

JERU KABBAL

Quantensprung zur Klarheit

Mit dem ClarityProcess® zu innerem Frieden







*ClarityProcess® – vom Wissen zur eigenen Erfahrung
Nicht indem wir an unseren Problemen arbeiten, erwachen wir,
sondern dadurch, dass wir den Traum hinter uns lassen,
in dem diese Probleme wirklich zu sein scheinen.*

Jeru Kabbal

Vorwort zur deutschen Ausgabe	9
Danksagung	13
Einleitung	15
Erstes Kapitel – Die Geschichte Ihres Lebens	21
Zweites Kapitel – Das Unterbewusstsein	37
Drittes Kapitel – Das „Vierjährige“	53
Viertes Kapitel – Zur Natur von Erinnerungen	75
Fünftes Kapitel – Zur Natur des Wünschens	91
Sechstes Kapitel – Sind Sie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung?	105
Siebtens Kapitel – Die Angst vor dem Positiven	117
Achtes Kapitel – Liebe, Sex und Beziehungen	127
Neuntes Kapitel – Die Sinne	139
Zehntes Kapitel – Erleuchtung – ganz praktisch gesehen	147
Elftes Kapitel – Das Sein leistet die ganze Arbeit	163
Zwölftes Kapitel – Dankbarkeit neutralisiert den Film	173
Dreizehntes Kapitel – Praktische Übungen	179
Nachwort – Jerus Tod: Das Vermächtnis	199
Über den Autor	209
Über die Herausgeber	211
Anhang zur deutschen Ausgabe	215

Vorwort zur deutschen Ausgabe

Lieber Leser,

sind Sie bereit für einen Quantensprung in Sachen Lebensfreude, Selbsterkenntnis, Erwachen?

Dann halten Sie in diesem Moment den Schlüssel dazu in der Hand.

Nicht irgendeinen Schlüssel, sondern einen *Meisterschlüssel*!

Dieses Buch ist ein mächtiger Wegweiser zur Selbstverwirklichung und gibt Antworten auf die Frage „Wer bin ich?“. Eine sehr konkrete Hilfe, um dauerhaft Klarheit und Freude ins Leben zu bringen. Wärmstens zu empfehlen sowohl für Neulinge auf „Wachstumswegen“ als auch für Menschen, die schon viel „innere Arbeit“ auf ihrer „Lebensreise“ geleistet haben und wirklich „zu Hause ankommen“ möchten!

Woher ich diese Sicherheit nehme? Ich weiß es aus eigener Erfahrung: Der ClarityProcess® funktioniert. ClarityWork works – versprochen!

Über Jahre suchte ich in verschiedenen Selbsterfahrungsgruppen nach Glück, Gelassenheit, Freude, Heilung – nach Sinn und tiefer Erweckung. In Jeru Kabbals ClarityProcess® fand ich das Tor zur Freiheit und den passenden Schlüssel dazu. Das Wirrwar von Mosaiksteinchen vielfältigster Wege, Therapien und Weisheiten setzte sich für mich zu einem erkennbaren großen Bild zusammen, aus dem ich stets praktische Anwendungsmöglichkeiten für meinen Alltag schöpfen kann und das meinem Leben eine völlig neue Perspektive gibt. Aus dem Suchenden ist ein Finder geworden.

Inzwischen habe ich als ClarityTrainer® die Lehren von Jeru Kabbal im Rahmen von ClarityProcess®-Seminaren an Hunderte von Interessierten weitergegeben und mit eigenen Augen die Wirksamkeit von Kabbals „Werkzeugen“ immer wieder auch bei anderen dankbar miterlebt. Tausende von Menschen haben bereits die Wirkung von Jeru Kabbals bekanntestem „Werkzeug“ – der „Quantum Light

Breath[®]-Meditation¹ – erfahren und allein durch die Praxis dieser transformativen Atemarbeit eine enorme Öffnung und persönliche Wandlung erlebt.

Mit *Quantensprung zur Klarheit* liegt erstmals ein Buch in deutscher Sprache des amerikanischen Therapeuten und Mystikers Jeru Kabbal vor – und somit auch erstmals ein umfassender Einblick in dessen Lehren und praktische Methoden, die bislang ausschließlich Gruppenteilnehmern vorbehalten waren. Für Menschen, die den ClarityProcess[®] bereits selbst erlebt haben, bietet *Quantensprung zur Klarheit* eine effektive Möglichkeit, sich die dort erfahrenen Zusammenhänge im Alltag immer wieder einmal zu verdeutlichen. Allen anderen wird das Buch schon beim Lesen die Augen öffnen und zu einer tieferen Bereitschaft führen, sich mit praktischen, einfach umsetzbaren Übungen auf den Weg „nach Hause“ zu machen.

Die leicht zu erfassenden Lehren des Jeru Kabbal haben tiefe Wurzeln und Substanz. Sie sind die Essenz eines weisen Mannes aus fast vierzig Jahren Gruppenarbeit mit Tausenden von Menschen aller Schattierungen. Als einen Pionier des „Human Growth Movement“ führte ihn sein Weg in den 1970er Jahren nach Indien. Dort lebte und arbeitete er zwölf Jahre lang unter dem spirituellen Namen „Santosh“ an der Seite des Mystikers Osho; als Therapeut machte er Erfahrungen mit Suchenden aus allen Erdteilen.

Später lehrte er in Kalifornien – nach einem längeren Rückzug in ein Wüstenretreat nannte er sich „Jeru Kabbal“. Immer wieder zog es ihn im letzten Jahrzehnt seines Lebens zur Gruppenarbeit nach Deutschland. Hier hatte er bereits als junger Psychologe in den 1960er Jahren gearbeitet und Deutsch gelernt. Daher war er mit der „deutschen Seele“ gut vertraut. Dieser Fügung ist es zu verdanken, dass er den ClarityProcess[®] überwiegend mit deutschen Teilnehmern zur letzten Reife entwickelte. Im Jahre 2000 ging er dann für immer – und überließ die Weitergabe des ClarityProcess[®] seinen Schülern.

¹ Auf CD verfügbar, Informationen dazu finden sich im Anhang.

Jeru Kabbals Kriterien beim Ausfiltern seiner Methoden für die Clarity-Arbeit waren stets Wirksamkeit, Effektivität, Einfachheit und Klarheit. Nach dieser Richtlinie erprobte er ausgiebig die Erleuchtungswege östlicher Mystik und die wissenschaftlichen Erkenntnisse moderner, westlicher Psychologie. Er befreite beides von Ballast und Unnötigem und brachte es in seiner unnachahmlich einleuchtenden Art und Weise im ClarityProcess® zur Synthese.

Klarheit zu finden, bedeutet für viele von uns zunächst, endlich die inneren und äußeren Probleme des Alltags leichter zu bewältigen und eigene Strategien und Lebensumstände zu verbessern. Und doch lässt Jeru Kabbal nie Zweifel daran aufkommen, dass er mit Klarheit etwas viel Tiefgreifenderes meint: das Aufwachen aus jener Alltagshypnose, in die uns Eltern, Kirchen, Schulen, Medien und letztendlich unser eigenes Unterbewusstsein seit unserer Geburt versetzt haben.

Spirituelles Erwachen ist eine Gnade und kann nicht mit Techniken erzeugt werden – darauf weist auch Jeru Kabbal, wie die zeitgenössischen Satsang-Lehrer, hin. Doch er fügt stets hinzu: „Wenn der Zug des Aufwachens für dich kommt, solltest du mit gepackten Koffern am Bahngleis stehen.“ In diesem Sinne bedeutet Clarity-Arbeit also auch ganz praktisch, den inneren Keller aufzuräumen und sich Stück für Stück auf sanfte Art von altem Ballast zu befreien, der dem Erwachen im Wege steht.

Für mich passt Jeru Kabbals praktische Perspektive daher optimal zu Eckart Tolles Botschaft. Tolle wurde die Gnade eines plötzlichen Erwachens ohne Lehrer zuteil. Meisterhaft schildert er aus seiner Perspektive die Kraft der Gegenwart, ohne indes ausgiebig praktische Hinweise zu geben, wie man diesen Seinszustand erreicht. Jeru Kabbal zeigt mit konkreten Übungen und „Werkzeugen“, wie man sich einen Weg ebnet, der aus angespannten Problemwelten in ein entspanntes Leben im „Hier und Jetzt“ führt. Doch gehoben werden kann dieser „Schatz des Jeru Kabbal“

letztendlich nur in der eigenen praktischen Erfahrung. Daher möge dieses Buch jeden Leser dazu ermuntern, die Übungen auch wirklich durchzuführen. Sei es daheim – sei es, besonders effektiv und bereichernd, im Gruppenprozess eines Clarity-Seminars.

Nishkam L. Koch,
Biologe und ClarityTrainer®
The ClarityProject®, Sylt

Danksagung

Im Jahr 2000 starb Jeru Kabbal. Ehe er sich wegen seiner zweiten Nierentransplantation ins Krankenhaus begab, richtete er eine Bitte an uns: Im Falle seines Todes sollten die Grundsätze seiner Lehre in einem Buch zusammengefasst werden, das dann von einem größeren Publikum gelesen werden könnte. Es war keine leichte Aufgabe, die er uns da stellte. Doch wir, die ersten beiden Herausgeber dieses Buches, wussten: Jerus Lehre hatte schon Tausenden von Menschen geholfen. Uns war klar, dass diese Lehre vielen anderen von Nutzen sein würde. Also nahmen wir die Herausforderung an – *Quantensprung zur Klarheit* ist der Beweis.

Nach Jerus Tod sichteten wir mehrere Monate lang anhand verschiedener Quellen die Aufzeichnungen über seine Lehre. Das Archiv, das Nirakar (Bernd Steffan), ein begeisterter Schüler, kurz vor Jerus Tod angelegt hatte, erwies sich dabei als unschätzbar wertvoll. Die wahre Herausforderung bestand für uns darin, das Wesentliche von Jerus Lehre mit Umsicht und Achtsamkeit offenzulegen – ohne dabei Jerus persönliche Art, Dinge zu sagen und zu tun, außer Acht zu lassen. Verschiedene Menschen halfen uns, diese Aufgabe zu bewältigen, darunter ehemalige Schüler und Freunde. Sie unterstützten uns durch wertvolle Einsichten, Briefe und Vorschläge.

Unser besonderer Dank und Respekt gilt Nirakar. Er war ein enger Freund, vertrauter Schüler und aufopfernder Betreuer Jerus, als dessen Nieren zu versagen begannen. Seine Hingabe an Jeru und seine Hochherzigkeit wurden von vielen Menschen geschätzt, und er hat einen wichtigen Beitrag zu diesem Buch geleistet.

Auch Naveen Visser aus Holland wollen wir besonders danken. Sie war eine langjährige Schülerin Jerus und verfasste nach Jerus Tod ein provisorisches Lehrmanuskript für ihre Schüler, mit dem Titel „Die Suche nach Klarheit“. Naveen brachte aus dieser Erfahrung viele Vorschläge für *Quantensprung zur Klarheit* ein.

Rabia Erduman und Rainya Dann haben nicht nur Jeru in ihrem Herzen getragen und sich seine Grundsätze und Gedanken zu eigen gemacht; sie lehren sie auch. Erduman und Dann leiten Seminare und Workshops in Kalifornien, die auf Jerus Clarity-Konzept basieren. Wir danken ihnen für ihre freundlichen Beiträge; sie haben vor allem bei der Entwicklung des Kapitels über die Übungen geholfen.

Einen besonderen Dank schulden wir auch Barry Fox, der die erste Fassung des Manuskripts erstellte. Barry, ein professioneller Autor, ist Jeru nie begegnet, doch er verstand seine Lehre und trug dazu bei, dem ersten tragfähigen Entwurf für das Buch Form zu geben.

Julie Brand, Lektorin bei North Atlantic Books, war nicht nur eine wahrhaft inspirierende Kraft auf dem Weg bis zur Veröffentlichung, sondern teilte auch unsere Begeisterung für *Quantensprung zur Klarheit*. Julie war stets präsent und zugänglich. Nicht unerwähnt bleiben darf auch die ausgezeichnete Qualität von Mimi Kuschs Redaktionsarbeit. Ihre positive Einstellung, ihre Flexibilität und ihre interessanten Kommentare haben den Text bereichert. Auch Lindy Hough sei gedankt für ihre Sachkenntnis, ihren Enthusiasmus und ihre Unterstützung bei der Koordination des Projektes in seiner Endphase.

Außerdem geht unser Dank an Connie Kellough von Namaste Publishing und Joe Kulin von Parabola für das Sichten des ersten Manuskriptentwurfs und für seine hervorragende Anleitung.

Unsere Frauen, Hilary Stanton Zunin und Marilyn Strock, haben unseren gesamten Arbeitsprozess mit viel Ermutigung und Verständnis begleitet. Ohne ihre klugen Vorschläge und ihren hohen Anspruch wäre das Buch vielleicht niemals fertig geworden. Beiden gilt unsere liebevolle und tiefe Anerkennung.

Robert Strock und Leonard Zunin

Einleitung

Jerus Lehre ist einfach. Ihr Kern ist die klare, gütige Wahrheit, die Tausende Menschen nach und nach erkannt haben: Wir *müssen* nicht Opfer unserer Konflikte und Kämpfe sein. Betrachtet ein Mensch seinen inneren Seinszustand, dann mag er Unruhe, Unbehagen, Angst und Leiden entdecken. Doch diejenigen, die sich mit Jerus Lehre beschäftigt haben, haben erkannt: Dieser Zustand kann sich ändern.

Jerus Lehre, so unsere Überzeugung, trägt dazu bei, dass Menschen ihre eigene Wahrheit leben können. Dieses Buch ist die Quintessenz dieser Lehre. Sie zeigt uns, wie wir unser Leben mit mehr Gelassenheit und Mitgefühl führen und liebevollere Beziehungen eingehen können. Dank dieser Lehre – die wir als großes Geschenk eines ganz außergewöhnlichen Mannes betrachten – kann jeder von uns mehr Verständnis für sich selbst und mehr Achtung für die Natur, für die Seele und für das Mysterium eines jeden Augenblicks entwickeln.

Einige Jahre vor Jerus Tod im Jahr 2000 transponierten seine engen Freunde und Schüler zahlreiche Audio-Vorträge, die er in den vergangenen zwanzig Jahren gehalten hatte, und archivierten sie in Manuskripten. Diese Aufzeichnungen dienten uns als Grundlage, als wir die vorliegende Anleitung zu Jerus Lehre und Transformationsarbeit – Jeru nannte sie den ClarityProcess® – verfassten.

Quantensprung zur Klarheit ist nicht einfach ein weiteres Selbsthilfebuch. Es enthält auch keine Rezepte, wie man zur Erleuchtung gelangt. Und es garantiert ebenso wenig das Nirwana. Vielmehr ist es eine Chance zur Interaktion zwischen dem Leser und dem Geist und dem Herzen eines redegewandten Mannes, dessen Mitgefühl und Einsichten zu Gelassenheit, Seelenruhe und geistiger Klarheit anregen. Es führt den Leser zu einem neuen Weg des Seins in der Welt.

In einer Welt, die vielfach von innerem und äußerem Chaos und von Unsicherheit geprägt ist, haben wir Menschen eine tiefverwurzelte Sehnsucht nach Gelassenheit. Wir möchten die Ängste, die Einsamkeit und die so zerstörerischen Konflikte mildern. Wir sehnen uns nach einem Leben ohne Selbstbezogenheit und Herzlosigkeit. Wir suchen nach einer Grundidee, nach einer Methode und einer Einstellung zum Leben und zu uns selbst, die alles in die richtige Perspektive rückt. Indem Sie dieses Buch lesen, machen Sie sich selbst ein Geschenk. Was aussieht wie bloße Worte auf dem Papier birgt die Kraft, Ihnen eine neue, eine andere Art des Seins zu ermöglichen. Von Worten zum Wortlosen – alles wohnt diesem Geschenk inne.

Der Wunsch nach innerem Frieden, emotionalem Wachstum und mitfühlendem Handeln regte im Laufe der Jahrhunderte immer wieder Menschen dazu an, Antworten auf ihre Fragen zu suchen. Etliche unter ihnen fanden Wege und Strategien, die ihnen Lebenshilfe boten – Millionen Menschen allerdings nicht. Obwohl sie viel Zeit, Energie und Geld investierten, fanden sie keine Antworten. Sie haben sich mit den verschiedensten Ansätzen auseinandergesetzt – unterschiedlichsten, wie Religionen oder Astrologie, gründlichen, wie Tiefenpsychotherapie, und oberflächlichen, wie ein „Der leichte Weg zum Erfolg“-Buch. Sie haben verschiedene Wege der Spiritualität erforscht, haben Meditation praktiziert, mittels Drogen bestimmte Zustände herbeigeführt, haben sich in Yoga, Tai-Chi und Gebete vertieft und unzählige Seminare zu Möglichkeiten inneren Wachstums besucht.

Der ClarityProcess® bietet eine sehr umfassende und systematische Perspektive, Klarheit und inneren Frieden zu erreichen. Zwischen 1970 und 2000 lehrte Jeru Kabbal – dieser sanfte, weise und bescheidene Amerikaner – Menschen, ihren Weg zu finden. Anders als viele seiner Zeitgenossen war Jeru kein draufgängerischer, Publicity suchender, selbsternannter Guru. Ganz im Gegenteil. Doch trotz seines schlichtes Auftretens und seiner fast elfenhaften Gestalt hatte er eine geradezu unwiderstehliche Präsenz. Seine von Mitgefühl geprägte Darlegung der Wahrheit, wie er sie

sah und erlebte, rührte Tausende Menschen tief. Als Deuter von antiken Traditionen und moderner Wissenschaft, als ein Meister der Synthese, als verständnisvoller Mensch, der die Gabe hatte, tief sitzende Ängste in Freude zu verwandeln, wurde Jeru von seinen zahlreichen Schülern weltweit hoch geschätzt.

Wodurch gelang ihm das? Jeru Kabbal verband umfassendes, fundamentales Wissen um die menschliche Psyche mit seiner vierzigjährigen Erforschung der spirituellen Glaubenssysteme des Ostens und des Westens. Er entwickelte seine Einsichten zu einer Lehre; er kombinierte sie mit einer Reihe von praktischen Methoden und Übungen – und erklärte sie in einer äußerst klaren, verständlichen Sprache. Das Ergebnis ist eine einzigartige, unkomplizierte und kreative Synthese aus westlicher Psychologie und östlicher Weisheit.

So etwas ist nicht so leicht, wie es klingt. Viele spirituell orientierte Menschen fühlen sich abgestoßen von der herkömmlichen Psychologie – obwohl sie erkennen, dass diese eine Menge zu bieten hat. Und viele Menschen, die sich für Psychologie interessieren, vermissen die Spiritualität. Sie sehnen sich danach, am Reichtum der spirituellen Welt teilzuhaben, tun sich jedoch schwer damit, abstrakten Konzepten zu folgen.

Tatsächlich gibt es große Unterschiede zwischen diesen beiden Ansätzen. Die westliche Psychologie lehnt die Prämisse der östlichen Spiritualität ab, wonach schon allein das Sein im gegenwärtigen Augenblick eine tiefe transformative Wirkung hat. Andererseits berücksichtigen die meisten spirituellen Glaubenssysteme die Bedeutung des Unterbewusstseins nicht genügend. Vielen Menschen ist es unbehaglich, tiefer in den unbewussten Speicher ihrer Erinnerungen vorzudringen. Jerus Lehre bringt östliches und westliches Gedankengut in einer Weise zusammen, die auf diesem Gebiet einzigartig ist. Diese Synthese ist das, was Jeru – neben seinen originellen Ansichten und Methoden – von anderen abhebt. Sie ist der faszinierende Schlüssel für den Erfolg des ClarityProcess®.

TECHNIKEN UND ÜBUNGEN

Jeru Lehre ist reich an leicht verständlichen Metaphern: Da haben wir das „Vierjährige“, das unser Gehirn und unsere Emotionen lenkt, die Falltür-Übung, die die grundlegende Natur unserer Wünsche erklärt; die Transformationstechnik und den intuitiven Dialog. Ungekünstelt spricht er uns alle an – ohne sich irgendeines Szene-Jargons zu bedienen oder in esoterisch umständliches Vokabular zu verfallen.

Was unterscheidet dieses Buch von anderen spirituellen Büchern?

Viele Bücher betonen, wie wichtig es ist, ganz im Augenblick zu sein. Eckhart Tolles *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart* und Ram Dass' *Sei jetzt hier* sind nur zwei Beispiele dafür. Ihre Popularität demonstriert den Hunger nach einer einfachen Erklärung für dieses Sein im Augenblick und seine Bedeutung.

Quantensprung zur Klarheit steht ganz in der Tradition solcher Bücher, doch es unterscheidet sich wesentlich in den Methoden und theoretischen Grundlagen. Beispielsweise erklärt Jeru den Ursprung und die Verbindungen von Ängsten und Wünschen. Er hilft zu erkennen, warum sich so viele Erwachsene um uns herum so oft wie vierjährige Kinder aufführen. Er stellt neue Ansätze für den Begriff Erinnerung und dessen Beziehung zum Unglücklichsein vor. Bezeichnenderweise konzentriert sich *Quantensprung zur Klarheit* auf die praktische Seite des Zugangs zu unserem Unterbewusstsein; das Buch hilft zu entdecken, was uns an unserer Entfaltung hindert und uns immer wieder veranlasst, unglücklich zu sein und zu meinen, wir hätten versagt. Während dieses Buch also ganz besonders reizvoll für spirituell orientierte Menschen ist, ist es ebenso verständlich und interessant für diejenigen, die einfach mehr über sich erfahren wollen. Die Leser werden zu schätzen lernen, wer und was sie sind, statt zu glauben, sie müssten anders sein, als sie sind. Wenn unruhige Geister seine Methoden praktizieren, werden sie zur Ruhe kommen. Jeru Kabbal zeigt einen Weg zur nächsthöheren Stufe – einen Weg zu leben

und die Dinge zu betrachten, einen Weg zur Bewusstwerdung, einen Weg zu sich selbst.

EIN PAAR WORTE ZUR LEKTÜRE DIESES BUCHES

Quantensprung zur Klarheit ist weder ein Roman noch eine Lebensgeschichte. Es handelt davon, wie man Klarheit und inneren Frieden findet. Am besten liest es sich häppchenweise, nach und nach. Es ist nicht chronologisch geordnet, da die meisten Kapitel auch für sich allein stehen können. Wie alle Entwicklungsprozesse, die zu mehr Klarheit führen, erfordert der ClarityProcess® Übung, Hingabe und Engagement.

Der Leser wird schon allein von der Lektüre dieses Buches profitieren. Doch mehr noch wird er profitieren, wenn er die Übungen praktiziert – und noch um einiges mehr, wenn er dabei der Anleitung eines in Jeru Arbeit eingeweihten Lehrers folgt. Die Übungen werden im dreizehnten Kapitel erklärt (mit Ausnahme der Falltür-Übung, die im fünften Kapitel erörtert und erklärt wird).

Lesen Sie möglichst unbefangen – ohne ein Urteil zu fällen, mit offenem Geist und Liebe im Herzen. Lesen Sie so viel, dass Sie wahrnehmen, ob die Lehre Jeru Kabbals Sie anspricht. Und vor allem: Genießen Sie es, etwas über das Wunder zu erfahren, das Sie schon jetzt sind.

Leonard M. Zunin und Robert Strock

Die Geschichte Ihres Lebens

Ich möchte Ihnen eine Geschichte erzählen. Es ist die Geschichte Ihres Lebens, die Geschichte eines jeden Lebens.

Nachdem Sie empfangen worden waren, lebten Sie neun Monate lang im Leib Ihrer Mutter – wenngleich Ihnen nicht bewusst war, dass neun Monate verstrichen. Ihrem eigenen Empfinden nach waren Sie immer schon da. Seit Ihren allerersten Anfängen waren Sie da – immerfort, für alle Zeiten. Für Sie war es Ewigkeit. Es war das Paradies. Sofern Ihre vorgeburtliche Entwicklung normal verlief, war alles, was Sie wollten oder brauchten, schon da – stets und ausnahmslos, noch ehe überhaupt ein Bedürfnis in Ihnen entstand. Niemals kam ein Gefühl des Mangels in Ihnen auf. Alles war exakt so, wie es sein sollte.

Und dann, eines Tages, war es Zeit für Sie, geboren zu werden. Innerhalb von Minuten änderte sich Ihre gesamte Situation. Sie wurden aus dem Paradies geworfen, hinein in das, was wir Leben nennen. Und zwar ohne Vorwarnung. Niemand bereitete Sie auf diese radikale Veränderung vor. Es war ein ungeheurer Schock.

Nachdem Sie eine Ewigkeit in der Dunkelheit verbracht hatten, war plötzlich überall grelles Licht.

Nachdem Sie eine Ewigkeit an einem Ort verbracht hatten, wo stets genau die richtige Temperatur geherrscht hatte, war es plötzlich sehr kalt.

Nachdem Sie eine Ewigkeit an einem Ort verbracht hatten, wo alle Klänge sanft, gedämpft und vertraut waren, wirkte plötzlich

jeder Ton unnatürlich laut und schrill, unangenehm und bedrohlich.

Nachdem Sie eine Ewigkeit von allen Seiten von Weichem und Warmem umgeben und genährt worden waren, war da plötzlich nichts mehr. Sie befanden sich in einem weit offenen Raum. Sie wurden in ein Tuch oder Kleidungsstück eingewickelt, das die Erwachsenen um Sie herum für weich hielten, das für Sie hingegen rau wie Sandpapier war.

Und als hätte dieser immense Schock nicht schon ausgereicht, begannen Sie auch noch unter Atemnot zu leiden, falls Ihre Nabelschnur zu früh durchgeschnitten wurde. Sie hatten das Gefühl, Sie würden sterben. Um am Leben zu bleiben, mussten Sie anfangen, selbst zu atmen. Doch dieser erste Atemzug war nicht etwa angenehm; die Luft fühlte sich beißend und heiß an.

Innerhalb weniger Minuten gerieten Sie also von einem paradiesischen Zustand in einen Schockzustand. Von Bequemlichkeit, Sicherheit, Geborgenheit und Vollkommenheit – das heißt, vom Paradies des Mutterleibs – in einen Zustand, in dem Sie meinten, sterben zu müssen. Das Erste, was Sie ganz bewusst machten, war der Versuch, Ihr Leben zu *retten*. Sie waren von Panik erfüllt.

Wenn Sie in Gefahr sind, haben Sie die natürliche Neigung, Ihre Energie zurückzuhalten. Schauen Sie sich Säuglinge an, die soeben geboren wurden. Die meisten ballen ihre Hände zu kleinen Fäusten und halten ihre Augen fest geschlossen. Wir glauben, das sei ganz natürlich, doch ein Kind signalisiert damit: „Ich muss mich schützen, um mein Leben zu retten. Ich habe Angst, loszulassen.“ Als Sie geboren wurden, als Sie sich in diesem Zustand der Panik befanden, war das Einzige, was Sie zu Ihrem Schutz tun konnten: sich zusammenzuziehen. Nicht nur Ihr Körper zog sich zusammen – nein, auch auf einer sehr tiefen Ebene zog sich etwas zusammen. Und das hat sich seither nicht wieder entspannt.

Alle Säuglinge – selbst die, die auf eine humane, sanfte und natürliche Art geboren werden – begreifen sehr schnell: „Ich kann nichts für mich tun. Ich bin von anderen abhängig. Ich bin jetzt in einer schwierigen Lage.“

Doch Sie besaßen den Instinkt, zu überleben. Und überdies die Intelligenz, zu erkennen, wie hilflos Sie waren. Als Sie sich im Mutterleib befanden, sorgte Ihre Mutter für Sie. Nach Ihrer Geburt – als Sie sich in höchster Gefahr fühlten – begann Ihr eigener Schutzmechanismus, in Aktion zu treten. Ihre ersten Gedanken entsprangen der Angst:

„Ich bin schwach. Ich bin hilflos. Ich bin in Gefahr.“

„Ich bin schutzlos. Ich bin verletzbar. Ich bin der Situation nicht gewachsen.“

„Ich kann nicht für mich selbst sorgen.“

„Ich bin irgendwie von allem getrennt.“

„Ich werde nur dann überleben, wenn irgendjemand oder irgend-
etwas für mich sorgt.“

Sie formulierten das natürlich nicht in diesen Worten – gleichwohl war das entsprechende Gefühl da.

Die allererste Programmierung

Es ist äußerst wichtig für Sie, zu begreifen: Ihr erstes Selbstbild, Ihre ersten Einstellungen und Annahmen über sich selbst entstanden bereits in diesen Momenten Ihres Lebens. Und diese waren: „Ich bin schwach. Ich bin hilflos. Ich werde nur dann überleben, wenn jemand für mich sorgt.“

Das ist das erste Programm, mit dem Ihr mentaler Computer bestückt wurde – und nach all den Jahren ist es noch immer aktiv. Danach gab es keinerlei Neuprogrammierung. Es gab lediglich Erweiterungen, höhere Stufen des ursprünglichen Programms. Tief in Ihrem Inneren tickt immer noch dasselbe Gefühl wie damals: „Ich bin schwach, hilflos, verletzbar, der Situation nicht gewachsen, und ich kann nicht für mich selbst sorgen. Ich brauche jemanden, der mein Überleben sichert.“

Es mag schwierig sein, dies zu akzeptieren. Es ist freilich wichtig zu sehen, dass dies den Anfang Ihres Ichs prägte. Es war der Beginn Ihres Schutzsystems. Es war der Beginn Ihres Denkens.

Und das Programm ist heute noch so frisch wie an dem Tag, an dem Sie geboren wurden – auch wenn es in der Zwischenzeit überlagert und überdeckt wurde.

Wir wollen diesem Gedanken eine Weile nachgehen und uns ansehen, wie dieses ursprüngliche Programm zur Herausbildung weiterer Programme führte. Stellen Sie sich einmal als Säugling vor. Sie sind vollkommen hilflos. Sie sind zudem sehr intelligent, offen und verletzlich. Und Sie wissen: Sie selbst können nichts für sich tun. Nach einigen Tagen bemerken Sie: Jemand kümmert sich regelmäßig um Sie. Sie wissen noch nicht, dass diese Person Ihre Mutter oder vielleicht auch eine Großmutter oder Schwester ist. Aber diese freundliche Frau kommt ins Zimmer, hebt Sie auf, füttert Sie, wechselt Ihre Windeln und sorgt dafür, dass Sie sich geborgen und zufrieden fühlen. Sehr bald schon erkennen Sie: Ihr Überleben hängt von dieser freundlichen Frau ab.

Die freundliche Frau bedeutet das Überleben schlechthin. Die freundliche Frau ist „Mrs. Gott“. Und da Sie eine außerordentliche natürliche Intelligenz und Sensibilität besitzen, spüren Sie ihre Stimmungen, ihre Einstellungen, die Anspannung, die sie vielleicht ausstrahlt. Sie spüren auch ihre Angst. Und Sie reagieren sehr fein darauf; Sie spannen sich an, Sie verkrampfen sich. Also: Wenn Mrs. Gott angespannt ist, wie ist dann wohl der Zustand der Welt um Sie herum?

Früher oder später beginnt diese freundliche Frau, Ihnen zu verstehen zu geben, dass ihr manche Dinge, die Sie tun, gefallen, wohingegen andere ihr nicht gefallen. Bald beginnt sie, bestimmte Dinge von Ihnen zu erwarten, und Sie fangen an, diese Dinge ganz selbstverständlich zu tun. Während Sie lernen, immer mehr Dinge zu tun, benutzen Sie Ihre neuen Fähigkeiten, um ihr zu gefallen, sie bei guter Laune zu halten – und, ja, sie zu manipulieren.

Vielleicht ist es eines der ersten Dinge, die ein Säugling lernt: sein Schreien als Hilfsmittel einzusetzen. Wenn es funktioniert – das heißt, wenn die Mutter kommt, sobald das Kind schreit –, dann schreit das Kind immer mehr, um zu bewirken, dass die Mutter kommt. Kommt die Mutter nicht, gibt das Kind dieses Hilfsmittel

auf und verstummt. Wird viel Aufhebens darum gemacht, wann und wie Sie laufen lernen, dann werden Sie versuchen, schon sehr bald laufen zu können. Sie nutzen Ihre gesamte Intelligenz und all Ihre Fähigkeiten, um Ihr Überleben zu gewährleisten. Schon sehr früh lernen Sie, andere und sich selbst zu manipulieren – aus einem einzigen Grund: um Ihr Überleben zu sichern. Dafür entwickeln Sie Überlebensstrategien – Verhaltensmuster, die dazu beitragen, dass Ihre Bedürfnisse befriedigt werden und Sie sich besser fühlen.

Selbst wenn Sie dann später laufen und sprechen und vieles andere tun können, wirkt tief in Ihrem Inneren dasselbe, ursprüngliche Programm weiter: „Ich bin schwach, ich bin hilflos, ich bin schutzlos, verletzbar, der Situation nicht gewachsen, und ich werde nur dann überleben, wenn jemand für mich sorgt.“ Sämtliche Strategien, die Sie später herausbilden, basieren auf jenen Gefühlen der Hilflosigkeit, die Sie als Neugeborenes hatten. Sie entstehen nicht aus den aktuellen Situationen Ihres gegenwärtigen Lebens, sondern entspringen diesem ersten Gefühl: „Ich kann nicht für mich selbst sorgen. Daher muss ich andere Menschen beeindrucken. Es ist wichtig, was andere Menschen von mir denken. Wenn sie mich nicht mögen, werden sie wahrscheinlich nicht für mich sorgen.“ Die ursprüngliche Angst bleibt bestehen, zusammen mit der ursprünglichen Spannung.

Sie begonnen also, Ihr Leben zu manipulieren, um Gefahren zu vermeiden und Ihre Sicherheit zu gewährleisten. Mit der Zeit begriffen Sie, dass manche Dinge besser funktionierten als andere. Manche Dinge brachten Ihnen die Aufmerksamkeit ein, die Sie haben wollten, und manche Dinge verschafften Ihnen die Geborgenheit und Sicherheit, die Sie sich wünschten. Andere Dinge wiederum hatten die gegenteilige Wirkung. Sie riefen bei Ihren Eltern Wut hervor und erzeugten folglich Unsicherheit in Ihrem Leben. So lernten Sie schon sehr früh, die Strategien zu wählen, die sich als effizient erwiesen, und jene außer Acht zu lassen, die offensichtlich nicht funktionierten.

Ihre Entwicklung bis zum Alter von vier Jahren

Dieser Prozess ging weiter, bis Sie etwa vier Jahre alt waren. Zu diesem Zeitpunkt hatten Sie bereits alle wichtigen Erfahrungen gemacht: wie es ist, geliebt zu werden, wie es ist, abgelehnt zu werden, wie es ist, hungrig zu sein, wie es ist, sich nicht zurechtzufinden, wie es ist, sich einsam zu fühlen. Sie hatten bereits gelernt, auf fremde Menschen zu reagieren. Sie hatten bereits gelernt, zu reagieren, wenn Ihnen etwas gegeben oder fortgenommen wurde. Sie hatten bereits gelernt, sich introvertiert oder extrovertiert, aggressiv oder passiv zu verhalten.

Im Alter von vier Jahren beherrschten Sie all diese Strategien schon perfekt. Sie wurden – wie alles, was Sie sich bisher angeeignet hatten – Teil Ihrer Abwehr, Ihres Schutzsystems, Ihrer Art und Weise, sich selbst am Leben zu halten. Natürlich lebten Sie in dem Gefühl, alles hänge von den Menschen ab, die sich um Sie kümmerten. Später wurde dies auch in Ihren Beziehungen zu anderen Menschen äußerst wichtig für Sie. Denn wenn Sie nur weiterhin das Richtige täten, würden auch diese Leute weiterhin Sorge für Sie tragen. Die Grundlage aller unserer Strategien ist unsere frühkindliche Furcht, nicht selbstständig für unser Überleben sorgen zu können. All unsere Manipulationen, all unsere Einstellungen, all unsere Strategien beruhen auf dem Bestreben, diese allererste Ur-Angst zu überwinden.

Stellen Sie sich selbst als „Vierjähriges“ vor. Sie haben seit Ihrer Geburt bestimmte Einstellungen, Eindrücke und Programme, die in Ihnen wirken. Weitere Programme kamen hinzu, als Sie zwei Monate, sechs Monate, ein Jahr, zwei Jahre, drei Jahre alt waren – und so weiter. Je länger diese Programme bestanden, desto fester fixiert wurden sie. Das älteste und am tiefsten verankerte Programm ist noch immer: „Ich bin schwach, ich bin hilflos, ich bin schutzlos, ich bin verletzbar, ich bin von allem Dasein abgeschnitten, und ich kann nur dann überleben, wenn jemand für mich sorgt.“

Als Sie vier Jahre alt waren, waren Ihre grundlegende Persönlichkeitsstruktur, Ihre grundlegende Einstellung zu sich selbst, zu anderen Menschen und zur Welt bereits herausgebildet. Eigentlich hat sich seitdem auf der unterbewussten Ebene nicht viel geändert. Sie haben Ihre Strategien perfektioniert. Sie haben gelernt, bestimmte Einstellungen zu verbergen, von denen Sie wissen, dass andere sie nicht mögen. Sie haben gelernt, bestimmte Einstellungen und Strategien zu Ihrem Vorteil zu nutzen. Schon als Sie vier Jahre alt waren, waren all Ihre Programme am Werke – freilich in einer unverstellteren, reineren und offeneren Form. Wenn Sie sich heute selbst wirklich verstehen wollen, dann müssen Sie das vierjährige Kind verstehen, das Sie einst waren.

Wenn wir von dem „Vierjährigen“ sprechen, meinen wir von nun an die Gesamtheit all jener Strategien, Einstellungen, Programme und Konditionierungen, die Sie sich bis zum Alter von vier Jahren angeeignet hatten.

Dieses „Vierjährige“ ist in dem Teil Ihres Selbst „gespeichert“, der Ihnen nicht bewusst ist: Im Unterbewusstsein, das sage und schreibe neunundneunzig Prozent der Psyche ausmacht! Es ist also viel raumfüllender als der bewusste Teil Ihres Selbst. Das bedeutet: Das Programm des Vierjährigen ist viel größer und stärker als Sie – als Ihr bewusstes erwachsenes Selbst. Es bedeutet außerdem: Ihre kindlichen Einstellungen sind viel machtvoller als die Einstellungen, die Sie jetzt als Erwachsener haben. Das ist sehr wichtig, da das Unterbewusstsein keinen Unterschied zwischen der Vergangenheit und dem Hier und Jetzt machen kann, zwischen dem, was Erinnerung und dem, was Realität ist.

Der Unterschied zwischen Erinnerung und Wirklichkeit

Die Erinnerung ist nicht die Wirklichkeit – auch wenn sie für das Unterbewusstsein, für das „Vierjährige“, durchaus wirklich erscheint. Vielmehr ist sie eine künstliche Wirklichkeit, wie ein Film.

Wenn Sie in einem Kino ganz nahe an die Leinwand herangehen, dann ist da nur eine ebene Fläche, auf der Licht flimmert – das wissen Sie. Es sind keine Menschen auf der Leinwand, und was Sie sehen, ist nicht wirklich. Sie können unter den Zuschauern sitzen und echte Tränen weinen, aber das bedeutet nicht, dass das, was sich auf der Leinwand abspielt, real ist. Sie schauen sich eine Illusion an – und reagieren darauf.

Ich will damit nicht sagen, dass Erinnerungen nutzlos sind. In der Tat wären wir ohne sie verloren; wir bedienen uns ihrer in vielfältiger und zweckmäßiger Weise. Mit Hilfe der Erinnerung beherrschen wir beispielsweise unsere Muttersprache oder das Autofahren. Doch die Erinnerung muss in einen Kontext gestellt werden.

Schon sehr früh in Ihrem Leben halten Sie Ihre Erfahrungen in Ihrem Inneren unbewusst fest – Sie „speichern“ sie „ab“, als würden Sie ein Fotoalbum anlegen. Manche Bilder sind traumatisch oder furchterregend – andere heiter, und wieder andere sind nichtsagend und uninteressant. Doch alles wird akribisch festgehalten. Indem Sie also durchs Leben gehen und alles, was Sie erleben, abspeichern, sammeln Sie eine beträchtliche Anzahl von Eindrücken – Sie haben gewissermaßen ein eigenes Museum mit Tausenden, ja vielleicht Millionen von Fotos. Diese Fotos werden in Ihrem Kopf auf Abruf zu Heimvideos zusammengesetzt, in denen permanent unterschiedlichste Szenarios geboten werden. Wie ein gigantisches Kino, in dem gleichzeitig diverse Filme spielen: Tragödien, Komödien und Liebesgeschichten.

Das läuft in Ihrem Unterbewusstsein ab – allerdings mit Hilfe unzähliger Leinwände. Wenn jemand sagt: „Wie du dies und jenes getan hast, gefällt mir nicht“, dann wird Film Nummer 28 im Kopf abgespult. Sagt jemand: „Deine Haare sehen schön aus“, dann wird Film Nummer 45 abgespult. Diese Filme werden pausenlos gespielt, und Ihr Unterbewusstsein glaubt an sie. Diese Filme sind ihm vertraut – es schaut sie an, seit es sie gibt. Für das Unterbewusstsein sind sie wirklicher als das wahre Leben. Das Unterbewusstsein erlebt sie immer und immer wieder neu.

Wir alle projizieren diese alten Filme auf unser gegenwärtiges Leben und glauben, wir erlebten die Wirklichkeit. Gleichwohl, in Wahrheit erleben wir zumeist nur die alten Filme. Ihr Unterbewusstsein, Ihr vierjähriges Selbst, kann nicht unterscheiden zwischen diesen alten inneren Filmen und Ihrem wirklichen Leben zum gegenwärtigen Zeitpunkt.

Wenn Ihnen gegenwärtig etwas geschieht, beginnt direkt ein alter Film in Ihrem Kopf – ein Film, der dem, was in Ihrem jetzigen Leben passiert, ähnelt. Wenn es zufällig ein Film über etwas Unangenehmes ist, dann glaubt Ihr Vierjähriges, dieses Unangenehme würde jetzt wieder passieren, und es fürchtet, es werde nicht überleben. Es reagiert mit Panik; daher reagieren auch Sie, der Erwachsene, mit Panik. Doch Sie wissen nicht, warum.

Einmal arbeitete ich mit einem Mann namens John an seinem Rückführungsprozess. (Jeru bezeichnete mit Rückführung einen Bewusstseinszustand, in dem der Betreffende emotional in ein früheres Alter rutscht und auf etwas reagiert, was zur damaligen Zeit geschah: Wenn ich im gegenwärtigen Moment Angst habe, mein Überleben jedoch tatsächlich nicht gefährdet ist, dann entspringt meine Angst diesem sog. rückgeführten Zustand – jenem frühkindlichen Zustand, in dem mein Überleben tatsächlich in Gefahr war, da ich ein hilfloses Baby war.) Johnny hatte schreckliche Beziehungen zu Frauen. Er war ungefähr vier Jahre alt, als er einmal im Garten spielte, während seine Mutter am Zaun stand und mit einer Nachbarin plauderte. Er hörte seine Mutter sagen: „Eigentlich haben wir Johnny gar nicht gewollt.“ Das genügte. Der kleine Johnny hörte das und rannte auf der Stelle weg, von Schmerz überwältigt. Sicher hatte seine Mutter gleich hinzugefügt: „Aber, wissen Sie, als er dann da war, haben wir uns unheimlich gefreut.“

Doch der kleine Johnny hörte nur: „Ich bin nicht gewollt.“ Und weil diese Erfahrung so schmerzlich war, speicherte er die Erinnerung daran tief in seinem Unterbewusstsein ab und vergaß sie dann. Von diesem Zeitpunkt an fühlte er sich vollkommen verloren und allein in der Welt, ungeliebt, ungeschützt und abgelehnt. Natürlich sagte ihm seine Mutter später viele Male, wie sehr sie

ihn liebe. Doch Johnny hatte stets das Gefühl, er könne ihr nicht trauen und sie wolle ihn nicht wirklich bei sich haben.

Als John dann erwachsen war, beeinträchtigte dieses Gefühl, verlassen und allein zu sein, seine Beziehungen zu Frauen. Es war nur eine Erinnerung – und überdies wahrscheinlich brüchig und ungenau –, aber sein vierjähriges Selbst durchlebte dieses schreckliche Gefühl von damals jedes Mal wieder, wenn es diesen inneren „Film“ sah. Für diesen Mann war er real, und die Vergangenheit blieb dadurch im Hier und Jetzt lebendig. Tatsächlich ist die Vergangenheit für die meisten Menschen dank dieses Mechanismus beharrlich und sehr lebendig.

Die Illusion der Vergangenheit

So etwas wie Vergangenheit gibt es jedoch nicht. Ihr „Vierjähriges“ fürchtet sich vor etwas, das nicht mehr existiert. Es hat Angst vor diesen Erinnerungen; es hält die Erinnerungen für die Wirklichkeit. Es meint, der Film sei wirklich. Wenn ein Drache auf der Filmleinwand erscheint, glaubt das Kind, es sei ein echter Drache. Sie müssen das Kind darauf hinweisen: Es ist kein echter Drache, sondern nur Licht, das auf die Leinwand projiziert wird – nur eine Illusion.

Als Sie ein Kind waren, verdrängten Sie bestimmte schmerzliche Erinnerungen, weil Sie die nicht noch einmal erleben wollten. Doch jetzt können Sie sehen: Diese Erinnerungen gehören der Vergangenheit an und können folglich nicht mehr von Belang sein. Ihre Vergangenheit ist jetzt ebenso belanglos für Sie, wie *meine* Vergangenheit für Sie belanglos ist. Weder meine Vergangenheit noch Ihre Vergangenheit können Ihnen etwas anhaben, außer wenn Sie es irrtümlicherweise glauben, außer wenn Sie es zulassen.

Es ist für Sie von fundamentaler Wichtigkeit, zu begreifen: So etwas wie die Vergangenheit gibt es nicht. Es gibt nur das Jetzt, mit einer Ansammlung von Erinnerungen, wie alte Fotos in einem Album. Obwohl Sie diese im Hier und Jetzt betrachten können,

können Sie sehen, dass es verblichene Fotos sind, alte Bilder aus der Vergangenheit. Je mehr Distanz Sie zu diesen Fotos bekommen, desto besser können Sie sehen, dass sie nicht das wirkliche Leben im Jetzt darstellen.

Sie brauchen auch keine Angst vor Ihren Erinnerungen zu haben. Ihr „Vierjähriges“ fürchtet sich jedoch vor einigen Erinnerungen, weil es die Angst, die damit verbunden war, nicht erneut erleben möchte. Glauben Sie nicht, Sie könnten Ihrem „Vierjährigen“, das tatsächlich an Drachen glaubt, mit Beschwichtigungen kommen! Die Panik würde nicht etwa nachlassen, sondern noch mehr die Kontrolle übernehmen! Vielmehr müssen Sie Ihr Unterbewusstsein davon überzeugen: Es kann ihm nichts passieren, wenn es diese alten Fotos anschaut; die Drachen können ihm nichts mehr anhaben.

Wir können uns nicht ändern, solange wir unsere alten Filme für die Wirklichkeit halten. Wir müssen uns von ihnen befreien. Und dazu müssen wir zuerst einmal erkennen, dass sie eben nur Filme sind, nicht das wahre Leben. Und dann müssen wir die Filme abschalten und unser Unterbewusstsein, das „Vierjährige“, davon überzeugen, dass sie nicht mehr von Belang sind.

Das klingt zwar ganz leicht, kann aber sehr schwierig sein. Es erfordert ständige Aufmerksamkeit und Übung, zu lernen, so in der Gegenwart zu leben, dass der Film als eine Illusion, als eine Täuschung erkannt wird. Doch sobald Sie imstande sind, sich selbst von lähmenden Erinnerungen zu lösen, werden Sie frei sein. Das ist das ganze Geheimnis. Solange Sie unbewusst glauben, Ihre Erinnerungen seien real, haben diese die Macht, Ihr gegenwärtiges Leben zu belasten.

Es gibt keinen neuen Wunsch

Auch durch lang gehegte Sehnsüchte oder Wünsche, die niemals für Sie in Erfüllung zu gehen scheinen, können Sie Ihr Leben unglücklich machen. Jeder Wunsch, den Sie heute haben, erwächst

aus einem unerfüllten Wunsch vergangener Zeiten. Wenn Sie ihn weit genug zurückverfolgen, kommen Sie bei Ihrer frühesten Kindheit an.

Ein Beispiel: Nehmen wir an, Sie sagen: „Ich möchte heute Abend in die Innenstadt gehen.“ Das ist ein Wunsch. Aber wir fragen vielleicht: „Warum wollen Sie heute Abend dorthin?“, und Sie antworten möglicherweise: „Ich möchte zur Eröffnung eines neuen Nachtclubs gehen.“ Also wollen Sie in Wirklichkeit gar nicht in die Innenstadt; Sie wollen zur Eröffnung eines neuen Nachtclubs. Befände sich der Club am Strand, würden Sie zum Strand wollen.

Die Absicht, zur Eröffnung eines Clubs zu gehen, ist ein Wunsch, hinter dem wieder ein anderer Wunsch steht. Wir könnten fragen, warum Sie zu dieser Eröffnung wollen. Sie antworten beispielsweise: „Weil ich dort meine Freunde treffen möchte.“ Das ist ein weiterer Wunsch, nicht wahr? Also fragen wir, welcher Wunsch wiederum hinter diesem liegt. Sie erwidern: „Weil ich auch zu den „Szene“-Leuten gehören möchte.“ Zu den „Szene“-Leuten zu gehören, ist ein weiterer Wunsch. Also fragen wir, warum Sie zu den „Szene“-Leuten gehören wollen. Ihre Antwort lautet: „Weil ich beliebt sein will.“ „Warum wollen Sie beliebt sein?“ „Damit ich viele Freunde habe.“ „Warum wollen Sie viele Freunde haben?“ „Damit ich nie allein bin.“ „Warum wollen Sie nie allein sein?“ „Weil sich dann immer jemand um mich kümmern wird.“ „Und warum wollen Sie, dass sich jemand um Sie kümmert und sorgt?“ „Weil ich nicht für mich selbst sorgen und allein nicht überleben kann.“

Das ist keineswegs zu einfach dargestellt, es ist die Wahrheit. Der Grund, warum Sie heute Abend in die Innenstadt gehen möchten, liegt also in Ihrer frühen Kindheit, in der Sie sich hilflos und abhängig fühlten. In Wirklichkeit möchten Sie mit vielen Freunden zusammen sein, damit immer jemand da ist, um für Sie zu sorgen – weil Sie sich tief in Ihrem Inneren noch immer schwach und hilflos fühlen.

Sie können dies mit jedem Wunsch durchexerzieren, Sie werden stets entdecken, dass sein Ursprung in der Kindheit liegt. So

etwas wie einen *neuen* Wunsch gibt es nicht. Er ist lediglich eine neue Ausdrucksweise für einen alten Wunsch. Sie versuchen immer noch, etwas zu bekommen, das Sie – Ihrer Erwartung und Hoffnung zum Trotz – als Kind nicht bekamen. Wenn Sie beispielsweise den Wunsch haben, beliebt zu sein, dann haben Sie auch den Wunsch, sich modisch zu kleiden, Sie wollen gut frisiert sein und so weiter. Sie haben andere Wünsche, die aus diesem Wunsch, beliebt zu sein, erwachsen.

Jeder dieser Wünsche hat weitere Auswüchse – „Äste“. Er zieht diverse andere Wünsche nach sich. Er wird dergestalt zu einer Art Baum. Sie beginnen mit einem Wunsch, der sich in zwei Wünsche verästelt, dann in vier, dann in acht; diese wiederum verästeln sich zu unzähligen weiteren Wünschen. Aber alle können auf einen Ursprung, einen Baumstamm zurückverfolgt werden. Überdies gleichen Wünsche den Früchten an einem Baum. Sie hängen an einem kleinen Zweig, der wiederum an einem kleinen Ast, dieser an einem größeren Ast und der größere Ast schließlich an dem Baumstamm. All Ihre Wünsche erwachsen aus dem ursprünglichen Wunsch: Jemand möge für Sie sorgen, damit Sie überleben. Dies allein war stets das wirkliche Anliegen Ihres Unterbewusstseins; doch jetzt, wo Sie ein erwachsener Mensch sind, hat dieser Wunsch unzählige Formen und Ausdrucksweisen.

Die Angst, nicht zu überleben

Lassen wir die Wünsche einen Augenblick beiseite, und betrachten wir die Ängste. Es ist unschwer zu erkennen, dass jede Angst im Grunde auf die Angst zurückzuführen ist, nicht zu überleben. Fürchten Sie, zu ersticken? Fürchten Sie, zu ertrinken? Das sind lediglich unterschiedliche Formen der Angst, nicht zu überleben. Vielleicht meinen Sie, Sie hätten auch Ängste, die nichts mit dem Überleben zu tun haben. Doch wenn Sie diese genauer unter die Lupe nehmen, werden Sie entdecken: Tatsächlich hängen sie alle mit dieser Existenzangst zusammen.

Beispielsweise die Sorge darüber, was andere Menschen über Sie denken – eine der häufigsten Ängste überhaupt. Diese Angst setzte in Ihrer Kindheit ein, als Sie sich beunruhigt fragten, was Ihre Mutter wohl über Sie denken mochte. Sie fürchteten, wenn sie Sie nicht liebte oder Sie beide nicht gut miteinander auskämen, würde sie Sie verlassen – wodurch Ihr Überleben in Gefahr wäre. Von diesem früheren Kontext ausgehend machen Sie sich noch heute Sorgen darüber, was andere Menschen über Sie denken.

Um es ganz klar zu sagen: Alle Ängste können auf die Angst, nicht zu überleben, zurückgeführt werden. Und alle Wünsche können zu dem Wunsch, zu überleben, zurückverfolgt werden.

Wir wollen Ängste und Wünsche jetzt einmal anders betrachten. Ein Wunsch ist eine Angst, die in einer positiven Weise zum Ausdruck kommt; und eine Angst ist ein Wunsch, der in einer negativen Weise zum Ausdruck kommt. „Ich möchte reich sein“ ist nur eine andere Art, zu sagen: „Ich habe Angst, arm zu sein.“ „Ich möchte gut informiert sein“ bedeutet dasselbe wie: „Ich habe Angst, nicht zu wissen, was los ist.“ „Ich möchte meine Umgebung kontrollieren“ bedeutet dasselbe wie: „Ich habe Angst, dass meine Umgebung mich kontrollieren könnte.“

Jede Angst, die Sie haben, kann als Wunsch ausgedrückt werden, und jeder Wunsch, den Sie haben, als Angst. Die beiden sind nicht einmal die zwei Seiten einer Medaille; vielmehr sind sie ein und dasselbe, nur unterschiedlich formuliert.

Es gibt mehrere Übungen, die Ihnen helfen, sich Ihre Wünsche stärker bewusst zu machen. Eine ist das Falltürspiel, das im fünften Kapitel vorgestellt wird. Es ermöglicht Ihnen, zu sehen, dass all Ihre gegenwärtigen Wünsche ihren Ursprung in der Vergangenheit haben und diese Vergangenheit nichts als eine Ansammlung von Erinnerungen ist – die Dinge geschehen nicht mehr, und Sie müssen sich nicht mehr davon beeinflussen lassen.

Ich hätte noch viel mehr darüber zu sagen. Doch dies ist das Wesentliche der Geschichte, die ich erzählen wollte.

Die Geschichte Ihres Lebens.

Die Geschichte eines jeden Lebens.

Es ist die Geschichte von Ängsten, vom Unterbewusstsein, das von einem „Vierjährigen“ programmiert wurde, von Erinnerungen und Wünschen. Aber es ist eine Geschichte mit einem glücklichen Ausgang. Zumindest *kann* die Geschichte einen glücklichen Ausgang haben, denn es ist Ihre Aufgabe, sie zu Ende zu schreiben.

In diesem Buch werde ich erklären, wie Sie die Angst Ihres „Vierjährigen“ beobachten können, ohne zuzulassen, dass es die Kontrolle übernimmt. Wie Sie zentriert und ganz im Jetzt bleiben und sich selbst in die Richtung lenken können, die Sie anstreben. Ich werde Ihnen helfen, offen zu werden – offen für Veränderungen und offen für die Wahrheit, wer Sie wirklich sind.

