

RICHARD STIEGLER

# Zwischen Zeit und Ewigkeit



Eine Entdeckungsreise durch die  
drei Ebenen des menschlichen Bewusstseins

Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

*Die Seele ist geschaffen an einem Ort  
zwischen Zeitlichkeit und Ewigkeit,  
in die beide sie hineinragt.*

*Mit ihren höchsten Kräften  
rührt sie an die Ewigkeit,  
aber mit ihren untersten Kräften  
berührt sie die Zeitlichkeit.*

MEISTER ECKHART

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	11
Fragen über Fragen	13
Eine Entdeckungsreise	16
<b>1 Wie wirklich ist die Wirklichkeit?</b>	21
Bewusstseinszustände und ihre Wirkung	23
Viele Rollen und die Frage nach der Identität	27
Wie die Dinge lebendig werden	31
Mit den Augen einer Libelle schauen	34
Nur eine Welt?	37
Die Schlüsselrolle des Bewusstseins	41
<b>2 Die äußere Wirklichkeit – die Alltagsrealität</b>	45
Eine Welt der Abstraktion	47
Wie wir eine äußere Wirklichkeit erschaffen	50
Die Fähigkeit der Zusammenarbeit	52
Wie die Alltagsrealität uns begrenzt	55
Ein kurzer Ausflug ins Gehirn	60
Ich und die Ich-Identität	65
Wo kommen unsere Ängste her?	71
Zusammenfassung Alltagsrealität	74
<b>3 Im Reich der Seele – die Seelische Realität</b>	77
Der Fluss in uns	79
Eine innere Perspektive	81
Subjektivität und die Falle der Generalisierung	84

Erfüllung und das Verstehen	88
Das Wesen des Mangels	91
Was wir suchen, ist in uns	94
Die Tiefendimension der Seele	95
Motivation und Gestaltkraft	99
Eine fließende Identität	102
Ein Land der unbegrenzten Möglichkeiten	105
Das Mysterium des Lebens	109
<b>4 Am Grund aller Dinge – die Absolute Realität</b>	<b>115</b>
Das Unermessliche	117
Phasen der Offenbarung	119
Die Ohnmacht im gegenwärtigen Moment	128
Wer wir sind	131
Nach innen fallen	133
Das Gewahrsein – eine eigene Welt	134
Losgelöst und frei	137
Unberührt und zeitlos	140
Einverstanden und heil	142
Empfangend und schöpferisch	145
Verbunden und allesdurchdringend	148
Demütig und dankbar	150
<b>5 Vom Entstehen der Bewusstseinswelten</b>	<b>157</b>
Die Verzahnung von individueller und kollektiver Entwicklung	159
Leben in der Einheit	161
Die Vertreibung aus dem Paradies	165
Wie die Welt entsteht	168
Sich in der Welt zurechtfinden	174

Wie wir zwei Welten erschaffen	177
Vom Funktionalen Ich zur Ich-Identität	180
Das Ich – ein Chamäleon	185
Innere Stabilität und Ich-Struktur	190
Primärerfahrungen der seelischen Entwicklung	192
Das erste und wichtigste Sinnesorgan	194
Das Hören als Tor zur Seele	197
Bewegung und Selbstaussdruck	199
Natur als Seelenraum	201
Magische Phase und emotionale Kompetenz	203
Zusammenfassung und wie es weitergeht	205
<b>6 Das Zusammenspiel der Ebenen</b>	<b>209</b>
Das individuelle Bewusstsein	211
Eine dialogische Grundhaltung einnehmen	214
Wie wir uns auf Realitätsebenen fixieren	216
Das Anerkennen der Ebenen	221
Die Realitätsebenen im Tagesablauf	223
Projekte gestalten	226
Die Bedeutung des Absoluten für Projekte	229
Wenn wir krank werden	233
Der Ort, an dem wir heil sind	239
Es gibt nur <i>ein</i> Bewusstsein	241
Wie sich die Realitätsebenen durchwirken	244
<b>7 Missverständnisse und Verwechslungen</b>	<b>251</b>
Die Bedeutung von Gesetzmäßigkeiten	253
Das falsche Werkzeug benutzen	254
Kann der Glaube Berge versetzen?	256

Über das Missverständnis der Magie	260
Vom Wesen des Wunders	265
Sich in der Innenwelt verlieren	269
Ängste bei veränderten Bewusstseinszuständen	274
Gibt es Engel?	277
Als Jesus übers Wasser ging	284
Warum Gespräche manchmal so unbefriedigend sind	288
Zwischen Relativität und Fundamentalismus	291
Der Verlust der Bodenhaftung	295
<b>8 Ein neuer Blick aufs Leben</b>	<b>301</b>
Wachstum und Bildung	304
Sicherheit und Vertrauen	312
Wert und Vollkommenheit	321
Wissen und Weisheit	328
Freiheit	336
Verbundenheit und Liebe	346
Wer sind wir?	354
Zwischen Zeit und Ewigkeit	366
<b>Anhang</b>	
Zitatquellen	375
Dank	377
Begriffsklärungen	381
Ergänzende und weiterführende Literatur	389
Zum Autor	393

# Einleitung

**K**önnen wir Menschen wie Vögel fliegen? Ganz klar, natürlich nicht. Und doch kann ich mich an Träume erinnern, in denen ich mich auf wundersame Weise vom Boden lösen konnte und durch den Raum schwebte. Eine beglückende Erfahrung. Ist eine innere Erfahrung weniger wirklich als eine äußere?

Konnte Jesus übers Wasser laufen? So steht es doch in der Bibel geschrieben. Ist hier wirklich die physische Realität gemeint, oder ist die Geschichte eine Metapher für eine seelische Dimension? Oder beides?

Wenn in den heiligen Schriften steht, dass der Glaube Berge versetzen kann, heißt das, dass wir nur fest genug glauben müssen, um sogar große Berge verrücken zu können? Oder anders gefragt: Können wir aufgrund von Gedanken und Wünschen unser äußeres Leben oder das von anderen Menschen beeinflussen, ja vielleicht sogar erwünschte Situationen hervorrufen und kontrollieren? Können wir, wie es manche Menschen praktizieren, einen Parkplatz qua Gedankenkraft bestellen oder einen anderen Menschen heilen, wenn wir nur fest genug daran glauben? Mit anderen Worten: Haben wir magische Kräfte?

Sollen wir nicht auf der anderen Seite uns anvertrauen und hingeben? Heißt es nicht im Vaterunser: »Dein Wille geschehe«? Wenn *sein* Wille geschieht, wie kann es dann sein, dass ich versuche, ihm *meinen* Willen abzutrotzen? Wie weiß ich denn überhaupt, was *sein* Wille ist?

Gibt es Engel und geistige Wesen? Manche behaupten, dass sie Kontakt zu diesen Wesen hätten. Dass sie sie sehen und hören könnten. Sind diese Menschen schizophran, oder ist der Normalsterbliche, der nicht mit Engeln verkehrt, geistig blind?

Wenn ein Erwachter wie Sri Nisargadatta Maharaj, angesprochen auf das Leiden in der Welt, antwortet: »Nichts geschieht«, ist er dann erwacht oder herzlos und abgestumpft? Wenn Menschen in der Meditation in Räume eintauchen, in denen sie mit leuchtenden Augen schildern, dass alles zutiefst in Ordnung sei, spalten sie dann etwas ab, oder sind sie verrückt geworden? Gibt es für diese Menschen kein Leiden mehr? Würden sie das auch noch sagen, wenn sie in der Zeitung über die Kriege und Hungersnöte dieser Welt lesen?

Ist eine Person, die über viele Jahre an einem Trauma, also an einer seelischen Verwundung, leidet und dann plötzlich die Erfahrung macht, dass sie zuinnerst heil ist und sie hier niemals verletzt wurde und niemals verletzt werden kann, in Zukunft immun gegen Verletzungen? Und wenn sie doch wieder psychisch oder physisch verletzt wird und Schmerz empfindet, war dann die Erfahrung des Heilseins eine schöne Illusion?

Wie ist das zu bewerten, wenn Menschen in ein Meditationsretreat gehen und dann nach Tagen der Stille eine universale Liebe zu allen Wesen fühlen, lieben sie dann jeden Menschen gleich? Könnten sie jede Person heiraten? Oder können sie dann nicht mehr heiraten, da sie eine Person nicht mehr ausschließlich lieben können und daher eine Bindung zu einer Person nicht mehr möglich ist?

Wie ist das überhaupt mit den Bedürfnissen? Wir alle haben doch individuelle Bedürfnisse und brauchen Nahrung, Wärme, seelische Zuwendung und vieles mehr? Wenn, wie Buddha sagt, wir das Leiden überwinden können und in Räume der absoluten Freiheit und



Verbundenheit eintauchen können, in denen es offenbar kein Leiden mehr gibt, oder vielleicht sogar nur noch Glückseligkeit, so wie manche Erwachte es ausdrücken, haben wir dann keine Bedürfnisse mehr oder sind sie dann alle erfüllt? Leben wir dann in einem inneren Schlaraffenland?

Ist nicht laut dem Buddhismus das Höchste, was ein Mensch verwirklichen kann, die nonduale Dimension des Gewahrseins? Wenn diese Art von spiritueller Verwirklichung die eigentliche Krönung des menschlichen Lebens darstellt, was bedeutet das dann für unsere Kinder? Sollen wir ihnen sagen: »Vergesst die Schule und das Lernen, gründet keine Familien, mischt euch nicht in die Politik ein und engagiert euch nicht in der Gesellschaft?«

Sagt nicht Buddha, dass es ein getrenntes, individuelles Selbst nicht gibt? Dass der Ich-Gedanke die Grundillusion des Menschen ist, die allem Leiden zugrunde liegt? Wenn unsere wahre Identität grenzenlose Verbundenheit ist, oder anders gesagt, wenn ich *alles* bin, was sage ich dann im Alltag, wenn ich nach meiner Identität gefragt werde? Soll ich weiterhin mit meinem individuellen Namen unterschreiben? Bin ich dann überhaupt noch persönlich verantwortlich, wenn es kein individuelles Selbst gibt? Auch dann nicht, wenn mir ein Fehler unterlaufen ist oder ich jemanden verletzt habe? Sagt nicht C.G. Jung andererseits, dass es um die Individuation – die Selbstverwirklichung – des Einzelnen geht? Gibt es also doch eine Individualität?

## **Fragen über Fragen**

Wer sich diesen Fragen ernsthaft stellt und Erfahrungsdimensionen, die widersprüchlich sind, als menschliche Lebenswelten zulässt, wird wahrscheinlich zunächst in Verwirrung geraten. Betrachten wir nur einmal die letzte Frage: Wie kann es sein, dass wir uns einerseits so deutlich im Alltag als Individuum wahrnehmen und dieses sogar uneingeschränkt als das Zentrum unserer Welt behandeln? Ist es nicht sogar so, dass wir es verteidigen, falls es bedroht ist? Und was bedeutet es dann, dass wir

andererseits in tiefer Meditation erfahren können, dass es kein Ich gibt? Ist das nicht zutiefst widersprüchlich?

Mein eigener Weg führte mich zunächst als noch junger Erwachsener in Selbsterfahrungsgruppen, in denen es viel um Gefühle und Bedürfnisse ging. Wahrhaftige Begegnung mit anderen schien mir damals ein Lebenselixier zu sein, das auf mich zutiefst sinnstiftend wirkte. Obwohl ich bereits zu diesem Zeitpunkt meditierte, war mir die Dimension des Gewahrseins mit seiner unbedingten Präsenz, seiner Freiheit und Verbundenheit noch nicht zugänglich. Entsprechend suchte ich die Erfüllung in tiefen Gefühlen und intensiven Begegnungen.

Doch dann vertiefte sich mein spiritueller Weg, und die Meditation führte mich in die Stille des Bewusstseins, in dem alle Gefühle und Bedürfnisse verstummten. In manchen Momenten verschwanden das Ich und die äußere Welt vollständig. Es blieb nur noch SEIN. Gefühle, Bedürfnisse und auch Begegnungen, die zuvor für mich so wichtig gewesen waren, waren zwar weiterhin da, verloren aber in der Folge dieser Erfahrungen für eine ganze Zeit an Bedeutung (obwohl ich weiterhin als Psychotherapeut arbeitete). Die Erfüllung suchte ich im Lauschen auf das SEIN.

Doch nach ein paar Jahren musste ich in einer Krise mit meiner damaligen Frau feststellen, dass die Gefühle und seelischen Welten und die Beziehungen sehr wohl eine Bedeutung hatten und mich wieder einholten. Dies war für mich eine andere Art des Erwachens. Das Erwachen aus der Leugnung von seelischen Kräften, denen ich mehrere Jahre keine große Bedeutung mehr gab und entsprechend kaum mehr Beachtung schenkte. Jetzt, in der Beziehungskrise, kamen die Gefühle mit Macht in mein Leben zurück und es war nicht zu leugnen, dass es in mir seelische Kräfte gab, die ich vernachlässigt hatte und die jetzt ihr Recht forderten und mein Leben bestimmten. Es kam zu einer Trennung von meiner damaligen Frau.

Mit der äußeren Krise ging auch ein innerer Umbruch einher. Jahrelang erschien mir das Heilbringendste und Erfüllendste das Lauschen auf das SEIN. Hier eröffnete sich mir eine Dimension, die frei von inneren und äußeren Bedingtheiten war. Hier erfuhr ich mich als zutiefst heil

und konnte einen zeitlosen Frieden schmecken. Jetzt stand dies alles infrage. Wie konnte es sein, dass ich mich so getäuscht hatte und unbeachtet meines inneren Friedens starke seelische Schattenanteile in mir schlummerten, die bei nächster Gelegenheit dämonengleich ausbrachen und über mich herfielen? War der innere Friede, den ich jahrelang erfuhr, eine Illusion? War vielleicht sogar mein Meditationsweg ein einziger Irrweg? Eine Flucht vor dem Leben und den Gefühlen?

Aber nein. Das konnte auch nicht stimmen. Denn in der Lebenskrise, in all den aufwühlenden Gefühlen und mitten in der schwierigen äußeren Situation, hatte ich weiterhin einen Zugang zur Stille. Es gab weiterhin Momente von großer Freiheit und tiefem Frieden. Momente, in denen alles zutiefst in Ordnung war, obwohl mein Leben äußerlich wie innerlich offensichtlich in tiefster Unordnung war.

Mit der Zeit erkannte ich zunehmend, dass sich der Widerspruch zwischen meiner aufgewühlten Gefühlswelt und der Dimension des Friedens dadurch ergab, dass es sich um zwei verschiedene Lebenswelten handelte, die nebeneinander in meinem Menschsein existierten. Wenn ich den Gefühlen und der äußeren schwierigen Situation meine Aufmerksamkeit schenkte, hatte ich mit starken Emotionen und offensichtlichen Problemen zu tun. Wenn ich aber den Fokus meiner Aufmerksamkeit auf die Stille lenkte und in den offenen Raum des Gewahrseins eintauchte, war alles friedlich und weiterhin in bester Ordnung.

Wie ein Schwimmer sich entscheiden kann, an der Oberfläche des Ozeans zu bleiben und dabei vielleicht mit starkem Wellengang zu kämpfen hat, oder aber hinabzutauchen, um dort in der Tiefe vollkommene Ruhe zu erfahren, so können wir kraft unserer Aufmerksamkeit die Ebene wechseln. Das bedeutet nicht, dass die andere Ebene nicht existiert, aber sie hat in dem Moment keine Wirkkraft auf uns. Beide Ebenen, die Oberfläche mit ihren Wellen und die Tiefendimension des Meeres, existieren parallel. Über kurz oder lang wird die Ebene aber, der wir gerade keine Aufmerksamkeit schenken und die wir damit ausblenden, uns wieder rufen und unweigerlich unsere Aufmerksamkeit fordern.

Diese Dynamik, die mir mit meiner Gefühlswelt widerfahren war, konnte ich auf eine andere Art bei manchen Meditierenden beobachten, die ausschließlich die Zurückgezogenheit der Meditation suchten und dabei der alltäglichen Welt mit ihren Verantwortlichkeiten immer weniger Bedeutung beimaßen. Am liebsten hätten sie die äußere Welt ganz abgestreift. Doch auch sie wurden über kurz oder lang von dieser wieder eingeholt und mussten sich ums Geldverdienen oder um andere äußere Belange kümmern. So wie ich von meiner Gefühlswelt gerufen wurde, wurden sie von der Alltagswelt mit ihren Notwendigkeiten gerufen und wachgerüttelt.

Was ist nun aber mit den Menschen, die keinen unmittelbaren Zugang zur Dimension der Stille haben? Oder den Menschen, die so stark in den Pflichten und Oberflächlichkeiten der Alltagswelt und im Funktionieren aufgehen, dass sie sogar ihre Gefühle als unvernünftige Störenfriede ansehen und im Grunde nichts damit zu tun haben wollen? Werden diese Menschen auch von den anderen Ebenen unseres Menschseins gerufen?

Wenn man sieht, wie häufig auch äußerlich höchst erfolgreiche Menschen, bei denen oberflächlich alles glatt läuft, in ihrem Leben irgendwann von einer Sinnkrise oder einem Burn-out heimgesucht werden, dann muss man diese Frage mit Ja beantworten. Immer wenn wir einer Realitätsebene (oder sogar mehreren) keine Aufmerksamkeit schenken oder sie übergehen, wird diese über kurz oder lang sich melden und mit Macht unsere Aufmerksamkeit einfordern.

## **Eine Entdeckungsreise**

Diese Erfahrungen führten mich mit der Zeit zu der Erkenntnis, die Existenz von drei parallelen Lebenswelten anzuerkennen, die menschliches Leben ausmachen: die Alltagsrealität mit ihren äußeren Notwendigkeiten, die Seelische Realität der Gefühle und die Absolute Realität des Gewahrseins. Wenn man diese verschiedenen Aspekte des Menschseins erkennt und ihre Bedeutung für unser Leben anerkennt, ergibt sich

daraus eine zwingende Aufgabe: Menschsein verlangt, dass wir alle drei Wirklichkeiten in den Blick nehmen und uns diese Welten erschließen.

Sich mit den Realitätsebenen des Menschseins zu befassen, ist dabei mehr als eine Notwendigkeit. Es ist ein großes Abenteuer – eine Entdeckungsreise –, bei der uns zunehmend bewusst wird, was unser menschliches Leben ausmacht, welche Kräfte hier wirken und welche beeindruckende Möglichkeiten unser Geist hat.

Wir werden feststellen, dass jede dieser drei grundlegenden Wirklichkeiten ganz eigene Potenziale beinhaltet, aber auch eigenen Gesetzmäßigkeiten und Begrenzungen unterliegt. Solange wir diese Welten mit ihren Besonderheiten nicht kennen und sie nur unbewusst nutzen, sind wir wie ein Wanderer in einem fremden Land, der die Sprache und Gebräuche nicht versteht. Wir leben zwar darin, können jedoch die Möglichkeiten in diesem Land nicht ausschöpfen und unterliegen zudem ständig Missverständnissen, die uns verwirren und verunsichern.

Wie tiefgreifend das Wissen um die drei Ebenen menschlichen Lebens sich auswirkt, merken wir erst, wenn wir uns längere Zeit mit ihnen befassen. Wir entdecken dann zunehmend, wie diese Welten immer anwesend sind und in jede Lebenssituation hineingreifen. So werden wir mit der Zeit erkennen, wie jede Frage, die uns bewegt, und jede Situation, die eine Antwort von uns fordert, aus den unterschiedlichen Realitätsebenen heraus vollkommen anders beantwortet werden würde. Wenn es aber mehrere Antworten gibt, dann kann es nicht darum gehen, nur eine Antwort zu leben und sie für die »einzig richtige« zu halten.

Genauso erhalten Begriffe, die auf den ersten Moment klar zu sein scheinen, wie »Gegenwart«, »Freiheit« oder »Liebe«, auf jeder Ebene eine neue Bedeutung, die vollkommen anders, ja sogar widersprüchlich sein kann. Missverständnisse lösen sich in Wohlgefallen auf, da wir erkennen, wie sich zum Beispiel in einem Gespräch zwischen zwei Menschen unbewusst die Ebenen kreuzen und es insofern zu keinem Verständnis füreinander kommen kann. Und alte spirituelle Texte, deren Bedeutung sich meist erst erschließt, wenn wir sehen, aus welcher Realitätsebene

heraus sie geschrieben wurden, offenbaren sich auf eine neue Weise. Nicht zuletzt wird sichtbar werden, welche Schlüsselrolle das Bewusstsein in unserem Leben einnimmt.

Seit vielen Jahren begleitet mich nun das Interesse an der Relevanz der drei Realitätsebenen für unser Leben und es ergeben sich immer neue Facetten von Einsichten daraus. So hat sich zum Beispiel mein Verständnis eines spirituellen Weges, und daraus ergebend meine spirituelle Praxis, verwandelt. Zur Meditation des offenen Gewahrseins hat sich eine weitere zentrale Praxis etabliert: das Innere Erforschen, das sich mehr auf die Seelenrealität bezieht und heute fester Bestandteil all meiner Schweigekurse ist. Beide Praxisformen habe ich in meinem zweiten Buch »Nach innen lauschen« beschrieben. Die Alltagsrealität hingegen, genauer die Relevanz einer spirituellen Grundhaltung für den Alltag, war das Thema meines dritten Buches »Im Einklang leben«.

Im vorliegenden Buch will ich nun endlich die Philosophie beleuchten, die seit vielen Jahren das Fundament meiner Arbeit und meines Lebens ist. Es ist mir ein echtes Anliegen, die drei Realitätsebenen in ihrem Facettenreichtum und in ihrer Relevanz für das menschliche Leben darzustellen, um ein differenziertes Verständnis dieser drei Ebenen zu ermöglichen. Letztlich geht es um nichts Geringeres als darum, in diesem Buch eine Landkarte des Bewusstseins zu erstellen.

Im ersten Kapitel werde ich zunächst die tradierte Sicht einer einheitlichen äußeren Welt, in der wir leben, infrage stellen und auseinandernehmen. Im Anschluss werde ich in Kapitel 2–4 die drei grundlegenden Realitätsebenen mit ihren Potenzialen und Grenzen beschreiben. Im Kapitel 5 will ich einen Geschmack davon vermitteln, wie diese Facetten unseres Menschseins in den ersten Jahren unseres Lebens entstehen und wie sie in dieser Zeit gefördert werden können. Danach in Kapitel 6 will ich darauf eingehen, wie die Ebenen sich wechselseitig beeinflussen und welche Haltung wir einnehmen müssen, damit sie auf eine konstruktive Weise für unser Leben wirkmächtig werden. In Kapitel 7 werde ich typische Missverständnisse und Schwierigkeiten erläutern,

die sich ergeben, wenn wir die Ebenen nicht sauber auseinanderhalten. Und schließlich in Kapitel 8 werden noch einmal verschiedene zentrale Bereiche unseres menschlichen Lebens auf dem Hintergrund der drei Realitätsebenen betrachtet. Wir werden sehen, dass sie dabei in einem neuen Licht erscheinen.

Ich würde mir sehr wünschen, dass beim Lesen dieses Buches eine Lust geweckt wird, selbst die Weiten und Tiefen der inneren Welten zu erkunden und diese Dimensionen mit dem äußeren Leben in Einklang zu bringen. Und ich würde mir wünschen, dass das Wissen um die Realitätsebenen eine große Verbreitung findet. Mir scheint, dass dieses Wissen das Potenzial beinhaltet, viele Missverständnisse zu bereinigen und viele scheinbare innere und äußere Widersprüche aufzulösen. So kann dieses Buch eine Grundlage sein für einen integrativen und ganzheitlichen Bewusstseitsweg.

RICHARD STIEGLER

### ***Noch ein Hinweis***

Zur besseren Lesbarkeit und um eine Sprache zu benutzen, die beiden Geschlechtern gerecht wird, wechsele ich meist zwischen der weiblichen und der männlichen Form ab. Sprache hat eine enorme Kraft, Bewusstheit zu fördern und uns für die Würde und Gleichwertigkeit aller Geschöpfe zu sensibilisieren.





## KAPITEL 1

# Wie wirklich ist die Wirklichkeit?

*Wie kann es da draußen ein mechanisches Universum geben, wenn sich das Universum jedes Mal verändert, wenn wir unsere Betrachtungsweise ändern?*

FRED ALAN WOLF, QUANTENPHYSIKER

Seit vielen Jahren begleite ich Menschen in unterschiedlichsten Lebenssituationen. Manche von ihnen befinden sich in einer Lebenskrise, in der sie ein Strudel von heftigen Emotionen umtreibt. Oft stellen sie sich selbst und ihr bisheriges Leben infrage. Doch auch in diesen Phasen spüren sie die grundlegende Verunsicherung und die Gefühle, die damit einhergehen, meistens nicht rund um die Uhr. Wenn sie zur Arbeit gehen und in die gewohnten Tätigkeiten des Alltags eintauchen, sind sie plötzlich gelassen und kompetent. Wie weggeblasen sind alle Fragen und Unsicherheiten, die sie noch morgens vor der Arbeit bewegt haben. Doch abends, bei einem Gespräch mit einer guten Freundin, drängen die Fragen und die Gefühle wieder mit Macht an die Oberfläche. Ist das nicht erstaunlich, wie schnell selbst heftige Gefühle verschwinden und wieder auftauchen können?

Wie oft habe ich selbst bereits erfahren, dass sich im Laufe eines ganz gewöhnlichen Tages meine Befindlichkeit ändert? Wenn ich unter der Lupe der Achtsamkeit mein Leben betrachte, bin ich geradezu überrascht, wie oft und wie schnell sich innere Zustände abwechseln. Manchmal wache ich morgens mit einem verstörenden Traum auf, der mich benebelt und etwas ängstlich beim Frühstück sitzen lässt. Innerlich habe ich das Gefühl, noch nicht wirklich wach zu sein. Traumfetzen ziehen wie kurze Filmsequenzen durch mich hindurch und färben meine Stimmung ein. Doch bereits wenige Augenblicke später, wenn ich an den Schreibtisch gehe und mich auf die Arbeit konzentriere, treten diese Gefühle weit zurück und ich fühle mich klar, wach und handlungsbereit. Besonders wenn ich Menschen begleite oder Gruppen leite, erlebe ich immer wieder, dass fast augenblicklich alles verschwindet, was mich innerlich als Person in diesem Augenblick beschäftigt hat. In den Vordergrund rückt eine Präsenz, die eine große Klarheit und ein tiefes Einfühlungsvermögen ermöglicht, und in der ich viele innere Ressourcen ganz leicht abrufen kann. Alles, was mich persönlich ausmacht, hat hier keine Relevanz. Bin ich hier ein anderer Mensch?

Und dann gibt es da noch die Momente der Stille. Wenn ich mich nach innen fallen lasse, entsteht wieder eine ganz andere Art von Wachheit – eine innere Präsenz –, in der alles, was mich an der Oberfläche meines Menschseins bewegt, sich auflösen kann. Alltägliche Gedanken und Gefühle, aber auch alle Strukturen wie Zeit und Raum und selbst das Erleben einer klaren Ich-Identität mit einem Körper verflüchtigen sich, und für einen Augenblick lang gibt es nur ein zeitloses, offenes SEIN – Dasein pur. Vielleicht dauern diese SEINSmomente nur ein paar Augenblicke, vielleicht auch mehrere Minuten. Was spielt das für eine Rolle in einem Raum jenseits der Zeit?

Doch fast unmerklich tauchen wieder Gedanken und Gefühle auf und färben den inneren weiten Horizont ein, als ob sich ein Schleier darüberlegt. Und ehe ich mich versehe, beschäftigt mich eine bevorstehende Aufgabe. Plötzlich finde ich mich in Gedanken wieder, wie ich

die Situation regeln kann, und mit diesen Gedanken geht eine gewisse Anspannung einher. Vorbei ist der Zustand einer friedlichen Stille jenseits aller Aufgaben und Verpflichtungen und auch jenseits allen Tuns. Oder doch nicht? Manchmal kann ich ihn trotz der Aktivität auf der Oberfläche noch weiterhin unterschwellig spüren.

Das kann sich aber sehr schnell ändern, wenn im weiteren Tagesverlauf etwas auftaucht, das meine ganze Aufmerksamkeit braucht, wie zum Beispiel ein Konflikt. Vielleicht flattert eine unangenehme E-Mail auf meinen Schreibtisch oder die Kinder verhalten sich ganz anders, als ich mir das vorstelle. Wie schnell kann sich hier ein Ärger oder eine Hilflosigkeit einstellen? Wo ist jetzt dieser friedliche konfliktfreie Raum hingekommen, der mich noch vor Kurzem so erfüllt hat?

## **Bewusstseinszustände und ihre Wirkung**

Im Laufe eines ganz gewöhnlichen Tages durchlaufen wir unzählige Male verschiedene Bewusstseinszustände, ohne uns dessen in der Regel bewusst zu sein. Wir wundern uns vielleicht darüber, dass uns eine Zeit lang ängstliche Gefühle und eine körperliche Anspannung beschäftigen, die dann plötzlich, nachdem wir unsere professionelle Rolle übergestreift haben, wie weggeblasen sind. Jetzt spüren wir eine innere Sicherheit und fragen uns: Wo kamen diese Gefühle der Unsicherheit her? Und wo gingen sie hin?

Oder wir genießen immer wieder Momente von unbedingter Präsenz, in denen alles Tun und alles Wollen verstummt und sich eine innere Freiheit ausbreitet. Vielleicht sehnen wir uns danach, diese Momente auszudehnen und unser ganzes Leben in dieser Freiheit führen zu können. Doch schwups – kaum haben wir diese Freiheit geschmeckt –, schon ist sie wieder im Strudel von Gedanken und Alltagshandlungen untergegangen. Im Kontext von Familie und Beruf haben wir meist nicht das Gefühl, dass wir uns in einem Raum jenseits von Zeit und Tun bewegen, sondern empfinden deutlich Zeit- und Handlungsdruck. Wo ist

diese Freiheit hin? Ist sie auch da, wenn wir sie nicht spüren? Was hilft es uns, zu wissen, dass sie da ist, wenn wir dazu keinen Zugang haben?

Manchmal reicht unsere Bewusstheit so weit, dass wir diese Vorgänge beobachten können. Verschiedenste Zustände in unserem Geist wechseln sich ab, und wir haben kaum eine Möglichkeit, diese zu beeinflussen, geschweige denn zu kontrollieren. Wenn wir ehrlich sind, müssen wir sogar zugeben, dass wir diese Vorgänge in unserem Geist nicht mal verstehen. Wieso gibt es morgens ein Gefühl der Ängstlichkeit in mir? Wie kann ich gleichzeitig in meinem Job ein kompetenter Profi sein, der sich seiner selbst sicher ist? Wieso kann ich nicht immer in der absoluten Freiheit des SEINS verweilen?

Vielleicht schleichen sich mit diesen Fragen auch Selbstzweifel ein: Ist meine Meditationspraxis tief genug? Ist mein Gefühl der Sicherheit im Job nur aufgesetzt? Sind die Gefühle der Ängstlichkeit nicht meine wahrhaftigen Gefühle und soll ich ihnen mehr Raum geben? Oder sind sie nur ein altes Gefühlsmuster, dem ich besser keine Aufmerksamkeit mehr schenke? Ist nicht das Freiheitsgefühl in der Meditation mein wahrhaftiges Sein? Oder verdränge ich hier nur meine Gefühle?

Selbstzweifel helfen uns beim Vorgang der Selbsterkenntnis meist nicht weiter, sondern verunsichern uns nur. Daher ist es hilfreicher, den Fragen und unserer Unwissenheit standzuhalten und unsere Bewusstheit dazu zu nutzen, tiefer und tiefer die Vorgänge in unserem Geist an einem ganz normalen Tag zu studieren. Dabei werden wir feststellen, wie häufig und fast unmerklich sich die Zustände ändern und regelrecht ineinandergreifen.

Jedes Mal, wenn ein bestimmter Zustand im Vordergrund unseres Erlebens unsere Aufmerksamkeit fesselt, verschwindet das, was uns kurz zuvor noch beschäftigt hat, aus dem Bewusstsein. Dabei ist dies kein rein gedanklicher Vorgang, auch wenn daran oft Gedanken beteiligt sind. Nein, der jeweilige Bewusstseinszustand, in den wir eintauchen, ist ein körperlich-seelisches Gesamterleben, das wie eine Wolkenstimmung am Himmel die gesamte Atmosphäre einer Szenerie einfärbt. Genauso verän-

dert der aktuelle Zustand unser augenblickliches Dasein in einer Weise, dass er unser Lebensgefühl bestimmt.

An dieser Stelle ist es höchste Zeit, auf den Begriff »Bewusstseinszustand« näher einzugehen. Bewusstseinszustände sind der Schlüssel zum Verständnis der Vorgänge in unserem Geist. Nur wenn wir begreifen, was Bewusstseinszustände sind und welche Wirkung sie entfalten, werden sich manche paradoxe Verhaltensweisen von Menschen und manche Fragen, die sich daraus ergeben, von selbst beantworten.

Um uns dem Begriff »Bewusstseinszustand« anzunähern, ist es hilfreich, sich zunächst ungewöhnliche Geisteszustände vor Augen zu führen und diese mit »normalem Alltagserleben« zu vergleichen. Betrachten wir zum Beispiel einen Menschen, der sich durch einen Autounfall im Schock befindet, dann sehen wir, dass sich diese Person höchst ungewöhnlich fühlt und verhält.

Obwohl sie starke Verletzungen hat, spürt sie keine Schmerzen. Doch nicht nur Schmerzen fühlt sie nicht, sie hat überhaupt keine Empfindungen im Körper und keine Gefühle. Der ganze körperlich-seelische Bereich befindet sich in einer außergewöhnlichen Taubheit. Entsprechend verhält sich eine solche Person trotz starker Verletzungen so, als wäre sie unversehrt. Nicht selten kommt es vor, dass sie zu den Sanitätern sagt: »Mir geht es gut. Ich gehe jetzt nach Hause«, obwohl sie blutüberströmt daliegt und vollkommen desorientiert ist.

Offensichtlich fühlt und verhält sich eine Person im Schock vollkommen anders als normalerweise. Wichtige Parameter, um eine Situation korrekt einzuschätzen, wie Körperempfindungen, Gefühle, Erinnerungen und geistige Zuordnungen, fehlen ihr in diesem Zustand. Das natürliche geistige Potenzial von Spüren, Denken, Erinnern, Vergleichen und Abschätzen, das ihr selbstverständlich im Alltag zur Verfügung steht, ist hier nicht oder nur stark eingeschränkt zugänglich. Gleichzeitig gibt ihr dieses geistige »Notprogramm« die Möglichkeit, trotz starker Verletzungen nicht von den Schmerzen und der Situation überwältigt zu werden und entsprechend eine gewisse Zeit empfindungslos agieren zu können.

Es ist ein Überlebensmechanismus, der bei starken Verletzungen hilft, diese Extremsituation zu überstehen. Doch unabhängig vom biologischen Sinn eines Schockzustandes für das Überleben eines Menschen können wir feststellen, dass sich eine Person im Schock komplett verändert und sich verhält, als wäre sie ein vollkommen anderer Mensch. Sie befindet sich urplötzlich in einer anderen inneren Welt, in der es keine Empfindungen gibt.

Besonders tragisch wird dieses Phänomen, wenn eine Person aufgrund eines körperlichen oder seelischen Traumas in einen Schockzustand von emotionaler Taubheit fällt und dieser Bewusstseinszustand chronisch wird. Die Gefühllosigkeit wird zum Dauerzustand und die Unerreichbarkeit – ein Gefühl von »weit weg sein« oder von »abgeschnitten sein« – führt dazu, dass die Person keine Nähe mehr zu nahen Menschen, zu sich selbst oder zum Leben überhaupt empfinden kann.

Diese innere Unerreichbarkeit ist für Angehörige oft unverständlich und kann bei ihnen eine große Irritation hervorrufen. Manchmal spüren sie sogar einen Verlust, als ob sie den geliebten Menschen verloren hätten. Sie fühlen deutlich, dass die Person nicht mehr die »gleiche« ist und versuchen meist verzweifelt, dem »alten«, vertrauten Menschen wieder nahezukommen. Doch solange sich die traumatisierte Person im Bewusstseinszustand einer seelischen Taubheit befindet, haben die Angehörigen keine Chance. Erst wenn sie, vielleicht durch eine Psychotherapie unterstützt, wieder einen natürlichen Zugang zu ihren Gefühlen bekommt, kann sie wieder in einen Bewusstseinszustand zurückfinden, der ihr die seelische Nähe mit ihren Angehörigen ermöglicht.

Bewusstseinszustände bestimmen und verändern uns völlig. Das geht so weit, dass wir uns in unterschiedlichen Bewusstseinszuständen verhalten, als wären wir eine andere Person. In gewissem Sinne agieren wir nicht nur wie eine andere Person, wir sind es. Die Art, wie wir wahrnehmen, was wir denken, ob und welchen Zugang wir zu unseren Gefühlen haben, kann sich radikal verändern, wenn wir den Bewusstseinszustand wechseln.

Ein alltägliches Beispiel dafür ist der Alkoholkonsum. Wie stark verändern wir uns, wenn wir Alkohol zu uns genommen haben? Die anfängliche Gelöstheit und Entspannung weichen bei zunehmendem Alkoholspiegel einer Enthemmung, bei der wir impulsiv und ungefiltert unseren Gefühlen und Meinungen freien Lauf lassen. Mit der Kontrolle schwinden jedoch auch unsere geistige Klarheit und die Sensibilität für unsere Umwelt. Wir werden regelrecht zu Egomaneen. Unsere Stimme wird lauter, vielleicht schreien und grölen wir sogar herum. Dabei haben wir selbst das Gefühl, dass es ein Ausdruck von Lebensfreude ist. Wir sind uns dabei aber nicht bewusst, dass wir Nachbarn damit stören könnten, und im Grunde ist uns das in diesem Zustand auch egal. Auf unser Umfeld wirkt unser enthemmtes Verhalten keinesfalls freudvoll, sondern erzeugt eine bedrohliche Wirkung. Und das zu Recht. Schließlich kann die Enthemmung jederzeit dazu führen, dass das Gefühl der Lebensfreude in Aggression umkippt.

Am Beispiel Alkohol sehen wir, dass aus einem Menschen, der normalerweise vielleicht ein großes Verantwortungsbewusstsein für sein Verhalten und sein Umfeld an den Tag legt, plötzlich ein Egomane werden kann. Er wird offensichtlich im Rausch zu einem anderen Menschen. Aus der Suchtforschung wissen wir, dass eine Person, die regelmäßig Alkohol zu sich nimmt, nicht nur im akuten Zustand des Rausches ihre Persönlichkeit verändert, sondern mit der Zeit eine sogenannte »Suchtpersönlichkeit« entwickelt. Das bedeutet, dass sich die innere Veränderung, die mit dem Alkoholkonsum einhergeht, nicht nur im betrunkenen Zustand zeigt, sondern zu einem dauerhaften Charakterzug wird.

## **Viele Rollen und die Frage nach der Identität**

Was wir bei ungewöhnlichen Bewusstseinszuständen wie dem Schock oder dem Rauschzustand beobachten können, nämlich dass die Person sich vollkommen verändert und mal kürzer, mal länger zu einer anderen Person mutiert, lässt sich genauso in weniger »extremen« Lebensumstän-





## Zum Autor

**R**ichard Stiegler, geb. 1963. Heilpraktiker. Von 1988 bis 2008 psychotherapeutische Praxis in Rosenheim. Kursleiter, Meditationslehrer, Ausbilder in Transpersonaler Prozessarbeit. Buchautor.

Ausbildungen in Körperzentrierter Psychotherapie und in Groupfield (Transpersonale Psychologie nach Dyrjan Benz-Chartraud) und anderen Verfahren der Humanistischen Psychologie. Jahrelange Meditationspraxis, vorwiegend Vipassana bei Fred von Allmen und Einzelretreats.

Schon in jungen Jahren bewegte Richard Stiegler die Verbindung zwischen seelischer und spiritueller Entwicklung, was ihn zur Transpersonalen Psychologie führte. Mit der Zeit ist ein eigener integrativer Ansatz der Transpersonalen Psychologie entstanden. 2001 hat er die Schule SEELEundSEIN gegründet, in der regelmäßig Ausbildungen und weiterführende Fortbildungen zur Transpersonalen Prozessarbeit stattfinden.

Heute bietet Richard Stiegler Kurse und Ausbildungen in Transpersonaler Prozessarbeit an und gibt Meditationskurse, in denen das offene Gewahrsein im Zentrum der Praxis steht.

Von Richard Stiegler sind bereits erschienen:

- »Kein Pfad – aus der Stille leben«, J. Kamphausen, 2005
- »Nach innen lauschen – Inspirationen für die spirituelle Praxis«, Arbor Verlag, 2014
- »Im Einklang leben – Spirituelle Grundhaltungen und Alltag«, Arbor Verlag, 2017
- »Warum uns der Klimawandel an innere Grenzen bringt ... und wie wir daran wachsen können«, Arbor Verlag, 2020

Informationen zu Kursen und Ausbildungen von Richard Stiegler unter:  
[www.seeleundsein.com](http://www.seeleundsein.com)

## Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

## Mehr über Richard Stiegler

[www.arbor-verlag.de/richard-stiegler](http://www.arbor-verlag.de/richard-stiegler)

## Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere Informationen finden Sie unter:

[www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)

## Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die AutorInnen unserer Bücher und die ReferentInnen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

[www.arbor-online-center.de](http://www.arbor-online-center.de)