

**Den Wandel „umarmen“ –  
ein Weg in stürmischen Zeiten<sup>1</sup>**

Vortrag von Prof. Dr. Barbara v. Meibom  
auf dem 5. Kölner Psychosynthese Forum 25. – 27. März 2011

*„Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich verstanden,  
dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,  
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin  
und dass alles, was geschieht, richtig ist -  
von da an konnte ich ruhig sein.  
Heute weiß ich: Das nennt man 'VERTRAUEN'.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
konnte ich erkennen,  
dass emotionaler Schmerz und Leid  
nur Warnung für mich sind,  
gegen meine eigene Wahrheit zu leben.  
Heute weiß ich, das nennt man 'AUTENTHISCH-SEIN'.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört,  
mich nach einem anderen Leben zu sehnen  
und konnte sehen, dass alles um mich herum  
eine Aufforderung zum Wachsen war.  
Heute weiß ich, das nennt man 'REIFE'.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört,  
mich meiner freien Zeit zu berauben  
und ich habe aufgehört,  
weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.  
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude bereitet,  
was ich liebe und mein Herz zum Lachen bringt,  
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.  
Heute weiß ich, das nennt man 'EHRlichkeit'.*

---

<sup>11</sup> Hierbei handelt es sich um die nachträgliche Textversion eines frei gehaltenen Vortrags

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich mich von allem befreit,  
was nicht gesund für mich war,  
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen  
und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog,  
weg von mir selbst.  
Anfangs nannte ich das 'GESUNDEN EGOISMUS',  
aber heute weiß ich, das ist 'SELBSTLIEBE'.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört,  
immer recht haben zu wollen,  
so habe ich mich weniger geirrt.  
Heute habe ich erkannt,  
das nennt man 'DEMUT'.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich mich geweigert,  
weiter in der Vergangenheit zu leben  
und mich um meine Zukunft zu sorgen.  
Jetzt lebe ich nur mehr in diesem Augenblick,  
wo ALLES stattfindet.  
So lebe ich heute jeden Tag und nenne es 'BEWUSSTHEIT'.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
da erkannte ich,  
dass mich mein Denken armselig und krank machen kann,  
als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,  
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.  
Diese Verbindung nenne ich heute 'HERZENSWEISHEIT'.*

*Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,  
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten,  
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander  
und es entstehen neue Welten.  
Heute weiß ich, DAS IST DAS LEBEN!<sup>2</sup>*

---

<sup>2</sup> dieser Text, zitiert nach <http://www.c-mmm.de/gedichte/chaplin.html> wird Charlie Chaplin an seinem 70.Geburtstag am 16.April 1959 zugeschrieben. Dort heißt es, dass es auch Stimmen gebe, die an dessen Urheberschaft zweifeln.

Wer diesen Text hört oder liest, für den ist eigentlich alles gesagt. Schöner und umfassender lässt sich wohl kaum mitteilen, was es bedeutet, den Wandel zu umarmen und dass die wichtigste Qualität, die wir hierfür brauchen, die Selbstliebe und Selbstakzeptanz ist. Doch da wir Menschen das Bedürfnis haben, in bewegten Zeiten Orientierung, Trost und Halt zu finden, werde ich versuchen, die wunderbaren Worte von Charlie Chaplin zu ergänzen. Dabei konzentriere ich mich auf drei Aspekte:

- Zeitqualität heute
- Wandel – eine permanente Aufforderung an uns
- Wandel einladen und umarmen

### **Zeitqualität heute**

Viele Menschen sind heute von einer tiefen Unruhe ergriffen. Die Ereignisse überstürzen sich: Im japanischen Fukushima ist die Kernenergie außer Kontrolle geraten, mit bislang unabsehbaren Folgen. Das Erdbeben im Pazifik mit der nachfolgenden Tsunamiflutwelle an Japans Küste hat nicht nur Zehntausende von Menschenleben gefordert, sondern auch unmissverständlich vor Augen geführt, dass die Bewegungen der Erde nicht vorhersagbar sind. Die Erde und ihre Eigendynamik lassen sich mit technischen Mitteln weder steuern noch kontrollieren. Damit nicht genug: In der arabischen Welt ist ein Flächenbrand entstanden, der die bisherigen Machtstrukturen und Machthaber hinwegzufegen scheint, auch hier mit völlig unbekanntem Ausgang für diese Länder selbst und für die westliche Welt, die sich von den Ölzulieferungen abhängig fühlt.

Die Zeichen stehen auf Sturm, ohne dass ein Ende abzusehen wäre. Hätte jemand eine entsprechende Prognose noch vor 3 Monaten gewagt, so wäre er oder sie verlacht worden. Was hier hinweggefegt wird, sind überholte Sicherheitskonzepte, die uns vorgaukeln wollen, der Mensch könne sich zum Herrscher über die Natur und die Erde machen und er könne ungestraft Menschen geistig in Haft nehmen.

Warum – so kann man fragen – geschieht dies alles heute mit solcher Unvermittelbarkeit und Geschwindigkeit? Dafür gibt es sicherlich viele Gründe. Einer der wichtigsten ergibt sich aus der technologischen Entwicklung. Hinter uns liegen Zeiten beispiellosen technologischen Fortschritts. Zum ersten Mal ist die Erde von Telekommunikationsnetzen umspannt, die zeitgleiche Kommunikation rund um den Globus erlauben. Daraus resultieren sogenannte Dynaxities – Dynamische Verknüpfungen (dynamic & connectivity), d.h. sich ständig wechselseitig beschleunigende Entwicklungen. Impulse, welcher Art auch immer an einer Stelle, können ganze „Erdbeben“ an anderer Stelle auslösen. Nachvollziehbar ist dies geworden bei den derzeitigen Aufständen in der arabischen Welt. Der Widerstand gegen die autokratischen Regime ging und geht aus von der „Facebook-Generation“, die sich in sozialen Netzwerken organisiert, mit denen Menschen in Sekundenschnelle an den verschiedensten Orten aktiviert werden können. Die Dramatik der Entwicklung wird aber auch sichtbar an den Finanzmärkten, bei denen lokale Unsicherheiten zu Flächenbränden führen. So ist der Zusammenbruch des New Yorker Bankhauses Lehmann Brothers vom September 2008 bis heute finanzpolitisch nicht bewältigt. Ausgelöst durch ihn finden weltweit

Geldentwertungen und krasse soziale und ökonomische Umverteilungen innerhalb und zwischen Volkswirtschaften statt – mit auch hier noch unabsehbaren Folgen.

Hier ist also eine strukturelle Dynamik in Gang gesetzt worden, die die Menschheit vor völlig neue Herausforderungen stellt, Herausforderungen, die mit technologischen Mitteln nicht steuerbar sind. Sie verlangen neue geistige Konzepte, Konzepte, die nicht Ausdruck von Beherrschungsphantasien sind, sondern Ausdruck von etwas, was der Philosoph Ivan Illich *Konvivialität* nannte, Mitweltlichkeit/Gemeinschaft des Lebens. Gemeint ist damit eine Fähigkeit, sich auf die Gesetze des Lebens einzulassen und in Harmonie mit ihnen zu leben, zu wirtschaften und zu handeln. Dies verlangt auch, die Natur als Mitwelt zu begreifen, die vom Menschen in ihrem eigenen schöpferischen Tun erkannt und respektiert wird.

Doch genau an diesem Respekt für die Gesetzmäßigkeiten des Lebens und die Eigenkreativität der Natur hat es in dem technologischen Projekt der Moderne gemangelt. Ganz deutlich wird dies an der Atomenergie. Mit der Atomenergie geht die Vorstellung der unbegrenzten Verfügbarkeit von Energie einher, abgekoppelt von den Rhythmen der Natur. Es ist – mit den Worten des jüdischen Wissenschaftlers, Autors und Mystikers Michael Kagan, die *24/7 Gesellschaft*, eine Gesellschaft, die 24 Stunden an 7 Tagen funktioniert – ohne Rast, ohne Innehalten, ohne Rhythmus. Es ist eine Gesellschaft, die die Nacht zum Tage macht, den Sonntag zum Arbeitstag und die Muße zur Bereitschaft am Handy. Es ist eine Gesellschaft, die sich gegen die lebendigen Rhythmen wendet und damit zum Scheitern verurteilt ist.

Die Natur ist auf vielfältige Weise rhythmisch und von uns nicht steuerbar. Das gilt im Mikro-, Meso- und Makrokosmos gleichermaßen. So ist der menschliche Körper ein lebendiges System vielfältiger Rhythmen – ultradiane und circadiane Rhythmen, Herzrhythmen, Biorhythmen. Sie sind das Gewebe des Lebens selbst. Wer gegen sie verstößt, wird krank, körperlich, seelisch, geistig. Wir können es derzeit in unserer Arbeitswelt beobachten, die nach dem Diktat der Uhrzeit organisiert ist und damit gegen die natürlichen Rhythmen verstößt. Die Zunahme von Burnout und Depressionen zeigt, dass der sogenannte Fortschritt uns immer weiter von uns selbst entfernt und aus der eigenen Mitte bringt, weil die natürlichen Prozesse der Selbstorganisation und Selbstregulierung empfindlich gestört werden. Das gilt auch auf der Meso- und Makroebene: Das Leben ist abhängig von Tag- und Nachtrhythmen, von Mondzyklen, von Rhythmen und Zyklen des Werdens und Vergehens, von planetaren und kosmischen Konstellationen. Wenn heute viele mit großer Bangheit auf den 21. Dezember 2012 blicken, so nicht nur aufgrund bedrohlich anmutender Prophezeiungen, sondern auch, weil an diesem Tag unsere Sonne und die Zentralsonne auf einer Achse stehen sollen, ein Ereignis, das äußerst selten vorkommt und von dem wir nicht wissen, wie es sich auf unserem Planeten auswirken wird<sup>3</sup>.

Michael Kagan, der jüdische Wissenschaftler und zugleich Mystiker, hat sich der Aufgabe verschrieben, das Wissen um die heilenden und heiligen Rhythmen des Lebens wieder ins Bewusstsein zu heben. In der jüdischen Tradition hat der Shabbat, der Samstag, an dem alle

---

<sup>3</sup> „Am 21. Dezember 2012 werden unsere Sonne, die Erde und weitere Planeten unseres Sonnensystems in Konjunktion zum Äquator unserer Milchstrasse stehen... Die galaktische und die solare Ebene befinden sich in Konjunktion. Nur etwa alle 26.000 Jahre ereignet sich diese sehr seltene astrologische Ausrichtung; zitiert nach <http://www.21dezember2012.org/sonnensystem.html>

Aktivitäten ruhen und der Mensch sich auf sich selbst, die Gemeinschaft und auf Gott ausrichtet, eine ungeheure Bedeutung. Die Aufforderung, den Shabbat zu heiligen, geht auf die Bibel zurück. Sowohl das Judentum als auch das Christentum feiern den 7. Tag, die Juden den Shabbat, die Christen den Sonntag. In der 247 Gesellschaft gibt es hierfür keinen Platz mehr. Wirklich gepflegt werden die Traditionen nur noch in kleinen religiösen Zirkeln. Im jüdischen Shabbat sind gleichwohl noch viele Rituale lebendig, wie dieser Tag geheiligt werden soll. In diesen Ritualen wird das Wissen um die Bedeutung des Shabbat, des 7. Tages bewahrt. Es ist der Tag der Ruhe, an dem der Mensch aufgefordert ist, vom „doing“ ins „being“ zu kommen, vom Handeln zum Sein.

Warum ist diese Phase der Ruhe und Muße so wichtig? Wenn wir in der Seinsqualität sind, haben wir eine erweiterte Wahrnehmung; der Filter unseres Bewusstseins ist weiter gestellt. Wir sind dann offen für ein Wissen höherer Ordnung, das uns hilft, die Ordnung des Lebens wahrzunehmen und uns auf sie auszurichten. In den Veden spricht man hier vom Zeugenbewusstsein, von Intuition und Höherer Intelligenz. Wo diese erweiterte Wahrnehmung vorherrscht, haben wir Zugang zu einem Wissen um die Einheit in der Verschiedenheit; viele Konflikte erweisen sich als hinfällig.

Dem Verstand kommt weiterhin eine wichtige Rolle zu. Doch er hat nicht mehr die vorherrschende, sondern eine dienende Rolle. Gefragt ist mit den Worten des indischen Weisen Ramesh Balsekar der „*working mind*“, nicht der vom Ego besetzte „*thinking mind*“. Dem *working mind* obliegt es, Wege für Umsetzung von Impulsen der Höheren Intelligenz/Intuition zu finden.

Bleiben wir jedoch ins permanente *doing* verstrickt, so verlieren wir den Zugang zum „being“ und damit zu Intuition/Höherer Intelligenz/Zeugenbewusstsein. Wo das „doing“ vorherrscht, können wir nur auf die begrenzten und begrenzenden Botschaften des Denkens zurückgreifen – eine fatale Fehlentwicklung, die bereits der große Philosoph Gregory Bateson in seinem Werk zur Ökologie des Geistes herausgearbeitet und kritisiert hat. Technologien, die aus dem begrenzten Verstandeswissen heraus entwickelt und angewandt werden, folgen unseren engen Konzepten, die von Angst, Unsicherheit und Gier geprägt sind. Sie richten sich letztlich gegen das Leben selbst.

An diesen Punkt hat uns heute das technologische Projekt der Moderne geführt – mit katastrophalen Folgen. Wo Gesetzmäßigkeiten des Lebens missachtet werden, kommt irgendwann das, was man einen *Realitätseinbruch* nennen kann. Im Bild: Ein Staudamm, der die Wassermassen nicht mehr halten kann, bricht. Ein gedopter Sportler, der sich zu immer größeren Höchstleistungen antreibt, bricht zusammen. Eine Erde, die ausgebeutet, mit Atomtests bombardiert, verschmutzt und mit Chemikalien verseucht wird, reagiert irgendwann, um sich in ein neues reinigendes Gleichgewicht zu bringen.

Wir alle wissen dies intuitiv, doch wir nehmen es nicht zur Kenntnis oder wollen es nicht wahrhaben. Täten wir dies, so müssten wir die Komfortzone verlassen, uns auf das Neue und Andere einstellen und im Denken, Fühlen und Handeln Verantwortung für unsere Wahrnehmung übernehmen. Stattdessen halten wir wie die drei Affen Augen, Ohren und Mund verschlossen und es kommt zu dem, was Bundespräsident Christian Wulff jüngst auf den Begriff gebracht hat. „*Wer sich nicht ändert, wird verändert.*“

## Wandel – eine permanente Aufforderung an uns

Doch es gibt nicht nur den dramatischen Wandel. Es gibt auch den alltäglichen Wandel. Wandel ist naturgemäß; er ist Ausdruck der Schöpfung. „*Alles fließt*“, heißt es im Asiatischen, oder auch: „*Keiner steigt zwei Mal in den gleichen Fluss*“. Was das heißt, können wir ganz unmittelbar erleben: Wir schreiten von der Geburt zum Tod, von der Kindheit über die Jugend, das Erwachsenenalter zur dritten Lebensphase, in der wir uns darauf vorbereiten, die Welt wieder zu verlassen. Wir erleben Freude und Leid, Erfolge und Misserfolge, Aufbau und Zerstörung. Und wir kennen Zeiten des Wandels, die wir als krisenhaft erleben: den Verlust eines geliebten Menschen, den Verlust von Gesundheit, den Verlust von Besitz, den Verlust von Reputation...

Solche Krisen werden auch Pforten auf dem Spirituellen Weg genannt. Es sind Pforten oder Schwellenereignisse, die uns auffordern hinzuschauen und uns von falschen Sicherheiten zu lösen. Es sind Pforten, die die Grundfragen des Lebens aufrufen, die Frage „*Wer bin ich*“, „*wo komme ich her*“, „*wo gehe ich hin, wenn ich von diesem Planeten abtrete*“, „*was ist der Sinn meines Lebens?*“ Roberto Assagioli, der Begründer des Psychosynthese hat uns für diese Fragen, die uns in Zeiten krisenhaften Wandels begegnen, eine zentrale Übung geschenkt, die Übung der *Disidentifikation*. Auf einen kurzen Nenner gebracht ist ihre Botschaft: „*Ich habe einen Körper, doch ich bin nicht mein Körper. Ich habe Gedanken, doch ich bin nicht meine Gedanken. Ich habe Gefühle, doch ich bin nicht meine Gefühle.*“ Die große Frage ist also, wer bin ich denn – jenseits von Name und Form, von Denken, Fühlen, Handeln, wer bin ich als Mensch jenseits des „doing“?

Solche Fragen tauchen immer dann auf, wenn ich „*mit meinem bisherigen Latein am Ende bin*“, wenn ich also eine Krise erlebe. Doch wir können uns diesen Fragen auch im Vorfeld von Krisen öffnen. Eine Chance dazu erhalten wir durch Irritationen im Außen oder im Inneren, durch etwas, was mir fremd ist. Die Aufforderung, neu hinzuschauen, findet vielfältigen Ausdruck durch: ein körperliches Symptom, eine geistige Verunsicherung, eine emotionale Verstimmung, Unsicherheit, Angst, Abwehr oder Aggression. Sie zeigen mir, dass Wandel angesagt ist und ich aufgefordert bin, meine Konzepte und Selbstbilder zu überprüfen. Was mich so fremd anmutet, existiert nicht nur, es darf auch existieren; es ist nicht nur außen, sondern es existiert auch in mir. Wenn ich dies erkenne und erfahre, dann habe ich einen großen Schritt zur Erweiterung meines Bewusstseins gemacht. Dann wird Fremdes zu Vertrautem und Vertrautes zu Eigenem. Falsche Trennungen werden aufgehoben und das Wissen um Einheit und Verbundenheit kann sich entwickeln. Dann werden selbst krisenhafte Zuspitzungen als Teil des Lebens und Ausdruck dessen erlebt, wie ich/wir mit dem Leben umgehen. Dann kann ich in den Wandel einwilligen – frei von allen Konzepten und Vorstellungen.

In den Veden, den heiligen Schriften des indischen Kulturraums, auf die sich auch Roberto Assagioli beruft, ist das Wissen tief verwurzelt, dass alles was vergänglich ist, nicht wirklich ist und umgekehrt, dass alles, was wirklich ist, nicht vergänglich ist. Die Disidentifikationsübung von Roberto Assagioli endet daher mit der Aussage, „*Ich bin ein Zentrum reinen Bewusstseins*“, also etwas, was ich weder sehen, noch hören, noch riechen, noch schmecken kann. Dieselbe Botschaft findet sich in dem christlich inspirierten *Kurs in Wundern*, und zwar gleich in der allerersten Lektion.

Bewusstsein entzieht sich der sinnlichen Wahrnehmung und doch ist es. Wenn uns die Erfahrung des „Ich BIN“ geschenkt wird, jenseits von Name, Form, Raum und Zeit, dann geschieht „Erleuchtung“. Unser Geist verlässt die Dunkelheit, er leuchtet aus den Quellen tiefsten Wissens; die Aufregungen des Lebens verblassen und das Wissen um die Vergänglichkeit verliert seinen Stachel. Frieden breitet sich aus. Es ist die Ruhe im Sturm, das Auge in der Mitte des Taifuns. Es ist ein Frieden, der furchtlos in dem ruht, was die Menschen Gott, Allah, großer Geist, die Leere, das Tao nennen.

### Wandel einladen und umarmen

Wie können wir unsere Einstellung ändern, wie unser Bewusstsein erweitern, wie können wir in diesen Frieden eintauchen – selbst dann, wenn uns der Wind des Wandels ins Gesicht bläst? Viele Wege gibt es zu diesem Ziel. Einige von ihnen möchte ich benennen:

Roberto Assagioli hat uns mit der „Personalen Psychosynthese“ gezeigt, wie wir die Untiefen des personalen Unbewussten durchdringen und unentwickelte oder unterdrückte Seelenanteile integrieren können. In der buddhistischen Tradition würde man hier von dem Kampf mit den inneren Dämonen sprechen. Solche Dämonen sind Gefühle wie Ärger, Zorn, Gier, Geiz, Eifersucht, Neid, Aggression, Missachtung. Sie alle versperren unsere Sicht auf die Wirklichkeit. Solange wir uns mit ihnen identifizieren, verharren wir in Trennung und Abwehr, können uns nicht für die Einheit des Lebens öffnen. In der Arbeit mit Teilpersönlichkeiten entdecken wir die wertvollen Gaben, die hinter diesen unerwünschten Gefühlen stehen und finden Wege, um sie für das persönliche Wachstum zu erschließen.

Wo dies gelingt, wird es auch leichter, negative Projektionen auf andere zurückzunehmen. Wir können leichter und unbeschwerter das Fremde erkunden, es verstehen und im besten Fall akzeptieren. „*Urteile niemals über jemanden, dessen Mokassin du nicht angehabt hast*“ ist eine alte indianische Weisheit. Solange ich mit meinen meist unbewussten Gefühlen und Werturteilen identifiziert bin, ist dies nicht möglich. Die personale Psychosynthese hilft mir also, nicht nur zu einer authentischeren Persönlichkeit zu werden, sondern auch, mich für das Du, für den anderen, für mein Gegenüber zu öffnen und Brücken der Verständigung zu bauen.

Ekkehart Tolle hat uns einen weiteren Weg geschenkt, den des absoluten Ankommens in der Gegenwart, ein Weg, den alle großen spirituellen Traditionen lehren. In seinem zeitlosen Werk „Jetzt“ führt er vor Augen, wie wir *Gegenwärtigkeit* vermeiden und welchen Preis des inneren und äußeren Unfriedens wir dafür zahlen. Doch er zeigt auch auf, wie wir die Kraft der Gegenwärtigkeit lernen und schulen können. Ein wichtiger Zugang ist dabei die Beobachtung der Gedanken und das Wahrnehmen des Innenleibs. Beides ist nur in der absoluten Gegenwärtigkeit möglich. Gerade letzteres vermittelt ein Gespür dafür, aus welcher Quelle wir kommen.

Wenn wir dabei noch die Botschaft des modernen Mystikers David Steindl-Rast beherzigen, dass der Weg zu Gott über die *Dankbarkeit* führt, dann können wir uns selbst aus tiefen seelischen Verstrickungen lösen. Dankbarkeit gilt nicht nur dem sogenannten Guten. Dankbarkeit ist ein Weg gerade auch in der größten Dunkelheit. So macht David Steindl-

Rast bezeichnenderweise Retreats in Auschwitz, also dem Ort der größten Dunkelheit, den das dunkle 20. Jahrhundert hervorgebracht hat.

Drei weitere Wege möchte ich in Anlehnung an das indische Yoga benennen. Yoga bedeutet das Anjochen an Gott. Alle drei Wege sind dem Menschen aufgegeben: der Weg des Handelns, Karma-Yoga, der Weg der Hingabe, Bhakti-Yoga und der Weg des Wissens Jnana-Yoga. In der Psychosynthese spricht man hier von der Transpersonalen Psychosynthese als dem Weg, den eigenen Willen unter den Willen Gottes zu stellen.

Auf dem *Weg des Handelns (Karma)* begreife ich mein Handeln als einen Dienst an und für Gott. Ich erkläre mich bereit, ein Instrument Gottes zu sein und seiner Schöpfung zu dienen, wo immer ich gerade bin. Dabei bitte ich darum, dass Gott mich führt und übergebe ihm die Früchte meines Tuns, rechne sie also nicht mir zu. Auf diesem Weg entwichtigt sich das Ich und ich öffne mich dafür, dass der göttliche Funke durch mich in dieser Verkörperung wirkt.

Auf dem *Weg der Hingabe (Bhakti)* ist mein ganzes Sein ein Ausdruck der Liebe zu Gott. Das große Vorbild hierfür war Mutter Theresa, die in jedem Kranken und Sterbenden Christus selbst erblickte, dem sie sich in Liebe zuwandte. Handeln (Karma) aus dem Geist der Hingabe (Bhakti) bringt jene großen wunderbaren Taten hervor. Sie zeigen das menschliche Antlitz unseres Planeten. Doch Hingabe zeigt sich auch im Kleinen, in der Familie, im Freundeskreis, in einer liebenden Haltung, die alles durchdringt.

Auf dem *Weg des Wissens (Jnana)* lerne ich zu unterscheiden zwischen dem, was wirklich ist und was unwirklich ist. Es ist der Weg der Loslösung von allen falschen Selbstkonzepten und Identifikationen. Es ist der Weg, der ins SEIN führt, ins „being“, in das Wissen, dass ich zwar in dieser dualen Welt bin, doch nicht von dieser Welt, dass ich – wie Roberto Assagioli sagt – letztlich reines Bewusstsein BIN.

Wenn uns dieses Wissen als Erfahrung zur Verfügung steht, können wir allem krisenhaften Wandel furchtlos begegnen. Dann sind wir an einem Ort, zu dem uns die Sehnsucht führen will, jene Sehnsucht, die Rainer Maria Rilke so unnachahmlich zum Ausdruck gebracht hat:

*„Wenn es nur einmal so ganz stille wäre.  
Wenn das Zufällige und Ungefährere  
verstummt und das nachbarliche Lachen,  
wenn das Geräusch, das meine Sinne machen  
mich nicht so sehr verhinderte am Wachen-:  
Dann könnte ich einem tausendfachen  
Gedanken bis an deinen Rand dich denken  
und dich besitzen (nur ein Lächeln lang),  
um dich an alles Leben zu verschenken  
wie einen Dank.“ (Rainer Maria Rilke)*



**Weiterführende Literatur:**

*Bateson*, Gregory: Ökologie des Geistes, 2. Aufl. Frankfurt/M.: Suhrkamp 1983  
Ein Kurs in Wundern: Textbuch /Übungsbuch /Handbuch für Lehrer, Greuthof 2010  
[*Mettler-*]v. *Meibom*, Barbara: Wertschätzung. Wege zum Frieden mit der inneren und  
äußeren Natur, München: Kösel 2. Aufl. 2008  
*Meibom*, Barbara v.: Spirituelles Selbstmanagement, Bielefeld: Kamphausen 2009  
*Rossi*, Ernest L.: Zwanzig Minuten Pause, Paderborn: Junfermann 2001  
*Steindl-Rast*, David / *Bohn*, Ulla (Hrsg): Perlen der Weisheit, Freiburg:Herder 2010  
*Tolle*, Eckhart / *Bolam*, Christine / *Nentwig*, Marianne: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart  
Bielefeld: Kamphausen 2010