

Klaus Lange

**Herz, was sagst du mir?**



Klaus Lange

# Herz, was sagst du mir?

Selbstvertrauen durch  
innere Erfahrungen



Arbor Verlag  
Freiamt im Schwarzwald

© 2009 Arbor Verlag GmbH, Freiamt

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2009

Titelfoto: © 2009 Gerti G.

Gestaltung Innenseiten: Sandy Riemer

Druck und Bindung: Westermann, Zwickau

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement

finden Sie unter [www.arbor-verlag.de/umwelt](http://www.arbor-verlag.de/umwelt).

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

ISBN 978-3-86781-006-7

# Inhalt

Vorwort	7
<b>Innere Erfahrungen</b>	11
Erfahrungen machen mit Hilfe eines Buches	16
Achtsamkeit	17
Ebenen innerer Erfahrungen	20
Wahrnehmungsmöglichkeiten	22
Innere Wahrnehmungen vertiefen	24
Die äußere Welt für innere Erfahrungen nutzen	28
Begleitung	30
<b>Erfahrungen mit dem Körper</b>	33
Erfahrungen mit Organen	49
<i>Der Kopf</i>	50
<i>Der Hals</i>	59
<i>Das Herz</i>	60
<i>Arme und Hände</i>	68
<i>Der Brustraum und der Atem</i>	76
<i>Organe der Nahrungsaufnahme und Nahrungsauswertung</i>	84
<i>Der Beckenraum</i>	88
<i>Der Rücken und die Wirbelsäule</i>	100
<i>Beine und Füße</i>	104
Erfahrungen mit Krankheiten	109
<i>Krebs</i>	114
<i>Aids</i>	124
<i>Drogen</i>	130

<b>Erfahrungen mit Gefühlen</b>	141
Trauer	147
Angst	153
Erwartungen und Enttäuschungen	162
Schuldgefühle	164
Hilflosigkeit	165
Wut, Hass, Aggression, Gewalt	176
Angenehme Gefühle	184
<b>Erfahrungen mit Gedanken und Erinnerungen</b>	189
Erinnerungen	197
Innere Personen	219
Innere Bilder	232
Psychische oder geistige Krankheiten	240
Todessehnsucht und Todesangst	246
Religiöse Erfahrungen	257
Das Innere Wesen	266
<b>Der innere Weg</b>	275
<b>Anhang</b>	285
Andere Menschen in ihren inneren Erfahrungen begleiten	287
<i>Vor der Begleitung</i>	288
<i>Die Begleitung</i>	290

## Vorwort

An einem meiner Wochenendseminare nahm eine Frau teil, die sehr verhalten war und sich in eine Ecke des Raumes zurückzog. Sie hatte mich zu Beginn gefragt, ob sie überhaupt mitmachen sollte. Sie litt seit Jahren an starker Angst, war in psychiatrischer Behandlung und nahm ständig Medikamente. Ich sagte ihr, dass zu inneren Erfahrungen auch Leiden, Behandlung und Medikamente gehören können.

Im Laufe des Seminars begann die Frau über ihre Angst zu sprechen. Sie mutete sich den anderen Menschen zu. Ich bat sie, auch ihre Angst anzusprechen, um mit ihr in Kontakt zu kommen. Die Frau war sehr überrascht, probierte es dann aber aus. Sie sagte zum ersten Mal in ihrem Leben: „Angst, ich ahne, dass du zu mir gehörst. Ich fürchte mich vor dir.“ Die Frau erwartete dann, dass die Angst sie überwältigen würde, und war ganz erstaunt, dass sie ruhiger wurde. Sie sagte: „Ruhe, ich freue mich über dich. Ich habe große Sehnsucht nach dir.“ Die Frau konnte dann ihre Angst bitten, sie in weiteren inneren Erfahrungen zu begleiten. Sie erlebte dabei einige Zustände, die ihr bisher unvertraut waren und bedrohlich erschienen. Die Angst machte ihr bewusst, wie sehr sie sich vor sich selbst geschützt hatte.

Am Mittwochabend nach dem Wochenende trafen sich die Teilnehmer wieder. Die Frau erzählte berührt und aufgeregt, was mit ihr geschehen war: „Montagnacht bin ich – wie viele Jahre lang – kurz nach dem Einschlafen mit großer Angst wieder aufgewacht. Sonst musste ich immer aufstehen und ruhelos herumlaufen, bis ich morgens wieder ein bisschen schlafen konnte. Jetzt bin ich einfach liegengeblieben, habe meine Angst gespürt und ihr gesagt: ‚Angst, ich kenne dich ja schon ein bisschen. Ich weiß, dass du zu mir gehörst und mir etwas über mich erzählen willst. Ich werde dir gern zuhören. Aber jetzt bitte ich dich, mich schlafen zu lassen.‘ Danach bin ich ruhig eingeschlafen und war morgens ganz frisch.“

Die Frau lachte und weinte und war glücklich. Alle anderen waren sehr berührt. Ich ermutigte alle, innerlich zu ihrer eigenen Angst zu sprechen und zu sagen: „Angst, ich denke jetzt an dich.“

In diesem Buch schildere ich viele solche inneren Erfahrungen, um den Leser zu ermutigen, seine innere Wirklichkeit bewusst zu erleben. Da ist der Körper mit all seinen Organen und Energien. Da sind Gefühle, Gedanken, Erinnerungen und andere innere Ebenen.

Es ist sehr einfach, innere Erfahrungen zu machen, weil wir in jedem Augenblick „bei uns“ sind. Es geht nur darum, sich etwas bewusster wahrzunehmen und deutlicher mit sich in Kontakt zu kommen. Durch innere Erfahrungen lernen wir uns besser kennen und gewinnen Vertrauen zu uns und unserem Leben auf allen Ebenen.

Solche inneren Erfahrungen können schmerzhaft oder beglückend sein. Ich kann zu allem ermutigen, weil ich weiß, dass jeder zu sich selbst kommt und dass es in uns nichts Gefährliches oder gar „Böses“ gibt. Niemand wird von innen verurteilt, bestraft oder zerstört. Wer sich nach innen wendet, wird dort seine Gewissheit, sein Vertrauen und seine Liebe finden.

Was ich in diesem Buch beschreibe, ist in dem bei uns üblichen Sinne keine Therapie, in der es ja in erster Linie darum geht, Leiden durch Eingriffe oder andere Veränderungen zu vermindern oder zu beseitigen.

Für mich ist es ein innerer Weg der Erfahrung einer größeren Wirklichkeit, die weitgehend hinter der uns vertrauten physischen Welt liegt. Dabei kann das Leben durchaus leichter werden und sich Leid vermindern.

Dieser Weg ist so einfach, weil wir ihn dort gehen, wo wir uns am nächsten sind, nämlich in uns selbst. Er ist auch so einfach, weil wir nichts Neues schaffen und nichts Altes loswerden müssen, sondern uns in dem kennen lernen, was wir sind.

Sind wir vertrauter geworden mit den inneren Ebenen unseres eigenen Wesens, können wir diese größere Wirklichkeit in allem erkennen, was existiert. In jedem anderen Menschen, in jedem Tier, in jeder Pflanze und auch im Planeten Erde.

Damit erfahren wir die eigene Existenz in einem unermesslichen und unbeschreiblichen Zusammenhang, in dem wir uns nicht mehr abgrenzen können und müssen.



Ich danke den Menschen, die mit mir ihren inneren Weg gehen und mich durch ihre Erfahrungen zu meinem inneren Weg ermutigen.



# Innere Erfahrungen



Wir gehen davon aus, dass die eigentliche (und einzige) Wirklichkeit die physische Welt ist. Demnach ist der Mensch der physische Körper, zu welchem bestimmte Funktionen wie Gefühle, Gedanken, Erinnerungen und Verhaltensweisen gehören. Das Leben beginnt mit der Zeugung oder mit der Geburt und es endet mit dem physischen Tod. Die westlichen Wissenschaften machen keine Aussagen darüber, ob danach noch etwas vom Menschen „übrig bleibt“.

Diese Weltanschauung hat für viele eine ganz persönliche Bedeutung. Sie halten nur das für gültig oder existent, was sich mit den Methoden der westlichen Wissenschaften darstellen oder beweisen lässt. Alles andere besitzt keine Realität. Religiöse Aussagen oder Haltungen werden oft als überholt oder irrational angesehen. Eine Frage nach übergeordneten Aspekten des Lebens wie Gott oder dem Sinn des Lebens ist für viele ohne größere Bedeutung.

So empfindet sich der Mensch als ein Einzelwesen, das zwar im Zusammenhang mit anderen lebt, das aber seinen Lebensweg weitgehend selbst bestimmen muss. Dabei werden einzelne Eigenschaften sehr stark entwickelt und gefördert. Dazu gehört vor allem der Verstand, der für die Analyse und Bewertung der eigenen Situation und der äußeren Welt benutzt wird. Der Mensch versucht, mit Hilfe seines Verstandes immer richtige und vernünftige Entscheidungen zu treffen.

Andere Vorgänge wie zum Beispiel Gefühle werden häufig dem Verstand untergeordnet. Sie werden analysiert, bewertet und kontrolliert. Gute oder positive Gefühle und Zustände werden angestrebt und zum Teil durch entsprechende äußere Zustände zu erreichen versucht. So ist Glück für viele ein Ergebnis angenehmer äußerer Umstände, die sich schaffen lassen.

Ebenso werden die Ursachen für eigene unangenehme Zustände vor allem außen gesehen. Schlechte oder böse Gefühle werden

auf andere Menschen oder äußere Situationen zurückgeführt. Die meisten Krankheiten gelten als äußerlich verursacht oder als zufällig.

Man ist der Meinung, dass sich fast alles verändern oder unter Kontrolle bringen lässt. So beschäftigt sich ein wesentlicher Teil der westlichen Gesellschaft damit, eine sehr gute materielle Versorgung und andere angenehme äußere Bedingungen für das Leben zu schaffen, damit möglichst viele Menschen glücklich werden. Ebenso kämpfen der Einzelne und die ganze Gesellschaft gegen die unangenehmen Seiten des Lebens wie Krankheit, Schmerz, Hilflosigkeit, Trauer, Angst und Tod, um diese negativen Gefühle oder Zustände zu überwinden und zu besiegen.

Hinter dieser Lebenseinstellung liegt eine tiefe Sehnsucht nach einem angenehmen Leben ohne Leid. Man versucht, diese Sehnsucht in der physischen Welt zu verwirklichen. Die westliche Medizin verzeichnet große Erfolge. Die Lebenserwartung hat sich in allen westlichen Ländern wesentlich erhöht, einige Krankheiten wurden völlig ausgerottet, und noch nie vorher gab es eine so gute medizinische Versorgung. In den letzten Jahren zeigt sich jedoch, dass die „Gesundheit“ der Bevölkerung im Allgemeinen nicht unbedingt besser wird. Es gibt neue Massenkrankheiten und Süchte, so dass der Umfang des Gesundheitswesens und die Menge der angebotenen Therapien immer größer werden muss.

Fast alle westlichen Länder haben eine sehr hohe wirtschaftliche Versorgung der Bevölkerung erreicht. Die täglichen Bedürfnisse sind für die meisten Menschen der westlichen Welt gesichert. Es geht jetzt vor allem um Bedürfnisse, die nicht lebensnotwendig sind. Aber trotz des Wachstums des materiellen Wohlstandes wird die Zufriedenheit nicht im selben Maße größer.

So wird zum Beispiel die Angst größer, denn die Welt wird immer undurchsichtiger und bedrohlicher: Trotz der „Herrschaft der Vernunft“ gibt es eine militärische Hochrüstung, die im Kriegsfall die ganze Erdoberfläche unbewohnbar machen kann. Die erbärmlichen und auch für die westliche Welt bedrohlich werdenden Zustände der Dritten Welt sind nicht mehr zu über-

sehen. Und es wird immer deutlicher, dass unsere Art des Wirtschaftens zu Umweltschäden führt, durch welche die Existenz der Menschheit auf der Erde bedroht wird.

Auch im privaten Leben erfüllt sich die Sehnsucht nach einem Leben ohne Leiden nicht. Die Beziehungen zu anderen sind oft schon in der Kindheit schwierig und schmerzhaft. Viele Beziehungen und Ehen gehen auseinander. Der Beruf erfüllt nicht die Erwartungen, die man an ihn hatte. Und auch der eigene körperliche oder seelische Zustand ist, trotz aller Bemühungen, nicht so, wie man es sich wünscht.

Diese von mir ziemlich pauschal dargestellte Situation führt bei vielen zu Unzufriedenheit und Resignation. Sie haben eine klare, vernünftige Vorstellung davon, wie sie eigentlich leben möchten. Sie müssen jedoch feststellen, dass das Leben in vielem ganz anders verläuft. Offensichtlich sind viele Vorgänge in der Gesellschaft außer Kontrolle. Es geschehen Dinge, die niemand so will.

Für viele ist es unvorstellbar, dass es in diesen unangenehmen Zuständen irgendeinen Sinn geben könnte. Da man das Ideal eines vernünftigen Lebens zu verwirklichen sucht, strengt man sich noch mehr an, die üblen und bedrohlichen Zustände in Ordnung zu bringen.

Alle Menschen spüren Sehnsucht nach Ruhe, Frieden und Glück. Viele erleben jedoch immer neues Leid und große Schwierigkeiten. Manche resignieren und führen ein freudloses und für sie selbst sinnloses Leben voller Angst und Depression.

Für einige sind derartige Probleme ein Anlass, zu ahnen oder zu spüren, dass das Leben anders und mehr sein kann, als sie bisher gedacht haben. Sie gehen in Therapien, um ihre Probleme zu lösen. Sie beteiligen sich an Selbsterfahrungsgruppen oder religiösen Gemeinschaften, um mehr von sich und einer vielleicht größeren Wirklichkeit zu erfahren. Sie gehen auf die Suche nach sich selbst.

Das ist auch mein eigener Weg. Ich bin ganz und gar im westlichen Denken und der entsprechenden Ausbildung aufgewachsen. Ich habe logische, naturwissenschaftliche und technische Fähigkeiten entwickelt, die ich auch heute noch gern benutze.

Meine Eltern waren atheistisch, und auch ich konnte früher nie an etwas Übergeordnetes glauben.

Durch Erfahrungen mit anderen religiösen Kulturen und durch persönlichen Kontakt zu „Geistheilern“ und anderen Menschen mit ungewöhnlichen Fähigkeiten wurde ich in meinen damaligen Anschauungen tief erschüttert. Mir wurde sehr bald klar, dass unser westliches Denken nicht falsch ist, sondern nur sehr begrenzt.

Nachdem ich erkannt hatte, dass die Welt mehr ist, als ich bisher gewusst hatte, begann ich zusammen mit Freunden innere Erfahrungen zu machen. Wir reisten mit viel Angst und Unwissenheit in das Innere unseres Unbewussten und waren völlig überrascht, was sich uns eröffnete. Schon nach wenigen Erfahrungen sah ich mich, andere und die ganze Welt aus einer neuen Perspektive. Es ergab sich dann, dass ich solche inneren Experimente auch mit einer größeren Gruppe machte. Seitdem veranstalte ich Seminare und begleite Menschen einzeln durch ihre inneren Erfahrungen.

Ein großer Teil meiner Gewissheit stammt aus solchen Erfahrungen mit anderen Menschen, von denen ich mich berühren lasse, um mich zu erfahren. Ich erlebe immer wieder, wie einfach es für die meisten ist, zu sich zu kommen, sich besser kennen zulernen und vertrauter mit sich selbst zu leben.

Auf solchen Erfahrungen beruht dieses Buch, das jeder benutzen kann, um sich in eigenen inneren Erfahrungen kennen zu lernen.

## **Erfahrungen machen mit Hilfe eines Buches**

Wir machen Erfahrungen, wenn wir etwas erleben oder tun und nachher mehr wissen. So stammen zum Beispiel praktische Fähigkeiten im Beruf oder Hobby aus eigenen Erfahrungen. Und auch der Umgang mit anderen beruht auf zwischenmenschlichen Erfahrungen.



Die meisten Erfahrungen werden spontan gemacht, ohne dass wir uns dessen bewusst werden müssen. Bewusst werden sie dagegen in der Schul- oder Berufsausbildung trainiert, um bestimmte Fähigkeiten zu entwickeln. Dabei ist es üblich, auch schriftliche Anleitungen für eigene Erfahrungen zu benutzen.

Wenn jemand zum Beispiel nicht weiß, wie er eine Schraube in der Wand befestigen soll, kann er ein Heimwerker-Buch benutzen und ausprobieren, was da geschrieben steht. Er muss zuerst einmal glauben, dass es möglich ist, eine Schraube haltbar zu befestigen. Er muss vertrauen, dass der Verfasser des Buches weiß, worüber er schreibt. Unter diesen Voraussetzungen benutzt er die Anleitung und erlebt (hoffentlich), dass die Schraube hält. Danach braucht er nicht mehr zu glauben, ob es geht und wie es geht. Er braucht auch nicht zu verstehen, welche technischen und physikalischen Ursachen zu dem Ergebnis geführt haben. Er hat im Experiment seine eigene Erfahrung gemacht und weiß anschließend, wie Dübel und Schraube verwendet werden. Seine Gewissheit und sein Vertrauen sind etwas größer geworden. Vielleicht wundert er sich dann, wie einfach alles war.

So kann man auch mein Buch verwenden. Wer möchte, nimmt meine Erfahrungen zu Hilfe, um seine eigenen Erfahrungen zu machen. Ich übermittele die notwendigen Anweisungen und Ermutigungen durch das geschriebene Wort. Nur wer sie wirklich ausprobiert, gewinnt Gewissheit.

## **Achtsamkeit**

Jeder Mensch ist immer bei sich. Er ist in jedem Augenblick der unglaublich vielfältige Körper mit Organen, Bewegungen und Energien. Er ist ebenso das Gefühl, der Gedanke und jeder andere innere Vorgang und Zustand des Augenblicks. Fast alles existiert oder geschieht jedoch, ohne dass er sich dessen bewusst ist.

So kennt er nur einen sehr kleinen Teil von sich. Das kann dazu führen, dass er über den großen „Rest“ Vorstellungen

entwickelt, die nicht viel mit der inneren Wirklichkeit zu tun haben. Wenn jemand zum Beispiel noch nie bewusst bei seinem Herzen war, sieht er dessen Schmerz als eine Bedrohung an und nicht als eine Verheißung. Oder wenn man seine Hilflosigkeit nicht kennt, empfindet man sie als unerträglich und nicht als die Verlockung, nichts mehr tun zu müssen. Aus den bei uns üblichen Vorstellungen entstehen Abwehrhaltungen, die das Leiden vertiefen.

Wir machen innere Erfahrungen, wenn wir uns in dem kennen lernen, was wir gerade sind. Das ist genauso einfach, wie ich es in diesem einen Satz sage.

In unserer Welt ist es jedoch ganz unüblich, achtsam und bewusst mit sich selbst zu leben. Wir erforschen die ganze Welt, aber das, was uns am nächsten liegt, kennen wir am wenigsten. So gibt es viele Vorstellungen und Vorurteile über den inneren Menschen, die es schwierig machen, sich nach innen zu wenden: Manche Menschen empfinden es als egoistisch und geradezu unanständig, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Andere halten es für sehr gefährlich, in die Tiefen des Unbewussten einzutauchen, weil sie glauben, dass man dabei lebensunfähig oder verrückt werden könnte. Sie merken nicht, dass sie so über ihre eigene Seele denken, die sie nicht kennen.

Da innere Erfahrungen bei uns ziemlich unbekannt und mit derartigen Vorurteilen belastet sind, schreibe ich dieses Buch, um die Menschen zu ermutigen, die sich selbst ein bisschen besser kennen lernen möchten.

Jede Erfahrung setzt voraus, dass man sie für möglich hält. Wer glaubt, dass es nicht möglich ist, sich wahrzunehmen, wird es auch nicht erleben. Wenn jemand glaubt, dass es möglich sein könnte, öffnet er eine Tür zu seinen eigenen Erfahrungen. Der Glaube ist nicht die Gewissheit. Sie entsteht nur durch eigene Erfahrungen.

Bei inneren Experimenten können Unbehagen, Angst und Zweifel aufkommen. Das ist selbstverständlich, weil man sich in Bereiche begibt, die wenig vertraut sind und über die es die vielen Vorurteile gibt. Die meisten glauben, dass Angst und Zweifel Hindernisse sind, die es zu überwinden gilt. Aber diese

Gefühle gehören zum Menschen. Wenn man sie bewusst wahrnimmt und sie sich zugesteht, erlebt man sich selbst und macht eine hilfreiche innere Erfahrung.

Im diesem Kapitel beschreibe ich Methoden und Ebenen solcher Erfahrungen. In weiteren Kapiteln gebe ich viele Beispiele von inneren Erlebnissen und Experimenten, die ich selbst oder mit anderen Menschen gemacht habe. Ich kann ohne jede Einschränkung dazu ermutigen, sich allem zuzuwenden. Wir kommen immer zu uns selbst und nicht zu etwas Äußerem oder Böswilligem. Und in uns wartet das, wonach wir Sehnsucht haben: unsere Liebe, unser Vertrauen und unsere Freiheit.

Viele glauben, dass der innere Zugang mühsam oder kompliziert ist und dass man etwas Besonderes tun oder sich anstrengen muss, um zu sich zu kommen. Der innere Weg, zu dem ich ermutige, ist jedoch sehr einfach: Jeder ist immer bei sich, er braucht es nur zu bemerken.

Es geht wirklich nur um die Achtsamkeit, das wahrzunehmen, was da ist. Wer möchte, kann jetzt zum Beispiel seinen Körper spüren. Was von ihm ist deutlich? Wie berührt er die Unterlage? Ist es angenehm oder nicht, sich dem Körper zuzuwenden? Wirkt er vertraut oder fremd?

Eine solche Wahrnehmung bedeutet: Der Körper ist in seinem augenblicklichen Zustand vorhanden. Er wird durch die Erfahrung nicht erschaffen. Er wird auch nicht verändert.

Die Wahrnehmung ist unabhängig davon, ob man den Teil benennen kann oder nicht. Man muss auch nicht verstehen, warum er jetzt so ist. Man muss nicht bewerten, was da ist. Man muss nicht erwarten, dass das Wahrgenommene sich verändert oder so bleibt.

Diese Art der Achtsamkeit im Jetzt und Hier kann man nennen: „So bin ich“ oder „So ist es“. Sie ist in unserer Welt keineswegs selbstverständlich. Wir sind sehr daran gewöhnt, zu analysieren und zu verstehen, zu beurteilen und zu bewerten, zu erwarten, einzugreifen und zu verändern. Das sind alles sehr schöne Fähigkeiten. Sie sind jedoch nur die eine Seite von uns.

Ein kleiner Augenblick einer vielleicht ganz unbedeutend wirkenden, bewussten Wahrnehmung macht uns mit uns selbst

vertrauter. Wenn wir das immer wieder einmal ausprobieren, entsteht – oftmals unmerklich – eine innere Haltung der Aufmerksamkeit, der Neugierde und des Interesses, die das Leben interessanter macht.

Wenn wir das zwischendurch wieder vergessen, können wir auch unsere Unbewusstheit bewusst wahrnehmen, was unser Vertrauen ebenfalls vergrößert. Das scheint paradox zu sein. Aber alles gehört zu uns, also auch die Achtsamkeit und die Unachtsamkeit, die Bewusstheit und die Unbewusstheit. Mit beiden Seiten vertrauter zu sein macht das Leben vielfältiger und bunter.

## **Ebenen innerer Erfahrungen**

Um den inneren Menschen darstellen zu können, muss ich aufteilen und gliedern, was in uns zusammengehört. Dafür benutze ich eine Gliederung nach der Energie-Dichte unseres Wesens.

Die dichteste und deutlichste Ebene ist sicher der physische Körper, den wir mit unseren Sinnesorganen sehr gut wahrnehmen können. Es ist fast unbekannt, dass wir mit unserem Bewusstsein in ihn eintauchen und direkte Erfahrungen mit ihm machen können.

Gleich „hinter“ dem Körper liegt die Ebene der Gefühle, die recht dicht und spürbar sein kann. Danach kommen die leichteren und feineren geistigen Ebenen der Gedanken, Vorstellungen und Erinnerungen. Auch Träume und alle Arten von bei uns weitgehend unbekanntem Bewusstseinszuständen gehören zu den Ebenen unseres Wesens, die direkt erfahren werden können.

In inneren Wahrnehmungen wird meistens deutlich, dass diese Ebenen unlösbar miteinander verwoben sind. So kommen zum Beispiel bei der Hinwendung zum physischen Körper auch Gefühle und Gedanken oder Erinnerungen auf, die dann zur Erfahrung des Körpers gehören.

Es ist nicht erforderlich, die Ebenen unterscheiden zu müssen. Beim Besuch des Herzens kann man es anatomisch sehen oder

als eine leuchtende Kugel oder eine dunkle Höhle wahrnehmen. Damit wird deutlich, dass das Herz auch in feineren Ebenen existiert. Wenn man es wahrnimmt, wie es gerade ist, erfährt man sein Herz.

Das physische Herz ist klar definiert, das „innere Herz“ kann jedoch alles mögliche sein. In einer Erfahrung ist es hell und in der nächsten dunkel. Es kann groß und weich sein, irgendwann später klein und hart. Es kann rot und glatt sein oder bleich und verletzt. Das erlebt der Mensch in sich selbst. Ihm wird bewusst, dass sein Herz sehr vielfältig ist und ihm immer das nahe bringt, womit er sich vertraut machen kann.

Das gilt für alle Begriffe in diesem Buch. Wenn ich „Herz“ schreibe, tue ich das im Rahmen einer speziellen Erfahrung. Ich kann jedoch nicht allgemein „das“ Herz definieren. Und ich kann niemandem sagen, wie er sein Herz erfahren wird, wenn er sich ihm jetzt oder morgen oder später zuwendet. Das mag am Anfang unbefriedigend sein und vielleicht sogar Angst auslösen, weil wir Sicherheit auch durch Eindeutigkeit finden. In der physischen Welt gibt es viele wohldefinierte Vorgänge und Zustände. In der inneren Welt gibt es sie nicht. So ist es unmöglich, den Begriff „Herz“ zu verstehen oder ihn von anderen zu lernen.

Dieses Problem gibt es übrigens in allen religiösen Überlieferungen, die sich auf die innere Welt beziehen. Ein Versuch, religiöse Begriffe zu verstehen und zu definieren, muss scheitern. Er führt zur oft beklagten „Schriftgelehrtheit“. Innere Begriffe können nur in einem selbst erfahren werden. Und dann entsprechen sie der eigenen augenblicklichen Situation und sind nicht für eine andere Zeit oder einen anderen Menschen gültig.

Ist man damit vertrauter, kann die fehlende Eindeutigkeit geradezu erleichternd sein, weil man nicht an Definitionen festhalten muss, sondern sich immer neu in seiner Lebendigkeit und Vielfalt erfahren kann.

# Wahrnehmungsmöglichkeiten

Mit unseren physischen Sinnesorganen können wir die äußere Welt und die eigene physische Ebene wahrnehmen. Wir sehen, hören, tasten, schmecken und riechen. Das sind selbstverständliche und meistens unbewusste Vorgänge.

Wenn wir unsere Sinnesorgane benutzen und unseren eigenen Körper bewusst und achtsam ansehen oder berühren, machen wir eine Erfahrung mit uns selbst. Wir lernen uns so kennen, wie wir im Augenblick sind. Dazu gehören auch die Gefühle und Gedanken, die dann aufkommen.

Im Inneren gibt es vergleichbare „Sinnesorgane“, mit denen wir innerlich sehen, hören, fühlen, schmecken oder riechen können.

## Innere Bilder

Innere Bilder sehen wir – meistens unbewusst – in nächtlichen Träumen und manchmal in Tagträumen. Viele Menschen merken schon, dass sie sich in ihnen selbst abspielen, aber die meisten glauben nicht, dass sie irgendeine größere Bedeutung haben.

Bei bewussten inneren Erfahrungen können solche Bilder sichtbar werden. Häufig steigen sie – ohne besonderes Zutun – im Menschen auf. Da können zum Beispiel Körperorgane, Landschaften, Menschen, Tiere, Maschinen, Fabelwesen oder Farben deutlich werden. In vielen Fällen glaubt der Mensch, dass er sich jetzt an etwas Äußeres erinnert. Ihm wird dann jedoch bewusst, dass er in sich ist und sich selbst erlebt. Denn die Bilder sind immer die eigene innere Welt im Augenblick der Wahrnehmung. Auch wenn da etwas deutlich wird, was man aus der äußeren Welt kennt oder erinnert. Wenn jemand zum Beispiel seine Mutter sieht, geht es nicht um die leibliche Mutter. Er nimmt vielmehr etwas von sich selbst wahr, das in diesem Augenblick so aussieht wie seine Mutter. Er kann, so wie ich es in den folgenden Abschnitten beschreibe, zu diesem Teil von sich Kontakt aufnehmen und sich mit ihm vertrauter machen.

Derartige Bilder müssen keineswegs von allein aufsteigen. Man kann sich genau so gut gezielt an etwas erinnern oder sich einen Menschen oder eine Situation vorstellen. Man kann sich auch etwas ausdenken oder einbilden. Man kann phantasieren oder „spinnen“. Das glauben viele nicht, weil bei uns Einbildung und Phantasie sehr gering geschätzt werden. Aber wir sind natürlich auch dann in uns selbst, wenn wir uns ein Phantasiebild vorstellen. Das ist eine einfache Möglichkeit, sich innerlich besser kennen zu lernen.

## Andere innere Wahrnehmungen

Erfahrungen entstehen nicht nur durch innere Bilder, wie viele Menschen glauben. In meinen Seminaren erlebe ich immer wieder Teilnehmer, die enttäuscht sind, dass sie keine Bilder sehen, nachdem andere lebhaft und bildhaft über ihre Erfahrungen gesprochen haben. Ich weise sie dann darauf hin, dass sie jetzt eine Erfahrung mit ihrer Enttäuschung machen und sich dabei kennen lernen können.

Außer inneren Bildern gibt es sehr viele andere Möglichkeiten, sich wahrzunehmen. Wir können innerlich hören, riechen, schmecken und berühren. Auch das kommt immer wieder in Träumen vor. In uns sind Geräusche, Töne, Klänge und Worte. Wir haben zum Beispiel innere Hände, mit denen wir berühren können.

Besonders hilfreich für innere Erfahrungen kann der (physische) Körper sein, über den ich in diesem Buch noch viel schreiben werde. In ihm können viele Vorgänge und Zustände deutlich werden wie Wärme und Kälte, Fließen und Festigkeit, Anstrengung und Entspannung, Ruhe und Unruhe, Behinderung und Fähigkeit, Schmerz und Lust, Bewegung und Hemmung, Energie und Blockade. Damit sind immer Gefühle, oft auch Gedanken und Erinnerungen verbunden, die dann ebenfalls wahrgenommen werden können.

Wir sind auch dann bei uns, wenn wir etwas ahnen, an etwas denken oder uns erinnern. Solche Vorgänge der leichten, „flüch-

tigen“ geistigen Ebene haben dieselbe innere Wirklichkeit wie der Körper oder die Gefühle. Die meisten Menschen sind voller Gedanken, sie nehmen sie nur selten wahr und halten sie meistens für unbedeutend oder sogar störend.

Was in einem Augenblick der inneren Achtsamkeit ins Bewusstsein kommt, ist immer ein Teil von uns. Es gibt keine richtigen oder falschen Wahrnehmungen. Das macht den inneren Weg so einfach.

## **Innere Wahrnehmungen vertiefen**

### **Zu sich sprechen**

Die geschilderten bewussten Wahrnehmungen sind die eigentlichen Erfahrungen, die uns mit uns selbst vertrauter machen. Es ist jedoch möglich und sehr hilfreich, den Kontakt nach innen bewusst zu vertiefen.

Das geschieht am deutlichsten durch ein Hinsprechen zu dem, was im Augenblick bewusst ist. Man kann zum Beispiel die Hand wahrnehmen, die das Buch hält, und sagen: „Hand, ich spüre dich jetzt.“

Wenn man allein ist, kann man laut zu sich sprechen. Mit anderen ist es unter Umständen besser, leise zu sprechen, da Selbstgespräche bei uns als nicht normal gelten. Am Anfang merken die meisten Menschen, dass für sie das Hinsprechen ungewohnt, fremd und sogar „verrückt“ wirkt. Das macht die Entfremdung deutlich. Wir reden täglich mit vielen Menschen, mit Tieren, aber selten oder gar nicht mit uns selbst.

Worte nach innen können die Erfahrung erstaunlich vertiefen. Wir werden uns bewusst, dass wir wirklich in Kontakt mit uns selbst sind. Sehr oft wird spürbar, dass der angesprochene Teil die Worte „hört“ und darauf reagiert. Eine Hand kann sich richtig freuen, wenn man sie zum ersten Mal im Leben bewusst wahrnimmt und direkt anspricht.



Im Gespräch mit uns selbst können wir alles ausdrücken, was wir im Augenblick empfinden. Es ist natürlich sehr angenehm, seine Freude zu spüren und zu sagen: „Freude, ich mag dich.“ Der innere Kontakt wird jedoch genauso vertieft, wenn man sagt: „Dunkelheit, ich habe Angst vor dir“ oder „Aggression, es fällt mir schwer, dich als Teil von mir zu akzeptieren.“ Man muss sich nicht zwingen zu sagen: „Schmerz, ich nehme dich an“, wenn man es nicht kann.

Wenn man mit sich vertrauter ist, wird diese Art innerer Beziehung selbstverständlicher. Dann sagt man im Alltag zwischendurch einmal: „Hallo, Herz, ich denke gerade an dich“ und genießt den Augenblick der Ruhe und Freude. Das ist die Antwort des Herzens.

Ich weiß, dass manche Menschen Angst spüren, wenn sie daran denken, eine Krankheit oder einen Schmerz anzusprechen. Sie fürchten, dass der unangenehme Zustand nie wieder aufhört oder sich noch verschlimmert, wenn sie ihn nicht mehr bekämpfen. Ich kann niemanden mit Worten davon überzeugen, dass es anders sein könnte. Ich kann jedoch nach allen Erfahrungen dazu ermutigen, auszuprobieren, was wirklich geschieht, wenn man, vielleicht mit Angst und Vorsicht, den inneren Kontakt zu einem solchen unangenehmen oder gar bedrohlichen Zustand aufnimmt. Es geht nicht darum, nichts mehr tun zu können und Schmerz oder Krankheit heroisch ertragen zu müssen. Wenn der Schmerz da ist, kann man ihm sagen: „Schmerz, ich weiß, dass du im Augenblick zu mir gehörst. Ich kann dich nicht mehr ertragen und gehe jetzt zum Arzt.“ Eine notwendige Behandlung kann man dann ebenfalls mit mehr Achtsamkeit und nicht mehr so entfremdet erleben und als Erfahrung nutzen.

Natürlich kann man auch nach innen fragen wie zum Beispiel: „Herz, wie fühlst du dich?“ Es ist möglich, dass durch Worte, Gefühle oder Gedanken der Zustand des Herzens deutlich wird.

Ich erlebe immer wieder mit, dass Menschen nach innen fragen, um einen inneren Vorgang oder Zustand zu verstehen. Manchmal kommt eine Antwort, häufig jedoch nicht. Dem Menschen wird bewusst, dass er immer versucht hat, alles zu verstehen. In inneren Erfahrungen kann es hilfreich sein, etwas zu verstehen.

Es ist jedoch überflüssig. Eine Erfahrung wird gemacht, ob sie verstanden wird oder nicht. Allein die Wahrnehmung dessen, was da ist, macht den Menschen mit sich vertrauter. Wenn jemand alles verstehen muss und nur das für richtig hält, was er versteht, dann schränkt er sich außerordentlich ein. Das kann ein Ausdruck von Angst vor der vielfältigen und unbeschreiblichen eigenen Lebendigkeit sein.

Es ist sehr schön, manchmal nach innen zu bitten und sich damit der eigenen Seele anzuvertrauen. Solche Bitten werden erhört. Es ist jedoch nicht vorherzusehen, wie das geschieht. Wir können zum Beispiel um Hilfe auf dem inneren Weg bitten und dann achtsam erleben, wohin uns die Seele führt. Das vertieft das Vertrauen in das eigene Leben.

Auf dem Wege zu sich selbst gibt es immer wieder Augenblicke, in denen Erleichterung und Dankbarkeit spürbar werden. Das ist eine Möglichkeit, laut oder leise nach innen zu danken. Es gibt so viele Wunder in uns. Zum Beispiel die Hand, die so geschickt arbeiten kann, oder das Herz, welches das ganze Leben schlägt, oder die eigene Seele, die uns dieses irdische Leben schenkt und manchmal auch zumutet.

## **Innere Antworten**

Wenn wir uns nach innen wenden und vielleicht nach innen sprechen oder fragen, können Antworten deutlich werden. Das kann ein Augenblick der Ruhe, der Freude sein oder Wärme im Körper. Der wahrgenommene Teil zeigt, dass er den Kontakt spürt oder die Worte hört.

Es ist auch möglich, dass der angesprochene Teil in Worten antwortet oder in anderer Weise etwas deutlich macht. Dann kommen Gefühle, andere Zustände oder Erinnerungen auf, die bisher hinter dem wahrgenommenen Teil gelegen haben.

So kann ein Schmerz eine innere Trennung ausdrücken, die seelisch wehtut. Durch den Schmerz kommt man zu einem Teil von sich, dem man bisher nicht vertrauen konnte und vor dem man sich unbewusst geschützt hat. Das kann zum Beispiel die

zarte, weiche, liebevolle Trauer sein, die viele Menschen mit großer Gewalt – schmerzhaft – zu unterdrücken versuchen. Über derartige Erfahrungen berichte ich später ausführlich.

Sich innerlich kennen zu lernen und Vertrauen zu sich zu gewinnen ist jedoch ganz unabhängig davon, ob eine innere Antwort kommt oder nicht. Man muss sie daher nicht erwarten und den „Erfolg“ des inneren Kontakts von ihr abhängig machen.

## **Innere Berührungen**

Wir können im Inneren nicht nur sprechen oder hören, sondern auch berühren. Sind wir zum Beispiel dem Herzen nahe, können wir herangehen und es mit den inneren Händen berühren oder streicheln oder es in die inneren Arme nehmen. Dabei wird spürbar, ob das Herz gerade weich oder fest, warm oder kühl ist. Oft wird deutlich, dass das Herz diese Berührung bemerkt und genießt.

Solche Berührungen sind natürlich besonders angenehm, wenn wir zu einem Teil von uns kommen, den wir mögen und zu dem wir Vertrauen haben. Wenn wir zum Beispiel an einen geliebten Menschen denken und ihn innerlich sehen, fällt es leicht, ihn in die inneren Arme zu nehmen. Man kann sich bewusstmachen, dass man jetzt nicht einen anderen Menschen berührt, sondern einen Teil von sich selbst. Spricht man ihn an, wird das besonders deutlich. Und alle aufkommenden Gefühle, Empfindungen und Gedanken gehören ebenfalls zu uns selbst.

Es ist auch möglich, einen leidenden Teil innerlich zu berühren. Ein kranker Magen zum Beispiel freut sich sehr, wenn man zu ihm kommt, ihn, so wie er ist, in die inneren Arme nimmt und sagt: „Magen, du gehörst auch so zu mir.“

## **Die äußere Welt für innere Erfahrungen nutzen**

Wir leben natürlich immer auch in der äußeren, physischen Welt. Es ist ganz offensichtlich, dass ein anderer Mensch und ein Baum physisch von uns getrennt sind. Wir nehmen die äußere Welt wahr und reagieren mehr oder weniger auf das, was dort geschieht. So fühlen wir uns bei einem liebevollen Menschen wohl und geborgen. An der Abneigung eines anderen leiden wir. Ein böser Mensch macht uns wütend. Eine schöne Landschaft gibt uns Ruhe und Zufriedenheit. Ein unruhiges Büro macht uns nervös. Und Bazillen verursachen unseren Schnupfen.

Viele glauben, dass die Ursachen ihrer eigenen Gefühle oder Zustände fast vollständig außerhalb von ihnen liegen. So hält man vieles für zufällig und fremd. Dann bemüht man sich, andere Menschen oder äußere Dinge so zu verändern, dass sie nur noch angenehm sind und man sich mit ihnen wohl fühlt. Was einen unangenehm berührt oder bedrohlich ist, versucht man zu verändern oder ganz zu beseitigen.

In inneren Erfahrungen wird jedoch deutlich, dass sich alle Gefühle und Zustände in uns selbst abspielen, dass sie also zu uns selbst gehören. In einem solchen Augenblick ist es nicht mehr so wichtig, wodurch sie ausgelöst worden sind. Wir können uns mit dem vertraut machen, was wir gerade in uns spüren.

Fühlen wir uns bei einem liebevollen Menschen wohl, so ist es unser eigenes Wohlbefinden, das wir spüren. Der andere Mensch berührt uns durch seine Liebe in unserer eigenen Liebe. Solche angenehmen eigenen Zustände oder Gefühle zeigen uns, dass wir innerlich bei etwas Bekanntem und Vertrautem sind.

Kennt und vertraut sich jemand jedoch nur wenig, dann wird er sich auch bei einem liebevollen Menschen nicht unbedingt wohl fühlen. Unbewusst kann er nicht glauben, dass er selbst liebenswert ist und von jemandem angenommen wird.

Wir können uns in allen Umständen erfahren, die von außen zu kommen scheinen. Denn das, was in uns durch äußere Berührungen ausgelöst wird, sind wir selbst. Das gilt zum Bei-

spiel auch bei einer Infektion durch Bazillen. Der Schnupfen ist ein ganz persönlicher Vorgang, den wir kennen lernen können, indem wir uns ihm innerlich zuwenden.

Weiterhin gibt es die Möglichkeit, alles auf feineren Ebenen in uns wiederzufinden, was es in der physischen Welt gibt. Dazu schildere ich eine eigene Erfahrung: Ich sitze an der Nordsee und sehe hinter einem schmalen Sandstrand und hinter einem breiten Watt den fernen Horizont des Meeres. Die Luft ist ganz klar, ich kann eine Insel erkennen und einige Schiffe, die weit entfernt dahinziehen. Ich bin sehr berührt von der Größe des Himmels über mir und von seinem Licht, von der Weite des Watts und des Meeres und von dem Frieden dieses Anblicks. Ich werde mir bewusst, wie ich mich fühle, und ich genieße diesen Zustand. Dann schließe ich meine Augen, erinnere mich an den Anblick draußen und weiß, dass das, was ich jetzt sehe, in mir ist. Ich spreche zu meinem Meer und meinem Himmel, zu meinem Licht, meiner Weite und meinem Frieden. Ein Augenblick der Freude und der Ruhe ist die Antwort meiner Seele.

Jeder erlebt im Inneren immer wieder Bilder oder Eindrücke von Menschen, Gegenständen oder Vorgängen, die es in der physischen Welt gibt. Wir träumen von einem geliebten Menschen und spüren unsere Sehnsucht. Wir kommen in einer inneren Erfahrung an einen bedrohlichen Abgrund und fürchten uns vor dem Sturz in die Tiefe. Wir erinnern uns an eine schmerzhaft Begegnung und versuchen, den Eindruck zu verdrängen.

Dabei sind wir natürlich nicht in der physischen Realität, sondern in unserer inneren Wirklichkeit. Wer nicht mit sich vertraut ist, verwechselt diese Ebenen miteinander. Er glaubt dann, dass der Sturz in den inneren Abgrund genauso tödlich sei wie der in die physische Tiefe.

Die innere Welt hat jedoch ihre eigenen „Gesetze“, die ich in vielen Beispielen in diesem Buch deutlich machen werde. Wer möchte, kann leicht erfahren, dass es zum Beispiel ohne Probleme möglich ist, sich in eine dunkle innere Tiefe fallen zu lassen, ohne beschädigt oder zerstört zu werden.

Da es bei uns nicht üblich ist, innere Experimente mit sich selbst zu machen, gibt es so viele Vorurteile über die innere

Welt. Fast alle Ängste eines Menschen beziehen sich zuerst auf das, was er von sich selbst noch nicht kennt und – unbewusst – für bedrohlich oder zerstörerisch hält. Und ein großer Teil des Leidens entsteht durch die schlechte Meinung, die jemand über seine eigene Seele hat, solange er sie nicht kennt und ihr nicht vertraut.

## **Begleitung**

Der Weg, zu dem ich ermutige, führt zu mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Wir können erfahren, wie wir innerlich sind und dass sich unsere Sehnsüchte in uns erfüllen. Damit wird es leichter, mit sich selbst zu leben.

Es ist sehr hilfreich, sich Gefährten zu suchen, die selbst einen solchen Weg gehen. Sie haben mehr Verständnis für innere Erfahrungen, können zuhören und vielleicht ermutigen und über ihre eigenen inneren Erlebnisse berichten. Das ist einer der Gründe, warum ich Seminare veranstalte und Menschen durch ihre Erfahrungen begleite. Dabei ermutige ich die Teilnehmer, zu sich selbst zu kommen, und nehme mir die Freiheit, mich berühren zu lassen und mich kennen zu lernen.

In meinen Seminaren mache ich unter anderem innere Reisen mit der ganzen Gruppe. Dabei sage ich an, was jedem Teilnehmer innerlich deutlich werden kann, und stelle viele Fragen, die jeder nach innen richten kann, um sich kennen zu lernen. Anschließend sprechen diejenigen, die es möchten, über ihre Erfahrungen. Dabei werden wunderbare Seelengeschichten erzählt, die alle Beteiligten berühren und ermutigen.

Workshops mit Traumreisen, Phantasie Reisen oder mit Bilderleben sind nichts Ungewöhnliches. Die Frage ist, wie weit man das, was innerlich deutlich wird, auf sich selbst bezieht und es ohne Bewertungen als Teile von sich kennen zu lernen versucht. So glauben manche, dass sie das innere Licht nur dann erreichen können, wenn sie die unangenehme Dunkelheit hinter