

Mein Speicherbewusstsein integrieren

Es gibt einen gemeinsamen Grundstock, eine Ur-Basis des Bewusstseins aller Menschen aus einer Zeit, die vor der Zeit des ‚sich selbst Erkennens‘ lag. So wie der Körper über alle Rassenunterschiede das gemeinsame Merkmal Mensch aufweist, so ist es auch mit der Psyche: Jenseits aller Kultur- und Bewusstseinsunterschiede gibt es eine Identität der Gehirnstruktur, *das kollektive Unbewusste* als gemeinsames Eigentum des dem homo sapiens.

Mein Gesamtbewusstsein ist zweigeteilt. Das obere Segment (wenn wir uns einen Kreis vorstellen) ist mein Tagesbewusstsein. Dies ist mein denkendes Gehirn, mein Handlungsbewusstsein, mein Geistbewusstsein.

Das untere Segment des Kreises ist mein Unbewusstes. Dieses Unbewusste ist wiederum geteilt in die verdrängten, abgespaltenen Schmerz-*Inhalte dieses Lebens seit meiner Zeugung* und in den kollektiven Teil, der die gesamte Menschheits-Geschichte als Inhalt hat. Dieses kollektive Unbewusste ist die Äonen alte Grund-Basis meines Seins. Diese Basis ist ein essentieller Teil von mir, ohne dass – in der Regel - mein denkender Teil davon weiß.

Dieser mein Urgrund ist wiederum in zwei grundsätzlich gegenläufige Qualitäten geteilt, in negative, zerstörende Inhalte und in positive, lebensbejahende und lebenserhaltende Inhalte.

- Buddha nennt diese tief vergrabenen Inhalte, die hoch ins Bewusstsein steigen und den Menschen lenken „Samen“. Der große Psychologe C.G. Jung nennt sie *Keime*. Steigen diese Keime aus diesem verborgenen Bewusstseinskreis heraus nach oben, werden die Impulse zu Inhalten meines Bewusstseins. Der zentrale Begriff des Buddha: „Achtsamkeit“ besagt hier, dass es mir gelingen soll, jeden aufgestiegenen Keim, wenn er negativ ist, direkt zu identifizieren. Sein Inhalt, vielleicht zuerst nur ein dumpfes Gefühl, soll mir bewusst werden.

Das muss verstanden werden: Wenn ich den Namen von etwas weiß, wenn ich etwas benennen kann, z.B. ein gerade in mir aufgestiegenes Gefühl des Ärgers oder der Angst, dann ist dies das Tor, durch welches ich an den Ursprung dieses Gefühls gelangen kann. Zuerst ist das Benennen des Impulses, dann das feststellen: „Aha, mein Ärger ist wieder da.“ „Aha, meine Angst ist wieder da.“ „Aha, meine Gier ist wieder da.“

Wenn es mir jetzt, beim Identifizieren des Impulses, gelingt, einmal tief zu atmen, hat dieser negative Samen keine Kraft, Wurzeln zu schlagen. Ich habe z. B. erkannt: „Die Marlene will mich mit diesem Impuls ärgern oder ängstigen, - oder beides“. In Lichtgeschwindigkeit erkenne ich nun, dass sie mal wieder einen meiner Schmerzpunkte erwischt hat, was normalerweise unweigerlich zum Konflikt führt, weil ich entsprechend meiner Programmierung reagiere.

Aber: Durch diese meine kleine Erkenntnis-Zeitverzögerung von Bruchteilen einer Sekunde bleibt die gewohnte Reaktion aus und es geschieht vielleicht das Gegenteil: Ich lache, oder ich schmunzle, oder noch besser, ich nehme Marlene in den Arm.

Dieser positive Lösungsvorschlag vorneweg. Aber er bedarf großer Einsicht und Übung. Ich muss schon viel Schutt beiseite geräumt haben, um dem Negativen auf diese Art seine Kraft zu nehmen. Aber, ich bin ja auf dem Weg! Keine Eile!

Das Leben, wie es in der Regel heute geführt wird, führt zu neurotischem Verhalten, zur Dauer-Neurose. Zu behaupten, dass inzwischen die gesamte Gesellschaft zumindest neurotisch sei, weil von ihren Wurzeln getrennt, ist sicherlich keine Falschmeldung. Von jenen, die sich einbilden „Elite“ zu sein, möchte ich gänzlich schweigen.

Neurose bedeutet, dass ich mein inneres Gleichgewicht verloren habe. Ich kann meine Konflikte, die das Leben unweigerlich bereithält, nicht lösen, weil ich kein Wissen über mich selbst und meine Reaktionen dem Leben gegenüber habe. In diesem Verstehens-Nebel, in diesem Uneins-Sein mit mir selbst wird der Fluss meines Lebens angehalten.

Ich habe mein Gleichgewicht verloren hin zu einem krankhaften Gleichgewicht, das nicht mehr fließt, das stagniert und dann schrumpft.

Setzt man, religiös ausgedrückt, das Unbewusste, diesen Urgrund, mit dem Göttlichen gleich, mit der „Gottheit“, wie Meister Eckhart sagt, dann ist der heutige ‚rationale‘ Mensch, der nur das Materielle gelten lässt, der sich vom Göttlichen vollkommen gelöst hat, vom Wahn befallen. Er ist wahnsinnig geworden. Dieser Wahnsinn in der Endstufe nennt J. G. Jung „Cäsarenwahnsinn“.

Der große Arzt und Wissenschaftler Wilhelm Reich hat hier in der Lebens-Auswirkung dieses Wahns von einer biopathischen Schrumpfung gesprochen, von einer krankhaften Lebens-Verengung. Meine Psyche hat keine Freiheit mehr, sie wird sozusagen stranguliert. Dadurch erhält die Körpermaterie eine Falschmeldung nach der anderen, - die biologischen Funktionen schrumpfen ebenfalls, - die Krankheit ist nicht weit.

Meist zuerst manifestiert sich bei der psychischen Gleichgewichtsstörung ein Übertragungsphänomen: Alle meine eigenen Probleme übertrage ich nach Außen, auf andere Menschen, auf die Gesellschaft, auf „das Leben“. Alles und jeder ist „Schuld“ an einer Situation, nur nicht ich selbst.

Wenn ich auf dem Weg bin, identifiziere ich dieses Übertragungs-Phänomen bei mir, wenn es hochsteigt und beginne es aufzulösen. Diese Auflösung ist einfach, aber hocheffektiv: Jedesmal wenn ich jemanden die Schuld an irgendetwas geben will, sage ich: „STOP!“ Und ich frage: „Was hat das mit mir zu tun?“ „Was hat derjenige in mir angetiggert, damit ich jetzt so reagiere?“ Nicht: „warum ärgert der mich?“, sondern: „Warum, um Gottes willen, ärgere *ich* mich!“

Das kleine Rinnsal „Übertragungs-Stopp“, das ich da angestochen habe, kann nun zum Wasserfall der Erkenntnis werden.

Auf der ersten Wegstrecke meines Weges ist es meine Aufgabe, mein *persönliches* Unbewusstes ganz langsam, Schritt für Schritt, aufzulösen, um es in mein Bewusstsein zu integrieren. Alles, was ich seit der Zeugung erlebt habe, was schmerzhaft war, was deshalb abgespalten und versenkt wurde, soll sich zeigen, soll mir, Stückchen für Stückchen, bewusst werden.

Dass dieses Bewusstwerden im ersten Moment schmerzhaft ist, darf mich nicht schrecken, denn das Ergebnis ist eine wunderbare Sache: Der Wiedererlebens-Schmerz vergeht schnell und mein Horizont wird enorm erweitert.

Auch meine Träume, die ja nichts anderes sind als eine Selbstabbildung meines Lebensprozesses, kann ich hier mit einbeziehen. Meine Bitte vor dem Einschlafen an mein inneres Selbst, vielleicht heute Nacht im Traum Informationen zuzuspielen, wird erhört werden!

In der Regel ist dem vor sich hinlebenden Menschen der Weg des Bewusstwerdens des Unbewussten und seine Einfügung ins Bewusstsein überhaupt nicht klar ist. Er weiß nicht was da geschieht.

Wenn ich die Bedeutung dessen, was an eingezwängten Inhalten in mir hochkommt, nicht erfassen kann, gerate ich in große Unsicherheit. Meine bisherigen, scheinbar festgefügt Begrenzungen meines Horizontes erweitern sich und ich weiß dies weder einzunorden noch zu handhaben. Geschweige denn, dass ich mit diesen Schmerzinhalten kommuniziere, sie begrüße und dankbar versuche mit ihnen umzugehen. Ich falle in die Hilflosigkeit dem Geschehen gegenüber.

Ich gerate aus dem inneren Gleichgewicht und es entwickelt sich entweder Überheblichkeit, Hochmut, oder eine ungesunde Demut, - besser: ich gerate in eine Unterwürfigkeit, die sich als freundliche, gewaltfreie Demut tarnt. Die Verweiblichung des Männlichen, die zur Gender-Ideologie gehört, ist eine perfide Strategie der Weltenherrscher, um die persönliche Identität zu zerstören. Hinter der Gutmensch-Helferfassade des verweiblichten Mannes steckt dann als Folge nichts anderes als ein mutloser Feigling.

Hochmut und diese kranke Form von Demut haben die gleichen Wurzeln. Dahinter steckt ein ängstliches Minderwertigkeitsgefühl. Beide Seinszustände suchen Gefolgschaft, um den eigenen Wert bestätigt zu bekommen: der Hochmütige macht sich wichtig ohne Ende, - und der Kleinmütige: je mehr er sich zurückzieht und klein macht, desto höher ist sein Anspruch auf Anerkennung. Je weniger er diese bekommt, desto hochmütiger wird er. Sein Dilemma, dass er diesen Hochmut nicht zeigen darf, verschärft seine Lage.

Das innere Ungleichgewicht wird äußerlich sichtbar durch krankhaften Stolz, durch schnelles gekränkt sein und eine anmaßende Unzufriedenheit.

C.G. Jung nennt dies „eine Überschreitung der menschlichen Proportionen“. Es ist eine gottähnliche Egomane. Da gelangen wir schnell zu jener weitest verbreiteten Wahrnehmungsstörung, in welcher man sich mit seinem Amt, mit seiner beruflichen Funktion, mit seiner Karriere identifiziert. Die Gesellschaft oder die Firma, für die man arbeitet, verleiht eine scheinbare Würde, - sucht man hinter dieser zur Schau gestellten Kompetenz den Menschen, dann ist da nichts als Person. Und diese ist leerer Raum, substanzlos.

Oder genau das Gegenteil: Die Gesellschaft gibt dem jungen Menschen keine Chance, er ist ein Verlierer, fühlt sich als Versager, als ein Nichts. Seine Würde erhält er durch Zerstörung. Er weiß nicht einmal was Würde ist. Die alte Devise: „Macht kaputt was Euch kaputt macht“, wird hier, - oft in lustvoll erlebter Zerstörung zelebriert, die in der Selbstzerstörung endet.

Die Neurotiker, die Über-Angepassten wie die Verlierer, kommen in ihrer Unbewusstheit irgendwann an den Kipp-Punkt zur Psychose. Die Persönlichkeit löst sich auf und die Geisteskrankheit ist da. So wie der angepasste, engagierte Leistungsmensch in seiner Rolle, die er aus seiner Not der Selbsterhaltung heraus spielt, verlorengehen kann, so kann der gedemütigte Mensch in einer inneren, irrealen Vision verschwinden. In der milden Form kann er noch seine gesellschaftliche Fassade aufrechterhalten, in der stärkeren Form wird er in die Psychiatrie eingewiesen.

Nach außen sichtbar sind diese Formen durch unbegreifliche Veränderungen der Persönlichkeit, zu denen auch plötzliche Bekehrungen, sozial-religiöse Visionen oder dogmatische Heils- und Ernährungslehren gehören. Das gemeinsame Merkmal in milder, wie in starker Form, ist der ent-lichte Mensch; er hat sich selbst verloren.

Aber, das muss verstanden werden, nicht nur die sich als Verlierer fühlenden Menschen sind von dieser Ent-Ichung betroffen, auch die Menschen mit krankhaftem Machtwillen, die anerkannten Macher unserer westlichen Gesellschaften, sind von dieser Geisteskrankheit betroffen. [Rudolf Steiner](#) nennt sie *die Ichlosen* oder [Heuschreckenmenschen](#). Da sie große schwarze Limousinen fahren und ihre Gier sie so erfolgreich macht, wird diese Krankheit nicht wahrgenommen. Größenwahn, in vielen abgemilderten Formen, begegnet uns täglich, abgemildert bei vielen Reformern und stark bei selbst ernannten Heiligen. Auch diejenigen, die um ihrer politischen Macht willen ihren Charakter, – und damit ihr Ich -, völlig abgegeben haben, sind eine Variation dieser geistigen Erkrankung.

Die Ursache für diese Verhaltensarten, die *unsere* Verhaltensarten sind, liegt nicht in Gut oder in Böse. Die Ursache liegt darin, dass die Inhalte des Speicherbewusstseins, die nach oben ins Bewusstsein drängen, von mir nicht als solche erkannt und bewältigt werden.

Die Macht der negativen Samen, die Macht der negativen Keime überwältigt die bewusste Psyche. Der Mensch erkrankt, weil er seine negativen Keime nicht in sein Bewusstsein integrieren kann.

Irgendwo zwischen den zwei Extrempunkten der Ent-Ichung, zwischen der Selbsterniedrigung und dem Machtwahn, leben wir in der Regel alle.

Damit ich *meinen* Weg gehen kann, ist es notwendig, meinem persönlichen Daseins-Punkt in diesem Charakter-Möglichkeiten-Feld auf die Spur zu kommen, diesen Punkt zu finden.

Um einen negativ aufsteigenden Keim in mir zu integrieren, ist er zu erkennen. Es gibt keinen Kampf mit ihm, im Gegenteil: Ich erkenne ihn an als mir zugehörig. Bis heute war er ein Bestandteil von mir. Ich brauche ihn aber nicht mehr. Vielleicht habe ich ihn einmal benötigt, vielleicht hat er mich sogar einmal beschützt. Aber jetzt brauche ich diesen negativen Keim nicht mehr. Er kann zurückgehen, woher er auch kam. Was passiert nun? Er löst sich jetzt von ganz alleine auf.

Ich gelange immer mehr ins Gleichgewicht, mit einem erweiterten Horizont, mit einem Bewusstsein, dem es gelang, eine Stufe weiter nach oben zu klettern.

Probleme bestehen immer fort, wenn keine Niveauerhöhung des Bewusstseins erfolgt.

- In mich selbst verwickelt, kann, auf der Ebene des Geschehens, kein Problem gelöst werden. Erst durch die Erweiterung des Horizontes, durch eine neue, übergeordnete Sicht, durch eine neue Lebensrichtung, löst sich das Problem.

Es wird dann nicht durch eine Scheinlösung verdrängt, sondern durch einen Perspektivwechsel in anderem Licht gesehen. Das Problem ist nicht mehr existent, es löst sich auf. Meine Persönlichkeit hat ein höheres Niveau erreicht: Ich bin nicht mehr *im* Problem, sondern darüber. Ich bin nicht mehr unbewusst verwickelt, sondern ich kann diese Verwicklungen jetzt betrachten.

Ein Problem, an welchem ich vordem vielleicht gescheitert wäre, habe ich *Überwachsen*, wie C. G. Jung sagt. Überwachsen bedeutet, dass ich die übergeordnete Dimension gefunden habe, dass mein Bewusstsein eine Niveauerhöhung erfahren hat, dass ich das Problem tatsächlich verstanden habe. Dadurch ist es gelöst.

- Immer, wenn ein Problem weiter fortbesteht, habe ich es noch nicht tatsächlich verstanden.

Das Merkmal dieses neuen, tatsächlichen Verstehens ist, dass es nicht über meinen Willen herbeigeschafft werden kann. Mein Großhirn kann lediglich um Erkenntnis bitten, mehr nicht.

Es geht hier, *das muss wirklich verstanden werden*, nicht um richtig oder falsch, nicht um gut oder böse. In meiner Entwicklung zu einem selbständigen, erwachsenen, verantwortungsbewussten Menschen war es notwendig, ja oft überlebenswichtig, schmerzliches Erleben ins Unbewusste zu abgeben. Ebenfalls wurden die Ängste, die aus dem kollektiven Bewusstsein nach oben kamen, abgespalten.

Der Begriff Person kommt von Persona, die Maske. Lebe ich unbewusst, weiß ich um keine inneren Zusammenhänge, dann ist mein Leben eine Maske. Diese Maske täuscht nach außen einen individuell agierenden Menschen vor. Ich bin jedoch kein wirklich gewordener Mensch, sondern ich werde auf dem Schachbrett des Lebens von einem mir unsichtbaren Spieler hin und hergeschoben. *Er* entscheidet mein Schicksal, nicht ich.

- Damit ich mich von der Persona zum wirklichen Menschen entwickle, muss mein Wille, der mich bis jetzt geleitet hat, zerfallen. Es geschieht eine Art innerer Zusammenbruch, um den Weg des Gleichgewichts zu finden. Es ist *ein Zusammenbruch der bis jetzt bewussten Einstellung, der bis jetzt praktizierten Lebenshaltung*, der eine Sinnesänderung bewirkt. Es kommt, wie der große Carl Gustav Jung sagt, zu einer *Selbstregulierung*. Es ist eine Selbstregulierung, die nicht über den denkenden Verstand zu mir findet.

Somit bin ich bin auf dem Weg, mich, wie ich tatsächlich bin, zu finden. Die Selbstfindung ist meine Heilung aus meiner Not. Ich will sein, wie ich bin. Nur der, der ich tatsächlich bin, kann mich heilen. Ich heile mich selbst.

Dabei hilft mir, um in meine Stärke zu kommen, die Energie und Stärke des Buddha mit seiner Beschwörung an die eigene Kraft und den eigenen Mut:

„Mögen wahrlich
eher Muskeln, Haut und Sehen,
mitsamt den Knochen, dem Fleisch und dem Blute
austrocknen und zusammenschnurren,
als dass ich meine Willenskraft aufgebe;
bevor nicht erreicht ist,
was mit Mut, Kraft und Anstrengung
zu erreichen ist.“

Text: Walter Häge