

Silke Gramer-Rottler

# Was uns alle trägt

Die Kraft des Urvertrauens  
in einer reizüberfluteten Welt



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-452-0

1. Auflage 2014

Gestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de): © adrenalina pura  
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH  
Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim  
[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

Für Linda und Nike  
und alle, die sich auf ihre  
Urkraft besinnen wollen.



# Inhalt

|  |     |
|--|-----|
| Die Sackgasse  | 9   |
| Ängste bestimmen unseren Alltag                                | 17  |
| Das Belohnungssystem   | 23  |
| Zeit der Veränderung   | 27  |
| Zurück zu unseren Wurzeln                                      | 51  |
| Die Bedeutung der Geburt –<br>das Heraustreten aus der Einheit | 55  |
| Sterben – das Hineintreten in die Einheit                      | 73  |
| Was wir brauchen, können wir uns selbst geben                  | 79  |
| Das Labyrinth als Weg zu uns selbst                            | 89  |
| Mit der Leichtigkeit des Seins                                 | 95  |
| Schlusswort  | 101 |
| <br>   |     |
| Anhang   | 105 |
| Literaturverzeichnis   | 109 |
| Anmerkungen  | 111 |
| Über die Autorin   | 115 |



## Die Sachgasse

Vom (Un-)Glück,  
unvollkommen zu sein

Wenn ich durch die Straßen meiner Stadt gehe, begegnen mir Menschenmengen – ich spüre die Hektik, mit der sich die Menschen durch die engen Gassen treiben lassen, fahle und sorgenvolle Gesichter treffen meinen Blick. Wohlhabend gekleidete Menschen, modebewusste Frauen und Männer, Bettler am Straßenrand, Menschen, die an den Theken und Kassen Schlange stehen, wirre Blicke – und alle sind sie darauf aus, ihre Bedürfnisse zu befriedigen. Manchen gelingt es scheinbar durch den Kauf eines neuen Sommerkleides oder Anzugs, andere finden Ablenkung und Betäubung durch die Musik, die durch ihre Ohrstöpsel dröhnt, und wenn

das nicht befriedigt, gibt es immer noch das Stückchen Torte mit Schlagsahne.

Ich setze mich in ein Straßencafé, die warme Frühlingssonne wärmt mich. Ich fühle mich erschöpft. Erschöpft von was? Mir kommt der Satz in den Sinn: »Denn sie wissen nicht, was sie tun ... « Wir alle streben danach, unsere Bedürfnisse zu erfüllen, und wir bewegen uns dabei im Außen, indem wir versuchen, uns über Konsum und materielle Güter in einer scheinbaren Sicherheit zu wiegen. Es ist vielleicht eine Art Überlebensstrategie, die in unserer Kultur erlernt wird und der wir kaum entkommen können. Wir leben in einer Welt, die großen Wert legt auf das Materielle, die sich an Wissenschaftlichkeit orientiert, und wir sind davon überzeugt und richten uns danach aus.

Wir werden dazu erzogen, uns selbst, unsere Autos und unsere Häuser als feste Bestandteile in unserem Leben zu betrachten. Da wir an unser bestehendes System glauben, haben wir Angst vor Neuem und Veränderung und reagieren verunsichert, wenn unsere Häuser, unsere Autos oder unser Körper zusammenbrechen. Wenn beispielsweise unser System Schule nicht mehr funktioniert, suchen wir die Ursache bei unseren Kindern und versuchen, sie zu verändern – nur um kein statisches, festgefahrenes System aufgeben zu müssen. Wenn Firmen vor der Pleite stehen, werden die Mitarbeiter entlassen, anstatt zu ergründen, was falschgelaufen ist. Wenn nicht

alles ideal und perfekt ist, haben wir schnell das Gefühl, versagt zu haben.<sup>1</sup>

Getoppt wird das Ganze durch unsere Medien. Alles strebt nach Perfektionismus. TV-Sender wetteifern mit ihren Castingshows um den besten Sänger, das beste Model oder den mutigsten »Dschungelteilnehmer«. Nur der Beste und Mutigste zählt, kommt weiter, wird befördert, anerkannt, bewundert, belohnt. Das geht noch weiter: Es wird suggeriert, dass jeder alles erreichen kann, wenn er nur ein paar Dinge berücksichtigt: Gewichtsverlust, Schönheits-OPs, Coachings – keiner ist perfekt, so wie er ist. Das heißt, er muss Dinge tun, um perfekt zu werden. Doch nachdem er diese Dinge getan hat, stellt er fest, dass er immer noch nicht perfekt genug ist, um ein Superstar oder Topfußballer zu sein oder zumindest in seiner Umgebung anerkannt zu werden. Was ist mit all denjenigen, die auf der Strecke bleiben? Denen Ruhm, Erfolg und Anerkennung entgehen, weil sie nicht vollkommen erscheinen? Was ist mit all den jungen Menschen, die in der Schule oder im Alltag scheitern, oder mit denjenigen, deren Vorbild unerreichbar erscheint? Jugendliche, die durch die in den Medien hochgespielten Ideale an sich zweifeln, sich minderwertig, ja sogar hässlich fühlen? Kinder und Jugendliche deren Werteorientierung sich fast ausschließlich über unsere statische, materielle Welt ausbilden kann?

Wir suchen nach jemandem, der uns sagt, was rechtes oder falsches Handeln, was rechtes oder falsches Denken ist, und indem wir uns nach dieser Norm ausrichten, laufen wir Gefahr, dass unser Verhalten und Denken mechanisch, unsere Reaktionen automatisiert werden. An einem bestimmten Punkt unserer Evolution als menschliche Wesen entwickelten wir die Vorstellung, wir würden uns sicherer fühlen, wenn es uns gelänge, uns selbst und alles um uns herum unveränderlich zu halten oder kontrollieren zu können. Unglücklicherweise bewirkt der Versuch, uns selbst und unsere Welt statisch zu halten, das genaue Gegenteil. Wir werden dabei immer ängstlicher und unlebendiger.<sup>2</sup>

Eine materialistische, auf Informationen gegründete Kultur hat das Bewusstsein für einen evolutiven Lebensfluss und die Beziehung dazu systematisch verloren. Dadurch werden lebenswichtige Erfahrungen und grundlegendes inneres Wissen um die Zyklen in der Natur und in uns selbst nicht mehr wahrgenommen, was weitreichende, machtvolle Auswirkungen hat. Wir begreifen nicht, dass alles, was wir an Gesetzen, Regeln und Werten in unser Leben und das bestehende System hineingeben, auch wirkt und wir für alles, was dadurch geschieht, verantwortlich sind. Ein Beispiel: Wenn wir unsere Kinder aufgrund eines statisch festgelegten Bildungsbegriffes bewerten, geschieht Ausgrenzung, die wir selbst produzieren. Die Folgen sind fatal, es entsteht zum Beispiel Jugendarbeitslosigkeit, weil die Jugendlichen den festge-

legten Bildungsansprüchen nicht gerecht werden. Durch den Verlust dieses Bewusstseins für die größeren Zusammenhänge fehlt unseren Kindern und Jugendlichen auch das Verständnis für die Unterschiede oder auch Gemeinsamkeiten zwischen den Generationen, was mit einem Mangel an Intimität und der Zunahme an Ich-Bezogenheit einhergeht. Diese Entwicklung hat uns von der Natur und letztlich von uns selbst entfremdet.

Welchen Irrwegen unterliegt die Menschheit mit dem ständigen Streben nach materiellen Gütern, Vergleichbarkeit und Perfektionismus? Was ging verloren in unserer hochtechnisierten Welt? Schnell befinden wir uns in einer Sackgasse, aus der wir allein oft nicht mehr herausfinden. Was bleibt, ist Angst und Unsicherheit, die durch Ignoranz überspielt wird. Ein Hang zum Individualismus ist die Folge. Immer weniger Solidarität und weniger Gemeinschaftssinn gehen damit einher.

Ich nehme den letzten Schluck meines inzwischen kalten Kaffees und mache mich auf den Heimweg, um all diese Gedanken niederzuschreiben. In den nun folgenden Kapiteln möchte ich Sie, liebe Leser, dazu einladen zu ergründen, was uns Menschen verloren gegangen ist und was uns davon abhält, uns zu besinnen auf das, was uns alle trägt: das Urvertrauen. Wie entsteht Urvertrauen, wie können wir uns darauf besinnen und wie können wir es für uns selbst nutzen? Wie können wir es an unsere

Mitmenschen weitergeben? Gemeinsam machen wir uns nun auf den Weg, um das zu finden, was uns Menschen alle miteinander verbindet.

Im Buddhismus finden Sogyal Rinpoche und das Oberhaupt der Tibeter, der Dalai-Lama, folgende Worte zur Beschreibung der heutigen modernen Zeit:

*Wir sind so begierig, nach außen zu schauen, dass wir den Kontakt zu unserem Inneren weitgehend verloren haben. Wir fürchten uns davor, nach innen zu blicken, weil die Gesellschaft uns keinerlei Vorstellung vermittelt von dem, was wir dort finden werden. Wir könnten sogar glauben, dass ein solcher Einblick das Risiko des Wahnsinns in sich birgt. Diese Furcht ist einer der letzten und wirksamsten Tricks des Ichs, um uns von der Entdeckung der wahren Natur abzuhalten. Wir führen also ein Leben voller Hektik, um auch das geringste Risiko auszuschalten, uns selbst anschauen zu müssen. Schon die bloße Vorstellung von Meditation kann manche Menschen erschrecken. Unter Begriffen wie »Ichlosigkeit« oder »Leerheit« stellen sie sich Erfahrungen vor, die sich anfühlen, als würde man aus der Luftschleuse eines Raumschiffes gestoßen und müsste für immer im dunklen, kalten Vakuum dahintreiben. Nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein! Aber in einer Welt, die sich der*

*Ablenkung verschrieben hat, haben Schweigen und Stille etwas Erschreckendes. Wir schützen uns vor ihnen durch Lärm und irrwitzige Geschäftigkeit. In die Natur unseres eigenen Geistes zu schauen, ist das Letzte, was wir wagen würden.<sup>3</sup>*

*In der heutigen vernetzten Welt können Individuen viele ihrer Probleme nicht mehr im Alleingang lösen. Wir brauchen einander. Wir müssen daher ein Gefühl universeller Verantwortung entwickeln ... Es ist unsere individuelle und kollektive Pflicht, die Familie der Lebewesen auf diesem Planeten zu schützen und zu erhalten, ihre schwachen Mitglieder zu stützen und für die Umwelt zu sorgen, in der wir alle leben.<sup>4</sup>*

Der Dalai-Lama



Furcht ist ein Produkt  
der Gedanken.  
Wer gegenwärtig lebt,  
kennt keine Furcht.

Krishnamurti





## Ängste bestimmen unseren Alltag

**A**ngst ist eines der größten Lebensprobleme. Es ist ein Gefühl, das immer aus einer emotionalen Notlage heraus entsteht und unser System in Alarmbereitschaft versetzt. Angst entsteht im sogenannten Mandelkern (das Zentrum für die Entstehung der Gefühle) unseres Gehirns, von dort aus lässt sie uns reagieren.

Angst gehört zu unserem Leben. Sie begleitet uns von der Geburt bis zum Tod. Sie ist gleichsam immer gegenwärtig und reguliert uns bewusst oder unbewusst in unserem Verhalten. Im instinkthaften, unbewussten Teil unseres Gehirns steuert sie unser Kampf-Flucht-Verhalten, wenn wir unter Stress stehen. In einem gewissen Maß hält sie uns in Balance zwischen Neugier

und Selbstschutz, zwischen Erstarrung und (Re-)Aktion. Sie reguliert unser Gespür für Nähe und Distanz, lässt uns zurückhaltend und beobachtend sein oder auch Erfahrungen sammeln. Angst wirkt wie ein Regulativ auf unser Verhalten innerhalb der Gemeinschaft. Angst schützt uns und verleiht uns Kraft, sie lässt uns fühlen und handeln, sie hilft uns, uns zu positionieren und unsere Schattenseiten zu überwinden. Sie hilft uns, eine tiefere Sinnsuche einzuleiten.

Gerät aber unser Leben aus dem Gleichgewicht, erleben wir die Angst als Bedrohung und großes Unbehagen, unser Leben wird dann von der Angst dominiert. Ein Mensch der von Angst ergriffen ist, lebt in Verwirrung, in Konflikten und muss (ich sage »muss«, weil er im Zustand der Angst keine Wahl hat) daher gewalttätig, verkrampft oder aggressiv sein.

Wir leiden oft unter dem Thema mangelnde Gemeinschaft, zu viel Individualismus. Unsere Gesellschaft gibt vor, dass es wichtig ist, individuell zu entscheiden, zu sein und zu leben. Meist tritt jedoch Lüge und Manipulation anstelle von Ehrlichkeit und Direktheit. Vieles, was eine Gemeinschaft oder Familie im ursprünglichen Sinn vorgibt, wird durch eine Gesellschaft, die sich durch materielle Werte und Wissenschaftlichkeit definiert, nicht mehr oder zu wenig wertgeschätzt. Krishnamurti spricht in seiner klaren, deutlichen und unverblühten Sprache

von einer »stumpfsinnigen« Gesellschaft, die mit ihrer auf Wettbewerb ausgerichteten Erziehung die Angst hervorruft.

Wir alle fürchten uns vor etwas. Ist uns die Angst bewusst, steht sie immer in Bezug zu etwas. Kennen wir unsere eigenen Ängste? Ist es die Angst, unsere Arbeit zu verlieren, nicht genug Nahrung oder Geld zu haben? Unsere Stellung in der Gesellschaft zu verlieren, verachtet oder lächerlich gemacht zu werden? Da ist die Angst vor Kummer und Krankheit, vor Willkür, die Furcht, nicht geliebt zu werden, unsere Kinder zu verlieren, die Angst vor dem Tod oder davor, in einer Welt zu leben, in der Krieg herrscht. Die Angst vor Langeweile oder davor, nicht den Erwartungen anderer gerecht zu werden.

Oft versuchen wir, vor unserer Angst davonzulaufen, wir erfinden Ideen, um sie zu verdecken. Aber der Angst zu entfliehen, bedeutet nur, sie zu verstärken.<sup>5</sup> Die Sehnsucht nach Ursprung, Ritualen und Wurzeln ist da und wird wieder stärker. Jedoch spüren wir uns oft nicht mehr. Wenn wir in einer virtuellen Welt leben, können wir uns selbst kaum Halt geben. In unseren Entscheidungen sind wir oft kopflastig, und wir versuchen, unsere Angst über den Verstand zu besiegen.

Eine der Hauptursachen der Angst liegt darin, dass wir uns nicht so sehen wollen, wie wir sind. Wenn unser

Verstand versucht, die Angst zu überwinden, sie zu unterdrücken, zu disziplinieren, sie unter Kontrolle zu halten, sie anders zu benennen, entsteht Spannung. So müssen wir uns fragen, was Angst ist und wie sie entsteht. Wir leben und denken in einer bestimmten Art und haben bestimmte Überzeugungen, und wir wünschen nicht, dass dies ins Wanken gerät oder sich verändert, weil wir damit verwurzelt sind. Wir möchten es nicht, weil die Störung einen Zustand der Ungewissheit hervorruft. Wenn wir von allem, was wir wissen und woran wir glauben, hinweggerissen werden, möchten wir verständlicherweise Gewissheit über die Dinge haben, denen wir uns zuwenden. Daher weigern wir uns, eine andere Norm aufzubauen, die voller Ungewissheit sein mag. Diesen Prozess, der von der Gewissheit zur Ungewissheit führt, kann man als Zustand der Angst bezeichnen.

Die Menschen versuchen, ihre tiefe Verunsicherung durch spirituelle Wege, Sekten, Schönheitswahn, Jugendwahn, extreme Körperlichkeit, die Verdrängung des Todes, des Sterbens und des Altwerdens zu kompensieren. Unser Wunsch nach Kontrolle ist stark. Doch nichts im Leben ist statisch, alles ist in Bewegung, und sobald wir etwas festhalten wollen, verbiegen wir uns oder es. Wir befinden uns in einer schnelllebigen Zeit, in der das, was noch gestern Geltung hatte, heute nicht mehr oder anders gilt. Beim Durchblättern eines buddhistischen Kalenders finde ich folgende Zeilen:

*Was geboren ist, wird sterben,  
was zusammengetragen wurde, wird zerstreut,  
was sich angehäuft hat, wird erschöpft,  
was aufgebaut wurde, wird zusammenbrechen,  
und was hoch war, wird niedrig werden.<sup>6</sup>*

Buddhistische Schriften

Beim Lesen dieser Zeilen spüre ich Erleichterung, sie drücken auf wunderbare Weise den Prozess des Lebens an sich aus. Nichts kann festgehalten werden, nichts bleibt so, wie es ist.

Wenn es uns gelingen soll, einen Zugang zu unserem Inneren, einen Zugang zu unserem Urvertrauen zu finden, müssen wir uns mit »Ehrlichkeit« beschäftigen – und ein Stück weit auch damit, welche Handlungsweisen und Verhaltensmuster wir uns angeeignet haben, damit es uns anscheinend gut geht.



Jeder ist nur an sich selbst interessiert.

Krishnamurti





## Das Belohnungssystem

Bevor wir nun weitergehen, würde ich gerne fragen, welches unser grundlegendes und ständiges Lebensinteresse ist? Was würden Sie antworten? Wissen Sie es? – Wenn wir ganz ehrlich sind, gilt unser Hauptinteresse uns selbst. Einige von uns meinen vielleicht, dass es falsch ist, in erste Linie an sich selbst zu denken, aber was ist daran falsch? Sie sagen vielleicht, dass es befriedigender ist, anderen zu helfen, als an sich selbst zu denken. Wenn es Ihnen größere Befriedigung gibt, anderen zu helfen, befassen Sie sich eben damit, weil es Sie mehr befriedigt.<sup>7</sup> Doch mir geht es vielmehr darum, dass wir wieder lernen, uns selbst gegenüber ehrlich zu sein. Gehirnforscher sagen: Das Belohnungssystem ist das mächtigste System des menschlichen Gehirns. Wir Menschen haben Gründe für das, was wir tun, weil wir uns einen Gewinn davon versprechen. Bei allen Handlungen und

Entscheidungen, die wir treffen, wirkt unser Belohnungssystem unbewusst mit.

Ein Beispiel: Michael, ein hilfsbereiter, charmanter Mann, findet leicht den Kontakt zu Menschen, bietet seine Hilfe an und hat das Talent, Menschen miteinander bekannt zu machen. Es gelingt ihm leicht, eine Vernetzung zwischen dem Künstler, der keine Geschäfte macht, und der Bankiersfrau herzustellen, die gerade dabei ist, ihre Villa neu einzurichten. Er ist belesen und an vielem interessiert, überall, wo es etwas zu sehen und zu hören gibt, ist Michael dabei. Er ist heute hier und morgen da. Verweilen, innehalten und nachspüren, was sein Inneres ihm sagt, vermeidet er. Aber dort wo Not ist, kann er sein soziales Geschick einbringen. Es scheint fast so, als sei er völlig selbstlos, wenn es um die Betreuung eines behinderten Menschen geht oder um eine Art Lebensbegleitung für Menschen, die in Lebenskrisen stecken. Michael ist dann zur Stelle, und seine Hilfsbereitschaft und sein Einsatz scheinen ehrlich gemeint zu sein. Da er sein Engagement in sehr vielen Bereichen einbringt, ist es ihm allerdings nicht möglich, auf all seine Projekte tiefer einzugehen, all seine Versprechen einzuhalten und seine Ideen umzusetzen. Immer dann, wenn eine Situation eine klare Position und Haltung erfordert, wenn es darum geht, konkret zu werden, seine eigene Emotion wahrzunehmen, ist er nicht mehr präsent. – Michael hat Gründe, so zu handeln. Doch was veranlasst ihn dazu? Was erhofft

oder wünscht er sich denn tatsächlich, oder vor was versucht er, sich zu schützen? Belohnt er sich mit Anerkennung im Außen? Wenn es Michael gelingt, sich selbst eine ehrliche Antwort darauf zu geben, wird er aus seinem Dilemma herausfinden.

Lena war eine frischgebackene Designerin und gerade dabei, sich selbstständig zu machen. Für ihre Selbstständigkeit benötigte sie Flyer, die sie bekannt machen sollten. Als Designerin sollte ihr das Gestalten ihres Flyers eigentlich nicht schwerfallen, doch jeder Entwurf landete im Papierkorb. Sie fragte ihre Kollegen um deren Meinung, und alle waren bemüht und gaben Ratschläge. In einer Beratungsstunde fragte ich Lena: »Was hast du davon, wenn du andere fragst und noch keinen Flyer gestaltet hast?« Beim ersten Mal bekam ich die Antwort: »Mir kommen so viele Ideen, dass ich mich nicht entscheiden kann.« Beim zweiten Mal antwortete sie: »Mehrere Augen können mehr beurteilen.« Erst als ich das dritte Mal dieselbe Frage beharrlich noch einmal stellte, antwortete sie: »Ich möchte von anderen wahrgenommen und ernst genommen werden.« Erst als Lena begriff, welche Gründe hinter ihrem Verhalten steckten, fand sie für sich eine Lösung. Wochen später fand ich ihren Flyer in meinem Briefkasten – mit einem wunderschönen Design.

In unserer Gesellschaft haben wir uns an Unehrllichkeit gewöhnt, so dass wir manchmal nicht mehr wissen, was

Ehrlichkeit wirklich ist. Doch mit unserer eigenen Ehrlichkeit finden wir zu unserer Selbstachtung und können den anderen für sich selbst sorgen lassen. Würde uns dies gelingen, gäbe es weniger Ehescheidungen und weniger Kriege.

Wir alle sind nicht davor gefeit, unser Handeln so auszurichten, damit wir dafür vermeintlich belohnt werden, wir haben Gründe für unser Verhalten. Doch um unseren wahren Gründen auf die Spur zu kommen, sollten wir alle unaufrichtigen Antworten beiseitelassen und uns folgende Fragen stellen:

- Welchen Gewinn habe ich durch mein Verhalten?
- Was hält mich davon ab, es so zu machen, wie ich es eigentlich möchte?

Fragen wir uns dies drei Mal, weichen wir uns oft mindestens zwei Mal aus. Doch beim dritten Mal werden wir unsere eigene Wahrheit und Antwort finden.

Haben wir die wahren Beweggründe für unser Handeln gefunden, sind wir ehrlich zu uns selbst. Wir kommen uns selbst einen wesentlichen Schritt näher – meistens spüren wir dann Erleichterung. Die Grundvoraussetzung, um etwas in unserem Leben zu verändern, ist dann gegeben. Doch schauen wir noch auf andere Aspekte: