

Die Illusion der Krise

Vortrag von Gerhard Schobel,
Institutsleiter aeon - Zentrum für Psychosynthese und ganzheitliches Heilen, Basel

„Die Illusion der Krise“

Angeregt zu diesem Titel wurde ich beim Lesen eines Buches¹, während ich gleichzeitig versuchte, eine meiner grössten Krisen zu verarbeiten. Ich war zu dieser Zeit gerade mit einem meiner Unternehmen Konkurs gegangen und hatte eine hohe Summe Geld verloren.

Für mich war damals die Frage: Was hat diese Krise mir zu sagen? Was hat sie zu bedeuten? (Ich denke mir, wir alle kennen das.)

Dann kam mir plötzlich dieser Titel in den Sinn. „Die Illusion der Krise“. Kreiert die Krise eine neue Illusion oder ist die Krise eine Illusion? Was wäre, wenn die Krise gar keine Krise, nicht einmal real, sondern nur eine Illusion, eine Täuschung wäre? Eine Täuschung von was? Wer wird getäuscht und wer oder was braucht ent-täuscht zu werden? Was heisst Krise eigentlich?

Ich war dann froh, als ich die vielen Fragen loslassen und mich mit der Aufräumarbeit und der Neuorganisation meines Lebens (und das meiner Familie) beschäftigen konnte.

Die Krise ging vorüber, aber die Fragen blieben im Hintergrund trotzdem bestehen.

Ist die Krise eine Illusion und wenn ja, wozu dient sie?

Wir alle haben schon viel über Krisen gehört, z.B. das das chinesische Zeichen für Krise „Gefahr und Chance“ bedeutet. Wenn wir uns allerdings mit dem Wortstamm beschäftigen, dann kommt Krise aus dem griechischen krisis und bedeutet Meinung, Beurteilung, Entscheidung.

In einer Krise geht also grundsätzlich um eine Entscheidung, eine Beurteilung und sie hat auch viel mit meiner Meinung zu tun.

➔ Anekdote mit dem Kriegsschiff der US-Marine und dem Leuchtturm

Wir kennen den Ausdruck der Krise in verschiedenen Zusammenhängen. In der Medizin, der Psychologie, den Wirtschaftswissenschaften. Hier in diesem Vortrag will ich mich auf die psychologische Krise fokussieren, wir können aber das Gesagte auch auf andere Bereiche übersetzen.

In der Psychologie wurden verschiedene Krisenmodelle entwickelt, die alle Stufen der Krisenentwicklung aufzeigen und in der Krisenbewältigung mithelfen sollen. Wir alle haben auch unsere eigenen Bewältigungsstrategien für Krisen entwickelt. Doch wozu und was heisst das genau?

Kleine Übung

¹ Larry Winget, Halt den Mund, hör auf zu heulen und lebe endlich! Verlag Books4success

Denken Sie an eine grössere Krise aus ihrer Vergangenheit, die sie jedoch bereits gut bewältigt haben. D.h. es sollte keine aktuelle Krise sein.

Machen Sie sich noch einmal ganz viele Einzelheiten der Krise bewusst. Was war wichtig? Was ist aufgrund dieser Krise entstanden? Inwiefern war die Krise dazu wichtig?

„Die meisten von uns sind so damit beschäftigt, herumzurrennen und die Seifenoper und das Drama zu schaffen, das wir unser Leben nennen, dass wir gar nichts mehr anderes hören.“ Luise Hay²

Krisen haben mit Entscheidung und unseren Vorstellungen zum Leben zu tun. Wir erschaffen uns Krisen, weil wir nicht bereit sind, die Verantwortung für unser Leben zu übernehmen. Weil wir konstant auf unsere verschiedenen Teilpersönlichkeiten und Persönlichkeitsaspekte hören anstatt auf uns selbst und unser Umfeld zu hören.

Wir sind so beschäftigt über uns und unsere Erfahrungen zu reden, dass wir nicht zuhören können. Wir haben die 80/20 Regel von Pareto vergessen. Wir haben 2 Ohren, 2 Augen aber nur 1 Mund. Meisten benutzen wir diese Organe in der umgekehrten Reihenfolge. Wir reden zu viel, halten uns selbst für zu wichtig und hören zu wenig zu.

Und wenn wir ehrlich sind, wissen wir das. Wir wissen immer lange bevor einer sogenannten Krise, dass etwas zur Entscheidung ansteht, schieben diese Entscheidung aber zugunsten unserer Bequemlichkeit hinaus.

Nicht nur das. Wie oft erleben wir, dass Menschen die sich in einer Krise befinden, den anderen die Schuld geben. Den Umständen, den Partnern, der Wirtschaft, den Die Liste könnte endlos fortgesetzt werden. Alle sind schuld – nur nicht sie selbst. Das macht sie als Beteiligte zu Opfern, hilfsbedürftig und bemitleidenswert. Sie erhalten dadurch Aufmerksamkeit und Zuwendung. Ist das das Ziel? Wahrscheinlich ja. Wenn wir nämlich davon ausgehen, dass wir die Resultate und Ergebnisse in unserem Leben immer bewusst oder unbewusst anstreben, so muss es das sein. Aber wozu?

Der Mensch als Schöpfer seiner Wirklichkeit

Wir gestalten unser Leben, durch unsere Gedanken, Einstellungen, Überzeugungen, Glaubenssätze, durch unsere Erwartungen, Gefühle, Emotionen und unsere Handlungen. D.h. alles was wir erfahren und erleben, hat mit unserer inneren Haltung und unseren entsprechenden Reaktionen und Handlungen zu tun. Denn durch unsere innere Haltung richten wir unsere Aufmerksamkeit und unsere Energie in eine bestimmte Richtung, die dann, entsprechend den psychischen Gesetzen dazu führt, Dinge und Ereignisse manifest werden zu lassen. Wir erschaffen uns unsere Welt. Das ist nicht erst seit den Forschungen in der Quantenphysik so, sondern schon seit Jahrtausenden bekanntes Wissen. Die schamanischen Traditionen sprechen davon, wenn Sie sagen, alles ist ein Traum, genauso wie die östlichen Philosophien, wenn sie davon sprechen, dass alles in der Welt Maya (=Illusion) ist.

Das heisst, wir erschaffen uns aus Energie eine Realität der Erfahrung. Doch weshalb.

² Louise Hay, Heile deinen Körper

Um uns bewusst zu machen, dass wir göttliche und schöpferische Wesen sind. Um uns wieder daran zu erinnern, dass wir die Welt erschaffen. Natürlich ist das nicht so einseitig zu verstehen, sondern als Wechselspiel. Jedoch sind wir in dieser Dynamik als Hauptakteure aktiv an der Gestaltung mitbeteiligt. Wie schon Roberto Assagioli in seinem Artikel „Freiheit im Gefängnis“ zum Ausdruck brachte, können wir die Umstände nicht immer ändern, aber unsere Haltung dazu. Darin liegt viel Freiheit. Ich möchte jedoch noch einen Schritt weiter gehen, indem ich sage: „Wir kreieren unsere Umstände. Uns dies immer wieder oder überhaupt bewusst zu machen, verhilft uns zu wirklicher Freiheit!!“

Über das Gesetz der Schwingung strahlen wir in die Welt hinaus, was wir erwarten und suchen. Zumeist unbewusst laden wir diese Schwingung, durch unsere Emotionen, konstant mit Energie. Und verstärken damit laufend, was wir zu erreichen bzw. zu vermeiden hoffen. Dabei tun wir oft so, als ob das Ganze wenig mit uns zu tun hätte.

Der Prozess der Manifestation oder der Mensch auf der Suche nach dem Glück

Wir alle kennen wahrscheinlich die Geschichte von Hans im Glück. Da ist dieser junge Knecht, der nach 7 Jahren Dienst bei seinem Herrn, als Lohn einen Klumpen Gold erhält. Auf seiner Reise zu seiner Mutter, tauscht Hans den Goldklumpen zuerst in ein Pferd, dann in eine Kuh, in ein Schwein, in eine Gans und zuletzt in Schleifsteine, die er schlussendlich auch noch verliert.

Ich weiss nicht, wie es euch ergangen ist, beim hören der Geschichte, aber ich habe mir als Bub gedacht, dass Hans doch dumm wäre und mir das nicht passieren würde. Ich habe Hans als einen erfolglosen Händler eingestuft, der auch noch glücklich darüber war, immer wieder weniger mit sich herumzutragen. Und als er am Schluss auch noch die Schleif-Steine verloren hatte, war in zu einem Teil mit ihm glücklich und zum anderen traurig, weil er doch seinen ganzen Reichtum verloren hatte. Seinen ganzen Verdienst aus 7 Jahren Arbeit.

Wir alle sind auf der Suche nach dem Glück. Doch was ist das Glück. Ist es die Erfüllung unserer Wünsche und Träume, unserer Hoffnungen und Erwartungen?

Übung: Was ist Ihre/Deine Vorstellung vom Glück in ihrem Leben? Was sind Deine/Ihre (geheimen) Wünsche und Hoffnungen? Was für Vorstellungen hatten Deine Eltern? Worin bestehen Deine Übereinstimmungen mit ihnen?

Tauschen Sie sich mit Ihrer Nachbarin/ihrem Nachbarn kurz darüber aus.

Wir alle haben unsere eigenen Definitionen, was wir unter Glück verstehen und sind dadurch gefangen in der Welt, die wir mit unserem EGO täglich kreieren. Es ist die Welt der Anhaftung und des Betrugs an uns selbst. Wir wünschen uns geliebt zu werden und vergessen dabei uns selbst zu lieben bzw. wahrzunehmen, wie sehr wir geliebt sind. Wir wünschen uns finanzielle Sicherheit und vergessen dabei, dass die einzige Sicherheit in der spirituellen Quelle unserer selbst liegt. Wir wünschen uns einen schöneren Beruf und so fort.

Übung: Alle Wünsche und Hoffnungen einpacken und ins Schliessfach sperren. Dann den Begriff „Freude“ wiederholen.³

³ Übung aus dem Buch von Dieter Broers, Der Glückscodex

„Wir erschaffen uns die meisten Schatten in unserem Leben, indem wir uns unserer eigenen Sonne in den Weg stellen.“ Ralph Waldo Emerson

Auf unserer Entwicklungsreise haben wir den Zugang zu unserer Quelle, zu unserem wahren Selbst, zu unserer Sonne verloren.

Leben in der Dualität

Wir alle kennen die Schöpfungsgeschichte, das Thema von Adam und Eva im Paradies und deren Vertreibung. Eva hat „scheinbar“ Adam verführt, vom Baum der Erkenntnis zu essen. Dieser Baum war im Garten Eden dazu da, die Menschen das „erkennen“ zu lehren. Dieses Erkennen kann nur durch die Trennung, durch die Kreation der Dualität entstehen. In der Einheit gibt es kein Erkennen. Gott erschafft die Dualität, um sich bewusst zu werden und sich selbst zu erkennen. Diese Auffassung gibt es in verschiedensten Traditionen auf der Welt. Wir sind in der Dualität erschaffen, um zu erkennen. Wir erschaffen konstant eine duale Sichtweise, die jedoch in der ersten Dualität ihre Wurzeln hat.

Welches ist die erste Dualität?

Die Trennung zwischen unserer Persönlichkeit und unserem spirituellen Wesen. Die Trennung zwischen Ich und Selbst. Das wird durch das Thema „Erbsünde“ angedeutet. Mich hat das Thema als Kind immer wieder stark beschäftigt und ich habe es als ungerecht empfunden, dass ein Säugling quasi schon durch die Geburt mit der Erbsünde bestraft werden soll. Niemand konnte mir erklären, weshalb das so sein soll. (Damals wurde mein Vertrauen in die Allwissenheit unserer Pfarrer erstmals erschüttert ;-))

Nun, der Begriff Sünde hat den gleichen Wortstamm wie Sund. Ein Sund ist ein Graben um eine Festung oder ein Schloss, aber auch ein Graben in der Landschaft. Z.B. Sundgau. Die Sünde bezeichnet also einen Graben, der zwischen der transpersonalen und personalen Wirklichkeit entsteht. Dieser Graben hilft uns in der menschlichen Entwicklung, uns ganz bewusst hier in dieser Welt zu inkarnieren. Die Schwierigkeit ist, dass wir vergessen, wer und was wir wirklich sind. Jesus als Lebenslehrer hat dies in verschiedenen Aussagen angesprochen. Z.B. indem er sagte „Seid in der Welt, aber nicht von der Welt.“ Oder „Ihr seid das Licht der Welt.“

Wie können wir in der Welt, aber nicht von der Welt sein? Oder wie können wir das Licht der Welt sein?

Der gemeinsame Nenner besteht darin, die Energie wahrzunehmen, die hinter allem steckt. Die Energie, die sich in der Welt der Erscheinungen zum Ausdruck bringt, aber nicht die Erscheinung ist. Und hier sind wir wieder in Verbindung mit unserem Ausgangspunkt. Die Welt⁴ als Illusion.

Durch die Entwicklung unserer Persönlichkeit, unseres Ego's, verstärken wir die Erfahrung des Getrennt-seins von unserer spirituellen Quelle, unserem höheren Selbst. Wir erleben uns einsam, isoliert und sehnen uns zurück nach dem Zustand des Paradieses, der vollkommen Verbundenheit mit der Welt und allem was uns umgibt. Wir sehnen uns nach der Verbindung von Herz zu Herz.

⁴ Historisch als das „vom Erkenntnisstand abhängige Bild unseres Planeten“ Ein gedankliches Phänomen.

Unterschied zwischen schamanischem und alltäglichem Denken

Der Schamane ist sich bewusst, dass alles nur Träume sind und wir diese Träume, wenn sie uns nicht gefallen, verändern können. Im alltäglichen Denken glauben wir, dass alles ist, wie es ist und dies unabänderlich. Für den Schamanen ist die gesamte Natur belebt und er kommuniziert ständig mit seiner Umwelt. In unserem alltäglichen Denken unterscheiden wir zwischen belebter und unbelebter Natur und fühlen uns von ihr getrennt.

Übung: „Du bist nicht allein“ → stell' Beziehung zu Deiner Umwelt her.

Anekdote über R.A. und dem Vogelgezwitscher während einer Sitzung.

Von Roberto Assagioli wird erzählt, dass er mit einer Klientin arbeitete und die Klientin klagte über ihre Einsamkeit und ihr Leid. Assagioli hörte ihr lange zu, dann unterbrach er sie plötzlich und fragte sie: „Hören Sie den Vogel draussen vor dem Fenster zwitschern?“ Die Klientin war kurz irritiert, hörte nach draussen, bejahte die Frage und sprach weiter über ihre Einsamkeit und ihr daran leiden. Nach einer Weile unterbrach Sie Assagioli wieder und fragte Sie: „Hören Sie jetzt den zweiten Vogel, der dem ersten antwortet?“ Die Klientin schaute wieder kurz auf, hörte nach draussen und antwortete dann etwas entrüstet, dass sie hierher gekommen sei, um über ihre Einsamkeit zu reden und nicht Vogelgezwitscher zuzuhören. Da antwortete Assagioli: „Sehen Sie, genau das ist das Problem. Sie sind so mit sich selbst beschäftigt, dass Sie gar nicht erkennen können, wie belebt die Natur um Sie herum ist. Sie erleben sich von ihr abgetrennt. Wenn Ihnen gelingt, diese Verbindung wieder bewusst herzustellen, ist ihre Einsamkeit vorbei.“

Diese Antwort könnte direkt von einem Schamanen sein.

Statt die ursprüngliche Trennung wieder zu überwinden und das Vertrauen in mich / in die Welt / in das Höhere Selbst zu stärken, versuchen wir die Welt durch unsere Ratio zu verstehen, zu analysieren und zu beherrschen. Immer wieder gaukeln wir uns vor, dass unsere Welt beherrschbar ist. Das dies nicht so ist, zeigen die Ergebnisse. Obwohl wir viele Fakten zur Umweltzerstörung zusammengetragen haben, erzeugt dies wenig Einsicht beim Menschen, bzw. bringt nur wenig Veränderung. Wie soll es auch?

Sehr oft sind wir in unserer Ratio sehr abgetrennt von unseren Gefühlen und von unserem Herzen. Uns fehlt die energetische Verbindung, bzw. der energetische Verbindungsstoff.

So, wie soll Heilung geschehen?

Durch die Krise.

Die Krise als Rückkehr

Die Krise gibt uns die Möglichkeit der Rückkehr auf den Weg unseres wahren Selbst. Durch unser Ego haben wir bestimmte Pläne und Strukturen aufgebaut, wie der Admiral und die Krise zeigt und die darin liegende Illusion. Sie zerstört unsere egozentrischen Pläne und macht uns offen für das grössere Ganze. Sie ist der Aufruf unserer Seele zur Suche unserer

wahren Bestimmung und jedes Mal, wenn wir das Gefühl haben, dass es nach unserem Kopf gehen müsste, hilft uns die Illusion der Krise, diesen Plan loszulassen.

Wir leiden an einer Wahrnehmungsverzerrung. Wir erschaffen aus unserem Mangelbewusstsein heraus Ereignisse und übernehmen dann nicht die Verantwortung dafür, sondern reagieren wie die kleine Kinder, indem wir sagen: „Der war's“.

Die Illusion der Krise hilft uns, wieder den Weg zu uns selbst, zu unserem Herzen zu finden. Dabei ist natürlich nicht das biologische Herz gemeint, auch nicht das romantisch idealisierte Herz, sondern das „spirituelle“ Herz. Der Ort in uns, an dem wir uns verbunden fühlen, uns als „Ganzes“ erleben. Wo wir die Ganzheit und die Grenzenlosigkeit unseres Seins erfahren.

Die klassische Psychosynthese-Übung der „Dis-Identifikation und bewussten Selbstidentifikation“ kann uns dabei wunderbar unterstützen.

Zum Abschluss

Krise? Es gibt keine Krisen – nur Herausforderungen.

Illusionen, die wir uns aufgebaut haben, um uns unserer Schöpferkraft bewusst zu werden. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Kraft, Mut und Freude um sich ihrem Werk zu stellen und es zu bewundern mit der Frage: „Ist es nicht faszinierend, wie ich das wieder hingekriegt habe? Wie habe ich denn das geschafft?“ Durch das Bewusstsein, dass ich mir meine Wirklichkeit selbst erschaffen habe, ermächtige ich mich selbst, dieses auch wieder zu verändern. Das führt mich weg von der Ohnmacht, hin zu Verantwortung und „Bewusst-Sein“.