm auf. Dann fragte er vorsichtig: „Meinst du etwa, dass nur durch das Auflösen meines neurotischen, egoistischen Egos ein authentischer, liebevoller Mensch aus mir werden kann?“ - „Super“, erwiderte der weise Alte anerkennend, „du bist auf dem richtigen Weg. Nun, was heißt

das aber genau, ein `authentischer Mensch?“ John wirkte ratlos. Tjutaururu schaute ihn lächelnd an und sagte mit sanfter Stimme:
„Mein junger Freund: Nach allem, was du gelernt hast, liegt das doch auf der Hand.“ Er ließ John noch etwas Zeit und antwortete dann selbst: „Ein Mensch, der seine Stärken und Schwächen erkennt und annimmt. So, wie es der Zebrastein symbolisiert.“ - „Was? Der Zebrastein?“ John wurde hellhörig. „Ja, der Zebrastein symbolisiert das Gute und das Böse, Stärken und Schwächen, männlich und weiblich, - symbolisiert eben alle Gegensätze, die die Menschen in sich tragen. Das ist normal im dualen Universum. Alle gegensätzlichen Eigenschaften gehören zusammen und bilden nur zusammen eine Einheit! Du kennst wahrscheinlich eher das Zeichen Yin-Yang. Aber egal, welches Zeichen dies symbolisiert: Es geht immer um die Einheit.“

Bis hierhin hatte John das ja schon verinnerlicht, aber anscheinend wollte der Alte noch etwas anderes von ihm. John überlegte, - dann kam ihm ein entscheidender Gedanke: „Na klar, das bedeutet, dass `ganzheitlich´ nicht nur die Einheit von Körper, Seele und Geist bedeutet, sondern auch die Integration der Gegensätze, - somit auch Gut und Böse.“ - „Richtig“, bestätigte Tjutaururu wieder, und sein Blick zeigte Respekt, „vor allem die Integration der Gegensätze ist notwendig, um die Einheit zu erreichen.“ John verstand auch jetzt noch nicht ganz, worauf Tjutaururu hinaus wollte, aber langsam verlor er seine Angst.

Der Alte fuhr fort: „Weißt du, John, auch ich war einmal ein ganz normaler Mensch wie du. Ich durchlebte viele Schicksalsschläge, bevor mir klar wurde, dass ein Mensch nur gesund und glücklich werden kann, wenn er alle seine Eigenschaften - die guten und auch die schlechten - annimmt. Erst dann

konnte in mir langsam Frieden entstehen. Das Hadern mit meinem Schicksal hörte auf, ich konnte mir und anderen verzeihen, ich konnte mein Leben annehmen, wie es ist. Mir wurde klar, dass an meinem Leben nichts Falsches dran ist, - dass es so war und so ist, wie es sein soll. Es entsprach meinem inneren Lebensziel. Mir wurde klar, dass ich so, wie ich bin, auch werden sollte. Es gibt eine deutsche Sängerin, die dazu schöne Lieder gesungen hat: Sie heißt Iria." - „Klasse! Die kennst du?" - „Ja, ich habe sogar schon Lieder von ihr gehört." - „Wie bist du denn dazu gekommen?" - „Ganz einfach. Wir ‚Wahren Menschen' können in unseren geistigen Reisen überall hin, wohin wir wollen." - „So etwas gibt es?" fragte John ungläubig. „Oh ja, es gibt viele Dinge zwischen Himmel und Erde, die ihr Kultur-Menschen nicht mehr - oder man kann auch sagen: noch nicht - kennt. Aber zurück zum Thema: Mir wurde klar, dass mein Leben genau so war, wie es sein sollte, und dass das nicht nur für mich galt, sondern für jeden Menschen, - auch für dich, lieber John. Du bist nämlich okay, so wie du bist, mit all deinen Stärken und Schwächen! Jeder Mensch führt das Leben, das ihm ein Maximum an Lernmöglichkeiten bietet: Lernen, um zu wachsen, - Lernen, um zu reifen, - und in dieser Zeit vielleicht sogar lernen, um zu erwachen."

John war ergriffen, und langsam begriff er, dass alles, was er in der letzten Zeit gelernt hatte, wohl dazu gedient hatte, ihn bis hierhin zu bringen. Gerührt bemerkte er: „Wenn ich mir anschaue, was ich schon alles gelernt habe, dann glaube ich, dass ich schon ein Stück erwacht bin. Ich sehe die Welt und das Leben jetzt schon mit ganz anderen Augen als früher. Ich fühle mich nicht mehr als Opfer, und ich muss auch nicht mehr gegen alles kämpfen." -
„Sehr gut", pflichtete Tjutaururu ihm bei und ergänzte: „Bis jetzt hast du nämlich angestrengt gekämpft, um eine bestimmte Identität zu erlangen. Dafür

arbeitetest du für Anerkennung und Zugehörigkeit. Aber das ist überhaupt nicht nötig, denn du bist längst das, was du suchst zu sein. Du bist das, für das du kämpfst, - musst dich nur wieder daran erinnern!“ - „Wieso erinnern?“ fragte John begriffsstutzig.
„Ja, du wirst schon sehen, wie das geht. Außerdem ist diese Denkweise auch in eurer Kultur nicht so neu. Ein weiser Mensch in eurem Land hat einmal gesagt:

`Jeder Mensch ist einzigartig,
vollkommen und ganz.
Es gibt nichts, was wir erreichen müssten,
da alles, was wir suchen, uns wünschen oder begehren,
bereits vorhanden ist,
ausnahmslos in jedem Menschen.´

Lieber John, wenn du aufhörst zu kämpfen und dich nicht mehr als Opfer fühlst, entsteht Frieden in dir selbst, bis du dann eines Tages sagen kannst:

`Ich bin im Frieden mit mir selbst!“

„Das hört sich aber schön an“, erwiderte John gerührt und wischte sich einige Tränen aus den Augen. Tjutaururu stand auf, kam auf John zu, schaute ihm tief in die Augen und flüsterte: „Nun, lieber John, wenn du bereit bist, dich deinen Eigenschaften zu stellen und die Wahrheit über dich zu erfahren, dann wird es Zeit für dich, in die Hütte der Wahrheit zu gehen. Ich werde dich dorthin begleiten.“
Kapitel 7

Die Vorbereitung

Die Hütte der Wahrheit

Schweigend verließen sie die Hütte des Alten und gingen zu einer anderen Behausung. Sie war eher rund und mit dicken Stoff-Decken bedeckt. Ihre Form, glich der eines Iglus und schien rituelle Bedeutung zu haben. Denn vor dem Eingang sah man die verbrannte Erde einer Feuerstelle.

Tjutaururu ging als erster hinein und deutete John mit einer Geste an, dass er ihm folgen solle. Der Eingang war so niedrig, dass John sich bücken musste, um hineinzukommen. Drinnen kam ihm fahles Licht entgegen. Außer einem Tisch aus Bambusrohr, der genau in der Mitte stand, und zwei aus Korb geflochtenen Stühlen war der Raum fast leer. Auf dem Tisch lag Papier und Bleistift, und John ahnte schon, dass er jetzt wohl etwas aufschreiben sollte: „Nimm doch Platz“, forderte Tjutaururu ihn mit einer Handbewegung auf und setzte sich derweil selbst auf den anderen Stuhl.

„Zunächst einmal beginnst du mit der Selbstanalyse“, wies er John an. „Mit der Selbstanalyse?“ fragte John. „Wie meinst du das?“ Tjutaururu erklärte: „Ganz einfach. Mache dir eine Tabelle mit der Aufschrift ‘Positive und negative Eigenschaften.´ Auf der einen Seite dieser Tabelle schreibst du dir alle positiven und auf der anderen Seite die negativen Eigenschaften auf. Diese Liste kannst du aufteilen in die drei Bereiche ‘Körper, Emotionen, Geist´.“

„Ach so“, nickte John, „ich glaube, ich verstehe: Merkmale wie groß, klein, sensibel oder konzentrationsfähig.“ - „Sehr gut, mein junger Schüler. Aber vor

allem geht es darum, wie du dich selbst bewertest. Es ist ein Unterschied, wie du dich selbst siehst, - das ist die Eigenansicht - , oder wie andere dich sehen, - das ist die Fremdansicht. Eigen- und Fremdbewertung ist nicht dasselbe, aber hier geht es um deine Sichtweise, also um Eigeneinschätzung.“ - „Moment mal, macht das denn einen Unterschied?“ fragte John nach. „Aber natürlich, das ist ein gravierender Unterschied“, sagte Tjutaururu und zeigt dabei grinsend auf Johns Bauch, „wenn deine Freunde dich für zu dick halten, dann ist das deren Meinung. Das muss aber nicht heißen, dass du dich für zu dick hältst. Vielleicht bist du ja mit dir zufrieden.“ - „Aha, ich glaube, ich habe verstanden, was du meinst.“ - „Schön, aber um das noch mehr zu verdeutlichen, hier ein paar Beispiele:

Körperliche Themen könnten zum Beispiel sein: ‚Was finde ich an meinem Körper gut oder schlecht? Wie finde ich meine Figur, meine Haare, mein Gesicht?‘ Wenn du willst, kannst du auch noch detaillierter beschreiben, zum Beispiel: Wie finde ich meine Nase, meinen Mund‘ und so weiter. Aber auch Körper-Empfindungen gehören dazu: ‚Was halte ich davon, dass ich Wärme schlecht ertragen kann? Wie schätze ich meine Geräuschempfindlichkeit ein?‘ und dergleichen.“

„Ach so, ich verstehe: also alles, was *ich* an meinem Körper mag oder nicht mag“, erwiderte John. „Richtig“, bestätigte Tjutaururu und fuhr fort:

„Zu dem Thema ‚Emotionen‘ könntest du dir anschauen, wie du zu deinen Gefühlen stehst. Frage dich: ‚Welche Emotionen, also Gefühle, finde ich an mir gut, und welche schlecht? Was halte ich von meiner Wut, meiner Trauer oder meiner Lust?‘ Wenn du willst, kannst du auch hier noch detaillierter beschreiben, zum Beispiel ‚Ich finde meine Wutausbrüche schlecht‘ oder ‚Wie finde ich es, dass ich so nah am Wasser gebaut bin?‘ Aber auch Gutes sollte nicht fehlen, beispielsweise ‚Ich bin ein geduldiger Zuhörer, das ist gut‘ oder

'Ich bin einfühlsam und mitfühlend', - alles gute Eigenschaften, die du auflisten solltest."

„Aha, also sollte ich mich bemühen, auch die positiven Eigenschaften zu finden." - „Unbedingt", bestätigte Tjutaururu mit Nachdruck, „manche Menschen vergessen vor lauter negativen Eigenschaften, dass sie auch positive haben." - „Okay", lachte John, „das soll mir nicht passieren." - „Sehr gut", kommentierte Tjutaururu und fuhr fort:

„Außerdem gibt es noch die geistigen Themen. Die könnten zum Beispiel sein: 'Welche schulischen Fähigkeiten habe ich, - also wie finde ich mein Können oder Wissen? Kann ich gut lesen oder schreiben, dafür aber schlecht rechnen?' Oder 'Kann ich mich alleine lange konzentrieren, aber in Gruppen schlecht? Gestehe ich mir manche Gedanken zu und andere nicht?' Also: 'Zensiere ich mein Denken?'"

„Oh, das wird sicher schwierig", erwiderte John, „denn meine Gedanken beim Denken zu beobachten ist bestimmt nicht leicht." - „Das scheint nur so", wurde John von Tjutaururu ermuntert, „mit ein bisschen Übung wird dir das schon gelingen." John nickte erleichtert.

Nach einer kurzen Pause fuhr Tjutaururu fort: „Es kommen aber auch noch soziale Fähigkeiten hinzu: Frage dich beispielsweise 'Habe ich Freunde?' und 'Wie gehe ich mit Freunden um? Pflege ich Kontakte? Bin ich kommunikativ?' und so weiter. Wenn du willst, kannst du auch hier noch detaillierter beschreiben." Dann zeigte er auf das Blatt Papier auf dem Tisch und bat John: „Nun, mein lieber Schüler, schreibe auf, was dir spontan einfällt. Lass dir viel Zeit dafür, denn manches von dem, was man verdrängt hat, kommt einem erst im Laufe der Zeit in den Sinn. Es braucht viel Mut, sich ehrlich zu bewerten. Du hast deshalb alle Zeit der Welt und brauchst dich nicht zu beeilen. Letztendlich ist es besser, du schaust genau in dich hinein, als dass du nur

oberflächlich bleibst. Es dauert schon eine Weile, bis man die tiefen Dinge findet. Also viel Erfolg!“

Das klingt nach einer Menge Arbeit, dachte John. Deshalb wollte er sofort beginnen. Er saß nun vor dem leeren Blatt Papier und überlegte.
Lange war er damit beschäftigt, alles aufzuschreiben, und wie sein alter, weiser Begleiter ihm vorhergesagt hatte, bemerkte John, dass ihm immer wieder Neues einfiel, je länger er sich mit einer Sache beschäftigte. Vor allem konnte er beobachten, dass auf der Seite mit den guten Eigenschaften doch viel mehr zusammenkam, als er gedacht hatte.

Nach stundenlanger Arbeit war er endlich fertig mit den Listen und wollte eigentlich aufhören, aber Tjutaururu erklärte: „Sehr gut, John. Du warst wirklich sehr fleißig aber jetzt geht es tiefer.“
John stöhnte: „Was, NOCH tiefer?“ Er wollte eigentlich eine Pause machen, aber Tjutaururu ließ nicht locker und wies ihn an: „Es ist besser, sofort weiterzumachen, weil du jetzt den Raum zu deiner Wahrheit geöffnet hast.“ - „Na gut“, erwiderte John müde, „wenn es denn sein muss.“ Er reckte sich und war wieder bereit. Tjutaururu reichte ihm ein Glas Wasser: „Hier, zur Erfrischung. Und nun weiter, bevor du es dir anders überlegst! Als nächstes nehmen wir die extremen positiven und negativen Eigenschaften dazu. Es geht um Makel und Talent.“ - „Ah ja. Davon habe ich schon durch eine Freundin gehört.“ John musste an Claudia denken und an die schöne Nacht, die er mit ihr verbracht hatte. Ein Schmunzeln zeigte sich in seinem Gesicht. Tjutaururu hatte das offenbar wieder mitbekommen und kommentierte es mit den Worten: „Ja, ja, die Liebe. Aber nun weiter mit den Extremformen: Auch hier geht es wieder um deine Bewertung. Es geht um die schonungslose Wahrheit, - auch

um die ungeliebten Gefühle: Du solltest wissen, dass man in der Gegensätzlichkeit der beiden herausragenden Seiten die Dualität wiedererkennt. Weist du, was die Dualität bedeutet?“ - „Ja, ich habe schon viel darüber gelernt.“ - „Gut“, bemerkte Tjutaururu zufrieden, „bist du bereit für diesen Schritt?“ - „Ja, das bin ich.“ - „Dann erläutere ich dir jetzt, was zu tun ist, einverstanden?“ - „Ja, einverstanden.“

„Also, jeder Mensch besitzt eine oder mehrere Eigenschaften, die extrem herausragen. Deshalb wäre eine Einstufung in das normale System schwierig!
Positives kann zum Beispiel sein: Ich kann besonders gut Klavier spielen! Oder ich kann besonders gut zuhören und so weiter. Mit den Talenten hat man normalerweise keine Probleme, obwohl es immer wieder Menschen gibt, die ihre Fähigkeiten nicht sehen oder annehmen können oder wollen. Mit der negativen Seite ist das schon schwieriger. Da geht es um die ungeliebten Eigenschaften, ... die, die man verdrängt hat, oder die man niemandem zeigen will. Das könnten zum Beispiel sein: Ich bin schnell aufbrausend. Ich bin besonders faul. Ich bin besonders geil auf Frauen/Männer.“ - „Oh je“, stöhnte John, „das hört sich aber krass an.“ - „Natürlich, deshalb heißen sie ja auch `extreme Eigenschaften“, lachte Tjutaururu. „Gut“, sagte John, „ich versuch’s, auch wenn’s schwierig wird.“
„Schön, aber denke daran: Hier ist es wichtig, vor allem die verborgenen und verdrängten Eigenschaften, die man niemandem mitteilen möchte, aufzuzählen. Vielleicht bist du beschämt über bestimmte Eigenschaften. Wenn es dir zu schwer fällt, dann kannst du diese Eigenschaften auf ein Extrablatt Papier schreiben und anschließend verbrennen. Es ist nicht notwendig, dass du diese Eigenschaften anderen mitteilst. Es ist aber wichtig, dass du sie vor dir selbst zugibst und sie annimmst als die deinen. Es reicht, wenn du sie für dich selbst

ans Licht holst, - dadurch können sie im Unterbewusstsein keinen Schaden mehr anrichten. Ignoriere sie aber auf gar keinen Fall!“ Tjutaururu schaute John streng an. Der fühlte sich unwohl dabei und wollte Tjutaururus Blick ausweichen, bekam jedoch noch folgenden Hinweis zu hören: „Horche nun also tief in dich hinein, sei so ehrlich wie irgend möglich und benenne alle deine Talente und deine Makel. Halte nichts hinter dem Berg, denn die Wahrheit kommt so oder so ans Licht!“

John atmete schwer. „Ich weiß, dass es schwer ist, aber du schaffst das“, ermunterte ihn Tjutaururu. „Deshalb ist es wohl am besten, wenn du zunächst mit den Talenten anfängst, ... das fällt den meisten Menschen leichter. Am besten machst du dir wieder eine Liste wie vorhin und schreibst zu jeder Eigenschaft Beispiele auf, die belegen, wann es sich um einen Makel oder ein Talent handelt, und warum du es so siehst.

Der alte Weise gab John noch ein paar Tipps, wie der die Liste aufbauen könnte. Dann begann John wieder zu schreiben.

Auch diesmal war er mehrere Stunden damit beschäftigt. Je mehr er aufschrieb, umso mehr bemerkte er, dass viele der Situationen, die er erlebt hatte, mit seinen Makeln zu tun hatten. Vor allem wenn er aufbrausend gewesen war, hatte er dazu geneigt, verbal um sich zu schlagen. Er konnte dann mit seinen Worten sehr verletzend sein. Heimlich fragte er sich, ob das der Grund war, warum seine Frau ihn verlassen hatte.

Als er mit der Liste endlich fertig war, war er tief bewegt. Er erkannte, dass sich sein Makel wie ein roter Faden durch sein Leben zog.

Inzwischen ziemlich müde, wollte er eigentlich aufhören, aber Tjutaururu sagte - ähnlich wie einige Stunden zuvor: „Hervorragend, John. Ich sehe, dass du die Sache ernst nimmst. Das ist genau der richtige Weg. Nur dann kannst du auch wirklich davon profitieren." John befürchtete, dass er direkt weitermachen sollte, aber Tjutaururu hatte ein Einsehen und sprach mitfühlend:
„Bevor du weitermachst, kannst du dir jedoch eine Pause gönnen." John war erleichtert. Er tat einen tiefen Seufzer und erwiderte: „Oh ja, das ist nötig nach solch einer kraftraubenden Arbeit." Tjutaururu bat John: „Folge mir, ich habe eine Überraschung für dich." John war ganz gespannt darauf, was für eine Überraschung wohl auf ihn wartete. Er fühlte sich wie ein kleiner Junge, der auf das Christkind wartet.

Gemeinsam mit Tjutaururu ging er aus der Hütte zu einem kleinen Unterstand, der aussah wie eine Strandbar irgendwo im Süden. In John kamen viele Urlaubserinnerungen hoch. „Siehst du, wie die Assoziationen sprudeln?" kommentierte Tjutaururu. „Ja", antwortete John, der sich nicht mehr darüber wunderte, dass der Alte seine Gedanken wahrnehmen konnte, „das fühlt sich richtig gut an."
„Schön, John, fühle dich ruhig gut. Es ist dein natürliches Geburtsrecht, dich gut zu fühlen, denn wenn du dich so annimmst, wie du wirklich bist, dann fühlst du dich gut." John nickte zustimmend.
So verbrachte er einige Zeit am Tresen, trank etwas Saft und aß eine Kleinigkeit. Die Pause tat gut.
Er hatte keine Ahnung mehr, was Zeit war. Irgendwie vergaß man an diesem Ort die Zeit. Alles schien zeitlos zu sein. John hatte nur seine inneren Gefühle, die ihm mitzuteilen schienen, wann er Lust auf etwas hatte und wann nicht. Nachdem er sich eine Weile an der Strandbar ausgeruht hatte, war er wieder bei

Kräften und bereit weiterzumachen. Mittlerweile war es dunkel geworden, aber an Schlaf war nicht zu denken, denn Tjutaururu hatte noch viel mit ihm vor.

Die Lehmhütte

Die Schattenseite des Lebens

„Okay“, forderte Tjutaururu ihn auf, „dann ist es jetzt Zeit für die Lehmhütte.“ – „Lehmhütte?“ Das klang so afrikanisch. „Nun gut“, erwiderte John. Gestärkt und neu motiviert, trottete er dem alten Weisen zur Lehmhütte hinterher. Diese lag etwas außerhalb des Lagers und sah wirklich aus wie die Lehmhütten der Afrikaner. Es gab keine Fenster, und der Eingang war mit einem dicken Vorhang bedeckt, - sonst konnte man nichts erkennen.
Indem Tjutaururu hineinging, blieb er an der Schwelle stehen und murmelte noch ein paar Worte. Das war sicher so ein Schamanen-Ritual. Dann ging auch John hinter ihm hinein.

Die Hütte war im ersten Moment stockdunkel und roch nach altem Stroh. Nur an wenigen Stellen schien der Lichtstrahl des Mondes von draußen schwach durch die Ritzen. John sah die Hand vor Augen nicht. Wie sollte er denn hier arbeiten können?

Tjutaururu sprach zu John: „Setz dich auf den Boden, denn jetzt geht es noch tiefer.“ Das war im wörtlichen Sinne wirklich so. Nirgendwo sah John einen Stuhl, ... wie auch bei dieser Dunkelheit? Deshalb setzte er sich folgsam auf eine kleine Bastmatte, die auf dem Lehmboden lag.

„Lieber John“, begann Tjutaururu, „ bevor wir mit der Arbeit beginnen, möchte ich mit einem Ausspruch des libanesischen Weisen Khalil Gibran anfangen:

Der Prophet

Oft hörte ich euch reden von einem, der Unrecht tat, als sei er nicht einer von euch, sondern ein Fremder unter euch und ein Eindringling in eurer Welt.

Doch ich sage euch: Wie der Heilige und Gerechte nicht höher steigen kann als das Heiligste, das in jedem von euch wohnt, ebenso kann der Böse und Schwache nicht tiefer fallen als das Niedrigste, das in euch liegt.

Und wie ein einzelnes Blatt nicht vergilbt ohne das stumme Wissen des ganzen Baumes, so kann der Übeltäter kein Unrecht tun ohne den verborgenen Willen von euch allen."

Khalil Gibran

„Hey, das kenne ich doch schon", rief John überrascht, „davon hat mir eine Freundin schon erzählt." Und wieder musste er an seine geliebte Claudia denken. Dabei bemerkte er, dass sie ihm mehr bedeutete, als er bisher gedacht hatte. Sein weiser Begleiter begann mit den Worten:

„Und nun, lieber John, nehmen wir deine dunklen Seiten und Eigenschaften dazu. Es geht um deine Schattenseiten." John wurde mulmig zumute. Er verspürte einen Druck in seiner Magengegend. Hatte er nicht eben schon mit seinen Makeln gearbeitet? Was sollte denn noch kommen? Aber ehe er diesen Gedanken zu Ende bringen konnte, erläuterte Tjutaururu: „Auch hier geht es wieder um deine Bewertung, aber diesmal geht es um deine Erlebnisse. Es geht um die schonungslose Wahrheit." Tjutaururus strenger Ton bewirkte, dass sich John irgendwie schuldig fühlte. Es kam ihm vor, als stünde er vor einem Tribunal. Die dunkle Atmosphäre begünstigte das beklemmende Gefühl noch mehr.

Tjutaururu erklärte: „Als Schatten wird von den Schamanen der Welt Ungeliebtes, Verborgenes, Verdrängtes bezeichnet, - das, was Menschen vor sich und anderen verbergen wollen. Aber bevor wir mit der eigentlichen Arbeit beginnen, möchte ich dir noch etwas über die Schatten erzählen.“ John schaute ihn fragend an. Was konnte denn jetzt noch kommen, was er nicht schon wusste?

Tjutaururu begann in ruhigem Ton zu erklären: „Wenn du von dem ausgehst, was du bisher gelernt hast, - also davon, dass das duale Universum existiert, so macht die dunkle Seite deiner Persönlichkeit 50% aus. Also ist es wichtig, sich mit der dunklen Seite zu beschäftigen! Diese Arbeit nennen die Schamanen ‘Schattenarbeit’.“ - „Aha“, sagte John interessiert und kratzte sich am Kopf.

„Schattenarbeit ist ein Weg, um die Ganzheit zu erlangen! Schattenarbeit ist so ziemlich das Gegenteil von dem, was dich Werbung, Bücher und andere Quellen glauben machen wollen. Nur wenn man seine Schatten ans Licht holt, können sie überwunden werden, und man kann wieder ganz werden, heil werden. Ein berühmter Psychologe aus eurer Kultur, - ich glaube, er hieß C. G. Jung - , hat einmal gesagt: ‘Besser ganz als gut’. Soll heißen: Wer immer nur gut sein will, muss sich auf Dauer verstellen und verbiegen, denn so sind die Menschen nicht. Aber versteh mich bitte richtig: Ich will hier nicht das Böse hoffähig machen und Verbrechen rechtfertigen. Was ich meine, sind im Wesentlichen die negativen Erlebnisse. Dabei unterscheiden wir zwei Arten:

Schlechtes, das ich erlebt habe, das mir angetan wurde,

Schlechtes, das ich anderen angetan habe.

Am einfachsten wird sein, mit dem zu beginnen, was dir alles an Schlechtem und Schmerzhaftem widerfahren ist!“ - „Ups!“ Das behagte John aber gar nicht.

Bisher war das alles Kopfarbeit, die er gerne gemacht hatte, aber sich an seine negativen Erlebnisse zu erinnern, würde kein Spaziergang werden – so ahnte er. Der Alte forderte ihn jedoch auf: „Erinnere dich daran. Fühle es noch einmal, lass es dann los und verzeihe deinen Peinigern!“ - „Puh“, stöhnte John, „muss das sein? Das ist ja fast wie Psychotherapie.“ - „Ja, so ähnlich“, lachte Tjutaururu, „aber du wirst sehen, dass es gar nicht so schlimm ist.“ Das klang beruhigend. „Anschließend musst du dir anschauen, was du anderen an Schlechtem und Schmerzhaftem angetan hast! Schau es dir genau an und übernimm dann die Verantwortung dafür! Fühle, wie es sich für dich anfühlt, lass es dann los und verzeih dir!“ John stöhnte. Das klang wieder nach viel Arbeit, befürchtete er.

„Das mag sein“, kommentierte Tjutaururu Johns Gedanken, „deshalb beginnst du am besten sofort. Schau dir also zunächst an, was du an Schlechtem erlebt hast.“ John wollte schon loslegen, aber Tjutaururu hielt ihn zurück und ergänzte: „Aber Achtung, auf diesem Weg gibt es eine Falle, - eine Hürde, die zunächst überwunden werden muss.“ - „Was, das auch noch?“ - „Ja, diese Hürden sind deine Gefühle von Groll, Wut, Verbitterung und Beleidigung. Solange du noch solche Gefühle gegen jemanden hegst, ist Verzeihen schlecht möglich. Deshalb haben derartige Gefühle immer Vorrang und müssen erst gefühlt und ausgedrückt werden, ... danach erst kann das Verzeihen gelingen. Wenn du versuchst zu verzeihen, ohne diese Gefühle zu berücksichtigen und ohne ihnen Raum zum Ausdruck zu geben, dann verschwinden sie im Untergrund und boykottieren dein weiteres Leben. Also muss du dich erst mit dem Gefühl des Grolls, der Verbitterung oder der Wut auf diese Person beschäftigen. Erst dann kannst du ihr verzeihen.“

John stöhnte abermals. Das erschien ihm ein bisschen viel auf einmal. Wie sollte er dieses Pensum bewältigen, zumal er schon den ganzen Tag gearbeitet hatte? Tjutaururu blinzelte durch seine nur halb geöffneten Augen und sagte: „Oh, dass du müde bist, ist sogar von Vorteil, denn so hast du besseren Zugang zu deinen Gefühlen. Gerade ihr westlichen Menschen habt eine starke Selbstkontrolle eurer Gefühle. Ein bisschen Schlafentzug ist da ganz hilfreich.“ John schaute ihn widerwillig an und wollte eigentlich nicht mehr, aber sein weiser Trainer gab ihm keinen Chance zum Aufhören und sagte aufmunternd: „Damit du besser mit dem Thema zurechtkommst, hier ein paar Fragen, die dir dabei helfen sollen. Also frage dich:

Worin bestand die Verletzung?
Wo hat mich dieses Erlebnis getroffen?
Welchen Sinn kann dieses Erlebnis für mich gehabt haben?
Welche Fähigkeit hat dieses Erlebnis in mir bewirkt?
Was hat diese Fähigkeit mir an Gutem gebracht?
Bin ich noch sauer oder wütend (dieses Gefühl zulassen!
Wut hat Vorrang vor dem Verzeihen)
Kann ich diesem Menschen jetzt verzeihen, dann Versöhnung!

Und nun gutes Gelingen.“

Oje, das hörte sich aber nach harter Arbeit an, dachte John. Na ja, er wollte ja das Geheimnis des Zebrasteins ergründen. Das hatte er jetzt davon. Es half nichts, er hatte hierhin gewollt, und nun musste er da auch durch. Auch wenn es noch so schwierig erschien, - er wagte es, denn er hoffte, dass es sich lohnen würde.

Tjutaururu schaute John noch einmal tief in die Augen und fragte: „Bist du wirklich bereit, diese Arbeit zu tun?“ John holte tief Luft und antwortete: „Ja, das bin ich.“ - „Gut, dann konfrontiere dich mit dem Thema

‘Schlechtes, das ich erlebt habe, - das mir angetan wurde.’

Just in diesem Moment wurde es etwas heller. Tjutaururu hatte eine Kerze angezündet, reichte John eine kleine Holzplatte, Papier und Bleistift. Dann forderte er John auf, mit dem Schreiben zu beginnen. Wie ihm aufgetragen wurde, fing John daraufhin an, abermals eine Liste zu erstellen. Die Überschrift entsprach dem geforderten Thema:

‘Schlechtes, das ich erlebt habe, - das mir angetan wurde’.

Um besser in das Thema einsteigen zu können, nahm sich John vor, bei allen Erlebnissen die sieben Fragen zu stellen.

Auch diesmal war er wieder stundenlang beschäftigt. Schattenarbeit war noch schwieriger, als negative Eigenschaften zu finden. Während dieser Arbeit passierte aber etwas Seltsames mit ihm. Er konnte es noch nicht genau fassen, aber er spürte irgendeine Art der Veränderung in sich. Diesmal brauchte er noch länger für die Arbeit. Sein Geist schien sich regelrecht dagegen zu wehren. Die Dunkelheit und seine Übermüdung sorgten dafür, dass er sich immer mehr an Erlebnisse erinnern konnte. Tränen kullerten über sein Gesicht. Sich an unangenehme Erlebnisse zu erinnern, war wirklich Schwerstarbeit. Es ging zäh voran. John benötigte fast die ganze Nacht, bis er fertig war, doch dann war er heilfroh.

„Bemerkenswert, John“, beglückwünschte ihn Tjutaururu mit anerkennendem Blick, „das war ein hartes Stück Arbeit, aber du hast das sehr gut gemeistert.“

Die Nacht war fast rum, und John war - anders als Tjutaururu - sehr müde.
„Jetzt kommt der Teil, der noch schwieriger ist“, erklärte Tjutaururu. John fühlte sich zu erschöpft, um weiterzumachen, aber Tjutaururu ließ nicht locker und forderte ihn auf: „Frage dich: ‘Was an Schlechtem habe ich anderen angetan?’ Schlechtes, für das ich die Verantwortung übernehmen muss.
Aber bevor du loslegst, bedenke: Auch auf diesem Weg gibt es eine Hürde, - das ist die Scham. Wenn du jemandem etwas Schlechtes angetan hast, dann erfüllt dich das mit Scham. Erst wenn du bereit bist, das Gefühl der Scham zuzulassen und anzunehmen, kannst du das Ereignis loslassen. Scham zu fühlen ist ein Zeichen dafür, dass du bereit bist, die Verantwortung dafür zu übernehmen. Weil das schwierig ist, bekommst du auch diesmal wieder Fragen, die dir dabei helfen sollen:

Benenne genau: Was habe ich wem angetan?
Worin bestand die Schlechtigkeit?
Wie habe ich mich dabei gefühlt?
Wie hat der andere sich wahrscheinlich dabei gefühlt?
Übernimm die Verantwortung für dein Handeln!
Was kannst du zur Wiedergutmachung tun?
Verzeihe dir diese Tat, - du warst zum Zeitpunkt der Tat zu nichts anderem fähig!“

John war völlig übermüdet, aber trotzdem machte er sich wieder daran, eine Liste zu erstellen, diesmal mit der Überschrift

Schlechtes, das ich anderen angetan habe.

Erneut nahm er sich vor, sich bei allen Erlebnissen die sieben Fragen zu stellen. Diese Arbeit dauerte noch länger als die vorherigen, denn er war völlig erschöpft. Immer wieder nickte er leicht ein, aber genau das war anscheinend gewollt, denn John bemerkte, wie sein Widerstand gegenüber den damaligen Erlebnissen abnahm. Immer wieder überkam ihn große Scham, wenn er sah, was er in seinem Leben anderen alles angetan hatte. Er spürte mehr und mehr, wie seine Abwehr zusammenbrach, verspürte eine immer tiefere Scham. Am Ende fühlte er sich demütig und klein. Beschämt fragte er sich, was er nur für ein schlechter Mensch gewesen war. So viele Menschen hatte er verletzt, vor allem die, die er am meisten geliebt hatte. John war sehr betrübt darüber und hätte sich am liebsten in ein Mauseloch verkrochen. Aber etwas Interessantes geschah mit ihm, denn je länger er dieses Gefühl in sich trug, umso befreiter fühlte er sich. Dieses unbeschreibliche Gefühl der Befreiung kam einem Glücksgefühl gleich. Auf einmal erkannte John, dass all diese Ereignisse ihren Sinn gehabt hatten. Er spürte, dass es sich richtig gut anfühlte, die Verantwortung für etwas zu übernehmen. Außerdem hatte er den Eindruck, dadurch innerlich ein Stück gewachsen zu sein.

Tjutaururu saß immer noch geduldig neben John und schaute ihn mit freudigem Blick an: „Ich bin wirklich stolz auf dich“, sprach er, und es klang Stolz in seiner Stimme. Dann holte er tief Luft, und John befürchtete, dass er nun noch etwas tun sollte. Aber so schlimm kam es nicht, denn Tjutaururu forderte ihn auf: „Nachdem du nun so fleißig die unangenehmen Schatten angeschaut hast, frage dich, wem du noch verzeihen musst, und was du eventuell tun kannst, um den Schaden wiedergutzumachen?“

John war total erschöpft, aber gleichzeitig irgendwie befreit. Er hatte keine Lust mehr, noch über irgendetwas nachzudenken. „Ich glaube gern, dass du erschöpft bist“, sprach Tjutaururu, „deshalb machen wir auch gleich Schluss für heute. Du kannst noch die nächsten Tage darüber nachdenken. Aber ich möchte dir zum Abschluss noch eine kleine Geschichte erzählen.“
Mit einer einladenden Handbewegung forderte Tjutaururu John auf, sich entspannt hinzusetzen und begann zu erzählen:

„Zwei Freunde:
Es waren einmal zwei Freunde, die wanderten durch die Wüste.
Während der Wanderung kam es zu einem Streit, und der eine schlug dem anderen im Affekt ins Gesicht. Der Geschlagene war gekränkt. Ohne ein Wort zu sagen, kniete er nieder und schrieb folgende Worte in den Sand:
‘Heute hat mich mein bester Freund ins Gesicht geschlagen.’
Sie setzten ihre Wanderung fort und kamen bald darauf zu einer Oase. Dort beschlossen sie, ein Bad zu nehmen. Der Freund, der geschlagen worden war, blieb auf einmal im Schlamm stecken und drohte zu ertrinken. Aber sein Freund rettete ihn buchstäblich in letzter Minute. Nachdem sich der Freund, der fast ertrunken war, wieder erholt hatte, nahm er einen Stein und ritzte folgende Worte hinein:
‘Heute hat mein bester Freund mir das Leben gerettet.’
Der Freund, der den anderen geschlagen und auch gerettet hatte, fragte erstaunt: ‘Als ich dich gekränkt hatte, hast du deinen Satz nur in den Sand geschrieben, aber nun ritzt du die Worte in einen Stein. Warum?’ Der andere Freund antwortete: ‘Wenn uns jemand gekränkt oder beleidigt hat, sollten wir es in den Sand schreiben, damit der Wind des Verzeihens es wieder auslöschen kann.

Aber wenn jemand etwas tut, das für uns gut ist, dann können wir das in einen Stein gravieren, damit kein Wind es jemals löschen kann."

John war tief beeindruckt von dieser Geschichte, und er erkannte langsam, dass es wohl völlig normal war, einander zu verletzen. Das gegenseitige Verletzen gehörte wohl irgendwie zum Spiel des Lebens.
„Ja, so ist es", stimmte ihm Tjutaururu zu, „solange du unbewusst bist, haben deine Instinkte die Oberhand, und du bist nur ein Handlanger deiner instinktgesteuerten Ego-Struktur. Deshalb sollte das Ego geknackt werden, und deshalb ist es auch notwendig, dich in eine Situation hineinzumanövrieren, aus der du alleine nicht mehr herauszukommen scheinst. Erst wenn du aufgibst - also kapitulierst - und zugibst, dass es eine höhere Macht im Universum gibt, die dein Schicksal mitbestimmt, dann kannst du aus dem Ich-Spiel aussteigen und ein neues Leben beginnen!"

John war zu müde, um sich gegen diese Aussage zu wehren, und er erkannte langsam, dass das mit der höheren Macht gar nicht so dramatisch war, wie er immer gedacht hatte. Das Wort `Gott´ wollte er dafür aber nicht benutzen, - es erschien ihm zu negativ besetzt. Die Macht, die John meinte, war eher positiv, liebevoll und beschützend. Deshalb wollte er bei dem neutralen Begriff `die höhere Macht´ bleiben.

„Aber nun genug für heute", sagte Tjutaururu zufrieden, „du kannst schlafen gehen. Morgen machen wir weiter. Gute Nacht." Tjutaururu verließ die Hütte und ließ John alleine zurück. Der war tief bewegt von dem Erlebten und blieb noch eine Weile in der Hütte sitzen.

Irgendwann kletterte auch er müde und erschöpft aus der Hütte. Seine Beine waren steif vom langen Sitzen, und er hatte riesigen Hunger. Während er auf seine Schlafhütte zuging, sah er, dass noch andere Männer am Feuer saßen und sich unterhielten. Als sie John erblickten, winkten sie ihn fröhlich zu sich. Tjutaururu saß mit am Feuer. John wirkte müde und erschöpft, aber er war immer noch aufgedreht von den Erlebnissen der letzten Stunden. Die Frage der Macht ging ihm die ganze Zeit nicht aus dem Kopf. Er setzte sich zu den Männern, fasste sich nach kurzer Zeit ein Herz und fragte Tjutaururu: „Du ...., warum soll ich mich denn mit der Macht des Höchsten beschäftigen?“

Tjutaururu lachte und fragte: „Hast du immer noch nicht genug?“ Dann begann er wieder zu erzählen: „Erinnerst du dich? Du lebst im dualen Universum, und das Gegenteil von Macht ist Machtlosigkeit. Wenn du also ein machtvoller und gleichzeitig verantwortungsvoller Mensch sein willst, musst du verstehen, wie sich Machtlosigkeit anfühlt. Wenn man eine Sache richtig begreifen will, muss man beide Seiten kennen, um sie als Ganzes und in seiner ganzen Bandbreite wahrnehmen zu können. Macht bedeutet nun mal viel Verantwortung, denn Macht mit Verantwortungsgefühl kann zum Wohle der Allgemeinheit eingesetzt werden. Falls du Macht ausübst, dann frage dich:

Was kann ich tun, das dem Gemeinwohl dient? Von welcher Entscheidung profitieren alle? Nur dann handelst du aus der Liebe heraus, und das oberste Ziel ist die Bewusstmachung von Liebe.“

„Bewusstmachung von Liebe?“ fragte John verwirrt. Er fasste sich müde an den Hinterkopf. Das war eine typische Geste, wenn er eine Sache überhaupt nicht verstand, aber er hatte keine Lust mehr zu fragen. Schließlich war er erschlagen von so viel Arbeit. Er war hundemüde, wollte nur noch ins Bett und gähnte herzergreifend. „Ja, deine Müdigkeit ist ein gutes Zeichen“, kommentierte Tjutaururu, „du hast wirklich unglaublich fleißig gearbeitet. Ich habe noch nie

einen Menschen erlebt, der so hart an sich gearbeitet hat. Du bist wirklich etwas Besonderes."

John war verlegen. Wieso sollte er etwas Besonderes sein? Na ja, das war ihm jetzt aber auch egal. Er wollte nur noch ins Bett und schlafen. „Gute Nacht allerseits", stammelte er müde und ging zu seiner Hütte. Drinnen knisterte ein gemütliches Feuer, und ein reich gedeckter Tisch stand in unmittelbarer Nähe. An der Seite stand sein gemütlich aussehendes Lager, auf dem jetzt eine blaue, mit Sternen verzierte, kuschelig aussehende Decke lag.

Dieser Ort lud fürwahr zum Ausruhen ein. Sofort fühlte sich John schon besser. Er setzte sich an den Tisch, aß eine Schnitte Brot mit einem Aufstrich, den er zwar nicht kannte, - der aber sehr lecker war, und trank ein Glas von dem selbstgebrauten Wein, den die Aborigines ihm hingestellt hatten. Satt und zufrieden legte er sich anschließend in das kuschelige Bett. Er war so müde, dass er sofort einschlief.

Als John wieder aufwachte, war er zunächst orientierungslos. Er hatte so tief geschlafen, dass er noch keine Ahnung hatte, wo er war. Erst langsam kam die Erinnerung zurück. Von Tjutaururu war keine Spur zu sehen. John stand auf und schaute aus der Hütte. Es schien schon Mittag zu sein, denn die Sonne stand hoch am Himmel. Auf dem Tisch stand wieder etwas zu essen. Es war nicht nachvollziehbar, aber irgendjemand wusste anscheinend genau, was John morgens gerne aß: Leckeres Brot, Marmelade und etwas Obst standen auf dem Tisch. Schon wieder hungrig, setzte sich John an den Tisch und aß von den leckeren Speisen. Er wunderte sich mittlerweile über gar nichts mehr.

Während er so dasaß, kam Blue Source herein. Er begrüßte John mit einem liebevollen „Hallo, hast du gut geschlafen?" - „Ja, bestens", erwiderte John noch etwas benommen, „ich bin jetzt bereit für neue Taten." Dabei kicherte er.

„Sehr gut“, erwiderte Blue Source, „stets zu Späßen aufgelegt, wie? Das ist prima, denn dann hast du Kraft für den nächsten Schritt.“ - „Ja, ich bin soweit.“ - „Gut dann folge mir.“

Hütte der Verbundenheit:
Ich bin in dir und du in mir!
(Der Partnerspiegel)

John begleitete Blue Source zu einer abgelegenen Hütte, die von außen ziemlich heruntergekommen aussah. Die Bretter waren verwittert, und das Dach war notdürftig mit Plastikplanen abgedeckt. „Hier erwartet dich ein ganz besonderer Mensch“, erläuterte Blue Source, und in seiner Stimme hörte John, wie stolz diese Ankündigung Blue Source gemacht haben mochte, „höre genau zu, was er dir zu sagen hat. Also bis später.“ Mit diesen Worten entfernte sich der weise Mann.
John schaute ihm noch hinterher, als ein älterer Mann in Jeans und einem zerrissenen Hemd auf ihn zukam und sprach: „Hallo, John, ich bin Nakem vom Stamme der Lekech.“ - „Hallo, Sir“, antwortete John freundlich, „freut mich, Sie kennenzulernen.“ Der Mann reichte John die Hand. Seine weißen Haare und die durch die Sonne gegerbte Haut machten es schwer, sein tatsächliches Alter zu schätzen. Viele hier sahen älter aus, als sie wirklich waren. „Komm, wir gehen ins Haus“, wurde John mit einer freundlichen Geste aufgefordert. Dann gingen beide in die Hütte.
Drinnen sah es ganz anders aus. Es war urgemütlich dort. Ein Teppich aus Wolle lag auf dem Boden, viele Kissen lagen verstreut darauf herum, und an der Seite stand ein antikes Bett. ‚Weiß der Teufel, wo der das her hat‘, dachte John. An der Wand standen ein paar Korbsessel und ein Tisch im Kolonialstil. Nakem

bat John, sich auf einem der Sessel niederzulassen, und begann bedächtig zu erzählen:

„Es ist eine uralte Weisheit, dass Männer und Frauen zusammengehören, und in unserer Sprache, also der Sprache der Maya, klingt das so: ‘In Lak’ech, a Lake’en!’ Das bedeutet: Ich bin in dir und du in mir!“

„Das ist ja sehr interessant“, äußerte John überrascht. „Ja, nicht wahr? Schon die alten Mayas wussten, dass wir alle miteinander verbunden sind, - dass wir auf der tiefen Seelen-Ebene alle in Kontakt sind, - dass wir im Grunde alle zusammengehören. Deshalb hat kein Mensch das Recht, sich besser oder schlechter zu machen als den anderen. Wir sind alle gleichwertig, wir sind alle auf der Suche und haben alle das gleiche Ziel.“

„Das gleiche Ziel?“ fragte John verwundert nach. „Ja, das erste Ziel, das alle Lebewesen auf jeden Fall gemeinsam haben, heißt - du ahnst es schon: ‘Überlebe’. Überleben heißt auch, seine Überlebensbedingungen zu verbessern durch das Steigern von Fähigkeiten, - körperlichen ebenso wie geistigen. Das nennt man Wachstum. Also haben wir ein gemeinsames Ziel: Wir wollen wachsen, uns weiterentwickeln, um besser überleben zu können.“ - „Aha, das macht Sinn“, erwiderte John und nickte mit seinem Kopf.

„Siehst du? Wenn wir nun davon ausgehen, dass alle Menschen innig miteinander verbunden sind, ist es auch verständlich, dass es Sinn macht, dass wir uns gegenseitig im Wachstumsprozess helfen. Eine Weisheit sagt nämlich:

‘Willst du schnell vorankommen, dann gehe alleine.
Willst du aber weit kommen, dann geht gemeinsam.’

Du hast in den letzten Wochen viel darüber erfahren, dass wir Menschen Eigenschaften verdrängen, nicht haben wollen, verleugnen. Da unsere

evolutionäre Entwicklung aber darauf abzielt, wieder ganz zu werden, - also alle Eigenschaften einer Persönlichkeit wieder zu vereinigen, zu einem Ganzen zu verschmelzen - , müssen wir erst einmal erkennen, welche Eigenschaften denn verschwunden sind. Also müssen sie erst einmal zum Vorschein kommen, und alles, was dabei behilflich ist, wird von der Seele genutzt." - „Hm", äußerte John skeptisch und rieb sich den Nacken. Davon unbeirrt, fuhr Nakem fort: „Deshalb suchen wir uns unbewusst einen Partner, der uns spiegelt. Soweit ist das vielleicht nichts Neues für dich. Dass sich Partner spiegeln, hast du schon mal gehört. Aber was heißt das genau? Nun, ein Spiegel ist ein Gegenstand, der genau das zurückwirft, was vor ihm steht: haargenau, 1:1, - nichts dazugetan und nichts weggelassen, also die uneingeschränkte Wahrheit. Denn Spiegel lügen nie! Wenn man selbst davor steht, erzählt einem der Spiegel die Wahrheit über einen selbst. Aber nicht immer ist das, was man da im Spiegel zu sehen bekommt, angenehm, ... genau wie im Märchen ‚Schneewittchen': Da sagt der Spiegel auch die absolute Wahrheit." Bei dieser Aussage musste John lachen.

Nakem lächelte. Dann sagte er: „Wenn also Spiegel niemals lügen, dann bedeutet das, dass der Partner, den wir an unserer Seite haben und der unser Spiegel sein soll, auch die Wahrheit sagt und alle Eigenschaften spiegelt, die wir haben: auch die ungeliebten, verdrängten, verleugneten. Das heißt, dass die Eigenschaften, die ich an dem anderen nicht mag, nicht will oder nicht akzeptieren kann, nur diejenigen Eigenschaften sind, die ich an mir selbst nicht mag, nicht will und längst verdrängt habe. Die Aufgabe des anderen ist, mir diese Eigenschaften zu spiegeln, um mich darauf aufmerksam zu machen oder mich daran zu erinnern, dass ich diese Eigenschaften auch habe!"
John holte tief Luft. Er wollte gerade protestieren, aber Nakem kam ihm zuvor: „Oh, ich höre dich schon aufschreien ‚Nie und nimmer habe ich die gleichen

Eigenschaften, ich bin nicht so!' Aber was auch immer du einsetzt, bevor du lospolterst, ... halte erst einmal inne und denke darüber nach!" John hielt einen Augenblick die Luft an. Dieser Weise, den er erst kurze Zeit kannte, hatte ihn voll durchschaut.

Nakem fuhr fort: „Die Buddhisten sagen dazu: 'Solange dich noch etwas an dem anderen Menschen stört, solange bist du nicht fertig mit deiner Entwicklung, und nicht frei, - solange hast du noch verborgene Eigenschaften, die du nicht kennst, nicht willst oder nicht magst. Also: Wenn du dich über irgendetwas bei dem anderen ärgerst, dann schaue auf dich und frage dich: 'Was für eine Eigenschaft ist es, die ich in mir ablehne oder noch nicht kenne?' Das Motto lautet deshalb:

'Liebe die Fehler der anderen, denn sie zeigen dir, was du verdrängst.'

Verurteile den anderen also nicht sofort, sondern sei dankbar dafür, dass er dir etwas zeigt. Schließlich weißt du nie, welches Schicksal ihn so gemacht hat. Eine alte indianische Weisheit besagt:

'Bevor du über einen anderen ein Urteil fällst, gehe 3 Monate in seinen Mokassins."

Nakem schwieg. John war sehr nachdenklich geworden. Ihm wurde bewusst, wie oft er sich an den Verhaltensweisen anderer gestört hatte. Wenn er das jetzt mit dieser neuen Denkweise ansah, so hieß das doch nichts anderes, als dass er so viele Dinge in sich verdrängt hatte. Diese Vorstellung war schwer für John. Als hätte Nakem das gespürt, fuhr er fort mit den Worten: „Es ist nicht immer leicht oder offensichtlich zu erkennen und für viele gar nicht zu akzeptieren, dass sie die gleichen Eigenschaften haben sollen wie der Partner, bei dem man sich darüber aufregt. Deshalb nenne ich dir ein paar Beispiele:

Beide hassen es, einkaufen zu gehen. Wenn er sie zum Einkaufen in ein Kleidungsgeschäft begleitet, stöbert sie oft stundenlang in den Regalen herum, bis sie etwas gefunden hat, das ihr gefällt. Manchmal kauft sie auch nichts. Er ist dabei gelangweilt und findet das schrecklich. Er hat richtig Stress dabei. Sie findet es toll. Du kennst diese Situation bestimmt?“ - „Klar. Ich habe mit meinen Freunden schon mal darüber gesprochen.“ Außerdem: Welcher verheiratete Mann kannte dies nicht?!

Nakem fuhr fort: „Wenn aber beide in einen Elektronik-Markt gehen, um einen neuen Computer zu kaufen, dann macht es ihm auf einmal riesigen Spaß herumzustöbern, und sie hat Stress. Somit kennen beide diese Situation, - es kommt nur auf den Zusammenhang an.“ - „Stimmt“, pflichtete John ihm bei, „mittlerweile habe ich das verstanden.“ - „Sehr schön, aber ich nenne dir noch mehr Beispiele:

Beide haben eine schulische Schwäche: Der Mann hat eine Rechtschreibschwäche, macht viele Fehler und schämt sich dafür. Die Frau hat eine Rechenschwäche, sie hat Probleme mit der Mathematik. Schon beim Zusammenzählen vertut sie sich öfters. Auch dafür schämt sie sich. Er möchte nicht, dass jemand merkt, wie schlecht er in Rechtschreibung ist, und sie möchte nicht, dass jemand merkt, wie schlecht sie rechnen kann.“ - „Ja, du hast recht“, erwiderte John kleinlaut und senkte seinen Blick. „Kopf hoch!“ ermutigte ihn Nakem, „es ist ja auch nicht immer einfach zu erkennen, dass beide die gleichen Eigenschaften haben. Mängel oder Schwächen sind also nicht immer auf demselben Gebiet zu finden, - häufig zeigen sich die Eigenschaften in unterschiedlichen Bereichen. Das ist ja auch die Schwierigkeit, die dann zu Streitigkeiten führt. Der eine sagt ‘Du hast diese Schwäche, die habe ich nicht’, -

der andere kontert ‛Dafür hast du jene Schwierigkeit oder jene Fehler´ und so weiter. Aber die Eigenschaften sind nun mal da, und es gibt deshalb keinen Grund, mit dem Finger auf den anderen zu zeigen, da jeder Mensch Defizite hat, ... nur auf anderen Gebieten. Jeder sollte also bei sich selbst hinschauen und nicht ständig beim anderen. Schon in der Bibel steht geschrieben: ‛Warum siehst du den Splitter in deines Bruders Auge, aber den Balken in deinem Auge bemerkst du nicht?´

Oder das Beispiel Verantwortungslosigkeit:
Sich gegenseitig Verantwortungslosigkeit vorzuwerfen, ist ein häufig gesehenes Phänomen. Die Frau ärgert gegenüber dem Mann über die Verantwortungslosigkeit dem Kind gegenüber. Sie sagt: ‛ Siehst du nicht, dass das Kind eine neue Windel braucht? Siehst du nicht, dass ich Hilfe brauche? Du könntest weniger Überstunden machen und mir im Haushalt helfen!´ und dergleichen. Sie vergisst aber regelmäßig, bestimmte Zahlungen zu leisten, - sie hat vergessen, die Überweisung zur Bank zu bringen. Sie hat es unterlassen, die Rechnung zu bezahlen, was jetzt eine Mahnung nach sich zog und so weiter.“ - „Ui. Das kommt mir irgendwie bekannt vor“, schmunzelte John. „Das glaube ich. Viele Väter haben mir berichtet, dass es so in Europa läuft.

Aber nun noch weitere Beispiele, ... fangen wir an mit Unbeholfenheit: Stelle dir eine winterliche Situation vor. Beide wollen über die Straße gehen. Sie sagt ‛Ich habe Angst, bei Eis und Schnee über die Straße zu gehen, es ist so glatt.´ Er regt sich auf und denkt ‛Was stellt die sich an?´ Aber als beide unterwegs sind und sich verfahren haben, traut er sich nicht, auf der Straße anzuhalten und jemanden nach dem Weg zu fragen. Diesmal denkt sie ‛Was stellt der sich an?“

„Na, ich weiß nicht“, kommentierte John skeptisch, „so was soll es geben?“ - „Doch, doch. Von so einer Begebenheit habe ich schon mal gehört.

Aber nun zum Thema Wut: Manchmal, wenn der Mann sauer ist, zeigt er seine Wut. Sie dagegen unterdrückt sie, wirft ihm dafür ständig vor, er sei zu aggressiv. Sie ist dafür aber hinterhältig und nachtragend, was einer dosierten Wut gleichkommt. Er zeigt offene Aggression, sie zeigt subtile Aggression, was manchmal sogar zu emotionaler Erpressung führt. Keine von beiden ist besser oder schlechter, nur anders.“
„Mhm. So habe ich das noch nie betrachtet. Heißt das, Aggression ist auf beiden Seiten vorhanden?“ - „Ja, genau. Nur ist die eine lauter als die andere, aber nicht weniger aggressiv und verletzend. Und belastet genau so die Beziehung.“ - „Aha, das muss ich mir merken.“

„Tu das. Und jetzt noch ein letztes Beispiel. Ein Sprichwort aus deiner Kultur lautet ‘Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.’ Er redet viel, sie schweigt lieber, redet dafür aber wie ein Wasserfall beim Kaffeekränzchen oder beim Friseur. Manchmal berichten die Frauen aber auch vom umgekehrten Fall: Sie redet viel, und er schweigt, redet dafür aber bei seinen Kumpels um so mehr über Fußball und Autos.“ - „Haha, das kommt mir bekannt vor. Ich kenne auch so Männer.“

„Ich könnte noch viele Beispiele aufzählen, aber ich denke, diese genügen, um dir das Prinzip zu verdeutlichen. Wir alle haben gleiche oder ähnliche Eigenschaften, die nur nicht immer sichtbar sind, weil sie oft auf einem anderen Gebiet vorkommen.“ - „Das hast du gut erklärt, - ich habe jetzt verstanden.“

Nakem ergänzte: „Und weißt du, in eurer Kultur gibt es eine weise Frau. Ihr Name ist Byron Katie, mit komplettem Namen eigentlich Byron Kathleen Mitchell. Sie hat aus dem beschriebenen Zusammenhang sogar ein psychologisches System gemacht, dass sie ‘The Work’ nennt. Das Grundprinzip von ‘The Work’ ist, dass sie erst jemanden heftig gegen einen anderen schimpfen lässt. Er soll alles aussprechen, was ihn an dem anderen ärgert und stört, und diese Aussagen dreht sie dann herum und zeigt, dass man die gleichen Eigenschaften hat und somit keinen Grund, den anderen zu beschimpfen. Stattdessen soll man froh sein, dass der andere einen auf die verdrängten Eigenschaften aufmerksam macht.“ - „Puh, das klingt gemein.“ - „Nein, nur fair, denn der Sinn ist immer, auf die eigenen verdrängten Eigenschaften aufmerksam zu machen, damit wir wieder heil - also ganz - werden. Das ist Liebe pur, Liebe in seiner reinsten Form. Der andere liebt einen so sehr, dass er hilft, die verdrängten Eigenschaften ans Licht zu holen.“

Nakem legte eine kurze Pause ein. John war mit Nakems Aussage gar nicht einverstanden, - musste sich erst noch damit anfreunden. Bisher war er immer der Meinung gewesen, er hätte bestimmte Eigenschaften nicht, die er seiner Exfrau vorwarf. Aber das hier würde ja bedeuten, dass er auch nicht besser war als sie. Tröstend war immerhin, dass sie auch nicht besser war als er, denn die Eigenschaften, für die er sich immer geschämt hatte, musste sie ja dann auch haben, - nur eben verdrängt.
„Richtig“, sprach Nakem verständnisvoll. Anscheinend konnte auch er Gedanken lesen. John wunderte sich schon länger über fast gar nichts mehr. „Du bist auf dem richtigen Weg“, fuhr Nakem fort. „Wenn du wissen willst, welche Eigenschaften du verdrängst, dann schau dir an, welche Eigenschaften dich an dem anderen stören. Dadurch erkennst du, welche du bei dir selbst verdrängst.

Kurz beschrieben: Wir haben alle die gleichen Eigenschaften, positive und negative. Die negativen verstecken wir voreinander und denken, der andere könnte sie nicht sehen. Wir verstecken sie und tun so, als gäbe es sie nicht. Dann aber begegnen wir einem Menschen, der uns die verdrängten Eigenschaften spiegelt. Wir regen uns darüber auf und lehnen die Eigenschaften an dem anderen ab, lehnen vielleicht gar den ganzen Menschen ab. Dabei hilft er uns, die eigenen ungeliebten Eigenschaften zu entdecken, - wieder ans Licht zu bringen." - „Oje! Das muss man erst mal verdauen", stöhnte John und pustete in die Wangen wie ein Waal der seinen Wasserstrahl hinauspustet. Dann antwortete er: „Also noch kann ich das schwer glauben." „Ja, ja ich weiß", antwortete Nakem, „aber das ist wirkliche Liebe. Deshalb passiert dies auch häufig in Beziehungen, die von Liebe und Vertrauen geprägt sind. Dieses vertrauensvolle Klima ermöglicht es erst, dass sich der andere traut, seine unbewussten und verdrängten Eigenschaften zu zeigen, also hochkommen zu lassen. Das geschieht meist unbewusst und ist deshalb so schwer zu erkennen." - „Moment, erkläre mir das noch mal", unterbrach John.

„Also, das Auftauchen von negativen Eigenschaften ist ein Vertrauensbeweis und auch ein Liebesbeweis!

Denn erst ein vertrauensvolles Klima erlaubt es, Schwächen und negative Eigenschaften ans Licht kommen zu lassen. Klingt komisch, ... ist aber so. Und jeder, der schon einmal in einer Psychotherapie war, kennt das Phänomen." - „Wieso in der Psychotherapie?" - „Na ja, weil dort das vertrauensvolle Klima hergestellt wird, das es erst ermöglicht, ungeliebte Gefühle anzuschauen." - „So? Das wusste ich noch nicht."

„Aber du hast doch schon einige Erfahrung damit gemacht, denn als du deine Eigenschaften angeschaut hast, ging das auch nur, weil du ein vertrauensvolles Umfeld hattest." - „Stimmt, jetzt, da du das sagst, fällt es mir auf."

„Siehst du, und mit den Partnern ist das ähnlich. Wenn du nämlich erkennst, dass Partner sich eigentlich ergänzen nach dem Motto ‚Du spiegelst mir meine verdrängten Eigenschaften, und ich spiegele dir deine verdrängten Eigenschaften', dann können beide Personen Frieden schließen, ihre guten Eigenschaften vereinigen, und daraus kann dann etwas wunderbar Neues entstehen. Etwas Kraftvolles und Beglückendes für beide. Etwas was sie nur zusammen erreichen können."

„Toll! Das wäre zu schön, um wahr zu sein", kommentierte John erfreut. „Aber heißt das, das die ganze Schattenarbeit, die ich gestern geleistet habe, nur dazu diente, um meine verdrängten Eigenschaften sichtbar zu machen?" - „Ja, unter anderem, aber auch, um dir bewusst zu machen, dass die Eigenschaften, die du verdrängt hast, auch die sind, die du an dem anderen kritisierst. Wenn nun beide Partner diese Arbeit hinter sich hätten, dann könnten sie sich in Würde und Demut begegnen. Sie könnten erkennen, dass beide Persönlichkeiten verdrängte Eigenschaften haben und könnten dann in einer friedlichen Begegnung ihre wirkliche Größe erkennen. Nur dann haben sie die Möglichkeit, ihre wahren Fähigkeiten und Talente zu entfalten und zusammenzuwerfen, und auf diesem Wege kann eine kraftvolle Einheit entstehen, die zum Wohle aller beiträgt."

Nakem wischte sich mit einem Tuch den Schweiß von der Stirn. John war sehr nachdenklich geworden. Dass Beziehungen dieser Dynamik folgen sollten, war ihm noch nicht geheuer. Vorsichtig versuchte er etwas zu erläutern: „Das würde ja bedeuten, dass der Beziehungskrieg letztendlich nichts anderes wäre als der

klägliche Versuch, dem anderen seine verdrängten Eigenschaften sichtbar zu machen.“ - „Du sagst es“, entgegnete Nakem freudig. „Ich versuche, dir das mal an einem Beispiel zu verdeutlichen: Er hat Kraft, Durchsetzungsvermögen und ist mental sehr stark. Sie ist warmherzig, liebevoll und sehr geduldig. Durch ihren täglichen Kampf um die verdrängten Eigenschaften erkennen die beiden aber ihre wahre Stärke nicht. Würde der Krieg aufhören, und würden sie diese beiden Eigenschaften vereinen, dann käme eine handlungsfähige Kraft dabei heraus, die mit Liebe und Geduld verändern kann. Denn wie heißt es so schön:

‘Gemeinsam sind wir stark und voller Liebe!’

Letztendlich sind wir alle miteinander verbunden. Deshalb möchte ich meine Lehrstunde mit den Worten ‘Mitakuye Oyasin´ beenden. Das heißt in der Sprache der Lakota-Indianer ‘Wir sind alle miteinander verbunden!‘“

Nakem schwieg wieder. Für einige Zeit kehrte bei beiden Männern eine tiefe Stille ein. John war sehr beeindruckt von Nakems Worten und von seiner Weisheit. Zugleich war er verblüfft darüber, was sogar die Indianer in Nordamerika und die Aborigines Australiens vom Leben wussten. Irgendwie warf das auch ein neues Licht auf die Vorstellung, die er über Indianer hatte. Wie die meisten Jungs seiner Generation war auch er vom Indianerbild Winnetous geprägt. Wenn schon die Indianer all ihr Wissen hatten, dann zeigte das ja, dass die Denkweise überhaupt nicht neu, sondern nur in Vergessenheit geraten war. John hatte bisher zumindest noch nie davon gehört.
Er hatte nun wieder neue Informationen, die ihn in einen aufgeregten Zustand versetzten, - warf diese Sichtweise doch ein völlig neues Licht auf die

Trennung und die Streitereien mit seiner Frau. John kam dies so wichtig vor, dass er beschloss, die ganze Angelegenheit noch einmal zu durchdenken:

`Also, wir alle haben positive und negative Eigenschaften, aber die negativen Eigenschaften verbergen wir meistens vor uns und den anderen. Unser Partner kann die Eigenschaften, die wir nicht haben wollen, spiegeln. Dadurch werden wir daran erinnert, dass auch wir diese Eigenschaften haben, - allerdings verdrängt.
Somit ist keiner besser oder schlechter als der andere. Allerdings verdrängt jeder andere Eigenschaften, ... sehr tröstlich.´
Als John mit seinen Überlegungen fertig war, bemerkte er, dass Nakem die Hütte verlassen hatte. Jetzt war es wohl auch für ihn Zeit zu gehen.
Auch diesmal war es - für John geradezu unerwartet - inzwischen tiefe Nacht geworden. Diesmal war ihm die Zeit gar nicht so lang vorgekommen. Anscheinend hatte er sich an diese Art zu arbeiten gewöhnt.

So vergingen nun mehrere Tage, und John wurde mehr und mehr mit seiner wahren Persönlichkeit konfrontiert. Manches kannte er, aber er lernte auch viel Neues wie Meditieren und seiner Intuition zu folgen. Vor allem lernte er, dass er nicht so schlecht war, wie er oft von sich gedacht hatte, - im Gegenteil: Es schien so, als sollte er genau so sein, wie er war. Immer mehr erkannte John, dass er nicht nur positive und negative Eigenschaften hatte, die vollkommen natürlich zu ihm gehörten, sondern er erkannte auch, dass er ein ganz normaler Mann war, mit typisch männlichen Eigenschaften. Was typisch Mann und typisch Frau war, hatte er schon von Professor Miller erfahren. Nun wurde ihm klarer bewusst, dass Männer und Frauen perfekt zusammenpassten und tief im Inneren gar nicht so verschieden waren. Diese Erkenntnis führte auf wunderbare Weise

zu einem friedlichen Gefühl in ihm. Auch das Hadern mit dem anderen Geschlecht verschwand zusehends, denn John wusste jetzt, dass die Frauen auch nicht anders konnten.

Schwitzhütte (Körper und Gefühle)

Nachdem so mehrere Tage der Vorbereitung vergangen waren, kam der ersehnte Festtag. Am Vorabend der Höhlenzeremonie versammelten sich alle Männer, die das Zebra-Ritual machen sollten, auf einem besonderen Platz, dem Schwitzhüttenplatz. Alle Anwärter mussten nämlich am Vorabend in die Schwitzhütte.

Blue Source erklärte John, was die Schwitzhütte bedeutete und sprach: „Schon von alters her haben die Indianer Nordamerikas dieses Ritual zur Reinigung von Körper und Seele genutzt. Wir machen das, weil es notwendig ist, auf diese Weise den Ballast der Vergangenheit abzuwerfen und dem neuen Geist im Körper Platz zu machen. Was sonst noch in der Schwitzhütte passieren könnte, geht niemanden von außen etwas an. Alle Erlebnisse in der Schwitzhütte sind streng vertraulich.“ John nickte zustimmend und ahnte, was Blue Source ihm damit sagen wollte. Dann zog er mit den anderen Männern los, um Holz zu sammeln. Fein säuberlich wurde es aufgeschichtet und eine Art Feuertisch daraus gebaut. Dann legten die Männer etliche Steine darauf, und zuletzt bedeckten sie diese wieder mit Holz. Die Schwitzhütte selbst war ein aus Ästen geflochtenes Holzgestell, das dann mit Decken abdeckt wurde, so dass es an ein Iglu erinnerte, - allerdings geflochten aus dünnen Ästen. Blue Source erklärte, dass von dem Moment an, in dem das Feuer brennen würde, das Schwitzhütten-Ritual beginnen und jeder sich in stiller Meditation zurückziehen solle. Ein Horn

ertönte, das den Beginn andeutete. John verfuhr wie verlangt: Als das Feuer brannte, verließ er das Lager. Er entfernte sich einige hundert Meter weit, um in einer Felsnische weiter das neu erlernte Meditieren zu üben.

Ihm wurde seltsam ums Herz. Er hatte es bisher geschafft, und was nun? Was würde morgen auf ihn zukommen? Was war das Zebraritual? Welche Veränderung würde es mit sich bringen? Und würde er es überhaupt durchstehen? John fühlte sich ziemlich unsicher, aber er wollte gut vorbereitet sein. Deshalb ging er im Geiste noch einmal durch, was er auf seiner abenteuerlichen Reise bisher alles gelernt hatte:

Ich habe gelernt, dass meine Instinkte meine Gefühle beeinflussen und ursprünglich zum Überleben dienten. Die Instinkte sind dafür da, über Leben und Tod zu wachen. Deshalb sind die Empfindungen auch so stark: Der Organismus reagiert, als ginge es um Leben und Tod, - auch wenn gar keine lebensbedrohliche Situation vorhanden ist. Reflexe schützen meinen Körper und dienen dem Überleben. Die Emotionen, die durch die Instinkte ausgelöst werden, nennen wir Affekte. Diese sind völlig okay, denn es handelt sich bei allen um angeborene, natürliche Eigenschaften, - dienen und dienten sie doch dem Überleben. Meine Gedanken sind dazu da, Situationen besser einschätzen und so flexibler reagieren zu können, um das Überleben besser zu sichern. Somit dient alles dem Überleben, denn das Grundprinzip ‘Überlebe´ zieht sich durch alles durch.´ So vieles war John inzwischen vollkommen klar.
Deshalb war es auch völlig in Ordnung zu bewerten. Allerdings sind all diese Mechanismen zu Zeiten entstanden, als es auf der Erde um Leben und Tod ging, und deshalb sind auch unsere Reaktionen so heftig.

John dachte weiter nach: ‘Unsere Sinne nehmen etwas wahr. Irgendeine Instanz in uns macht daraus ein Szenario, und unsere Gehirne überprüfen das auf mögliche Gefahren. Die verschiedenen Gehirnbereiche bewerten also eine Situation, - das Stammhirn zuerst, dann das Säugetierhirn und am Schluss erst das Großhirn. Ist die Gefahr akut, so schaltet sich sofort das Stammhirn ein und aktiviert körperliche Reflexe, die den Körper aus der Gefahr bringen. Ist die Gefahr nicht so unmittelbar, werden Gefühle aktiviert, die den Körper warnen, sich nicht in mögliche Gefahren zu bringen. Das Großhirn warnt den Organismus vor potenziellen Gefahren durch Assoziationen. So hat der Organismus die Möglichkeit, den Gefahren aus dem Weg zu gehen und so ganz zu vermeiden. Bewertungen sind demnach der Schlüssel zum Überleben gewesen. Deshalb gibt es auch eine Reaktionskette. Diese Bewertungen aktivieren die Instinkte, und diese wiederum aktivieren Gefühle, welche wiederum unsere Wahrnehmung beeinflussen; damit erleben wir die Welt immer nur so, wie der Filter des Gefühls uns das vorgaukelt. Da aber dieses System aus uralter Zeit stammt, reagieren unsere Mechanismen auch heute noch so, als ginge es um Leben und Tod. Fatal dabei ist, dass das Stammhirn bei akuter Gefahr selbstständig reagiert, und die anderen Gehirne davon zunächst nicht in Kenntnis gesetzt werden. Und genau das ist die menschliche Achillesferse, ... also unsere verwundbare Stelle.
Zusätzlich wirken noch unsere Glaubenssätze und Grundeinstellungen, die unsere Wahrnehmung filtern und beeinflussen, und diese Wahrnehmung bestimmt das, was wir erleben. Das, was wir erleben, bestätigt unsere Glaubenssätze, und so befinden wir uns in einem Teufelskreis.´

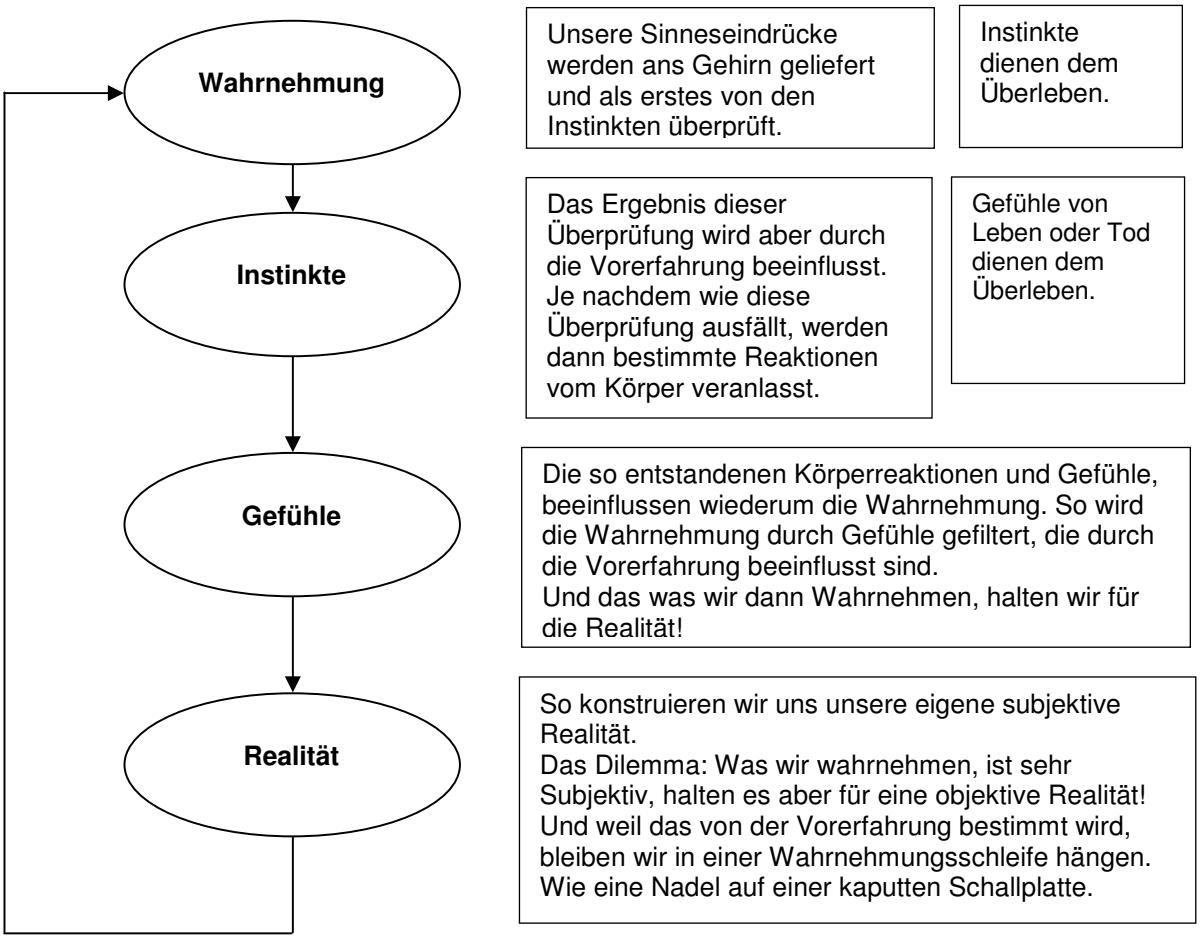
Auf einmal fiel John noch ein, dass seine geliebte Claudia irgendetwas von einem Leitmotiv gesprochen hatte. Was immer das genau war, ... es musste

etwas sein, das im Unterbewusstsein schlummert und von da aus alles Denken und Handeln motiviert und beeinflusst. Das war eine komische Vorstellung. War das der Geheimauftrag von Gott? Ganz schnell verwarf John diesen Gedanken, - wurde ihn jedoch nicht mehr los. Gab es vielleicht doch eine höhere Macht, die sein Schicksal bestimmte? Waren die Menschen doch nur Marionetten in einem Spiel? Dieser Gedanke behagte ihm überhaupt nicht. Keine Kontrolle mehr über die Ereignisse in seinem Leben zu haben, ... nein, das wollte er nicht. Er wollte sich eigentlich nicht mehr weiter damit beschäftigen, aber plötzlich schoss ihm ein Gedanke durch den Kopf. Er erkannte auf einmal, dass es anscheinend zwei Grundgesetze gab:

Das körperliche hieß ‛Überlebe´
und das geistige war das unbewusste Leitmotiv.

John konnte seine Gedanken nicht abstellen und überlegte weiter: ‛Das unbewusste Leitmotiv kenne ich zwar noch nicht, aber das bekomme ich auch noch heraus! Auf jeden Fall hat das etwas mit Bewertungen zu tun, denn unsere Bewertung zeigt sich in der dualen Denkweise. Wir bewerten Dinge als positiv oder negativ. Bewertungen sind sehr subjektiv und hängen von vielen Faktoren ab. Was ich als schlecht bewerte, muss für einen anderen noch lange nicht schlecht sein. Die Einteilung in gut und schlecht ist daher ungünstig und macht zu viel Stress. Aber ich glaube, ich verstehe jetzt immer besser, wie alles zusammenhängt, und damit habe ich vielleicht die Chance, aus diesem Spiel aussteigen zu können. Jetzt kann ich versuchen, die alten Muster zu überwinden und mich neu zu programmieren, - wie einen alten Computer, der ein neues Betriebssystem bekommt. Schließlich können wir unsere Hardware nicht

ändern, ... die Software schon.´ John machte sich im Geiste ein Bild, von dem er glaubte, dass es die Zusammenhänge richtig wiedergäbe:



Noch immer war John tief in seine Gedanken versunken. Er überlegte, was die Konsequenz aus dieser alten Überlebens-Software sein könnte und zog den Schluss, dass die Menschen viel zu oft die Realität als Bedrohung - als lebensfeindlich - erlebten. In eigentlich harmlosen, alltäglichen Situationen erlebten sie Gefühle von Leben und Tod. Da die alltäglichen Probleme, die sie erlebten, meist nur aus Konflikten und Frustrationen bestanden, - die Situation aber von ihrem Bewertungssystem als lebensbedrohlich eingestuft wurde, wurden Instinkte aktiviert, die sie glauben machten, dass das Überleben gefährdet sei. Der Organismus reagierte daraufhin stets mit heftigen Gefühlen,

die ursprünglich für das Sichern des Überlebens gedacht waren. Da diese Gefühle und die daraus resultierenden Handlungen aber oft unangemessen waren, wurden sie zu einem Problem. Diese Probleme führten zu noch mehr Frust, und so begann ein Teufelskreis.

John wurde heiß und kalt zugleich: Es dämmerte ihm nun, dass er in diesem Spiel gefangen schien, - in einem Spiel von Instinkten, Reflexen und Affekten, - in einem Spiel, das von manchen Menschen als Ich-Spiel bezeichnet wurde und das nun auch er ʽIch-Spielʼ nannte. Ihm wurde langsam klar, dass es das Spiel war, das seine Persönlichkeit prägte, sein Schicksal und sein ganzes Leben. John wurde schwer ums Herz.

Er hatte nun so viel darüber gelernt, dass er eigentlich aussteigen konnte. Aber wollte er das auch? Er war ja gewarnt worden: Wenn er nicht wirklich aus tiefster Überzeugung aussteigen wollte, würde er nicht davon profitieren. John überkam ein eigenartiges Gefühl. Das Leben, das er bisher geführt hatte, war eigentlich nur ein Spiel. Er hatte sich als Opfer gefühlt, oder er kämpfte gegen etwas oder für etwas. Aber sollte das alles nur ein Spiel gewesen sein, um sein Lebensmotto zu erfüllen? Welches Lebensmotto war das wohl? Und wie konnte er es ändern? War er überhaupt bereit, die lieb gewonnenen Erlebnisse und Einstellungen einfach so aufzugeben? Gab ihm die Opferhaltung nicht doch etwas? Er hatte so etwas schon gehört, ... dass man einen Gewinn aus einer negativen Einstellung hatte. Wenn also jemand krank war, durfte er auf Zuwendung hoffen, die er ohne Krankheit nicht zu erhalten glaubte. John überkam auf einmal Scham. Spielte etwa auch er solche subtilen Spielchen? Manipulierte er Leute, um bestimmte Dinge von ihnen zu erhalten? John wurde klar, dass er auch nicht besser war als die Leute, über die er sonst immer

schimpfte. Außerdem hatte er bei Nakem gelernt, dass die Dinge, die einen an dem anderen stören, nur verdrängte eigene Eigenschaften widerspiegeln.

Aber Moment mal, ... er hatte doch auch gelernt, dass alle Menschen miteinander verbunden sind, dass keiner besser oder schlechter ist als der andere, - dass jeder Mensch gute und schlechte Seiten, Makel und Talent hat. John dachte: ‚Dann bin ja auch ich nicht schlechter als die anderen.' Er war erleichtert. ‚Ich habe mich sehr bemüht, menschlich zu sein, habe meine Schatten angesehen und meine Makel akzeptiert. Ich bin okay, und du bist okay. Das ist die Wahrheit. Und jetzt?'

Er wurde jäh von einem lauten Ton, der wie ein Jagdhorn klang, aus seinen Gedanken gerissen. Das war das Zeichen, dass die Sache mit der Schwitzhütte begann. John ging langsam zum Schwitzhüttenplatz zurück, wo sich die anderen Männer schon versammelt hatten. Nur noch spärlich bekleidet, jeder ein Handtuch um die Hüften geschwungen, standen sie schweigend in der Runde. John zog sich ebenfalls aus und stellte sich aufgeregt zu den anderen. Blue Source erklärte noch etwas in der Sprache der Eingeborenen, dann wandte er sich an John: „Nun, mein lieber Freund, es ist soweit: Wir werden jetzt in die Hütte gehen. Wir setzen uns in der Altersreihenfolge in den Kreis. Du bist der Zweitälteste, also sitzt du als Zweiter neben dem Eingang. Ich sitze an der anderen Seite des Eingangs."

Alle Männer gingen andächtig nach einem vorgeschriebenen Ritual um die Hütte herum, und bevor sie hineingingen, murmelte jeder noch etwas. Blue Source hatte John zuvor erklärt, dass jeder noch einen Wunsch aussprechen könne, bevor er die Hütte betrat, und so tat der es auch.

Mittlerweile dämmerte es, und es würde nicht mehr lange dauern, ... dann wäre die Sonne endgültig untergegangen. Drinnen war es stockdunkel. John setzte sich auf seinen Platz und wartete voller Spannung, was nun geschehen würde. Als alle Männer saßen, kam der Feuermann, - so nannten sie den Mann, der aufs Feuer aufpasste und einige glühende Steine in eine Grube hineinlegte, welche sich in der Mitte der Hütte befand. Die Hitze, die von den Steinen ausging, war enorm.

Als genug Steine in der Grube lagen, schloss Blue Source von innen die ‘Tür’, die in Wirklichkeit nur eine Decke war. Jetzt war es stockfinster, - jedenfalls fast: Man sah nur die glühenden Steine in der Mitte. John dachte sich noch, dass bis jetzt gar nichts Schlimmes passiert war.

Doch kaum, dass er es zu Ende gedacht hatte, schüttete Blue Source eine Kelle Wasser auf die Steine, - genau so, wie man es in der Sauna bei einem Aufguss tut. Der heiße Dampf stieg auf und brannte in Johns Gesicht. Sein Atem stockte. Jetzt ahnte er, was Blue Source gemeint hatte, als er ihm gesagt hatte ‘Du wirst schon sehen, es wird eine besondere Erfahrung.’ Der Zeremonienmeister Blue Source schüttete wieder und wieder Wasser auf die glühenden Steine, und die Hitze wurde fast unerträglich. Zeitweise glaubte John, es nicht mehr aushalten zu können, aber er wollte sich keine Blöße geben und stattdessen weiter durchhalten. So ging das ein paar Stunden. Immer wieder wurden Steine nachgelegt, damit die Hitze erhalten blieb. In dieser Zeit machten die Männer viele tiefgreifende körperliche und emotionale Erfahrungen.

Als die Zeremonie in der Schwitzhütte nach mehreren Stunden zu Ende war, begaben sich die Männer erschöpft zu ihren Hütten und legten sich schlafen, denn am nächsten Tag sollte der Tag der Tage auf sie warten.

Die Höhle

Der Tag der Tage

Am nächsten Morgen versammelten sich alle Männer auf dem Platz. Die Probanden, die das Zebra-Ritual begehen sollten, wurden in prachtvolle Gewänder gehüllt. Zum Zeichen ihrer Bereitschaft wurden sie mit Farbe bemalt. Dann wurden sie mit Gesang zu einer Höhle geleitet, die zu Fuß etwa eine Stunde von diesem Lager entfernt war.
Als sie ankamen, fiel John auf, dass einer der Männer einen Krug mit Flüssigkeit in der Hand hielt. Die anderen Männer sangen währenddessen weiter ihre Lieder. Jeder Zebra-Anwärter sollte nun einen Schluck daraus nehmen, - auch John wurde der Krug gereicht. Zögerlich nahm auch er einen Schluck daraus. Als alle Männer getrunken hatten, sagte Tjutaururu mit feierlicher Stimme: „Nun ist es soweit. Lasset die Sonne entscheiden, wer als Erster dran ist.“ Die Männer setzten sich auf einen Felsen und warteten, bis der Schatten auf sie fiel. Der Reihe nach verschwanden sie in der Höhle. Irgendwann fiel der Schatten dann auch auf John, und der wurde daraufhin aufgefordert, ebenfalls die Höhle zu betreten. Blue Source gab ihm noch einen Rat und sagte: „Egal, was in der Höhle passiert, - egal, was du erlebst, ... du darfst es auf gar keinen Fall irgendeinem anderem erzählen. Was du dort hörst oder erlebst, ist nur für dich bestimmt!“ John bedankte sich und beteuerte, er wollte das beherzigen.

Der Eingang war ein kleiner Felsenspalt, der hinter einem Busch verborgen war. Wüsste man nicht, dass sich hier ein Höhleneingang verbarg, so hätte man ihn

leicht übersehen. John betrat ehrfürchtig die kühle Höhle, in der er zunächst nicht die Hand vor Augen sehen konnte. Es roch nach feuchter Erde. Ein mulmiges Gefühl beschlich ihn. Was kam jetzt auf ihn zu? Hilflos und ängstlich stand er nun im Dunkeln. Einige Zeit verging, und so langsam gewöhnte sich John an das fahle Licht, das vom Höhleneingang her hereinfiel. Das Innere der Höhle wurde nach und nach sichtbar. Er erkannte die bizarren Felswände, die mit allerlei seltsamen, sehr alt wirkenden Höhlenzeichnungen verziert waren. John vermutete, das es Steinzeitmalereien waren.

Vorsichtig tastete er sich tiefer in die Höhle hinein, als auf einmal wie aus dem Nichts eine tiefe, aber warm klingende Stimme zu ihm sprach: „Hallo, John, sei willkommen. Schön, dass du es bis hierher geschafft hast, obwohl ich nie daran gezweifelt habe." John erschrak, blieb wie angewurzelt stehen und wurde kreidebleich: „Wer bist du?" stammelte er mit zitternder Stimme. Vor ihm tauchte wie aus dem Nichts ein helles, gleißendes Licht auf, aus dem die Stimme zu kommen schien: „Ich heiße Elias und bin der, der dich durch das Zebra-Ritual führen wird." John atmete schwer. War dies eine Sinnestäuschung? „Hab keine Angst, ich will dich begleiten und bin die ganze Zeit an deiner Seite." John fasste sich wieder. Er hatte schon damit gerechnet, dass etwas Ungewöhnliches passieren würde, aber das übertraf seine kühnsten Erwartungen.
Die Stimme sprach weiter zu ihm: „Du hast diesen langen Weg zurückgelegt, um nun endlich zu erfahren, warum du dies alles erleben solltest. Habe ich Recht?" John zögerte. Dann antwortete er zaghaft: „Ja, ich glaube schon." - „Und ...., bist du bereit für die größte Veränderung in deinem Leben?" John zögerte abermals, aber ihm war bewusst, dass er schon so viel Neues gelernt hatte, das es eigentlich für das Ritual reichen müsste. Mutig antwortete er: „Ich glaube, ich

bin bereit, denn ich habe schon so viel gelernt. Dennoch weiß ich nicht sicher, ob das genug ist, um das Zebraritual zu schaffen?“ - „John, John, höre mich an: Mache dir keine Sorgen. Wenn es nicht genug wäre, so wärst du gar nicht hier. Alles ist richtig und alles geht seinen Gang.“

John fasste sich langsam. Er war verwundert über Elias’ Namen und fragte: „Warum hast du denn einen biblischen Namen? Wir sind doch hier im Land der Aborigines?“ Elias lachte: „Ja, das ist eine gute Frage, aber es ist ganz einfach. Ich bin ein Lichtwesen, das keine besondere Form hat und keinen speziellen Namen. Deshalb nehme ich einen Namen an, der in der Kultur des jeweiligen Zebra-Anwärters geläufig ist. Du, lieber John, kommst aus einer christlich geprägten Kultur, und deshalb habe ich auch einen biblischen Namen gewählt.“ - „Ach, so ist das ....“, äußerte John verständnisvoll. Das Licht kam näher und wurde dunkler, bis man langsam eine Person erkennen konnte. Ein älterer Mann kam zum Vorschein. Er sah aus wie eine Figur auf einem biblischen Gemälde, trug eine weiße Toga und hatte einen langen weißen Bart. Indem er auf John zukam, sagte er mit unglaublich warmer Stimme: „Willst du denn nicht erfahren, warum du hier bist?“

John musste sich erst einmal an den Anblick gewöhnen. Er zögerte einen Augenblick, aber dann war ihm klar: Er war hier, weil er das Zebra-Ritual machen wollte, um endlich glücklich zu werden, und auch, weil er Antworten auf seine Fragen suchte. Nachdem er tief durchgeatmet hatte, entgegnete John: „Ich will es erfahren.“ - „Das ist gut so“, erwiderte Elias sanftmütig, „denn nur, wenn du das aus tiefster Überzeugung willst, kannst du es auch schaffen.“

„Ja, ich will“, wiederholte John mit fester Stimme. „Sehr gut“, erwiderte Elias, „dann höre mir gut zu. Du hast nun viel gelernt, und langsam wird dir bewusst, wie das Ich-Spiel funktioniert. Möchtest du wissen, wie du aus dem

Spiel aussteigen kannst?“ - „Oh ja, unbedingt“, antwortete John mit Nachdruck. „Das freut mich“, sprach Elias, „dann pass auf, was ich dir sage:

Lieber John, du hast auf deiner Reise schon viel darüber gehört, dass du viele Eigenschaften hast, die deine Persönlichkeit ausmachen, also dein Ego. In den vergangenen Jahrtausenden ging es darum, das Ego mehr und mehr zu spalten und zu zerpflücken; dadurch wird der Schleier deiner Wahrnehmung immer stärker. Von Leben zu Leben wurde die Differenzierung deines Egos vergrößert, so sehr, dass deine Seele nicht mehr mitkommt. Durch diese stetige Differenzierung hast du dich mehr und mehr von deinem ursprünglichen Wesen entfernt. Jetzt geht es aber darum, den Schleier zu lüften und zurück zur Ganzheit zu finden. Dies bedeutet, dass es nun darum geht, die Spaltung zu überwinden, die Differenzierung zu entlarven und die Einzelteile wieder zusammenzufügen, um wieder die Einheit zu bilden.“

John verstand diesmal gar nichts. ‚Na, das fängt ja gut an‘, dachte er und meinte es selbstverständlich ironisch. Er wollte etwas lernen und weiterkommen, aber da er nichts von dem verstand, was Elias ihm da erzählte, schien das ziemlich ausweglos. Jetzt überkamen ihn doch Zweifel, ob er das Zebra-Ritual schaffen würde.

Elias beschwichtigte ihn und sagte: „Mach dir keine Sorge! Das, was ich sage, ist nicht unbedingt für deinen Verstand bestimmt, aber deine Seele versteht es.“ Dann fuhr er unbeirrt mit seinen Ausführungen fort: „Im Ehrgeiz, die Dinge zu differenzieren, haben die Menschen sich regelrecht verrannt. Seit dem die Logik als oberste Instanz gilt, schreitet die Differenzierung rasant voran. Die Menschen waren wirklich gut darin, und die Computertechnik ist die Krönung der Differenzierung. Aber genauso gut können sie sich selbst auch wieder zusammensetzen, denn sie haben diese Gabe.“

„Die Gabe?“ unterbrach John. „Ja, du hast von Natur aus eine Fähigkeit mitbekommen, dieses Spiel zu verlassen.“ - „Was?“ fragte John ungläubig. „Wie soll das denn gehen?“ - „Nun, als erstes erkenne, dass alles so gewollt war, aber dass es jetzt an der Zeit ist, mit dem Spiel aufzuhören und zur Einheit zurückzukehren. Wenn du wirklich dazu bereit bist und mit ganzem Herzen wünschst, das Spiel zu verlassen, dann komm mit mir in die Grotte der Demut. Sei aber gewarnt! Wenn du diesen Raum betreten hast, wirst du danach nie wieder derselbe sein.“

Elias leuchtete wieder wie ein Engel und schwebte tiefer in die Höhle hinein. John folgte ihm, soweit ihm dies möglich war. Er war fest entschlossen, diese Sache zu Ende zu bringen.
Als er die neue Höhle betrat, war er überwältigt von ihrer Größe. Dass solch eine Höhle im Berg existierte, konnte man von außen nicht mal erahnen. Ihre Fläche war so groß wie ein Fußballfeld und die Höhe so hoch wie ein Flugzeughangar. Überall an den Wänden glitzerten Edelsteine, die ein helles Licht erzeugten, und in der Mitte glitzerte das Wasser eines kleinen Sees.
Elias begrüße John noch einmal mit den Worten: „Herzlich willkommen in der Grotte der Demut! Willst du immer noch aus dem Spiel aussteigen?“ - „Ja, unbedingt.“ John brannte förmlich darauf, endlich weiterzukommen. Elias äußerte sich auch ganz eindeutig: „Das ist gut so. Ich will dir dabei helfen!“

John fühlte sich sehr willkommen. Das grelle Licht, das von Elias ausging, wurde schwächer, und sein Begleiter nahm wieder die Gestalt von vorher an. Durch die Toga und den langen weißen Bart erinnerte er ihn an einen alten Mann aus Griechenland. So hatte sich John immer Plato vorgestellt. Langsam

hatte er sich an den Anblick gewöhnt, deshalb nahm er all seinen Mut zusammen und fragte unsicher: „Wie geht es jetzt weiter?“

Elias antwortete sanftmütig: „Geduld, mein junger Freund, alles der Reihe nach. Du hast alle Zeit der Welt, um die Dinge anzugehen. Du musst dich nicht hetzen.“ ‘Komisch’, dachte John, ‘das habe ich doch schon mal gehört.’

Elias begann zu erklären: „Als erstes erkenne, dass du so wie bisher nicht weitermachen möchtest. Dann schließe Frieden mit deinem bisherigen Leben. Höre auf mit dem Urteilen und Verurteilen! Betrachte dein Leben und deine Erlebnisse mit Abstand. Erkenne, dass du in den entsprechenden Situationen gar nicht anders konntest. Es hat in deinem Leben so geschehen sollen. Du hattest es nicht in der Hand, es anders zu machen, weil es dir nicht bewusst war. Durch den Schleier des Vergessens wusstest du nicht, was du tust. Deshalb schließe Frieden mit dir selbst und erkenne an, dass es eine höhere Macht gibt, die dich bisher begleitet hat.“

„Hm“ war Johns einziger Kommentar, aber er nickte dabei mit seinem Kopf. Die Worte, die er gehört hatte, waren fast die gleichen, die Tjutaururu vor ein paar Tagen benutzt hatte. Diesmal war John aber nicht mehr erschlagen von der Aussage, - im Gegenteil: Langsam freundete er sich mit dem Gedanken an, dass es eine höhere Macht gab. Mittlerweile hatte er erkannt, dass ihm in seinem Leben manchmal seltsame Dinge passiert waren, die er sich nicht erklären konnte. Manchmal war auch in scheinbar ausweglosen Situationen von irgendwoher Hilfe gekommen. Das alles würde schon auf eine höhere Macht hindeuten. Aber John kamen immer noch Zweifel, ob es vielleicht nicht trotzdem alles Illusionen waren, die er sich in seinem Gehirn konstruierte. Er dachte: ‘Bis hierhin habe ich schon so viele seltsame Dinge erfahren, dann kann ich es auch

weiter wagen. Was hab ich schon zu verlieren?' Er beschloss, sich auf das Experiment einzulassen.

Neugierig stellte er erneut die Frage: „Wenn es eine höhere Macht gibt, die mein Leben beeinflusst, warum musste ich dann so viele Dramen erleiden? Welchen Sinn hatten dann all die Schicksalsschläge, die ich bisher erleiden musste?"
Elias antwortete gelassen: „Mein Freund, stell dich doch nicht dümmer als du bist. Du kennst doch bereits die Antwort." John schaute beschämt zu Boden. Natürlich kannte er längst die Antwort, denn dieses Thema hatte er doch ausführlich mit Tjutaururu erörtert. Nichtsdestotrotz wollte er es noch einmal hören. Elias schwieg zunächst jedoch.
John bemerkte sehr wohl, dass Elias mit dieser Haltung etwas bezwecken wollte; deshalb überlegte er angestrengt, was er damit wohl gemeint haben könnte. Er vollzog es in seinen Gedanken noch einmal nach: Es gibt eine höhere Macht, der ich ausgeliefert sein soll, aber gleichzeitig soll ich nicht mehr willenloses Opfer sein. Widerspricht sich das nicht?' John war verwirrt.
„Hervorragend", rief sein Lichtbegleiter, der Johns Gedankengänge natürlich alle mitbekommen hatte, „Verwirrung ist der Anfang der Veränderung. Ein weiser Mensch hat einmal gesagt: Weisheit beginnt dann, wenn du weißt, dass du nichts weißt! Übrigens ist das auch genau der Sinn der Zen-Übungen: Ein Schüler bekommt eine Aufgabe, die nicht lösbar ist, - nur um ihm dieses Gefühl zu geben. Dadurch besteht nämlich die Möglichkeit, sein Ego zu überwinden und andere, feinere Wahrnehmungskanäle zu öffnen." -
„Genauso geht es mir gerade." - „Gut so, dann lass los vom Wissen und Denken. Verlasse das übliche Denken, vertraue auf deine innere Weisheit, die Weisheit deiner Seele. Sie besitzt die Größe zu wissen, was für dich richtig ist!"

In John regte sich immer noch leichter Widerstand. Die ganze Zeit hatte er massenweise Informationen bekommen. Er hatte seinen Verstand gefüttert, hatte viel über Körper und Gefühle gelernt und sich durch viele Konzepte gequält, doch nun? Er hatte all sein Eigenschaften angesehen, und nun? Sollte er alles wieder vergessen? Nein, nein, nein, das erschien ihm ein bisschen viel verlangt. John wollte sich gerade verweigern, da fragte ihn Elias: „Willst du dich auf ein Experiment einlassen?“ John überlegte eine Weile. Dann akzeptierte er, dass sein Verstand nicht mehr mitkam und stimmte zu: „Gut, warum nicht? Ich bin jetzt so weit gekommen, dann will ich auch dies hier wagen.“

„Okay, stelle dir einmal vor, dass es einen Körper gäbe mit einem Ego, das aus vielen Persönlichkeitsanteilen besteht, und dann stelle dir vor, dass darin eine Seele wohnt.“ Elias ließ John etwas Zeit. Dieser versuchte, es sich vorzustellen und rief: „Okay, und dann?“ - „Wenn du dir vorstellst, dass auch du so eine Seele bist mit einem Körper, dann geht es darum, dein Ego zu läutern - also zu reinigen, um später mit der Seele verschmelzen zu können“

John legte die Stirn in Falten und fragte ungläubig: „Warum muss mein Ego gereinigt werden?“ Er bekam keine Antwort. ‘Okay’, dachte er, ‘ich verstehe ...., du willst, dass ich selbst draufkomme.’ Also überlegte er angestrengt. Da fiel ihm ein, was er in der Meditation gelernt hatte: den Geist freimachen und warten, was von innen aufsteigt. Er versuchte, seinen Geist - so gut es ging - zu entspannen, und siehe da: Tatsächlich stieg eine Antwort in ihm auf, und er fragte zurück: „Meinst du etwa, dass nur durch das Auflösen meiner neurotischen Eigenschaften des Egos ein authentischer, liebevoller Mensch aus mir werden kann?“ - „Super“, sagte Elias, „beachtlich, was du mittlerweile auf deinem Weg alles gelernt hast!

Dann gehen wir einen Schritt weiter: Was heißt das aber genau, ... ein authentischer Mensch?“ John wirkte schon wieder ratlos. Elias aber

ermunterte ihn: „Nach allem, was du gelernt hast, liegt das doch auf der Hand. Komm, John, du weißt das.“ John traute sich und antwortete: „Ein Mensch, der seine Stärken und Schwächen erkennt und annimmt. So wie das Zeichen Yin-Yang das Gute und Böse, Stärken und Schwächen, männlich und weiblich symbolisiert, - eben alle Gegensätze, die die Menschen in sich tragen.“ - „Super, siehst du, ich wusste doch, dass du es kannst. Aber das Zeichen Yin-Yang ist mehr im asiatischen Raum dafür bekannt, - in anderen Kulturen werden andere Symbole benutzt. Dort steht das Zebra für die Gegensätze, denn so, wie die weißen und schwarzen Streifen eines Zebras selbstverständlich zu dem Tier gehören, so selbstverständlich gehören auch deine positiven und negativen Eigenschaften zu dir. Und das ist normal im dualen Universum. Aber alle gegensätzlichen Eigenschaften gehören zusammen und bilden nur zusammen eine Einheit.“ - „Ach so, jetzt verstehe ich. Deshalb habe ich die ganze Vorbereitung gemacht und mich mit meinen gegensätzlichen Eigenschaften beschäftigen müssen. Dadurch wurde mir bewusst, dass alle Eigenschaften dual sind.“ „Hervorragend“, lobte ihn Elias, „da gibt es aber noch mehr.“ John entspannte sich abermals und versuchte, die Antwort in sich aufsteigen zu lassen. Dann dämmerte es ihm: „Na klar! Das bedeutet, dass ganzheitlich nicht nur die Einheit von Körper, Seele, Geist bedeutet, sondern auch und vor allem die Integration der Gegensätze, - somit auch Gut und Böse.“ - „Richtig“, erwiderte sein Coach stolz, „vor allem die Integration der Gegensätze ist notwendig, um die Einheit zu erreichen. Deshalb hast du auch intensiv deine negativen Eigenschaften angeschaut und hast dich mutig deinen Makeln gestellt. Dies sind alles Dinge, die zur Einheit dazugehören, denn wenn du dir das Zeichen Yin-Yang genau anschaust, siehst du, dass die Hälfte schwarz ist. Das bedeutet, dass das ganze Zeichen zu 50% aus dunklen Teilen besteht. Aber diese dunklen Teile sind nichts Schlechtes, sie stehen nur im Gegensatz zu

den weißen Teilen. Deshalb sagen die Lakota-Indianer dazu nicht ˋDunkelheitˊ, sondern ˋdunkles Lichtˊ." - „Oh, das ist aber eine schöne Vorstellung", erwiderte John gerührt.

Plötzlich kam Elias näher und sprach mit leiser Stimme: „Weißt du, John, auch ich war einmal ein ganz normaler Mensch wie du. Ich durchlebte viele Leben und viele Schicksalsschläge, bis mir eines Tages klar wurde, dass alle meine Eigenschaften - die guten und auch die schlechten - zusammengehören, und dass erst dann Frieden in mir entsteht, wenn ich sie alle vorbehaltlos annehme. Das Hadern mit meinem Schicksal hörte auf, ... ich konnte mir und anderen verzeihen, ich konnte mein Leben annehmen, wie es ist. Mir wurde klar, dass ich genau so gemeint war wie ich war, und dass an meiner Existenz nichts Falsches war. Das war mein Moment des Erwachens."

John war tief bewegt von diesen Ausführungen. Langsam begann er zu begreifen, dass auch in seinem eigenen Leben alles richtig gewesen und genau so gemeint war. Und ihm wurde überdies klar, dass dies nicht nur für sein Leben galt, sondern für jeden Menschen. „Ja, genau", bestätigte Elias, „und weil es auch für dich gilt, lieber John, bist du okay, so wie du bist, - mit all deinen Stärken und Schwächen." John war berührt von soviel Zuspruch. War er in seiner Art tatsächlich okay? „Natürlich", erwiderte Elias mit Nachdruck und ergänzte: „Das Ego besteht aus vielen Eigenschaften; die einen werden als gut angesehen und die anderen als schlecht. Dabei gibt es gar keine guten oder schlechten Eigenschaften."

„Ja, ja, ich glaube, ich begreife es langsam." - „Genau, deshalb erinnere dich noch einmal an das, was du schon über die Dualität gelernt hast!" - „Mhm", John überlegte angestrengt und antwortete vorsichtig: „Nun, das Besondere daran ist, dass die Dinge immer mit polaren Gegensätzen aufwarten und so

immer doppelte Eigenschaften hervorbringen." - „Richtig, Eigenschaften entstehen so. Aber wenn du als Beispiel mal die Begriffe `groß´ oder `klein´ nimmst, - ist eine der Eigenschaften gut und eine schlecht?" - „Mhm, genau genommen, keine von beiden. Denn groß kann manchmal gut sein und manchmal schlecht, - also beides, es hängt ganz von dem Zusammenhang ab, in dem es passiert." - „Super", lobte ihn Elias, „genau so ist es. Eine Eigenschaft ist - für sich genommen - vollkommen neutral. Erst die Bewertung macht sie gut oder schlecht, und die ist abhängig von der jeweiligen Situation, in der etwas geschieht." John dämmerte es. Das hatte er doch schon einmal gehört. „Erinnere dich, John, du kennst doch die Geschichte von dem Bauern mit den Söhnen." - „Ja, stimmt." - „Siehst du, darin kann man gut erkennen, wie die Bewertung einer Sache oder einer Eigenschaft mal gut ist und mal schlecht." - „Stimmt", rief John freudestrahlend aus, „das ist ja fantastisch. Jetzt habe ich es komplett verstanden. Bedeutet das etwa, dass es überhaupt keine schlechten Eigenschaften gibt?" - „Im Grunde gesehen ist das richtig", antwortete Elias freudig, „du hast es verstanden." Aber John spürte einen Vorbehalt und fragte nach: „Wieso nur im Grunde?" - „Nun, weil es Situationen gibt, in denen die eine Eigenschaft ungünstig ist und eine andere günstig. Aber in einer anderen Situation kann es genau umgekehrt sein. Deshalb nimm all deine Eigenschaften an und stehe dazu, denn manchmal brauchst du sie, und manchmal sind sie hinderlich. Genau das erleben aber alle Menschen so, und deshalb hadern sie mit ihren Eigenschaften."

Stille kehrte ein. John wurde immer klarer, dass er es sein Leben lang so gemacht hatte: Er hatte Zeit seines Lebens mit seinen Eigenschaften gehadert. Ständig hatte er versucht, bestimmte Eigenschaften seiner Persönlichkeit zu unterdrücken, zu verstecken, - so zu tun, als gäbe es sie nicht. Und doch half

das alles nichts, denn er war trotz aller Anstrengungen nicht dauerhaft glücklich geworden. Plötzlich wurde ihm schwer ums Herz. Ihm fiel wieder ein, dass ihn seine Frau verlassen hatte. Er erinnerte sich schmerzhaft an ihre letzten Worte ‚Lieber John, du bist einfach zu korrekt, jeder Mensch macht Fehler, jeder Mensch hat Schattenseiten.' Lange hatte er diesen Satz nicht verstanden. Lange hatte er gerätselt, was sie wohl damit gemeint hatte. Aber diesmal ahnte er, was es bedeuten konnte. Ein Gedanke schlich sich in sein Bewusstsein, der ihn tief berührte: War seine Frau etwa so weise gewesen, dass sie genau das gemeint hatte? War es das Gleiche, das Elias ihm gerade erzählt hatte? Wusste sie von der Dualität und davon, dass alle Menschen gute und schlechte Seiten hatten? Das wäre ja unglaublich. Besaß seine Frau soviel Weisheit? John war zutiefst berührt von diesem Gedanken.

Musste er all diese Strapazen der letzten Wochen auf sich nehmen, um genau das zu erkennen? War all das notwendig, um sein Bewusstsein so zu erweitern, dass er genau zu dieser Erkenntnis kam? War das der tiefere Sinn, warum ihn seine Frau verlassen hatte? Das würde ja bedeuten, dass sie ihm letztendlich einen riesigen Dienst erwiesen hatte, denn genau dadurch war er gezwungen gewesen, sich mit sich selbst und seinen Eigenschaften auseinanderzusetzen. Sie hatte ihm indirekt ermöglicht, zu wachsen und zu reifen. Sie hatte ihm demzufolge ermöglicht, zu sich selbst zu finden. Hätte sie ihn nicht verlassen, dann hätte er diese Reise niemals angetreten. John war sprachlos. Sollte das wirklich stimmen? Er war verunsichert. Deshalb wandte er sich an Elias, nachdem er sich eine Träne aus dem Gesicht gewischt hatte, und fragte: „Du, Elias, kann es sein, dass meine Frau genau das gemeint hat? Dass jeder Mensch gute und schlechte Eigenschaften hat? Wollte sie mir möglicherweise nur sagen, dass ich meine Eigenschaften nicht verstecken, sondern annehmen soll?“ Elias schaute John mitfühlend an und erwiderte mit liebevoller Stimme: „Ich

glaube, schon, denn das ist Liebe: dem anderen zu helfen, alle seine Eigenschaften zu finden, ... ihm zu seiner wahren Größe zu verhelfen."
John war zutiefst berührt von dieser Antwort. ‚War das Liebe?' fragte er sich immerzu. Noch wirkte dieser Gedanke befremdend, aber je mehr er ihn in sein Bewusstsein ließ, umso mehr verzog sich der Groll auf seine Exfrau und machte stattdessen einem warmen, liebevollen Gefühl Platz. Große Dankbarkeit durchströmte ihn. Jetzt verstand er den tieferen Sinn, den der Verlust seiner Frau bedeutet hatte, und je mehr er diese Erkenntnis an sich heranließ, umso friedlicher wurde es in ihm. Es war unfassbar: So lange hatte er mit dem Verlust seiner Frau gehadert, und jetzt erkannte er, dass alles seinen Sinn hatte. Jetzt hatte er die Antwort, nach der er so lange gesucht hatte. Er hatte um die halbe Welt reisen müssen, um das zu erkennen. John war fassungslos und zugleich tief berührt. Jetzt, da er den tieferen Sinn verstanden hatte, konnte er sich mit ihr versöhnen, und das Hadern hatte ein Ende. Sein Herz wurde mit tiefem Frieden erfüllt, und mit tiefer Dankbarkeit für sein Exfrau.

Je tiefer John in dieses Gefühl eintauchte, umso mehr Erkenntnisse drangen in sein Bewusstsein. Dabei schoss ihm ein Gedanke in den Kopf: Sie hatte es ermöglicht, dass er all die Dinge, die er in den letzten Wochen gelernt hatte, in Erfahrung bringen konnte. Und tatsächlich: Die Dinge, die ihn früher nicht interessiert hatten, interessierten ihn auf einmal brennend. Die vielen neuen Erfahrungen der letzten Wochen hatten ihn sogar noch neugieriger aufs Leben gemacht. Vor allem die wunderbare Erfahrung mit Claudia hätte er sonst nicht erlebt. In tiefer Dankbarkeit verneigte er sich innerlich vor seiner Exfrau. Danach jedoch entbrannte wieder die Neugier in ihm.

Jetzt, nachdem er die Antwort auf seine wichtigste Frage bekommen hatte, konnte er sich frei dem hingeben, was nun als nächstes käme. Und er brannte darauf zu erfahren, wie es weiterging.

John reckte sich, holte tief Luft und sagte mit kräftiger Stimme: „So, Elias, ich bin wieder bereit." Elias schaute ihn liebevoll mit einem Blick der Bewunderung an. John war richtig gerührt von diesem Blick und fühlte sich gestärkt. Dann sagte er: „Ich habe irgendwo mal einen Spruch gehört, den ich aber nie wirklich verstanden habe: ‛Der Mensch bewegt sich nur in Bedrängnis.'" - Wie wahr", äußerte Elias daraufhin lächelnd, „leider ist dieser Spruch sehr zutreffend. Deshalb passieren auch immer wieder Dramen im Leben der Menschen. Deshalb sind auch so viele Leben notwendig, bis genügend Erkenntnisse zusammen sind." Johns Wissbegierde war wieder voll da, und er wollte mehr. Er hatte inzwischen mehrfach von mehreren Leben gehört, und diesmal wollte er es genau wissen. Deshalb fragte er Elias in seiner wissenshungrigen Art: „Elias, was meinst du mit ‛mehreren Leben'?"

„Mit mehreren Leben meine ich Reinkarnation." - „Reinkarnation?" fragte John neugierig zurück. „Ist das nicht das, woran die Buddhisten glauben? Wo man als Wurm wiedergeboren wird?" Elias lachte: „Ja, manche Kulturen sehen das so. Aber betrachten wir es mal etwas nüchterner. Das Wort Reinkarnation bedeutet Wiedergeburt. Abgeleitet von ‛Inkarnation' gleich ‛Geburt', und ‛Re' bedeutet ‛wieder'. Die Theorie der Reinkarnation ist nichts Neues. Sie stammt nicht aus der New-Age-Bewegung und ist auch keine Erfindung der Esoteriker, sondern sie ist - wie du schon richtig bemerkt hast - eine uralte Lehre, an die die alten Inder, Ägypter und viele andere alte Kulturen schon glaubten. Sie alle glaubten an eine Wiedergeburt nach dem Tod. Noch

heute gehen die Buddhisten, Hinduisten und andere Kulturen und Religionen davon aus. Schon die alten Griechen kannten die Reinkarnation. Der bekannte Philosoph Plato machte viele Aussagen zur Reinkarnation. In alten Schriften von ihm kann man das nachlesen." - „Sehr interessant, ... so lange schon. Das wusste ich nicht."

„Ja, sogar die Indianer Nordamerikas kannten die Reinkarnation. Für sie glich der Lauf des Lebens einem Kreis, so rund wie ein Nest des Adlers oder so rund wie ein Indianerzelt, das sie Tipi nennen. Das Leben verläuft kreisförmig von der Geburt bis zum Tod und beginnt wieder von vorne, bis die Indianer in die ewigen Jagdgründe einkehren können."

„Also doch nicht so selten, und doch nicht nur Eso-Quatsch?" - „Natürlich nicht", erwiderte Elias ernst. John bohrte weiter: „Schön und gut, aber warum spricht die christliche Kirche denn davon, dass es nur ein Leben gibt?" - „Tja, das kommt darauf an, wie du das siehst. Ursprünglich gab es in der christlichen Kirche auch die Vorstellung der Reinkarnation, aber in der Mitte des fünften Jahrhunderts wurde die Lehre von der Wiedergeburt abgeschafft. Seitdem wird nur noch von einem Leben gesprochen, das man gottesfürchtig leben soll, und du bist durch die christliche Kultur geprägt. Deshalb ist die Vorstellung für dich normal. Andere Religionen verkünden etwas anderes, ... für die ist die Reinkarnation normal. Der Buddhismus, der Hinduismus und andere Religionen gehen davon aus, dass die Seele unsterblich ist und nach dem Tod weiterlebt." - „Ja aber das sagt die christliche Lehre doch auch." - „Richtig", erwiderte Elias, „fast alle Religionen gehen davon aus, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. Aber denk doch mal weiter, John: Welchen Sinn soll es denn haben, dass die Seelen nach dem Tod weiterleben?" - „Hm, gute Frage. Darüber habe ich noch nie nachgedacht." - „Eben, darüber schweigt sich die christliche Kirche nämlich aus. Sie verspricht dir zwar ewige Glückseligkeit, aber ewige Glückseligkeit ist

auf Dauer doch langweilig, oder? Außerdem: Wenn alle Seelen in den Himmel kämen, dann gäbe es irgendwann ein riesiges Gedränge.“ John musste lachen: „So habe ich das noch nie gesehen.“ - „Ja, so musst du es auch nicht sehen. Außerdem stelle dir mal vor, wie unfair es wäre, wenn alle Menschen nur ein Leben hätten. Die Seele eines Säuglings, der früh gestorben ist, hätte nicht viel zu erzählen über das Leben auf der Erde. Was soll diese Seele an Erfahrungen mit einer 100- jährigen Oma austauschen.“ - „Hm“, John wurde nachdenklich, „stimmt, das wäre sehr unfair.“ - „Eben. Viel mehr Sinn macht es, wenn du dir vorstellst, dass alle Seelen viele Leben durchlaufen müssen, - Leben, in denen du mal früh gestorben bist, und Leben, in denen du sehr alt wurdest, - Leben als Frau und Leben als Mann, - Leben als Opfer und Leben als Täter, - Leben in Armut und Leben im Reichtum und so weiter, ... eben Leben in vielerlei Variationen. Und wenn du alle Arten von Leben durchlebt hast, dann ist deine Reinkarnationsreise zu Ende.“ Elias machte eine Pause, und John war sehr still geworden, ließ alles auf sich einwirken. Dann fragte er nachdenklich: „Und welchen Sinn soll dann das Ganze haben?“

„Bingo, John, das ist die richtige Frage, …. was ist der Sinn der Reinkarnation? Lass es mich mal so ausdrücken: Wenn du davon ausgehst, das es Seelen gibt, und wenn Liebe das natürliche Grundgefühl einer Seele ist, - das Gefühl der Liebe aber etwas so Selbstverständliches ist, dass es der jungen Seele nicht bewusst ist, dann ist das ein echtes Dilemma.“ - „Ja, das scheint mir auch so“, lachte John. Darauf Elias: „Das kann man mit dem Problem des Fisches vergleichen.“ - „Wie meinst du das?“, fragte John neugierig zurück. „Das ist das gleiche Problem wie bei einem Fisch im Wasser. Wasser ist für den Fisch so selbstverständlich, dass er nicht weiß, was Wasser ist, bis ihm das Wasser entzogen wird; dann merkt er, was fehlt und was Wasser ist. Also nur durch den Verlust des Selbstverständlichen wird einem bewusst, was es ist, und welche

Bedeutung es hat.“ - „Ach so, ich glaube, ich beginne zu verstehen“, nickte John.

Elias fuhr fort: „Jeder, der schon einmal einen Partner verloren hat, kennt das. Du kennst es doch auch. Während man zusammen ist, ist die Liebe so selbstverständlich, dass man sie gar nicht mehr wahrnimmt, - bis sie einem genommen wird. Dann spürt man die Liebe für den anderen wieder. Durch den Verlust der Liebe und den damit verbundenen Schmerz wird einem bewusst, was Liebe ist. Und genau das ist der Sinn der Sache.

Die Bewusstmachung von Liebe

Nur durch das Wegbleiben der Liebe kann sie immer wieder neu erfahren werden, und nur so kann einem bewusst werden, was Liebe ist.“

Elias machte wieder eine Pause und John war still. Er war tief berührt von den Ausführungen. Lange saß er auf einem Felsen und spürte in sich hinein. Langsam wurde ihm bewusst, was diese Erkenntnis für eine Bedeutung hatte.

John saß noch eine ganze Weile da, tief versunken in seine Gedanken, als er jäh herausgerissen wurde. Auf einmal wurde es nämlich sehr hell in der Höhle, und wie auf einer riesigen Leinwand erschienen die wichtigsten Stationen aus seinem Leben: seine Geburt, seine Kleinkindzeit, die Dramen und Verletzungen, die er erfahren hatte, die Schwierigkeiten, die sich daraus ergaben, die Trennung von seiner Frau, und wie alles bis heute abgelaufen war, ... bis hin zu diesem Tage, an dem er bei Elias in der Höhle saß. Es war andächtig still in der Höhle.

Nach einer gewissen Zeit fragte Elias mitfühlend: „Verstehst du nun, welchen Sinn das alles hatte?“

John war tief bewegt von den Bildern seines Lebens, und so langsam verstand er, worauf Elias hinaus wollte. Jetzt, da er sein Leben im Zeitraffer gesehen

hatte, erkannte er den tieferen Sinn des Ganzen. Immer wieder hatten sich glückliche Zeiten mit unglücklichen Zeiten abgewechselt, - immer wieder hatte er die Liebe verloren, um sie dann wieder neu zu finden. Dadurch wurde ihm mehr und mehr bewusst, was Liebe und Glück bedeuten. Es war wohl so, dass für ihn durch den wiederholten Verlust der Liebe immer klarer wurde, was Liebe ist. Die Liebe immer wieder zu verlieren, war extrem schmerzhaft, und sie danach zu vermissen, war noch schmerzhafter. Denn wenn man erst einmal weiß, was man verloren hat, wird der Wunsch danach umso größer. Die Sehnsucht danach wächst ins unermessliche. Dies galt verstärkt für die Sehnsucht nach der Liebe.

„Ich glaube, so langsam verstehe ich es“, erklärte John vorsichtig. „Meine Dramen waren notwendig, um mir bewusst zu machen, was Liebe für ein Gefühl ist.“ - „Ja, genau“, erwiderte Elias erfreut, „und nur durch diese Dramen war es möglich, den krassen Unterschied von Liebe und Schmerz zu spüren.“ - „Heißt das, dass alle schmerzhaften Dramen und Erlebnisse nur aus Liebe geschehen sind?“ - „Bingo“, rief Elias aus, „absolut richtig! Ich bin echt platt. So schnell hat das noch niemand verstanden. Genau so ist es. Schmerz und Leid geschehen nur aus Liebe. Sie dienen der Bewusstmachung der Liebe.“ Wieder kehrte Ruhe ein.

John musste alles erst mal auf sich wirken lassen. Dienten wirklich alle Dramen nur der Bewusstmachung von Liebe? Das war nicht leicht zu verdauen. Aber wenn er ehrlich war, spürte er tief in seinem Inneren, dass es ganz genau so war. Elias ließ John soviel Zeit, wie der brauchte. John nutzte diesen Moment und versuchte, seinen Geist zu leeren, bis erneut eine Frage in ihm aufstieg:

„Und was spielt das Ego dann für eine Rolle?“ fragte er wissbegierig. „Nun, ganz einfach“, erwiderte Elias, „das Ego ist die Software, die zu deiner Hardware, also zu deinem Körper gehört. Zusammen bilden sie das Vehikel, das die Seele trägt und ihr auf diese Weise vielerlei Erlebnisse ermöglicht, - Erlebnisse, die man nur in der Dualen Welt erfahren kann. Deshalb durchlaufen alle Seelen viele Leben. Dabei sind sie mal Mann, mal Frau, mal gut, mal böse. Jeder ist mal Opfer und auch mal Täter. Das sind alles verschiedene Persönlichkeiten, oder anders ausgedrückt, Egos. Ego bedeutet ja nur `selbst´ und bezeichnet deine Persönlichkeit mit all deinen verschiedenen Eigenschaften, so wie das bei einem Auto ist.“ - „Wie bitte? Bei einem Auto?“ fragte John ungläubig nach. „Ja, das Auto hat eine Farbe, eine bestimmte Form, eine bestimmte Ausstattung, - eben viele bestimmte Eigenschaften.“ - „Ja, soweit schon klar. Und nun?“ - „Und jetzt denk mal weiter“, forderte Elias ihn auf, „bist du dein Auto?“ - „Natürlich nicht“, schoss es wie aus der Pistole aus John heraus. „Eben, und so ist es mit deinem Körper oder, besser noch, mit deinem Ego und deiner Seele. Schau mal, auch du hast Eigenschaften auf verschiedenen Ebenen. Dein Körper hat verschiedene körperliche Eigenschaften, deine Psyche hat viele verschiedene Gefühle, die eine ganz eigene, besondere Mischung sind, und dein Geist produziert ebenfalls ständig zahlreiche verschiedene Gedanken. Aber bist du dein Körper?“ - „Nein, ich glaube nicht.“ - „Und bist du deine Gefühle?“ - „Hm, ich glaube, auch das nicht.“ - „Eben, und bist du deine Gedanken?“ - „Nein, auch nicht.“ - „Eben, und was bist du dann?“ John überlegte lange und antwortete dann zaghaft: „Irgendwas in mir!“ Elias schmunzelte: „Ja, das kommt dem schon nahe. Also könnte man sagen, dass dein Ego nur dein Vehikel ist, so wie ein Auto.“ - „Was, ich bin nicht mehr als nur ein Auto?“ erwiderte John ironisch. Aber er hatte eigentlich schon verstanden. „Im Grunde genommen ja“, erwiderte

Elias, „und was passiert, wenn dein Auto kaputt oder verschlissen ist?“ - „Nun, dann kaufe ich mir ein neues“, witzelte John. „Eben, du wechselst das Auto. Und genau so kannst du es mit deinem Körper machen. Wenn du gestorben bist, steigst du nur aus deinem Körper aus und wechselst über in einen neuen. Das ist Reinkarnation.“ - „Puh“, stöhnte John, dem es nun wie Schuppen von den Augen fiel. Überwältigt prustete er in seine Wangen und meinte: „Das ist ja heftig!“ - „Ja, das scheint so. Aber du wirst sehen, dass du dich schnell an diese Vorstellung gewöhnst. Alle Menschen machen das so. Sie sind nur Gast in ihrem Körper, den sie für eine ganz bestimmte Zeit gemietet haben.“ John musste lachen. Der Begriff ‘gemietet’ war wirklich passend.

Elias war aber noch nicht fertig: „Das Tollste daran ist, dass eigentlich alle Seelen von einer Quelle kommen. Wir stammen - wenn du so willst - alle von einer Familie ab. In unserem tiefsten Inneren sind wie alle miteinander verwandt. Das ist ja auch die Bedeutung des Indianer Spruchs ‘Mitakuye Oyasin’, was in der Sprache der Lakota-Indianer bedeutet ‘Wir sind alle miteinander verbunden!’“ John erinnerte sich. Das hatte ihm Nakem auch schon erklärt.

Elias fuhr fort: „Aus diesem Grund hat niemand das Recht, mit dem Finger auf einen anderen zu zeigen. Wir sind alle gleich gut und gleich schlecht, denn wir haben alle dasselbe Ziel: Bewusstmachung von Liebe. Und genau deshalb bist du okay, so wie du bist, - mit all deinen Eigenschaften.“

John schluckte. Je mehr ihm das bewusst wurde, umso mehr erfüllte ihn große Dankbarkeit. Gleichzeitig fühlte er tiefe Demut durch die Erkenntnis, die ihm jetzt zuteil wurde. Und je mehr er diese Erkenntnis an sich heran ließ, um so ruhiger und friedlicher wurde es in ihm. Ein schönes Gefühl, bemerkte er.

Lange genoss er diese Empfindung, aber dann besann er sich wieder, warum er eigentlich hier war. Deshalb fragte er zurückhaltend: „Welchen Sinn spielt denn jetzt dabei das Zebra-Ritual?“ - „Gute Frage“, antwortete Elias freundlich, „du hast erneut die richtige Frage gestellt.“ John lächelte stolz.

„Nun“, begann Elias, „ich möchte dir erzählen, welche Bedeutung das Zebra-Ritual hierbei hat. Die alte Version der Legende beruht darauf, dass vor vielen tausend Jahren die Seelen von der Quelle kamen und zu Fleisch wurden. Auf diesem Weg waren sie dabei, das Ego zu entwickeln. Das Zebra-Ritual erhellte das Bewusstsein, und die Menschen lernten, ihre Gefühle und Gedanken bewusst wahrzunehmen und ihre Impulse zu unterdrücken. Sie begannen, die Dinge logisch zu erfassen und damit zu differenzieren. Das Ego war geboren. Jetzt allerdings sind viele Seelen auf dem Rückweg, zurück zur Quelle, und müssen ihr Ego wieder überwinden. Deshalb stimmen für diese Menschen viele Rituale, die bisher galten, heute nicht mehr. Und deshalb ist das neue Zebra-Ritual dazu da, ihnen zu helfen, das Ego zu überwinden und die Einheit zu erreichen. Somit ist der Sinn des Zebrarituals heute,

die Identifizierung mit dem Ego zu lösen.“

„Moment mal“, fragte John stutzig, „und ich bin einer, der auf dem Weg zurück zur Quelle ist?“ - „Ja, lieber John. Für dich wird es Zeit zu begreifen, dass du nicht dein Ego bist, sondern dass du eine Seele bist, die zur Quelle gehört, da du zu einer riesigen Seelenfamilie gehörst.“ - „Ist ja irre“, entfuhr es John, „das wäre ja toll!“ - „Ja, John, und wenn du bereit bist für dieses Ritual, dann komm mit mir zum Zebra-Felsen.“ Elias erhob sich und ging tiefer in die Höhle hinein.

John folgte ihm. Als sie zum Eingang einer kleinen Seitenhöhle kamen, wollte John direkt hineinstürmen, aber Elias hielt ihn mit den Worten zurück: „Halt!

Nicht so stürmisch! Ab hier musst du dir sehr genau bewusst machen, dass alles, was du denkst und fühlst, Konsequenzen in deinem Leben haben kann. Du bist selbst für die Dinge verantwortlich, die du dir schaffst. Das Prinzip der Resonanz sorgt dafür, dass du das anziehst, was du selbst aussendest. Wenn du also innerlich verärgert bist, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass du auch Ärger anziehst. Die so genannten Pechvögel erleben das häufig. Wenn du dir beispielsweise schon morgens beim Aufstehen den Zeh stößt, dann bist du sehr verärgert darüber. Du schimpfst vielleicht, und mit dem Ärger in dir gehst du ins Bad. Du nimmst dir deine Zahnbürste, und die bricht beim Putzen. Das ärgert dich noch mehr, dann gehst du in die Küche und willst dir eine Tasse aus dem Schrank holen, die dir prompt zu Boden fällt. Und so geht es dir den ganzen Tag. Ein Missgeschick nach dem anderen passiert. Was ist passiert? Du hast den Groll des Morgens den ganzen Tag in dir behalten und dadurch noch mehr unangenehme Dinge angezogen. Dies hat dir dann bestätigt, dass du ein Pechvogel bist. Erinnerst du dich an die Glaubenssätze? Wenn du glaubst, dass du ein Pechvogel bist, hast du gute Chancen, die Welt auch so zu erleben.“ John erinnerte sich an die Sache mit dem Automaten: „Ja, ich erinnere mich“, erwiderte er verdutzt, „aber was hat das denn mit dem Zebra-Ritual zu tun?“

„Nun, John, mache dir erst einmal bewusst, dass du dir mit deinen Gedanken Dinge schaffst. Wenn du dir etwas vorstellst, so kannst du es in Gedanken erleben. Das heißt, für deine Gefühle genügt es, sich etwas vorzustellen. Mache dir noch einmal bewusst, dass du dadurch etwas aussendest, das eine bestimmte Wirkung im Außen hat. Das ist das Prinzip der Resonanz. Du ziehst demnach die Dinge an, die du aussendest.“ John wurde nachdenklich. War an der Sache doch mehr dran, als er bei Claudia gelernt hatte? Sein Verstand kam wieder nicht mit.

Elias erklärte weiter: „Erkenne, dass du auf diese Weise der Auslöser deiner eigenen Realität bist. Du schaffst dir die Dinge, und damit nicht genug, denn durch die Dualität hast du dir immer beides geschaffen, auch das Negative.“ John protestierte wieder: „Das verstehe ich nicht ganz. Wieso schaffe ich mir denn allein durch das Denken an etwas Schönes etwas Negatives?“ - „John, mein Freund, in der dualen Welt erzeugst du immer beides. Selbst, wenn du die Absicht hast, dir nur etwas Schönes zu schaffen, wird aber unbewusst auf einer anderen Ebene das Gegenteil dazu geschaffen. Bei Mephisto heißt es: „Ich bin der, der stets das Gute will und das Böse schafft.“ John schaute in dem Moment wie ein geschlagener Pudel drein, was aber Elias nicht davon abhielt zu ergänzen: „Das zeigt sich irgendwann in deinem Leben. Es bedeutet, dass du niemals nur Positives erschaffen kannst, und das ist schmerzlich.“ John erinnerte sich an das, was Claudia ihm über die Dualität erklärt hatte, - davon, dass Einseitigkeit Spannung erzeugte. Und jetzt sollte er dafür selbst verantwortlich sein? Sollte er tatsächlich so viel Macht haben? Das war schier unglaublich.

Elias erklärte weiter: „Erkenne, dass es schmerzlich ist, sich auch negative Dinge zu schaffen. Du kannst dir in der Dualen Welt niemals nur alleine das schaffen, was du willst. Du schaffst dir auch immer das Gegenteil mit.“ John wurde kleinlaut. Er schmollte wie ein kleines Kind, und deprimiert fragte er nach: „Niemals kann man sich ausschließlich Positives erschaffen?“ - „So ist es“, bestätigte Elias, „deshalb war etwas Erschaffen stets ein zweischneidiges Schwert.“ - „Wieso `war?“ horchte John auf. „Nun, immer mehr Menschen sind dabei, die Dualität zu überwinden. Sie erwachen.“ - „Inwiefern `erwachen?“ - „Sie erkennen genau wie du, dass sie sich ihre Welt selbst schaffen, und dass das eine ziemlich schwierige Sache ist. Schließlich will

Wünschen gelernt sein. Außerdem erkennen diese Menschen, dass sie alle zusammengehören und von der selben Quelle stammen.“
John erschauderte. Auf einmal wurde ihm die ganze Tragweite seiner Gedanken und Gefühle bewusst. Er legte seine Stirn in Falten und fragte: „Wenn wir doch unsere Welt mit unseren Gedanken selbst erschaffen, wieso erlebe ich dann soviel Dinge die ich nicht will?“ „Na ganz einfach. Da du meistens unbewusst erschaffst, weist du gar nicht was du tust. Und so ist dein Leben eine ständige Überraschung.“ „Aber warum tue ich denn so was? „Genau, das ist die richtige Frage. Und vielleicht bekommst du hier in dieser Höhle eine Antwort darauf.“

John war verunsichert. Wollte er das wirklich wissen? Elias war das natürlich aufgefallen, und er merkte an: „Dein Zögern zeigt, dass du die Sache ernst nimmst. Das ist gut so, denn nur mit der nötigen Demut und dem nötigen Ernst kannst du diese Höhle betreten. Dort ist nämlich die Energie sehr stark, und damit auch der Resonanzeffekt.“

Ich glaube aber, dass du jetzt dazu bereit bist.“ Mit diesen Worten ging er voran in die Höhle und forderte John auf, ihm zu folgen.

Drinnen war es ziemlich dunkel. Deshalb konnte John auch zunächst nichts erkennen. Nur der Geruch von Räucherstäbchen kam ihm entgegen. Leise Musik war zu hören, aber John vermochte nicht zu erkennen, woher sie kam. In jedem Fall hatte das Ganze eine eigentümlich heilige Atmosphäre, - ein wenig wie in einer Kirche oder einem Tempel.

Als John sich langsam an das Licht gewöhnt hatte, erkannte er an den Wänden alte Schriftzeichen, die er nicht entziffern konnte. Mittendrin erkannte er einen

großen Felsen. John blieb wie angewurzelt stehen. Da war er: ein gewaltiger Felsen, dunkelbraun und hellbeige gestreift, und er wirkte in der Tat wie ein gestreiftes Zebra. War dies also der echte, der legendäre Zebrastein, - der, um den sich die alten Mythen rankten? „Ich fasse es einfach nicht“, entfuhr es John. Ein kalter Schauer der Erregung lief ihm über den Rücken. Er war am Ziel seiner Träume angekommen. Da lag er vor ihm, der leibhaftige Zebrastein oder - schon eher Zebra-Fels, der ursprüngliche. Es gab ihn also doch. John hatte sich nicht getäuscht. All die Strapazen, die er während der letzten Wochen auf sich genommen hatte, hatten sich gelohnt. John war ohne jede Übertreibung voller Verzückung. Tief gerührt stand er nun da, - wie ein kleiner Schuljunge, der auf das Christkind wartet. Er hatte die Hoffnung schon fast aufgegeben, und nun bekam er doch noch den echten Zebrastein zu sehen, und nicht nur das.

Elias forderte ihn mit tiefer, aber sanfter Stimme auf: „Wenn du bereit bist, dich von deinem Ego zu lösen und wieder mit dem Göttlichen deiner Seele verbunden werden willst, dann lege dich dort in die Mulde.“

In dem Felsen befand sich eine längliche Mulde. Ein Mensch konnte sich bequem hineinlegen. Elias zeigte in die entsprechende Richtung. John zögerte, aber dann nahm er sich ein Herz. Er spürte, dass dies das Finale war, - das Ende seiner Suche. Schüchtern, vorsichtig und voller Demut legte sich John in die Mulde. Der Stein fühlte sich gar nicht so kalt an, wie er zunächst erwartet hatte.

Der wahre Zebrastein

Als John sich niedergelassen hatte, begann Elias wieder stärker zu leuchten und sprach mit andächtiger Stimme: „Lieber John: Viele Leben hast du schon auf dieser Erde verbracht. Du hast dabei viel Wissen angesammelt und eine Menge Erfahrungen gemacht. Bist du nun bereit für die größte Veränderung in deinem

Leben?“ John wurde mulmig zumute. Er hatte die ganze Zeit Veränderungen durchgemacht. Was konnte denn da noch an Außergewöhnlichem kommen, dass Elias es so herausstellte? Dessen Licht schien auf einmal eine andere Farbe anzunehmen, - nicht mehr so weiß, eher bläulich mit goldenen Streifen darin. Schon wieder musste John an die Zeit denken, als er ein kleiner Junge war, - wie er vor dem Christbaum stand und auf seine Geschenke wartete. Umkehren war jetzt sowieso nicht mehr möglich. Also nahm er allen Mut zusammen und flüsterte: „Okay, ich bin bereit.“ Er war total aufgeregt, sein Herz klopfte bis zum Hals, aber immerhin war er bereit.

„Gut, dann los!“ Elias begann mit seiner weichen, warmen Stimme zu sprechen: „Wissen ist nur ein Teil deiner Persönlichkeit. Deine Gefühle sind ein großer anderer Teil, - vielleicht sogar der noch wichtigere Teil, denn Gefühle sind die Berührung mit der Seele.“ In Johns Ohren klang Elias’ Stimme noch viel sanfter als zuvor, und sie erzeugte eine seltsame, geradezu heilige Stimmung. John war tief berührt von ihrem Klang und bekam eine Gänsehaut. Er war bis aufs Äußerste gespannt, was wohl als nächstes passieren würde.

Elias sprach weiter: „Nun erinnere dich an das, was du über die Dualität gelernt hast. Erkenne, dass alle scheinbar gegensätzlichen Dinge zusammengehören, dass die guten und auch die schlechten Seiten nur zusammen eine Einheit bilden. Die Dualität schafft eine künstliche Trennung, um das Ich-Spiel spannend zu machen. Diese Trennung bindet Energie, die den Menschen dann nicht mehr zur Verfügung steht. Das Zusammenbringen der beiden Seiten einer Sache oder eines Zustands ist ein Weg zur Ganzheit.
Erkenne, dass es so etwas wie gute oder schlechte Eigenschaften in Wirklichkeit gar nicht gibt. Denn du machst sie erst durch deine Bewertung zu guten oder

schlechten Eigenschaften. Und diese Bewertung hängt doch ganz von den Umständen ab, in denen sie auftreten.“ John nickte zustimmend, denn soweit hatte er das längst verstanden.

„Also kannst du umgekehrt auch die Bewertung ändern, schlechte Eigenschaften zu guten machen und damit dein Gefühl ändern.“ Das mit den gegensätzlichen Eigenschaften hatte er nun hinreichend verstanden. „Und wie mache ich das jetzt?“ fragte er aufgeregt. „Also, wenn zwei Dinge, Zustände oder Gefühle, scheinbar unvereinbar miteinander erscheinen, wie beispielsweise Geld und Liebe, dann erzeugt das Spannung. Diese Spannung kann so stark sein, dass ein Mensch sie sogar als Schmerz erleben kann. Die Neubewertung und das Verschmelzen dieser scheinbar gegensätzlichen Dinge führen zu Frieden und setzen wieder Energie frei.“

John hatte Schwierigkeiten, Elias zu folgen, denn das mit der Energie war ihm noch nicht geläufig. Er atmete tief ein und fragte: „Wie löst denn die Neubewertung die Dualität auf?“ - „Das will ich dir ja gerade erklären. Dazu erzähle ich dir ein Beispiel“, entgegnete Elias. „Viele Menschen glauben, dass Geld und Liebe nicht zusammenpassen. Aus vielerlei Gründen haben sie das so gelernt. Dies kann sich durch Gedanken äußern wie zum Beispiel ‘Geld und Liebe kann man nicht miteinander verbinden’ oder ‘Ich kann sozial oder reich sein, aber nicht beides.’ Dahinter können Vorstellungen stecken wie, dass alle Reichen gewissenlos sind, oder dass sie nur durch krumme Dinge zu Geld gekommen sind. Oder, dass man nur spirituell und arm, oder reich und skrupellos sein kann.“ John musste lachen: „Wieso kommst du gerade darauf?“ - „Nun“, erwiderte Elias, kommt dir das etwa irgendwie bekannt vor?“ John fühlte sich ertappt. „Mach dir nichts draus“, beschwichtigte ihn Elias, „denn diese und ähnliche Aussagen zu Gegensätzen sind auch nur Bewertungen und zeigen das Wesen der Dualität. Aber diese Zeiten sind vorbei, denn wie ich

dir eben schon erklärt habe, leben wir im neuen Zeitalter, in dem viele Menschen dabei sind, die Dualität zu überwinden." - „Wer ist denn `wir?" fragte John neugierig. „Wir beide, du und ich, sind gar nicht so verschieden. Wir sind quasi Brüder. Genau deshalb ist es mir auch so wichtig, dir zu helfen." John war verwirrt: „Brüder, neues Zeitalter?" fragte er wieder ungläubig. „Ja", entgegnete Elias, „deine Reinkarnations-Reise hat einen Wendepunkt erreicht. Du gehörst zu den Menschen, die wieder auf dem Rückweg sind, ... die dabei sind, ganz zu einem Lichtwesen zu werden, - gerade so wie ich eines bin. Du wirst dich also vom menschlichen Körper lösen, so wie es am Anfang war. Aber dazu später mehr. Dazu ist der erste Schritt, die Dualität zu überwinden, notwendig." Johns Sinne verschwammen. Er hatte das Gefühl, in einem Rausch zu sein. Sein Verstand schien sich aufzulösen.

„Nun, John, willst du lernen, wie man die Dualität überwindet?" - „Oh ja, ich will", beeilte sich John zu sagen. „Gut, dann fühle in dich hinein und schau, ob du gegensätzliche Aussagen in dir findest, ... Aussagen, von denen du glaubst, das sie nicht vereinbar sind."

John spürte in sich hinein. Er hatte zwar schon viel Schattenarbeit gemacht, aber er fand trotzdem noch etwas. „Ja", antwortete er, „ich habe auch ein Problem mit Geld." Als John mehr und mehr Kontakt mit dieser Aussage bekam, beschlich ihn ein seltsames Gefühl. Freudestrahlend rief er aus: „Mensch, super, ich kann fühlen, wie es geht! Ich habe die Trennung selbst herbeigeführt durch mein Kindheitserlebnis `Geld gegen Hausaufgaben´, aber ich wollte Liebe, und nicht Geld. So habe ich gelernt, dass man Geld nur bekommt, wenn man etwas tut, das man nicht will."

„Sehr gut", lobte ihn Elias, „und wie könntest du das auflösen?" John überlegte wieder, was er alles gelernt hatte und äußerte sich dann wie folgt: „Ich glaube, wenn ich mich mit meinen Eltern und dieser Situation versöhne,

dann kann ich fühlen, dass meine Eltern mir aus Liebe Geld gaben, und so wäre Geld doch etwas Gutes. Ich muss Geld nicht mehr verteufeln, sondern ich kann anerkennen, dass sie auch nicht anders konnten. Sie haben mir ihre Liebe halt auf diesem Weg zeigen wollen. Sie konnten auch nur geben, was sie zu geben hatten." - „Einmalig", beglückwünschte ihn Elias, „siehst du, so kannst du die scheinbaren Gegensätze auflösen. Du hast die Situation neu bewertet und dadurch aufgelöst." John war überschwänglich, gar euphorisch. Ein richtiger Energieschub fuhr durch ihn hindurch, und auf einmal sprudelte es aus ihm heraus: „Vielleicht kann ich den Reichen beibringen, wie man Geld und Liebe vereinbart. Aber vielleicht wissen sie es auch längst ....?"

„Nun mal langsam mit den jungen Pferden", ermahnte ihn Elias. „Das, was du gerade erlebt hast, ist der Effekt, wenn du die Energie zurückbekommst, die du für die Spaltung benötigt hast." - „Echt? So fühlt sich das an?" - „Ja, genau." - „Mann, das fühlt sich aber gut an!"

„Ja, nicht wahr, John? Und du siehst, dass du auf der richtigen Fährte bist. So kannst du es machen. Auf diese Weise kannst du viele anscheinend unvereinbare Dinge zusammenführen und zur Einheit verschmelzen. Lass aber jedem Menschen seine Zeit, ebenfalls von selbst dahinter zu kommen. Du musst niemanden zu seinem Glück zwingen. Jeder Mensch hat genau die gleichen Chancen zu wachsen und zu erwachen wie du, wenn er es will. Der Wille der Menschen ist uns heilig und wird stets von uns respektiert." - „Wer oder was ist denn jetzt schon wieder `uns´ und `wir'?" fragte John. Darauf sprach Elias: „Ihr Menschen nennt uns Engel. Wir sind eure treuen Diener und helfen euch, wo wir können, auf eurem Lebensweg. Wir waren auch einmal Menschen wie du. Wir haben auch die Reinkarnations-Reise gemacht und sind dann am Ende wieder zurück zur Quelle gegangen. Irgendwann wirst auch du diesen Zyklus beendet haben, und dann sehen wir uns wieder."

Irgendwie war John nicht wirklich überrascht über diese Aussage, denn es entsprach eigentlich dem, was Elias zuvor schon erklärt hatte. Deshalb fragte John auch nicht weiter nach. Außerdem wollte er wissen, wie es jetzt weiter ging.

Zunächst fragte Elias jedoch: „Willst du mehr über die Auflösung und die Integration der Gegensätze erfahren?“ - „Oh ja, unbedingt.“ - „Gut, also die Integration erfolgt auf zwei Ebenen:

auf der horizontalen und
auf der vertikalen Ebene.“

„Wie bitte“, fragte John verwirrt nach, „zwei Ebenen?“ - „Ja“, bestätigte Elias, „bei der Integration unterscheiden wir zwischen der horizontalen und der vertikalen Integration. Unter vertikaler Integration verstehen wir das Verschmelzen von Körper, Seele und Geist miteinander, und unter horizontaler Integration das Verschmelzen der beiden Seiten Yin und Yang. Also gibt es auf den drei Ebenen jeweils zwei Bereiche, die miteinander verschmolzen werden sollen.“

„Puh, das klingt aber nach harter Arbeit“, erklärte John. „Mag sein“, beschwichtigte ihn Elias, „es hat ja auch Jahrmillionen gedauert, diese Spaltung zu erzeugen. Ich will dir das mal verdeutlichen: Der Mensch ist durch die Spaltung aufgeteilt in Körper, Gefühle und Geist, aber jede Ebene ist auch dual. Was bedeutet das nun praktisch? Integration der Eigenschaften ist das Annehmen aller Seiten, also beider Pole, - und das auf jeder Ebene. Anschließend kann dann die vertikale Integration stattfinden, - also Körper,

Gefühle und Geist, die anschließend mit der Seele verschmelzen. Zum Teil hast du das schon gemacht, als du deine Eigenschaften aufgeschrieben hast. Dadurch hast du die beiden gegensätzlichen Seiten sichtbar gemacht, was der erste Schritt für die Integration ist. Dein nächster Schritt wäre das Vereinen der Gegensätze. Du hast das eben mit dem Geld schon so gemacht, aber ich möchte dir das noch mal an ein paar kleinen Beispielen verdeutlichen, indem ich dich nochmals daran erinnere, wodurch sich die Spaltung auf der Körper-Ebene zeigte:

Ich bin zu dick/dünn/groß/klein. Meine Haare sind zu lang/kurz/ nicht genug/ nicht lockig genug/zu lockig, ich bin nicht gelenkig genug, habe keine Ausdauer, bin nicht hübsch genug und so weiter.

Du weißt ja, dass ich diese Liste stundenlang fortführen könnte, aber ich glaube, du weißt wieder, was ich meine."

„Ja, ich erinnere mich", erwiderte John, der das Gefühl hatte, er würde mehr und mehr in die Mulde hineingezogen. „Gut", erklärte Elias, „denn in diesen Aussagen zu körperlichen Merkmalen zeigt sich die Spaltung, die in der Dualität entstanden ist.

Alle Menschen haben körperliche Makel, die sie ablehnen, aber die Werbung, die Gesellschaft, Freunde, ganz allgemein also die Umwelt und ihre eigenen Vorstellungen, suggerieren ihnen einen bestimmten Typ eines makellosen Körpers. Nur wenn sie einen fehlerlosen Körper haben, sind sie okay." - „Ja, ich weiß", bestätigte John. „Und wie ginge dann die Integration auf dieser Ebene?" fragte er Elias.

„Integration hieße, dass man lernen muss, seine Schwächen, Gebrechen und körperlichen Fehler anzunehmen, - kurz gesagt alles, was nicht diesem Ideal entspricht. Alle Eigenschaften annehmen, wie sie wirklich sind, lautet also die Devise. Nur dann verschwindet die Spannung, die durch den Unterschied

zwischen Anspruch und Wirklichkeit entsteht. Du musst aufhören, deine körperlichen Merkmale schlechtzumachen. Menschen sind, wie sie sind. Den Wunsch, anders zu sein, oder einen anderen Körper haben zu wollen, schafft in jedem Menschen Unfrieden und Spannung."
„Klar, das klingt einleuchtend", erwiderte John müde, „und woran merke ich, dass mir das gelungen ist?" - „Nun, wenn du es geschafft hast, die Dualität deiner körperlichen Eigenschaften zu überwinden, dann entspannt sich dein Körper, weil es dann keine Eigenschaft mehr gibt, die du als schlecht bewertest." - „Oh ja, das wäre schön."

„Gut, weiter", fuhr Elias fort, „schauen wir uns die seelische Ebene an, oder nennen wir es ‛Gefühle'. Wir wissen ja jetzt, dass die Seele unabhängig ist vom Ego. Dort zeigt sich die Dualität zu emotionalen Merkmalen. Damit sind all deine Gefühle gemeint. Alle Menschen haben Gefühle, sogar viele Gefühle, ... gute und schlechte, schöne und unangenehme. Sie wollen sich immer gut fühlen und tun alles dafür, die schlechten und unangenehmen Gefühle auszumerzen, zu betäuben, zu verdrängen. Aber niemals gelingt das vollständig. Warum nicht? Weil sie gebraucht werden zum Lernen, zum Wachsen, zum Erwachen! Erst das Annehmen der negativen Gefühle verschafft auf Dauer Linderung. Wie wichtig zum Beispiel Schmerz für das Überleben des Organismus ist, konntest du in der Vergangenheit erfahren." John erinnerte sich an das, was er von Dr. Lazei gelernt hatte. „Siehst du. Und durch das Annehmen deiner negativen Gefühle werden diese kleiner, und es entsteht mehr und mehr Gelassenheit in dir dadurch, dass du nicht mehr ständig dagegen ankämpfen musst. Indem du sie bekämpfst, schenkst du ihnen Aufmerksamkeit, und was hast du zu diesem Thema gelernt? Die Energie fließt dorthin, worauf sich die Aufmerksamkeit richtet, - also auf das, was du NICHT haben willst. Nimm deshalb deine Gefühle

an und sei in Frieden mit ihnen. Danach richte deine Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge im Leben. Dann hört die Spannung auf. Ein weiser Mensch hat dazu einmal gesagt: ‘Wende dein Gesicht der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter dich!‘“

„Oh, das ist aber ein schöner Spruch“, kommentierte John, „den werde ich mir merken. Und woran merke ich hier, dass es mir gelungen ist?“ - „Du erlebst wieder ein Phänomen: Deine Gefühle kommen zur Ruhe, und du erlebst einen wunderbaren Frieden in dir.“ - „Oh ja, das habe ich ansatzweise eben schon bei der Übung mit dem Geld erlebt.“ - „Ja genau, so verhält sich das.“

Elias erzählte weiter. „Die Dualität zeigt sich aber auch in den geistigen Merkmalen, denn auch auf der geistigen Ebene ist die Dualität aktiv. Du hast ständig mit Gedanken zu tun, die du nicht willst. Du kämpfst gegen Gedanken an, die sich dir aufdrängen, die aber nicht erlaubt, nicht gewollt sind. Du darfst nur schöne und reine Gedanken haben, - erlaubte und richtige. Alle Gedanken, die etwas Unerlaubtes sind, müssen ausgemerzt, unterdrückt, vernichtet werden. Dafür versuchst du, Übungen zu machen, oder du verdrängst sie beziehungsweise versuchst, dich abzulenken, beispielsweise durch Fernsehen, Sport oder auch Alkohol. Aber Gedanken sind, wie du mittlerweile gehört hast, der Anfang allen Übels. Es gibt keine schlechten Gedanken, - nur die Bewertung macht sie schlecht. Wenn du also aufhörst, deine Gedanken zu bewerten, - aufhörst, sie schlecht zu machen, dann kannst du sie ziehen lassen wie die Wolken am Himmel. Auch davon gibt es dunkle und helle, schöne und bedrohlich wirkende, aber dennoch brauchen wir uns nicht um sie zu kümmern; sie kommen und gehen, ohne dass wir daran etwas ändern müssten. Ebenso ist es mit deinen Gedanken: Nur, wenn du dich zu intensiv mit ihnen beschäftigst,

bekommen sie Kraft. Du bist nicht deine Gedanken, und somit brauchst du dich auch nicht mit ihnen zu identifizieren.
Es ist ein bisschen wie das Wetter in Island, - das ändert sich sehr schnell. Deshalb sagen die Isländer: 'Wenn dir das Wetter nicht gefällt, dann warte eine Viertelstunde!'" John musste schmunzeln über diese Aussage. Elias gab ihm folgenden Tipp mit auf den Weg: „Wenn du es schaffst, deine Gedanken zur Ruhe zu bringen, dann kommt Frieden in deinen Geist. Das erlebst du dann als Stille, und in diesem Moment hörst du auf, dir etwas zu erschaffen."

Elias schwieg. John fühlte sich erschlagen von so vielen Informationen. Könnte er das alles schaffen? „Natürlich schaffst du das", kommentierte Elias, „du hast schon so viel geschafft, - also schaffst du auch das. Außerdem hilft dir der Zebrastein dabei. Vielleicht hast du schon gemerkt, dass sich in dir etwas verändert." - „Ja, schon, aber ich wusste nicht, was das ist." - „Nun, das ist die heilende Energie, die vom Zebrastein ausgeht, und die hilft dir, dein Ego zu reinigen. Bist du jetzt bereit für diese Arbeit?" John tat einen tiefen Seufzer und erwiderte: „Ja, gut, ich bin bereit."

Das golden-blaue Licht von Elias kam näher und hüllte John ein wenig darin ein. John wurde von einem seltsam kribbeligen Gefühl durchflutet. Dann sprach Elias mit sanfter Stimme: „Du kannst die Dualität dadurch überwinden, dass du die Dinge in deinem Leben als duale Gegensätze erkennst und sie als solche benennst. Dann bewertest du sie neu, führst sie anschließend in deinem Bewusstsein zusammen, und danach kannst du sie für immer loslassen." - „Und wie mache ich das?"

„Mache dir im Geiste eine Liste aller dualen Begriffe, die für dich Gegensätze bilden und von denen du glaubst, dass sie nicht vereinbar sind. Nehmen wir zum Beispiel mal das Thema Licht: Die Gegensätze hell/dunkel scheinen nicht vereinbar zu sein. Aber wenn man es neu bewertet, erkennt man, dass hell und dunkel relativ ist und auch stufenlos einstellbar. Wenn man sich also einen Dimmer vorstellt, so gibt es nicht nur hell und dunkel, sondern auch alle Zwischenstufen. Schließlich kann die Helligkeit beliebig eingestellt werden. Verstanden?“ - „Ja“, bestätigte John. Dabei fiel ihm wieder ein, dass die Lakota-Indianer nicht von Dunkelheit sprachen, sondern von dunklem Licht und hellem Licht. Für sie gab es also immer nur Licht. Dieser Gedanke machte John noch mehr Mut.

Er hatte es begriffen und machte sich eifrig an die Arbeit. Sofort fielen ihm Begriffe ein, die scheinbar unvereinbar schienen. Aber mit dem Wissen, das er nun hatte, war es ganz leicht, die Dualität darin zu erkennen.

Vor seinem geistigen Auge erschienen Begriffe wie:

Freude	–	Leid
Wohlgefühl	–	Schmerz
Leben	–	Tod
perfekt	–	behindert
Glück	–	Unglück
Fülle	–	Mangel

und viele andere.

Bei manchen erkannte er sogar, was sie für ihn persönlich bedeuteten. Und so dachte er an:

reich = harte Arbeit, fleißig sein,
faul = arm, selbst verursacht.

Irgendwie ging ihm das ganz leicht von der Hand. Das musste etwas mit dem Zebrastein zu tun haben, denn jedes Mal, wenn er gegensätzliche Begriffe zusammengeführt hatte, durchfloss ihn ein wohliger Schauer. Lange war er damit beschäftigt. Als er das Gefühl hatte, fertig zu sein, lobte ihn Elias voller Anerkennung mit den Worten: „Sehr gut, John. Du bist fast ein Meister im Auflösen der dualen Begriffe." John war tief gerührt von so viel Lob. Elias fuhr fort: „Jetzt schau dir an, welche dualen Gegensätze bei dir mit besonders starken Gefühlen geladen sind. Du bist nämlich im Moment mit der Energie des Zebrasteins verbunden und kannst diese Themen leicht erlösen. Du kannst deren Energie auflösen und Frieden mit ihnen schließen." - „Erlösen? Wie mache ich das denn?" fragte John motiviert, doch gleichsam ratlos.

„Stelle dir dazu zunächst das Positive vor, dann suche das Gegenteil davon! Erscheinen dir diese Dinge unvereinbar und spürst du einen enormen Widerstand, dann bist du auf der richtigen Fährte. Spüre ihre Energie, ihr gegensätzliches Gefühl. Stelle dir das eine links von dir vor und das andere rechts von dir. Und wenn du das spürst, dann lass beide Gefühle aufeinander zugehen. Spürst du die Energie?" - „Ist ... ist ... ist ja irre, ich kann ganz deutlich die Spannung spüren, die diese Gegensätze erzeugen." - „Super, John,

und jetzt lass beide miteinander verschmelzen. Fühle die Gefühle, die damit verbunden sind. Wenn du Trauer dabei erlebst, dann zeige sie. Egal, welche Gefühle dabei frei werden, - drücke sie solange aus, bis Frieden in dir entsteht. Dann hast du die Gegensätze vereint! Manchmal kann es auch vorkommen, dass mehr als zwei Dinge vereint werden müssen. Dann mach das nach und nach. Also jeweils zwei Dinge auf einmal."

John war wieder sehr fleißig. Er stellte sich die Dinge vor, die er für unvereinbar hielt, und siehe da: Als er die beiden Dinge aufeinander zuschweben ließ, wurde eine Menge Energie frei. Manchmal musste er kräftig husten. Es kam auch vor, das er einen lauten Schrei von sich gab. Ein andermal weinte er. Aber immer fühlte er sich hinterher besser.

John hatte keine Ahnung, wie lange er diese Arbeit schon gemacht hatte. Es kam ihm wieder wie Stunden vor. Diese anstrengende emotionale Arbeit forderte sein ganzes Sein. Als er erschöpft aufhören wollte, kommentierte Elias: „Du hast wunderbar gearbeitet, aber bevor wir unsere Arbeit beenden, möchte ich dir noch eines mit auf den Weg geben." -

„Was ist es denn, dass du es so geheimnisvoll machst?" erkundigte sich John voller Neugier. „Nun, wenn du die alten Dinge aufgelöst hast, besteht immer noch die Gefahr, dass du dir wieder neues Zeug auflädst und dir so erneut das Leben schwer machst. Deshalb will ich dir eine Übung mitgeben, die du immer sofort dann anwenden kannst, wenn dir ein Missgeschick passiert. Man nennt es ‵von der Zeitlinie nehmen′."

„Von der Zeitlinie nehmen?" wiederholte John überrascht. „Ja", bestätigte Elias, „du kannst die Energie von der Zeitlinie nehmen, denn auch Vergangenheit und Zukunft sind duale Gegensätze. In Wirklichkeit existiert nur die Gegenwart. Die Vergangenheit ist nur Erinnerung und nicht mehr wirklich

vorhanden. Die Zukunft ist noch nicht gelebt, sie ist nur ein Potenzial. Nur die Gegenwart ist erlebbar. Deshalb stell dir vor, wie du das gerade aktuell Erlebte von der Zeitlinie nimmst. Wie du dir das vorstellst, bleibt dir überlassen, aber spüre in dich hinein! Dann weißt du, wie du es machen musst."

John spürte in sich hinein und erkannte, das er die Vergangenheit links von sich spürte und die Zukunft rechts. ‵Von der Zeitlinie nehmen´ bedeutete für ihn jetzt, ein Erlebnis links und rechts von sich abzuschneiden wie mit einer Schere. Er probierte das mit einem alten Erlebnis, und tatsächlich ..... es funktionierte. Sofort setzte Frieden in seinen Gefühlen ein. John dachte sich: ‵Toll ...., so und nicht anders mache ich das in Zukunft."

Elias leuchtete wieder etwas stärker und sprach mit ernstem Ton: „So John, bist du bereit für die letzte Stufe des Zebra-Rituals, für die wahre Liebe?"
John war irritiert: „Wie, was ....", stotterte er, „noch mehr?" Er war wieder sehr aufgeregt, aber er dachte nicht daran aufzugeben, jetzt .... auf den letzten Metern seiner Entwicklung. Er atmete tief durch und entgegnete aufgewühlt: „Okay, los!"

Elias begann wieder zu erklären. „Du hast dir schon viel angeschaut, - auch die schlimmen Dinge, die dir widerfahren sind. Du hast die dualen Gegensätze gefunden und aufgelöst. Aber jetzt schauen wir noch tiefer." - „Was, noch tiefer?" fragte John ungläubig. „Kann es denn noch tiefer gehen?" - „Oh ja", antwortete Elias würdevoll, „denke noch mal daran, was ich dir eben gesagt habe. Erst kommt die horizontale Integration, - das war das Überwinden der dualen Gegensätze, und dann die vertikale, - also die Verschmelzung von Körper, Seele und Geist. Bist du bereit?" - „Ja, das ich bin."

„Nun denn: Schau dir die Wahrheit über deine Kindheitserlebnisse an. Ich meine, aufrichtig, ehrlich, ohne jemandem etwas vorzumachen.“ John verstand noch nicht, was genau von ihm erwartet wurde. Er hatte sich doch seine Schatten angesehen. Was wollte Elias diesmal von ihm? Er kam ganz nah an John heran, musterte ihn mit einem ernsten, aber sehr mitfühlenden Blick und sah ihm dabei tief in die Augen. John wurde mulmig zumute. Er hatte das Gefühl, als schaute ihm Elias direkt in die Seele. Am liebsten hätte er weggeschaut, aber der schaute ihm noch tiefer in die Augen und fragte: „Es hat manchmal mehr wehgetan, als du im Normalfall zugibst, nicht wahr?“ John fühlte sich ertappt. Er wollte dem Blick abermals ausweichen, aber Elias schaute immer tiefer in Johns Augen. Der musste schlucken, - besonders, als Elias fragte: „Wem nützt das Verdrängen, - dir oder den anderen? Willst du andere schonen, oder willst du selbst heilen?“

John war tief betroffen von dieser Art zu fragen. Er spürte einen Druck im Magen und es hatte den Anschein, als könne Elias ihm tatsächlich direkt in die Seele schauen, aber trotzdem - oder deshalb -sprach Elias unbeirrt weiter: „Im Alltag verbirgst du oft deine Gefühle, aber warum? Glaubst du, es schickt sich nicht, Gefühle zu zeigen? Glaubst du, du lebst in einer gefühlsfeindlichen Gesellschaft, in der es verpönt ist, Gefühle zu zeigen? Was ist der Grund dafür? Viele Menschen zeigen keine Gefühle auf der Arbeit, weil sie Angst haben, ausgelacht zu werden, nicht für voll genommen zu werden, als zu schwach angesehen zu werden, ... weil sie fürchten, Ärger zu bekommen und deshalb ihren Job zu verlieren. Sie zeigen keine Gefühle in der Partnerschaft, weil sie Angst haben, sich zu blamieren, - weil sie Angst haben, der Partner könnte sie als zu schwach ansehen und sie verlassen, oder weil sie dem anderen nicht zur

Last fallen wollen und, und, und. Es gibt tausend Gründe, die ihr Menschen vorschiebt. Und du, John? Du hast es doch auch so gemacht, oder?“

John schämte sich, aber er hatte keine Chance, seinen Verstand einzuschalten und darüber nachzudenken, stattdessen erwiderte er ganz spontan: „Ja, ich habe viele meiner Eigenschaften vor meiner Frau verborgen aus Angst, sie könnte mich verlassen.“ - „Ja und? Was ist passiert?“ - „Ja, komisch, genau das, wovor ich Angst hatte, ist trotzdem passiert.“ - „Und? Hat es sich dann gelohnt, deine Eigenschaften zu verbergen?“ - „Mhm, ganz offensichtlich nicht.“ - „Und was machst du mit deiner Trauer? Du bist doch voll von ihr!“ Elias schaute John wieder tief in die Augen und sprach: „Eigentlich verlangt deine Trauer nach hemmungslosem Weinen, aber du tust es nicht. Warum? Weil du dich schämst für deine Tränen? Willst du kein Weichling sein, hast du Angst, verspottet zu werden? Glaubst du, dass die Menschen, die dich lieben, dich als Last empfinden könnten? Warum zeigst du deine Wut nicht? Hast du Angst davor, andere vielleicht damit zu verletzen?“ John fühlte sich immer kleiner. Dann plötzlich durchfuhr ihn ein Gefühl wie ein starker Stromstoß. Was war das bloß? Er hatte fast das Gefühl, sein Bewusstsein zu verlieren. Was passierte genau in diesem Moment mit ihm?

Elias stand an seiner Seite, schaute ihn zufrieden an und sagte nichts. Dann fuhr er fort: „Aber du hast doch gelernt, dass das nur Affekte sind, und jeder Mensch hat Affekte.“ Elias machte wieder eine Pause, und abermals wurde John von einem Stromstoß durchzuckt, der wie eine Welle durch seinen Körper floss. Er seufzte tief, atmete schwer wie ein Boxer kurz vor dem endgültigen Aus. Elias zögerte nur einen Moment, - dann fuhr er fort: „Bestimmt kannst du auch selbst viele Gründe anführen, warum du deine Gefühle unterdrückst und nicht zeigst. Aber was ist das Endergebnis davon?“ Elias unterbrach nochmals kurz, - in Johns Armen und Beinen machte sich ein starkes Kribbeln breit. Was geschah

nur mit ihm? Die Aussagen von Elias wühlten ihn mehr und mehr auf. Er war den Tränen nah, - fühlte sich vollkommen durchschaut. Da endlich brach der Damm, und unter Tränen gab John zu: „Ja, so war es, ... wieder und wieder habe ich meine Gefühle unterdrückt."

„Ich weiß, John, ich weiß", entgegnete Elias voller Mitgefühl, „aber du kannst überhaupt nichts dafür. Dein Ego hat dich dazu veranlasst, so zu handeln. Du erinnerst dich doch. Du hast auf deiner Reise viel darüber gelernt, dass das körperliche Grundbedürfnis und Hauptziel, welches allen biologischen Systemen gemein ist, ‛Überlebe´ heißt.
Du hast gemäß diesem Auftrag gehandelt, und du hast gut überlebt. Parallel dazu gibt es das seelisch-geistige Ziel, und das heißt:
‛Erfahre, wie es ist, zu lieben und geliebt zu werden.´
Der Idealzustand wäre, die beiden Ziele zusammen zu erfüllen. Aber wenn diese nicht im Einklang stehen, werden sie zu gegensätzlichen Grundbedürfnissen und kommen sich so ins Gehege. Sie stören sich gegenseitig oder besser, sie werden so empfunden, als würden sie einander stören; in Wirklichkeit zeigen sie aber nur die Spaltung auf. Die Spaltung, die im Dualen Universum normal ist, ist so auch gewollt. Du erinnerst dich: Es geht darum, dir bewusst zu machen, was Liebe ist, und dazu ist eine Spaltung notwendig. Die Spaltung führt dazu, dass das Bedürfnis nach Überlebenssicherung dem Wunsch nach Liebe scheinbar gegenübersteht, - also ein dualer Gegensatz." John konnte nichts mehr dazu sagen. Er war vollkommen überwältigt von seinen Gefühlen. Wie ein Betrunkener hörte er nur noch halb, wie Elias sagte: „Solch eine Spaltung kann durch entsprechende traumatische Kindheitserlebnisse entstehen, zum Beispiel wenn die beiden Grundbedürfnisse als Kind getrennt erlebt wurden. So könnte der scheinbare Widerspruch zwischen Körper und Geist entstanden sein. Aber

eigentlich gehören Liebe und Körperkontakt zusammen. Liebe und Körperkontakt, die man als Kind erfahren hat, führen zur Vereinigung von ‛Überlebe´ und ‛Liebe´. Der Körperkontakt steht für ‛Überlebe´, und die Liebe, die man erfahren hat, für Liebe, die man erleben kann. Problematisch ist, wenn das in der Kindheit nicht zusammen gefühlt und erlebt wurde, ... dann gibt es eine Trennung von ‛Liebe´ und ‛Überlebe´. So entsteht die Spaltung von Körper und Gefühlen."

John wollte gerade etwas darauf antworten, aber es gelang ihm nicht. Wieder und wieder durchflutete ihn eine heftige Energie, die vom Zebrastein auszugehen schien.

Genau in dem Moment erinnerte er sich daran, wie das bei ihm zu Hause gewesen war. Seine Mutter hatte für ‛Überlebe´ gestanden, - sie gab Essen, Schutz und Kleidung. Sie sicherte das physische Überleben. Aber die Liebe fehlte. Die Liebe, die Wärme, die Geborgenheit, also die überlebensnotwendige Energie war von anderen Personen gekommen, - zum Beispiel vom Kindermädchen, - zwar nur zeitweise, aber immerhin lange genug, dass es fürs Überleben reichte.

„Super", kommentierte Elias, der natürlich Johns Gedanken alle mitverfolgt hatte, „ich sehe, du verstehst es. Weiter so, du bist auf der richtigen Spur! Und während du in deinem Gefühl bleibst, erkläre ich dir etwas dazu." Dann ergänze er seine bisherigen Ausführungen:

„Solch eine getrennte Erfüllung physischer und psychischer Grundbedürfnisse führte zur Spaltung und erzeugte enorme Spannung im Organismus, denn ‛Liebe´ und ‛Überlebe´ gehören zusammen! Deshalb will der Organismus diese Grundbedürfnisse unbedingt wieder zusammenbringen. Übrig bleibt eine alte Sehnsucht. Heilung ist möglich, wenn du die Spaltung erkennen kannst und den damit verbundenen Schmerz fühlst!"

John war tief gerührt von dieser Erkenntnis und brach wieder in Tränen aus. Jetzt wurde ihm klar, dass er von seiner Mutter zwar alles bekommen hatte, was er physisch brauchte, aber er hatte schmerzlich die Liebe, die Wärme, die sanfte Zuwendung vermisst. Er erinnerte sich daran, dass er manchmal genau diese Gefühle erlebt hatte, wenn er bei seinem Kindermädchen gewesen war. Dort hatte er sich immer sehr wohl gefühlt. Dadurch, dass er die beiden Gefühle durch verschiedene Personen getrennt von einander erlebt hatte, hatte er sie in sich entzweit, und so war die Spaltung entstanden.

Je mehr ihm das bewusst wurde, umso mehr brach er in Tränen aus. Er spürte einen enormen Schmerz in der Magengegend, und sein Herz tat ihm weh. Jetzt wurde ihm endlich klar, was er sein Leben lang gesucht hatte. Er wollte die Gefühle von Liebe und das Befriedigen seiner physischen Grundbedürfnisse zusammen in einer Person fühlen. Die waren aber durch seine Geschichte getrennt worden.

Doch jetzt hatte er endlich die Chance, sie wieder zu vereinen, - nur dadurch, dass er erkannte, dass sie zusammengehörten. Nun konnte er sich beide gleichzeitig vorstellen und dann in seinem Geist miteinander vereinen. Links stellte er sich das Gefühl der Liebe vor und rechts das Gefühl der Befriedigung der körperlichen Bedürfnisse. Dann machte er wieder die Übung mit dem Verbinden beider Seiten.

Er spürte die Spannung und den Schmerz, der durch die Trennung entstanden war. Aber durch das Verbinden beider Seiten löste sich die Spannung auf und verschwand mehr und mehr. Dadurch wurde John von einem warmen, weichen Gefühl durchflutet, das ihn so sehr überwältigte, dass er vollkommen die

Kontrolle verlor. Wie ein soeben zu Boden gegangener Boxer lag er so da und konnte sich nur noch der Welle aus Energie hingeben, - gleichwohl einer Welle aus liebevoller Energie, auf der er ritt wie ein Surfer, der auf Wellen zu gleiten schien. Als die Kraft der Wellen dann etwas nachließ, wurde er überflutet von wichtigen Erkenntnissen.

Er brauchte nichts dafür zu tun, - die Erkenntnisse flogen ihm nur so zu. John erkannte nun, dass all seine Wut nur aufgestaute Trauer war. Ihm wurde klar, dass er immer wieder Situationen erzeugt hatte, in denen er das Befriedigen der physischen Grundbedürfnisse und das Befriedigen der emotionalen Bedürfnisse getrennt hatte. Jetzt erkannte er - spät zwar, wie er seine Beziehungen konstruiert hatte, und warum er sie so erlebt hatte. Was er schon früher gehört hatte, verstand er erst jetzt: Auch dort war es doch um die Spaltung gegangen. Und er erkannte, dass damit wohl die Spaltung in Körper, Seele und Geist gemeint gewesen sein musste.

Eigentlich gibt es diese Spaltung gar nicht. Von Natur aus ist der Mensch eins. Aber durch die Erlebnisse in der Kindheit wird unbewusst das Sein in die drei Seins-Bereiche Körper, Seele und Geist aufgeteilt.

John war inzwischen glasklar, dass im Idealfall die Grundbedürfnisse auf diesen Ebenen von den Eltern befriedigt werden, wodurch das Kind und somit der Mensch lernt, dass die damit zusammenhängenden Gefühle zueinander gehören. Jedes Kind kann dadurch eine tiefe Befriedigung in sich erleben, die man in der Psychologie als Urvertrauen bezeichnet.
Wenn aber die Befriedigung dieser Bedürfnisse ausbleibt oder von verschiedenen Personen befriedigt wird, so erlebt das Kind genau das eben

Beschriebene: dass es mehrere Personen von außen braucht, um all seine Bedürfnisse zu befriedigen. Dies erzeugt die Spaltung des zuvor ganzen Kerns in die Teile Körper, Seele und Geist. Aber das alles war so gewollt, denn die Spaltung war so gewollt! Das war der Sinn des Ich-Spiels.

Zum ersten Mal in seinem Leben verstand John, was damit gemeint war, Körper und Geist zu vereinen, aber es war mehr ein ‚Körper-und-Gefühle- vereinen'. Jetzt konnte er spüren, wie es ist, wenn Körper und Gefühle zusammen sind. Und dieses Vereinigunsgefühl wurde immer stärker. Er hätte schreien können vor Glück. Und dann wieder überflutete ihn eine Welle der Traurigkeit, die ihn zu einem Schluchzen und Weinen hinwegrissen. Je mehr er weinte, umso mehr hatte er das Gefühl, sich aufzulösen. Er konnte die Grenzen seines Körpers nicht mehr richtig spüren. Stattdessen fühlte er sich wie eingehüllt in eine Hülle aus warmem Licht, - geborgen wie in einem Ei. Er war so sehr davon berührt, dass er gar nicht merkte, wie sich gleichzeitig der Raum um ihn herum veränderte.

Je länger er dort lag, umso mehr spürte er das warme, liebevolle Gefühl, das von dem Stein auszugehen schien. Sein Körper entspannte sich, seine Gefühle wurden friedlich und sein Geist wurde still. Er war tief berührt von der Erkenntnis, dass er entgegen früherer Erfahrungen eben DOCH in der Lage war, so tiefgreifende Gefühle zu erleben. Und ihm wurde klar: Alles in seinem Leben hatte einen Sinn. Er hatte geliebt, so tief wie sich das kaum ein Mensch vorstellen kann. Er hatte höllische Schmerzen erlebt, die ihn manchmal an den Rand des Wahnsinns geführt hatten. Er hatte die ganze Bandbreite der dualen Gefühle erlebt, von tiefer Trauer bis zu großem Glück. Das war es, was man in der Dualität erleben konnte, und nur in der Dualität: tiefe Gefühle.
Und all seine Erlebnisse dienten dazu, dies zu ermöglichen.

Ihm wurde bewusst, dass sein Leben so gestaltet gewesen war, dass er sich weit weg von der Liebe und dem göttlichen Gefühl entfernt hatte. Deshalb war es auch so mühsam, wieder zurückzukehren zu diesem Gefühl. Genau das war aber der Sinn seines Lebens. Das war der Sinn seiner Dramen.
Er sollte alles erleben, was ihm in der Dualität half, bewusst zu machen, was Liebe ist. Die wahre Liebe, die göttliche Liebe.
Und jetzt wo er sie mehr und mehr fühlte, erkannte er, dass es sich lohnt, jede Anstrengung zu unternehmen, um wieder zu diesem wunderbaren göttlichen Gefühl zurückzukommen.

John wurde immer mehr von seinen Gefühlen überwältigt. Seine Tränen schienen nicht enden zu wollen, ... längst hatte er jegliche Kontrolle über sich und seine Gefühle verloren. Ihm blieb nichts anderes übrig, als sich nur noch seinem hemmungslosen Weinen hinzugeben. Er schrie seinen Schmerz heraus, er beweinte seine Trauer und war tief berührt von dem Gefühl, das von innen in ihm aufstieg. Langsam sickerte eine Erkenntnis in sein Bewusstsein: Das musste es sein, das war sein Ziel:

Er hatte Berührung mit seiner Seele!

Tief berührt von diesem Gefühl, lag er überwältigt so da. Hier und da regte sich noch Widerstand in ihm, aber er schaffte es, immer besser sich seinen Gefühlen hinzugeben. Plötzlich hatte er den Eindruck, als würde er schweben, - als täte sich ein riesiger Raum vor ihm auf, in den er langsam hineinglitt. Er erkannte, dass es um Rückbesinnung ging, - Rückbesinnung darauf, woher wir kommen und welches Gefühl wir dort hatten.

Ihm wurde immer klarer, dass alles in seinem Leben dazu diente, sich wieder an das ursprüngliche Gefühl zu erinnern, ein Gefühl für das es keine Worte mehr gab und das er nur noch mit einem wohligen ‚Haaaahhh´ beschreiben konnte.
Das musste die Liebe sein, die Liebe in ihrer ursprünglichen Form, - nicht als Zerrbild des Egos, das wir Menschen daraus machen.
Das musste es sein, was mit ‚Erwachen´ gemeint war, erwachen in Liebe.
Und John erkannte: Diese Liebe ist unsere ursprüngliche Natur, - das Grundgefühl der Seele!

Lange lag John so da und versank immer tiefer in dieses wohlige Gefühl. Er wusste nicht, wie lange er so in diesen Zustand verweilte, aber es kam ihm vor wie viele Stunden. Als er nach einer Ewigkeit wieder auftauchte, hatte er ein vollkommen neues Körpergefühl.
Er fühlte sich irgendwie so unbeschreiblich leicht und weich. Alles um ihn herum wirkte viel farbiger. Er spürte ein bis dahin noch nie da gewesenes Gefühl von Wärme, Geborgenheit, von Frieden und alles ist richtig. Ihn durchströmte ein Gefühl, dass absolut keine Fragen mehr offen ließ und es war mit keinem Wort mehr zu beschreiben. Selbst mit wachem Verstand konnte er es nur noch mit dem liebevollen Ausdruck, „Haaahhh…“ beschreiben! Er war am Ziel seiner Sehnsüchte angekommen! Er hatte gefunden, wonach er sein Leben lang gesucht hatte!

Elias saß immer noch geduldig neben ihm. Als John ihn anschaute, bemerkte er ein zufriedenes Grinsen auf Elias’ Gesicht, gerade so, als wollte er sagen: ‚Na, endlich hat er es verstanden´. Liebevoll blinzelte Elias ihn aus seinen gütigen Augen an und flüsterte mit weicher, warmer Stimme:
„Herzlich willkommen zu Hause.“

John sah ihn trunken vor Glück an. Er fand keine Worte mehr. Stattdessen empfand er grenzenlose Dankbarkeit und Verbundenheit mit Elias. ‘Das muss das göttliche Gefühl sein’, dachte John. Anders konnte er es nicht mehr benennen.

Elias ließ ihm noch etwas Zeit, dann erklärte er: „Weißt du, der ‘Wahre Mensch’ entsteht, wenn die Spaltung aufgehoben wurde, - wenn sich Körper, Seele und Geist vereinen. Oder genauer, - wenn sich Körper, Gefühle und Geist mit der Seele vereinen. Das ist es, was alle Menschen suchen. Sie suchen die Liebe im Außen, weil sie sie im Inneren abgespalten haben. Dabei ist Fühlen eine natürliche Eigenschaft der Menschen. Es ist Quatsch zu behaupten, jemand habe nah am Wasser gebaut, wenn er weint, und dies als Makel zu betrachten. Nah am Wasser gebaut zu haben bedeutet doch, dass dieser Mensch Zugang zu seinen Gefühlen hat. Niemand muss sich seiner Gefühle schämen. Übrigens ist das auch der Grund, warum manche Aborigines die ‘wahren Menschen’ genannt werden. Sie kennen noch das Geheimnis der Seele.“

Es war vollkommen still in John. Er war nach wie vor eingehüllt in dieses wunderbare Gefühl, und das wollte er so lange wie möglich auskosten. Solch eine himmlische Empfindung hatte er sein ganzes Leben noch nicht erlebt. Aber das Beste daran war, das dieses Gefühl nicht von außen kam, sondern ganz aus ihm selbst heraus. Er brauchte keinen anderen Menschen, um dieses Gefühl zu empfinden. Das war das Größte, was er je erlebt hatte. So etwas hätte er sich nicht in seinen kühnsten Träume vorstellen können.

Doch plötzlich. John war noch ganz erfüllt von seiner neuen Empfindung, als Elias mit ernster Stimme zu ihm sprach. „Ich werde dich jetzt verlassen, mein

lieber Freund und Bruder. Das Zebra-Ritual ist beendet. Du hast dein Ziel erreicht. Aber erinnere dich immer daran:

Alle deine Eigenschaften gehören zu dir, und
Gefühle sind die Berührung mit der Seele!

Damit du dies niemals vergisst, bekommst du diesen Anhänger.“ Elias überreichte John eine kleine Kette mit einem runden Zebrastein. Er hängte sie ihm um den Hals und bemerkte zum Abschluss: „Nun gehe hinaus zu den anderen Menschen, die ebenfalls erwachen, und zeige ihnen, was es bedeutet, ein neuer Zebramensch zu sein. Hilf ihnen, die Dualität zu erkennen und zu überwinden! Hilf ihnen, ihre Eigenschaften anzunehmen! Hilf ihnen, ihre wahren Gefühle zu erkennen! Hilf ihnen beim Erwachen! Denn du kennst nun das wahre Ziel.“

Dann verschwand Elias genauso im Nichts, wie er gekommen war.

John konnte sich keinen Zentimeter bewegen. Dieses abrupte Ende verstörte ihn zu tiefst und löste für kurze Zeit tiefe Traurigkeit in ihm aus. Er hatte das Gefühl, einen guten Freund verloren zu haben. Aber die neue Energie schien gut zu wirken, denn schon nach kurzer Zeit kam das Haaaahhh-Gefühl wieder zurück und bestärkte ihn, seine neue Aufgabe anzunehmen.
Ganz erfüllt von seinem neuen Gefühl, saß er noch einige Augenblicke regungslos da, - dann fing er sich wieder, erhob sich von dem Zebrastein und verließ die Höhle, um zu den anderen zurückzukehren.
Nachdem er aus dem Höhleneingang herausgetreten war, sah er, dass alle anderen Männer ebenfalls schon zurückgekehrt waren. Als sie ihn sahen,

begrüßten sie ihn voller Freude und Bewunderung. Anscheinend hatten sie die ganze Zeit geduldig auf ihn gewartet. John hatte deshalb schon ein schlechtes Gewissen, er war so lange darin geblieben. Es mussten viele Stunden gewesen sein. Aber irgendetwas war komisch. Die Sonne stand nicht viel anders, als bevor er in die Höhle gegangen war. Die Männer kamen freudig auf ihn zu, beglückwünschten ihn und begannen zu singen und zu tanzen. „Wie lange war ich denn darin?“ fragte er Blue Source? „Ach, nicht lange, vielleicht eine Stunde.“ John war sehr erstaunt. In der Höhle gab es anscheinend keine Zeit oder zumindest kein Empfinden dafür. Als Blue Source die Halskette mit dem Zebrastein um Johns Hals sah, blitzten seine Augen auf, und voller Anerkennung und Freude umarmte er ihn. Anscheinend verstand er deren Bedeutung, denn voller Stolz zeigte er nun John seine eigene Halskette mit dem Zebrastein.

„Na, du, jetzt bist du auch ein neuer Zebramann!“ witzelte Blue Source. Beide Männer lachten und hatten Tränen in den Augen. John war überglücklich, dass er sich damals nicht das Leben genommen hatte, sonst hätte er dies alles nicht erfahren. Und das Verrückte daran war, dass er dies einem kleinen braunen Hasen zu verdanken hatte.

Als alle Männer einander beglückwünscht hatten, ging die Gruppe zum Lager zurück und feierte ein großes Fest. Es war das Fest der neuen Zebramänner.

John blieb noch ein paar Tage bei den Aborigines und wurde von Blue Source und Tjutaururu in den Umgang mit dieser neuen Energie eingeweiht. Dann fuhren sie ihn wieder zurück nach Darwin, wo schon ungeduldig seine Freunde Prof. Lauenstein und Professor Miller auf ihn warteten. Freudestrahlend fielen sie ihm um den Hals, denn sie waren in der Zwischenzeit von einigen Aborigines

in Kenntnis gesetzt worden, dass es John gut ging und dass er dabei war, das Zebraritual zu machen. Als sie nun den Zebrasteinanhänger bemerkten, schauten sie ihn voller Bewunderung an. Sie platzen vor Neugier, denn natürlich hatten sie nun tausende Fragen, die John alle nach und nach beantworten sollte. Außerdem freute er sich unglaublich auf ein Widersehen mit seiner Claudia, für die er nun tiefe Liebe empfand.
Aber davon im nächsten Buch mehr.

Ende

Nur wenn wir den Mut haben, den Dingen so wie sie sind
ohne Illusion und Selbsttäuschung ins Auge zu sehen,
können wir hinter den Geschehnissen ein Licht
erkennen,
das uns den Weg zum Erfolg leuchten kann

I-Ging

Anhang:

Wenn Sie mehr zu den Themen in diesem Buch wissen wollen, dann besuchen Sie uns auf unserer Homepage im Internet:

www.zebratraining.de

Dort können Sie auch die Tabellen, die John benutzt, kostenlos herunterladen.
Außerdem erfahren Sie, wo das nächste Zebratraining stattfindet.
Hier erfahren Sie auch, wo der Autor seine nächste Lesung abhält.
Alle in diesem Buch beschriebenen Übungen können Sie auch in unseren Seminaren erleben.
Mehr Infos dazu auf unserer Homepage!

www.zebratraining.de

V. 2.025

Rückseite Klappentext:

Seit Jahrhunderten und Jahrtausenden fragen sich die Gelehrten dieser Welt: „Woher kommen wir? Wer sind wir? Wohin gehen wir? Warum sind wir hier?“ John fragt auch nach dem Sinn seines Lebens! Vor allem nach dem ihn seine Frau, nach 24 Ehejahren verlassen hat, mit den Worten: „Ich lasse mich scheiden, lieber John. Denn du bist einfach zu korrekt! Jeder Mensch macht Fehler. Jeder Mensch hat auch Schattenseiten.“

Dieser Verlust stürzt ihn zunächst in eine abgrundtiefe Krise und er sieht nur im Selbstmord einen Ausweg. Aber dann kommt ihm ein dummer Zufall zu Hilfe, durch den er von der Legende des Zebrasteins erfährt. Diese Geschichte verändert alles in seinem Leben und er schöpft wieder neuen Mut.

Kann diese Legende sein Leben retten? Was hat diese Erzählung mit seinem Verlust zu tun? Findet er darin die Antwort auf all seine Fragen?

In diesem Buch bekommen Sie noch zum Teil geheime Information, in einer noch nie da gewesenen Kombination dargeboten. Lassen Sie sich überraschen, welche Schlüsse sich daraus ziehen lassen!

Nehmen sie Teil an dem Erwachungsprozess von John.