

Feindschaft

Wie bereits festgestellt, siehst und erfährst Du Dich als getrennt existierendes individuelles Einzelwesen, da Du Dich als in Deinem eigenen Körper existierend fühlst. Du hast spezifische Meinungen und Ansichten zu allen möglichen Dingen und Themen – kurz gesagt: Du existierst als von allen anderen Menschen getrennte Wesenheit. Nur Du selber bist wie Du, Du bist demnach einzigartig. Es gibt in Deiner Perspektive keine zweite Person, die exakt so ist wie Du selber. Da Du Dich als Einzelwesen in der Welt siehst, nimmst Du die anderen Menschen als im Außen existierend wahr, ebenso, wie sich Dir die Welt in der Du lebst, ebenfalls als im Außen existierend darstellt.

Du als Einzelwesen, als Ich-Identität, fühlst Dich grundsätzlich von den äußeren Dingen potenziell bedroht, gleich, ob es sich im Einzelnen um Naturkatastrophen, Unfälle oder Krankheiten, um körperliche oder um verbale Angriffe gegen Deine Person handelt. Du siehst und fühlst Dich im Prinzip einer permanenten Bedrohung durch Dein gesamtes äußeres Umfeld ausgesetzt, auch wenn Du nicht in der Lage bist, diese Bedrohung zu konkretisieren oder zu spezifizieren. Hier sind wir wieder beim Thema Vigilanz/Fähigkeit zur Daueraufmerksamkeit: Im Gegensatz zu einer hohen Wachsamkeit/Daueraufmerksamkeit ohne das Vorhandensein einer Bedrohungslage, die ich sehr stark befürworte, ist jedoch ein permanent hoher Grad an Wachsamkeit/Daueraufmerksamkeit, der ausschließlich auf dem Vorhandensein unterschiedlichster Bedrohungslagen im Außen basiert, Dir und Deiner Befindlichkeit abträglich, denn genau in der Ursache für Deine erhöhte Wachheit liegt der große Unterschied.

Es ist völlig normal, dass Du ein gewisses Maß an Grundskepsis an den Tag legst, sprich: Du glaubst nicht einfach alles blind, was Du hörst oder siehst. Die Menschen in Deinem direkten Umfeld, mit denen Du täglich zu tun hast, sind Dir jedoch ebenso in einem gewissen Maße suspekt, denn Du siehst zwar ihre „Äußere Person“, kannst aber daraus keineswegs auf deren wirkliche innere Eigenschaften, Ansichten und Verhaltensweisen schließen, noch kannst Du deren wirkliche Pläne, Bestrebungen und Ziele erkennen. Genau das macht Dir Angst. In der Regel hast Du mehr Angst vor dem, was Du nicht erkennen kannst, als vor dem, was Du als konkrete Bedrohung erkennen kannst. Das ist völlig normal, denn nichts ist bedrohlicher für Dich als ein unsichtbarer Feind. Du weißt zwar, dass ein solcher unsichtbarer Feind stets präsent ist und Dich bedroht, kannst ihn jedoch nicht erkennen, seine Position nicht bestimmen, weder seine Größe einschätzen noch ihn in irgendeiner Art und Weise bekämpfen oder ihm entgegentreten.

Selbst wenn die Menschen um Dich herum ein durchaus freundliches und ansprechendes Äußeres haben, eine friedliche Gesinnung ausstrahlen und sich nett mit Dir unterhalten: Es bleibt immer ein Restmaß an Zweifel, Zurückhaltung und Skepsis Deinerseits erhalten. Solche Zurückhaltung verfolgt das Ziel, Dich zu schützen, denn dadurch versuchst Du permanent, die Kontrolle über die Situation und Dein gesamtes Umfeld zu behalten. Du lieferst Dich beispielsweise niemals völlig anderen Menschen aus. Du kannst niemals wirklich absolut sicher sein, dass das äußerlich Nette und Freundliche Deines Gegenübers mit den inneren Werten und Eigenschaften dieser Person übereinstimmt. Das Äußere und das Innere sind zwei grundverschiedene Dinge. Jemand mag ein grobschlächtiges und brutales äußeres Erscheinungsbild haben und kann trotzdem lammfromm sein; ein schwächtiges, kleines,

unscheinbares Kerlchen, nett und lieb aussehend, kann sich hingegen als brutaler und hinterhältiger Mörder entpuppen. Es ist falsch, von der „Äußeren Person“ auf die „Innere Person“ schließen zu wollen. Solche Einschätzungen stimmen so gut wie niemals. Trotzdem hat der Mensch stets eben diese Tendenz, von der „Äußeren Person“ auf die „Innere Person“ zu schließen.

Jeder von uns kennt beispielsweise Menschen, die von Angesicht zu Angesicht immerzu freundlich und nett zu uns sind und uns anlächeln, uns jedoch bei allernächster Gelegenheit, hinterrücks und am besten noch anonym – im übertragenen Sinne – ein Messer in den Rücken rammen werden.

Genau diese Unwägbarkeiten, kombiniert mit Deiner eigenen Unsicherheit, Deinem mangelndem Selbstvertrauen und Deiner Angst vor den unsichtbaren Bedrohungen, lassen Dich stets wachsam und vorsichtig sein. Du gehst auf Distanz, bist unnahbar, stets skeptisch, immer auf der Hut. Du patrouillierst immerzu Deine eigenen Grenzen auf und ab, damit Du überhaupt ein wenig das Gefühl von Kontrolle und von Sicherheit verspürst.

Der Grund ist völlig logisch: Du möchtest niemals von Deinen Feinden überrumpelt, überfallen oder überwältigt werden, möchtest den Dingen und den anderen Menschen nicht hilflos ausgeliefert sein. Solltest Du von anderen Menschen angegriffen werden, willst Du wenigstens zu einem massiven Vergeltungsschlag befähigt sein. Du bist der Meinung: „Dafür müssen die Angreifer dann teuer bezahlen“. Das ist der Grund, warum Du so sehr an Kontrolle und Sicherheit festhältst, und es ist ein völlig normales Denken und Streben. Es bedingt jedoch eine entsprechende Vorbereitung Deinerseits, sprich: Du musst Dich auf alle Eventualitäten vorbereiten, musst den Ernstfall üben, musst alle Szenarien und Optionen kennen und berücksichtigen. Dies bedeutet, im Geiste permanente Planspiele durchzuführen und Strategien zu entwickeln, bedeutet Grübeln, Denken, Planen usw. Dieser Prozess findet kein Ende geschweige denn eine Lösung für irgendetwas, ein solcher Prozess führt zu gar nichts, abgesehen von Deiner gut bekannten Illusion von Kontrolle. Doch bedenke: Der Preis, den Du dafür zahlen musst, ist sehr hoch, denn die Aufgabenstellung im Außen hinsichtlich Deiner potenziellen Bedrohungen verändert sich stets aufs Neue. Aus diesem Grund musst Du Deine Planungen und Strategien permanent überdenken, überarbeiten und anpassen. Überlege bitte einmal, wie viel Energie Du damit sinnlos vergeudest, nur um eine schöne Illusion zu generieren, die ohnehin im Moment des eintretenden Ernstfalls wie eine Seifenblase zerplatzen wird. Die Illusion wird Dich gnadenlos im Stich lassen: Wenn es darauf ankommt und Du auf Hilfe hoffst, wirst Du in Deiner Illusion keinerlei Hilfe finden können.

Trotzdem akzeptierst Du diesen Preis, den Du stets zahlen musst. Entweder wusstest Du nicht, wie hoch er ist, oder aber Du fürchtest Dich so sehr vor einem Angriff, dass Du nicht von dieser Kontrolle und Deiner vermeintlichen Sicherheit lassen kannst. Der Sinn ist klar: Du möchtest nicht der Verlierer sein, ganz gleich in welchem Zusammenhang; Du möchtest ein Gewinner sein, denn Sieg oder Niederlage bestimmen Dein Denken und Handeln; es ist Dein größtes Ziel, stets zu gewinnen.

Das Thema Feindschaft, Feinde, Gegner – in welcher Beziehung auch immer – reicht durchaus selber für ein eigenes Buch und kann fast unbegrenzt ausgeweitet werden, so groß ist dieses Feld, sind die Arten und Abstufungen von Konflikten und Meinungsunterschieden

und Angriffen aller Art. Ich versuche mich auf das Wichtigste zu beschränken, nämlich auf die Fehler, die Du in Bezug auf dieses Thema machen kannst.

Vorweg eine Aussage bezüglich eines körperlichen Angriffes auf Deine Person: In einem solchen Fall, wo ohne Anlass Gewalt gegen Deinen Körper ausgeübt wird und Dein Leben dadurch bedroht ist, solltest Du Dich wehren, das ist völlig klar, mehr ist dazu nicht zu sagen!

Ich kann und möchte Dir hier auch nicht vorschreiben, wie Du Dich wann und wo und in welcher Situation verhalten solltest, denn dies ist definitiv unmöglich und hängt letztendlich immer von der Situation selber ab, die in der Regel niemals wirklich vergleichbar ist. Keine Situation ist exakt wie eine andere. Aus diesem Grunde beschränke ich mich darauf, Dir eine etwas allgemeinere Sichtweise in Bezug auf dieses Thema darzulegen, statt auf potenzielle Einzelsituationen einzugehen. Trotzdem verwende ich in diesem Kapitel ein paar, hoffentlich anschauliche Beispiele.

Zum einen möchte ich erneut auf die beiden bereits beschriebenen, sehr unterschiedlichen Teilpersönlichkeiten hinweisen: Zum einen ist da die „Äußere Person“, die ich als das „kleine Ich“ bezeichne, dieses ist Deine Körper-Verstand-Ego-Einheit. Die „Innere Person“ ist das genaue Gegenstück zur „Äußeren Person“, ich nenne sie das „große Ich“. Diese große Person ist die Seele-Fühlen-Intuition-Einheit. Man könnte die äußere Person als mechanische Person bezeichnen, da sie im eigentlichen Sinne relativ grob ist: Sie denkt, plant und hat einen Körper, sie ist somit im Gegensatz zur „Inneren Person“ greifbar. Die „Innere Person“ hingegen ist Gefühl, ist Intuition, ist die Liebe, die Seele. Sie ist sanft, ruhig und weise. Diese „Innere Person“ ist es, die alleine dazu befähigt ist, Dich eines Tages über Dich und sich selber hinausführen; nur die „Innere Person“ ist dazu im Stande, diesen gewaltigen Schritt zu tun. Das „große Ich“ überragt das „kleine Ich“ in einem unbeschreiblichen Maße. Ob Du es jedoch erkennst und finden kannst, hängt davon ab, ob es Dir gelingt, die „Innere Person“ von Deinem Unrat und Deinem Ballast zu befreien, der stets die Sicht auf Deine „Innere Person“ verdeckt. Doch nun zu den verschiedenen Eigenschaften der „Inneren“ und der „Äußeren Person“ hinsichtlich des Themas Feindschaft.

Ein simples Beispiel: Ein Arbeitskollege kommt zu Dir und wirft Dir in einem unfreundlichen Ton vor, Du hättest mehrere Fehler gemacht, und das auch noch so laut, dass alle Deine anderen Kollegen es unweigerlich mitbekommen. Was passiert nun? Nun, Dein „kleines Ich“ reagiert sofort, denn es hat eine extrem kurze Reaktionszeit, ist auf Angriff und Verteidigung trainiert und spezialisiert. Aus diesem Grunde ist es auch voll bewaffnet. Es schlägt schnell und hart zurück in einer Art Verteidigungs- und Vergeltungsreflex. Klar, aufgrund der Art und Weise, wie Dein Kollege diese Vorhaltung dargebracht hatte, laufen nun Deine vollautomatischen Verteidigungsmaßnahmen ab: Adrenalinausstoß, steigender Blutdruck, entstehender Hass – Deine Emotionen gehen mit Dir durch. Es fällt Dir zunehmend schwerer, die Kontrolle über Deine Person und Deine Handlungen zu behalten. Es ist ein Automatismus, der sich Deiner direkten Kontrolle entzieht, Du bist quasi nur noch der Zuschauer, ohne die Möglichkeit, in das Geschehen aktiv einzugreifen, denn das „kleine Ich“ reagiert völlig autark, es macht das, was es in diesem Augenblick für richtig hält. Dadurch kommt es in der Folge zu einer Eskalation des Konfliktes. In einem solchen Moment bist Du quasi Dir selber und Deinen eigenen Handlungen ausgeliefert, man könnte sagen, Du handelst im Affekt. Du befindest Dich in einer ernststen emotionalen Ausnahmesituation. Es ist nur zu hoffen, dass sich Dein Gegenüber nicht ebenso in diesen emotionalen Strudel hineinziehen lässt, denn Du

kennst bestimmt eine solche Situation aus Deiner eigenen Erfahrung und weißt nur zu gut, was dann passieren wird.

Später jedoch, wenn der Konflikt vorbei ist, Du Dich abregiert hast, wieder klarer Denken kannst und wieder ein wenig Herr Deiner Sinne bist, dann kann es sehr gut sein, dass Dir das Ergebnis Deiner Handlungen und die Handlungen selber leid tun. Plötzlich war ja alles ganz und gar nicht so gemeint, nicht so gewollt, „Sorry“ hier und „Sorry“ da, doch der Schaden, gleich welcher Art, ist angerichtet. Du musst ein für alle mal begreifen, dass nicht alles im Leben reparabel ist und rückgängig gemacht werden kann. Das heißt jedoch nicht automatisch, dass nach einem Fehler alles für immer verloren ist.

Erkenne vor allen Dingen, dass es geschehen konnte, obwohl Du bereits während Deiner Handlung erkanntest und wusstest, dass es nicht gut oder nicht richtig war, so zu handeln. Trotz dieser Erkenntnis hattest Du keine Wahl, hattest keine Handhabe mehr, wurdest quasi dazu gezwungen, so zu handeln, hattest plötzlich nichts mehr zu sagen. Denn wieder einmal warst Du nicht mehr der Chef – im entscheidenden Moment hat niemand mehr auf Dich gehört. Du wolltest ja eigentlich gar nicht ausrasten, bist es aber trotzdem. Darum kannst Du nun auch nicht über das Ergebnis jammern, wie es sich auch immer gestalten mag. Es ist niemand da außer Dir selber, dem Du die Schuld daran geben könntest. Solche Erkenntnis ist immer schmerzhaft, zeigt es Dir Doch ganz klar Deine eigenen Grenzen auf.

Nun jedoch zur „Inneren Person“, dem „großen Ich“. Die wahre Größe dieses „großen Ichs“ kannst Du unmöglich abschätzen. Du musst dieses „große Ich“ erst finden und dann wie ein Archäologe ausgraben, denn es liegt tief in Dir vergraben, bedeckt von all Deinen Begrenzungen, die Du gebildet und gesammelt hast, wie Meinungen, Ansichten, sogenannten harten Fakten etc. Selbst wenn Du es findest, hast Du erst einmal nur ein winziges Fragment dessen gesehen. Doch zuerst zu seinen Eigenschaften.

Nun, das „große Ich“ ist wissend! Das „große Ich“ kann durch nichts vernichtet werden: Weder kann es angegriffen noch verändert werden. Es ist nicht wandelbar, kann nicht belogen oder gar betrogen werden. Dieses „große Ich“ weilt in völliger Stille und völligem Frieden, es kann durch nichts und niemanden in irgendeiner Weise bewegt werden. Jeder einzelne Mensch, auch Du, hast jederzeit Zugang zu diesem „großen Ich“. Du hattest bisher nur keine Zeit oder vielleicht auch keine Lust danach zu suchen, nach innen zu schauen. Das „große Ich“ kann man aber auch nicht so einfach finden, das ist völlig klar. Es ist nun einmal keine Ware, die in einem Regal im Supermarkt liegt und darauf wartet, dass Du sie Dir einfach in Deinen Einkaufswagen legst und mal eben an der Kasse bezahlst. Das „große Ich“ musst Du Dir erst erarbeiten und verdienen, oder aber Du bekommst es einfach so, ohne große Mühe. Dies hängt ganz alleine von Deinen persönlichen Eigenschaften ab. Es ist vor allen Dingen wichtig, Deine persönliche Verantwortung für Dich selber und Dein Handeln zu erkennen, um anschließend Deine Handlungen entsprechend zu überdenken oder zu verändern.

Noch einmal zurück zum „kleinen Ich“, das Dich soeben vorgeführt hat, denn im Streit mit Deinem Kollegen ergab nun ein Wort das andere: Nach wüsten Beschimpfungen kam es zu einem Gerangel und Handgemenge zwischen Dir und Deinem Kollegen, jeder auf Deiner Arbeitsstelle hat diese Auseinandersetzung ganz genau beobachtet und gesehen. Dein „kleines Ich“ hat Dich auf das Peinlichste vorgeführt.

Es gibt natürlich auch Gesellschaftsschichten, in denen eine solche körperliche Auseinandersetzung einen gewissen Status hat, einfach dazugehört, Anerkennung findet und als Stärke interpretiert wird. Dazu ist Folgendes zu sagen: Diejenigen, die körperliche Auseinandersetzungen für ein legitimes Mittel halten, um sich und ihre Meinungen gegen andere Menschen durchzusetzen, und sich dadurch vom „kleinen Ich“ regieren lassen, sind fehlgeleitet. Dabei ist es völlig unerheblich, ob die Ursache für ihr Handeln in der Konditionierung oder der Erziehung liegt. Trotzdem verurteile ich diese Menschen nicht, da niemand existiert, der Verurteilt gehört. Durch Verurteilungen wird nichts gelernt, sondern es entstehen nur neue Feindbilder.

Dennoch, das, was diese Menschen als „ihre „Stärke“ bezeichnen, ist in Wahrheit ihre größte Schwäche. Diese Menschen haben keinerlei Idee vom „großen Ich“, haben keinen Zugang zu ihm. Da ihre aggressiven Handlungen stets gegen den Ausgleich gerichtet sind und stets neue Ungleichgewichte generieren, werden diese Menschen eines Tages mit der Bewegungsenergie des Ausgleiches konfrontiert werden, denn wisse: Alles strebt stets nur auf diesen einen Punkt zu.

Noch einmal zu der als Beispiel geschilderten Auseinandersetzung mit den Arbeitskollegen: Das „kleine Ich“ reagiert wie gesagt blitzschnell, schneller, als das „große Ich“ überhaupt reagieren kann. Diese blitzartige Bewegung, die durch heftige Emotionen ausgelöst wird, ist jedoch für Dich sehr gut im Ansatz erkennbar, wenn Du wirklich aufmerksam bist. Daher ist es an Dir, das „kleine Ich“ mit seinen unüberlegten und harschen Reaktionen sofort aufzuhalten und zurückzunehmen, denn davon hängt es letztlich ab, ob Dein „großes Ich“ die Gelegenheit erhält, sich auf seine ganz eigene Weise in diese Situation einzubringen. Aufgrund seiner Eigenschaften und der Tatsache, dass sich Dein „großes Ich“ stets seiner inhärenten Eigenschaften, seines gesamten Potenzials bewusst ist, ist das „große Ich“ im Gegensatz zum „kleinen Ich“ völlig unbewaffnet. Denn, wie ich oben schon sagte, es ist unzerstörbar, unwandelbar und unantastbar. Nur jemand, der zerstört werden kann, der selbst voller Furcht ist, sich klein und schwach fühlt, nur derjenige benötigt in Wirklichkeit eine Bewaffnung. Mit Bewaffnung meine ich im übertragenen Sinne jegliche Form von Aggression, Gewalt, primitiven Konversationen und unangemessenen Verhaltensweisen im Allgemeinen, die kennzeichnend für das „kleine Ich“ sind. Dein „großes Ich“ jedoch ist völlig unbewaffnet, stark, souverän, weise, ruhig und umsichtig, handelt es doch aus einer Position absoluter Stärke. Aus diesem Grunde kennt es weder körperliche noch emotionale Entgleisungen.

Dein „großes Ich“ hat ebenso die Kraft, Dein „kleines Ich“ zu verdrängen, auszuschalten, ja sogar es nachhaltig auszulöschen, es gewissermaßen zu absorbieren. Dein „großes Ich“ ist ein Garant für Frieden und absolute Ruhe, denn es kennt weder Gefühlsausbrüche, Geschrei, Gezeter, Beschimpfungen oder Beleidigungen noch körperliche Auseinandersetzungen oder andere Formen von Gewaltanwendungen.

Das „große Ich/hohe Ich“ bewegt nichts, noch wird es jemals durch etwas bewegt; trotzdem scheint es durch das „kleine Ich“ hindurch und löst es als Konsequenz auf.

Der Weg ist folgender: Du kannst nicht einfach mal nach innen schauen, wo das „hohe Ich“ einfach herumläge, so dass Du es einfach nur aufheben müsstest. Denn, wie ich schon sagte, Du musst es Dir erarbeiten. Du kannst es Dir auch nicht einfach nehmen. Man könnte sagen,

es ist wie ein Besuch, den Du erwartest. Erst einmal musst Du eine solche Einladung aussprechen. Dein Besuch kommt nun zu Dir nach Hause, klingelt an Deiner Haustüre. Du öffnest Deine Türe – doch beachte: Du kannst Deinen Besuch nicht dazu zwingen, hereinzukommen. Wenn er sich weigert einzutreten, dann tut er dies auch konsequent nicht. Wenn der Besuch Deiner Einladung also nicht folgt, musst Du dies erst einmal so akzeptieren. Genauso verhält es sich mit Deinem „großen Ich“: Zuerst musst Du Deine Hindernisse beseitigen. Dadurch öffnest Du Deine Türe bereits einen Spalt weit für Dein „großes Ich“. Ob Dein „großes Ich“ nun jedoch eintreten kann und eintreten wird oder nicht, hast Du persönlich nicht zu entscheiden. Du kannst nur die Einladung aussprechen und versuchen, Deine Türe so weit zu öffnen, wie nur möglich. Erkenne also, dass Dein „großes Ich“ nur indirekt für Dich erreichbar ist, nämlich durch einen konsequenten Wandel Deiner Person.

Dies bedeutet in der Umsetzung erst einmal, Dich selbst zu beobachten. Erkenne und untersuche Deine Reaktionen in allen Situationen. Sind Deine Handlungen stets angemessen, an die Situationen angepasst? Beobachte, wer reagiert, wie schnell und in welcher Art und Weise die Reaktion erfolgt. Natürlich, das bist immer Du, so möchte ich es hier erst einmal sagen. Doch welcher Teil handelt, das ist die entscheidende Frage. Die Aufgabe ist Folgende: „Ersetze stets und zu jedem Zeitpunkt das Niedrige durch das Höhere“, das ist Deine wichtigste Aufgabe überhaupt. Da, wo das Niedrige regiert, kann das Höhere nicht wachsen, eine völlig klare Angelegenheit. Es ist schwer für Dich, dies wirklich umzusetzen, denn es bedeutet, dass Du in Deinem alltäglichen Leben erst einmal stets aufmerksam alles untersuchen und beobachten musst, um daraus zu lernen. Vor allem musst Du versuchen, Deine emotional gesteuerten Handlungen nachhaltig zu glätten und zu wandeln und Deine extremen Emotionen vollständig zurückzunehmen. Hier einmal ein anschauliches Beispiel:

Ausgangslage: Du fährst in Deinem Wagen mit angepasster Geschwindigkeit auf der linken Spur der Autobahn, es herrscht viel Verkehr. Plötzlich drängelt hinter Dir ein Raser. Er fährt Dir fast in den Kofferraum Deines Wagens, benutzt permanent die Lichthupe, hupt unentwegt. Du wechselst deshalb auf die rechte Spur, er überholt Dich nun, schneidet Dich nach dem Überholvorgang und zeigt Dir einen Vogel. Eine solche Situation hast Du bestimmt schon einmal in ähnlicher Weise erlebt. Nun, hier sind Deine persönlichen Handlungsoptionen, wobei die Position 1. die unterste Stufe darstellt, nämlich die – extremste – Handlungsweise des „kleinen Ichs“, und die aufsteigenden Optionen zur Handlungsweise des „großen Ichs“ führen:

1. Da Du ein schnelleres Auto hast, überholst Du ihn und bremst ihn aus. Nachdem sein Fahrzeug auf dem Standstreifen zum Stillstand kommt, springst Du aus Deinem Fahrzeug, trittst gegen seine Fahrertüre, zertrümmerst seine Seitenscheibe, öffnest die Fahrertüre, ziehst den Fahrer unter wüsten Beschimpfungen aus seinem Fahrzeug und schlägst und trittst so lange auf ihn ein, bis er in einer Blutlache liegend keinerlei Lebenszeichen mehr zeigt.
2. Erster Fortschritt: Du bekommst einen fürchterlichen Wutanfall. Dein Blutdruck steigt rasant in Kombination mit einem Adrenalinschub, Du schreist unentwegt Schimpfwörter, trommelst auf Deinem Lenkrad herum, fährst, nachdem der Drängler Dich überholt hat, von hinten nah auf ihn auf, hupst, blinkst nun ebenfalls ohne Unterlass. Einen Vogel zeigst Du ihm natürlich auch.

3. Weiterer Fortschritt: Du bekommst einen Wutanfall, regst Dich ziemlich auf, schreist laut „Du Arschloch“, betätigst ein paar Male die Lichthupe, beruhigst Dich jedoch nach einiger Zeit wieder.
4. Weiterer Fortschritt: Du ärgerst Dich innerlich, sagst „Arschloch“, beruhigst Dich jedoch bereits wieder nach kurzer Zeit.
5. Weiterer Fortschritt: Du ärgerst Dich innerlich, beruhigst Dich jedoch sofort wieder.
6. Weiterer Fortschritt: Du registrierst die unverschämte Fahrweise, bleibst jedoch ruhig – es ist ja nichts passiert. Du überlegst: „War ich vielleicht früher auch einmal so?“
7. Weiterer Fortschritt: Du registrierst die unverschämte Fahrweise; es erfolgt so gut wie keine emotionale oder körperliche Reaktion. Du bleibst gelassen, wirst durch den Vorfall nicht berührt.
8. Du registrierst die Fahrweise; es erfolgt keinerlei Reaktion darauf, weder im Geiste, noch körperlich. Es erfolgt keinerlei Bewertung deinerseits.

Natürlich hören sich die Beispiele der untersten wie auch der obersten Stufe relativ unglaublich an – aber letztlich ist die Umsetzung der Nummer 8 das eigentliche Ziel. Diese Ebene bedeutet absoluten Gleichmut, es erfolgt wirklich keine, nicht die kleinste Beurteilung oder Verurteilung im Geiste. Der Geist bleibt vielmehr von dem Ereignis völlig unberührt – zumal es ja im oben genannten Beispiel weder zu einem Unfall noch zu anderen Konsequenzen durch das Verhalten des Dränglers gekommen ist. Zudem müssen auf der Ebene von Beispiel Nummer 8 auch keinerlei Emotionen oder körperliche Reaktionen unterdrückt werden, da solche Reaktionen einfach überhaupt nicht mehr entstehen. Das ist genau der entscheidende Unterschied: Denn das Unterdrücken aufsteigender Emotionen und Reaktionen ist langfristig genauso problematisch wie das deren unkontrolliertes Ausleben. Erkenne, dass Gleichmut die einzige Lösung ist, die Dich wirklich zur Ruhe kommen lässt, weil Du Dich, mit solchem Gleichmut ausgestattet, nicht einfach in jede beliebige externe Situation hineinziehen lässt. Das Prinzip ist ganz einfach: Was Du nicht aufhebst, brauchst Du ebenso wenig mit Dir herumtragen. Du allein entscheidest, was Du aufhebst und was nicht – wer sonst könnte Dich dazu zwingen? Trotzdem: Setze niemals Gleichmut mit Stumpfheit gleich, denn das eine hat mit dem anderen rein gar nichts zu tun.

Wäre der Geist ein Ozean, so bedeuteten die Gedanken, Emotionen und Handlungen der unteren Beispielebene riesige Wellen auf diesem Ozean, während bei den höchsten Ebenen (Nummern 7 – 8) die Wasseroberfläche des Ozeans spiegelglatt wäre, starr wie eine Glasplatte. Erkenne, dass jegliches aggressives Verhalten oder jede verbale oder emotionale Entgleisung absolut kläglich ist angesichts besonnenen Handelns und völligen Gleichmutes.

Wie ich bereits sagte, bedeutet Gleichmut nicht grundsätzliche Teilnahmslosigkeit. Im Kapitel „Meinung“ habe ich bereits ausgeführt, dass Du sehr wohl handeln kannst und auch handeln sollst; diese Handlungen sollten jedoch immer im Einklang mit dem Ausgleich erfolgen. Handle niemals gegen das Konzept des Ausgleiches, denn die oben genannten riesigen Wellen, die Du beim Ausleben Deines primitiven Verhaltens auf dem Ozean erzeugst, werden früher oder später ausgeglichen werden. Dies ist unumgänglich, denn nichts bleibt ohne Wirkung – bis auf das, was dem Ausgleich dient, sprich, was dem Erreichen der Balance

zutraglich ist. Alles fördert den Ausgleich, was sich im Gleichgewicht befindet. Also kannst Du sehr wohl handeln; gelegentlich musst Du sogar handeln, gerätst in Situationen, in denen Du reagieren solltest. Reagiere jedoch stets angemessen, bleibe ruhig und gelassen, wissend, dass Dein „höheres Ich“ in letzter Konsequenz ohnehin nicht angreifbar ist. Derjenige jedoch, der vom „höheren Ich“ nichts weiß, fühlt sich angreifbar, klein und verletzlich, handelt aus Furcht und deshalb aus einer Position der Schwäche heraus.

Handeln bedeutet jedoch nicht, blind an allem teilzuhaben. Tendenziell glaubst Du jedoch, Du müsstest einfach an allem teilnehmen und hältst dies fälschlicherweise auch noch für „verantwortungsvolles Handeln“. Du fühlst Dich stets zu sinnlosen Diskussionen, Streitereien, Geschwätz, Lästerei hingezogen und bist zudem ein guter Koch in der Gerüchteküche. Verantwortlich dafür ist die Sensationslust Deiner Sinne. Ich rate Dir dringend, all dies auszulassen, denn weder betrifft es Dich, noch geht es Dich etwas an. Es gehört definitiv nicht Dir oder in irgendeiner Weise zu Deiner Person. Schaffe es ab, nehme nicht daran teil, denn wenn Du teilnimmst, so gehört es Dir, wiederum mit allen Konsequenzen. Du bist jedoch von Natur aus neugierig und willst unterhalten werden, daher Deine Tendenz, überall mitmischen zu wollen. Morgens liest Du bereits ein paar Schlagzeilen eines Boulevardblattes. Ohne diese Informationen bezüglich ihres Wahrheitsgehalts zu hinterfragen, ohne zu begreifen, dass diese Überschriften in keinem Zusammenhang mit Deiner Person stehen, Dich in Wirklichkeit überhaupt gar nicht betreffen, ereiferst Du Dich bereits über dies und das, redest Dich zusammen mit Deinen Kollegen um Kopf und Kragen – für rein gar nichts.

Wenn Du Dich von den meisten negativen Dingen wie Tratsch, Klatsch, Lästerei und Gerüchten fernhältst, werden mit der Zeit vielleicht Menschen aus Deinem Umfeld zu Dir kommen und Dich als apathisch kritisieren, da Du eben nicht zu allen Dingen eine Meinung hast und nicht mehr bereit bist, Dich an jeder Lästerei zu beteiligen. Vielleicht setzen sie Dich daraufhin sogar unter Druck und sagen: „Entweder Du machst mit, oder Du bist gegen uns“ – sie wollen Dich dann quasi zu einer Meinung zwingen, wollen, dass Du eine klare Position beziehst. Dies tue auf gar keinen Fall. Du bist Du und gehörst erst einmal keinerlei Gruppierung an. Es ist notwendig, Deine eigene persönliche Vollständigkeit zu erkennen, Du bist absolut autark und erst einmal auf niemand anderen angewiesen. Weder ist das ein Fall von Größenwahn, noch heißt es, dass die anderen Menschen für nichts gut wären, das möchte ich hiermit keineswegs ausdrücken. Erkenne trotzdem Deine eigene Vollständigkeit. Warum sollte etwas, das von Natur aus vollständig und vollkommen frei ist, sich durch Zwänge, Vorschriften oder Gruppierungen in irgendeiner Weise begrenzen lassen? Selbst auf die Gefahr hin, dass Du aufgrund Deines „seltsamen Verhaltens“ nun selber die Hauptzielperson für Lästerei wirst – was soll's.

Nun zum Vorwurf der Apathie, das heißt dem Vorwurf, dass Du am Leben an sich keinerlei Teilhabe mehr hättest, da Du Dich aus allem heraushalten würdest. Dieser Vorwurf ist absolut unbegründet und falsch zugleich, denn genau das Gegenteil ist der Fall: Dadurch, dass Du nichts bevorzugst, nichts vermeidest, nichts bewertest und nach nichts strebst, gehört Dir in Wirklichkeit alles, denn durch diese Neutralität bist Du letztlich von nichts und niemandem getrennt. Das meine ich genauso, wie ich es sage. Denn erst dann gehört Dir wirklich alles gleichermaßen. Bedenke: Auswahl und Meinung bedeutet Begrenzung, während Du ohne Auswahl und Meinung unbegrenzt und frei bist. Grenzt Du nichts ein oder aus, beschränkt Du nichts und verurteilst niemanden, so befindest Du Dich auf keiner spezifischen Position. Keine spezifische Position bedeutet zugleich alle Positionen, wohingegen eine einzelne

Position immer nur ein winziges Stück aus der Summe aller Positionen bleibt. Keine Position zu haben, ist im Prinzip selber eine Position, nämlich die der Toleranz und Freiheit. Dies kann selbstverständlich nur selber erfahren werden, es muss, wie ich oben bereits sagte, erlernt und erarbeitet werden. Es geht nicht von heute auf morgen. Es steht Dir selbstverständlich frei, an Deinen bisherigen Meinungen festzuhalten.

Grundsätzlich ist jedoch die Begrenzung auf eine oder wenige Positionen immer ein Gefängnis, denn auf jeder Position, die Du beziehst und setzt, bleibt ein Stück von Dir als Gefangener zurück, wodurch Du gebunden bist. Durch solches Handeln bleibt Dir Freiheit und Frieden nachhaltig verwehrt. Je drastischer Deine Positionen, desto starrer und unüberwindbarer ist Dein Gefängnis.

Gebe jedoch den Menschen in Deinem Umfeld niemals das Gefühl, dass Du sie einfach ignorierst. Wenn sie auch immerzu lästern oder unqualifizierte Meinungen austauschen, so reicht es bereits aus, sich von diesem Verhalten zu distanzieren und notfalls zu sagen, dass Du ihre Meinung nicht teilst. Begegne diesen Menschen dennoch immer mit vollem Respekt und voller Aufmerksamkeit, denn es ist keineswegs so, dass Du als „Wissender“ ein besserer Mensch bist als die anderen, noch dass Du in irgendeiner Weise über ihnen stehst. Akzeptiere, dass diese Menschen aus ihrer eigenen begrenzten Position heraus nicht besser handeln können als sie es gegenwärtig tun. Es ist jedoch legitim, dass Du stets versuchst, sie dahin gehend zu beeinflussen, dass auch sie sich dem „Höheren“ annähern können. Bedenke: Jeder Mensch kann jederzeit lernen, kann sich jederzeit wandeln und sich nachhaltig verändern. Verurteile Menschen nicht aufgrund ihres gegenwärtigen Verhaltens. Bedenke, dass auch Du lernen und einen weiten Weg gehen musstest, um die Wahrheit und das „Höhere“ zu erkennen. Aus diesem Grunde sei stets nachsichtig und verständnisvoll. Sei stets bereit, ihnen auf ihrem Weg zu helfen, denn eine größere Leistung vermagst Du nicht zu vollbringen.

Sicherlich ist dieser Prozess des Erkennens und des Wandels kein einfaches Unterfangen: Der Weg zum Ziel ist nicht immer einfach, Rückschläge sind vor programmiert und unvermeidlich. Doch es ist völlig klar, dass es kein Lernen ohne Rückschläge und Misserfolge geben kann. Aus diesem Grunde sollten Deine Ausdauer und Deine Geduld groß sein. Doch ich versichere Dir: Das Ziel, das es für Dich zu erreichen gilt, ist ebenso groß und lohnenswert. Wisse, selbst kleine Fortschritte sind der Nährboden für weiteren Erfolg auf Deinem Weg, darum lasse in Deinen Bemühungen niemals nach. Zweifel sind, genau wie Angst, die Sache des „kleinen Ichs“; das „große Ich“ kennt beides nicht. Wenn Du also an Dir und Deinem Erfolg zweifelst, so ist dies eine Aussage des „kleinen Ichs“; deshalb begib Dich auf die Suche nach dem „großen Ich“, das diese Zweifel für immer auflösen wird. Angst und Furcht haben die Fähigkeit, Dich zu lähmen, und führen zu Bewegungslosigkeit und Trägheit. Darum überwinde Angst und Furcht mit Hilfe des „großen Ichs“. Frieden kannst Du nur im „großen Ich“ finden, denn Dein „großes Ich“ sammelt nichts, es beobachtet nur, nimmt die Dinge wahr, um sie aber auch sofort wieder ziehen zu lassen, mehr aber auch nicht.

Die größte Schwierigkeit auf Deinem Weg der Wandlung in Bezug auf Feinde/Feindschaft liegt jedoch im Umgang mit Deinen nächsten Mitmenschen. Hiermit meine ich auch Menschen, die es wirklich nicht gut mit Dir meinen, die neidisch sind, die Dir Böses und Schlechtes wollen, die Dich direkt anfeinden und angreifen, auch wenn Du ihnen aus Deiner eigenen Sicht überhaupt keinen Anlass dafür gibst. Es nützt einfach nichts: Du kannst so friedfertig sein wie nur möglich, diese, Deine Eigenschaften werden Dich nicht unbedingt vor solchen Übergriffen schützen, insbesondere weil viele dieser aggressiven Menschen Deine

Friedfertigkeit und Deine Toleranz fälschlicherweise als Schwäche interpretieren werden. Für solche Menschen erscheint ein Angriff auf Dich, als vermeintlich schwache Person, ein leichtes Spiel, eine „gute Gelegenheit“ zu sein.

Die Lösung gerade dieses Problems hat mich sehr viel Zeit und Energie gekostet, bevor ich wirklich verstanden und gelernt habe. Nun, es ist folgendermaßen: Durch den Umstand, das man sich selber wandelt, Niedriges durch Höheres ersetzt, entfernt man sich quasi von den anderen Menschen, die eine solche Entwicklung nicht mitmachen. Diese Menschen verstehen Deine Wandlung nicht, sie können Dein Verhalten nicht nachvollziehen, finden Deine Wandlung vielleicht befremdlich und seltsam, kennen sie Dich doch noch gut von früher. Erwinnere Dich: Das, was Du nicht kanntest, betrachtetest Du von vornherein mit Argwohn. Aus diesem Grunde ist es gut möglich, dass Deine gemäßigten Meinungen, Deine Neutralität und Dein Nichtreagieren auf alle möglichen unwichtigen Dinge als Schwäche oder Dummheit ausgelegt werden.

Aber was Du auch machst: Es wird immer aggressive, schlecht gelaunte Menschen geben, die Dich auch ohne plausiblen Grund anfeinden. Also warum sich groß darum kümmern? Du kannst ebenso wenig von Deinen Mitmenschen erwarten, dass sie nur, weil Du Dich selber gewandelt hast, ebenso bereit wären, den gleichen Prozess mitzumachen; denn das werden sie definitiv nicht tun, und Du kannst es von ihnen auch nicht wirklich ernsthaft erwarten oder verlangen. Wenn sich jemand dem Lernen verweigern möchte und so bleibt, wie er nun einmal eben ist, so ist dies sein gutes Recht.

Ich werde heute ebenso mehr oder weniger angefeindet wie jeder andere auch, das ist völlig normal. Ich jedoch feinde diese Menschen im Gegenzug keineswegs an, da ich weiß, dass sie aus einer Position der Begrenzung und der Schwäche heraus handeln; sie fühlen sich schwach und angreifbar, sind zudem unwissend in Bezug auf die „Innere Person“. Würde ich sie anfeinden, so hätte ich selber nichts dazugelernt. Denn Lernen ist linear, das heißt – wie bei dem Beispiel des aggressiven Autofahrers, dargelegt in den Stufen eins bis acht –, entfernt man sich im Lernen von den anderen Menschen, befindet man sich jedoch immer noch auf dem gleichen Weg! Diese Erkenntnis ist absolut wichtig, sagt sie doch aus, das, ganz gleich, auf welcher Entwicklungs- und Lernstufe sich die anderen Menschen auch immer befinden, Du Dich früher unweigerlich auch einmal auf der gleichen Stufe befunden hast. Erkenne also die Gleichheit der Menschen unabhängig von ihrer momentanen Entwicklungsstufe. Alle Menschen befinden sich immer auf dem gleichen Weg, so unterschiedlich ihre gegenwärtigen Entwicklungsstufen auch sein mögen. Der komplette Weg muss gegangen werden, es ist nicht möglich, einzelne Stufen auszulassen. Mit der Bezeichnung „dem gleichen Weg“ meine ich das Durchschreiten aller einzelnen Entwicklungsstufen; die Wege der einzelnen Menschen sind im Detail natürlich unterschiedlich angelegt.

Dadurch, dass Du erkennst, woher Du kommst, wo und was Du früher selbst einmal gewesen bist, kannst Du die anderen Menschen nun so annehmen, wie sie im gegenwärtigen Moment einfach sind. Auch für diese Menschen wird einmal der Zeitpunkt des Wandels und des Lernens kommen, auch sie werden eines Tages über sich selber hinauswachsen, werden den Irrtum erkennen, dem sie einst unterlagen, werden erkennen, dass alles Gedachte, und alle ihre Annahmen falsch und überflüssig waren. Dies ist absolut sicher, denn alles Gedachte ist lediglich Mittel zum Zweck, dient einzig dem Lernen. Alles, woran sie immer geglaubt und festgehalten haben, all die mühsam erarbeiteten Meinungen und Fakten, werden in einem

einziges Moment für immer aufgelöst werden. Der Blick zurück ist erschreckend, grotesk und äußerst befremdlich. Wie konnte man sich nur so lange und beständig irren?

Wie könntest Du also nun diesen anderen Menschen feindlich gesinnt sein? Darum verzeihe den Menschen, die Dich angreifen, denn sie handeln in Unkenntnis. Erkenne auch, dass sie äußerst nützlich sind für Dein Lernen, bieten sie Dir doch die Gelegenheit, an ihnen zu wachsen. Denn sie sind im Grunde genommen nicht von Dir verschieden. Versuche deshalb nicht, den Umgang mit ihnen zu meiden, denn das käme einer verpassten Chance gleich. Außerdem, das weißt Du doch aus der Kinderzeit: „Weglaufen gilt nicht.“ Ich weiß sehr genau aus eigener Erfahrung, wie schwer es ist angesichts einer ungerechtfertigten Aggression gegen Deine eigene Person solchen Menschen zu verzeihen. Darum sei auch stets geduldig mit Dir selbst, es braucht einfach seine Zeit.

Je näher die Menschen dem angestrebtem Ziel kommen, je mehr Ballast sie abwerfen, umso gleicher werden sie. Eines Tages werden auch diese Menschen verstehen. Halte Du Dich an Dein „großes Ich“, das stets „allwissend“ und „nicht angreifbar“ ist. Sieh, andere Menschen feinden Dich vielleicht an oder machen sich über Dich, Dein Verhalten und Deine Meditation lustig – doch Du wirst davon weder emotional bewegt, noch bewegst Du Dich aufgrund dessen aus eigener Aktion, sprich Du reagierst nicht aktiv auf ihr Verhalten. Übe Nachsicht mit denen, die grob sind und laut, versuche auch diesen Menschen auf ihrem Weg ein wenig zu helfen, ihnen die Richtung zu weisen, damit auch sie eines Tages verstehen können.

Es ist nicht ausreichend, dass Du ein „Wissender“ bist. Es ist notwendig, die gesamte Menschheit nachhaltig zu wandeln, damit in friedfertigem und selbstlosem Umgang miteinander eines Tages höhere Ziele verwirklicht werden können. Denn nur darauf ist alles Sein angelegt, auf nichts Geringeres. Selbstverständlich bist Du nicht der Retter der Menschheit, das habe ich damit auch nicht gemeint, aber Deine Existenz ist kein Zufall. Darum finde Deine eigene und ganz persönliche Aufgabe und vollende diese, denn dann ist Dein Werk getan.