

DIE KRAFT DES BEWUSSTEN FÜHLENS



Ein Handbuch, um näher an
Ihrer eigenen Wahrheit zu leben

CLINTON CALLAHAN

DIE KRAFT DES BEWUSSTEN FÜHLENS

Clinton Callahan

Die Kraft des bewussten Fühlens

Ein Handbuch,
um näher an Ihrer eigenen Wahrheit zu leben



DIE KRAFT DES BEWUSSTEN FÜHLENS
Ein Handbuch, um näher an Ihrer eigenen Wahrheit zu leben
World Copyleft © 2016 by Clinton Callahan
All rights reserved.

Originalversion DIRECTING THE POWER OF CONSCIOUS FEELINGS
erschienen im Hohm Press Verlag, www.hohmpress.com

World Copyleft © 2016 by Clinton Callahan. Alle Rechte vorbehalten. Der Inhaber des Urheberrechts Clinton Callahan erteilt den Lesern hiermit die Erlaubnis, jedweden Teil dieses Buches für Diskussionsgruppen, Seminare, Workshops, Trainings, Webseiten, Artikel, Newsletter, elektronische Magazine, Präsentationen, Anwendungsprogramme, Computerspiele usw. zu reproduzieren, weiterzuentwickeln und zu verbreiten, vorausgesetzt, dass für die Unterscheidungen, Landkarten und Experimente die Referenz auf Possibility Management gegeben wird, und dass Kopien den folgenden Copyleft-Abschnitt enthalten:

World Copyleft 2016 von Clinton Callahan. Aus dem Buch Die Kraft des bewussten Fühlens. Der Autor erteilt die Erlaubnis, dieses Material zu reproduzieren, weiterzuentwickeln und zu verbreiten (außer als Spam), selbst wenn Sie dadurch reich und berühmt werden, vorausgesetzt, dass für die Unterscheidungen, Landkarten und Experimente die Referenz auf Possibility Management gegeben wird, und dass auf jeder Kopie dieser Abschnitt mit Autor, Copyleft-Notiz und der Website angegeben wird. Alle anderen Rechte sind vorbehalten. Possibility Management ist lizenzfreies Gedankengut. Danke für Ihr Experimentieren!

www.nextculture.org

Ein spezieller Dank an das Phototeam Sonia und Tassilo Willaredt, Roswitha und Peter Kuder, Marion und Clinton Callahan, Regina und Jürgen Birlinger, Britta Vrettos, Layla Scheffler, Christian Thoma, Simon Westermann, Joachim Antweiler, Nicola Nagel und Stefanie Heidtmann. Dank an Joachim, dass er seinen Kopf in den Sand gesteckt hat und an Simon für das Überarbeiten der Fotos.

Diese Veröffentlichung ist dazu gedacht, akkurate und maßgebliche Informationen zum angegebenen Thema zu liefern. Beim Verkauf wird davon ausgegangen, dass der Verlag nicht dazu da ist, partnerschaftliche, emotionale oder psychologische Beratung zu geben, medizinische Behandlungen durchzuführen oder andere professionelle Dienstleistungen anzubieten. Sollten Sie professionelle Hilfe oder anderen fachmännischen Beistand benötigen, sollten Sie die Dienstleistung kompetenter Fachkräfte in Anspruch nehmen.

Anmerkung der Übersetzerin: Der Einfachheit halber benutze ich die gängige männliche Form. Die weiblichen Leserinnen sind dabei stets mit eingeschlossen. Ich danke für Ihr Verständnis.

Alle Rechte vorbehalten
3. Auflage Mai 2016, next culture press, www.nextculturepress.org
Umschlaggestaltung: Petra Friebel, www.friebelarts.de
Autorenfoto: Laurent Belmonte, www.LaurentBelmontePhotographe.com
Deutsche Übersetzung: Marion Callahan, www.nextculture.org
Lektorat: Sonia Willaredt, Margriet Houben, Joachim Antweiler, Tilman Neubronner
Druck: Finidr, Tschechische Republik

ISBN 978-3-9814543-1-4

Danksagung

Den eigenen Weg auf dem Pfad der persönlichen Entwicklung zu finden scheint von drei Dingen abzuhängen: der Teamarbeit mit Ihren Mitforschern, der Qualität Ihrer Lebens-Landkarten und der Genauigkeit Ihres Kompasses.

Meine Mitforscher auf dieser Reise sind die vertrauenswürdigsten aller Freunde; euch gebührt mein tiefster Dank

Meine Lebens-Landkarten kommen aus Vorträgen, Trainings und bahnbrechenden Büchern; ihren Verfassern gebührt meine aufrichtige Anerkennung.

Bis ich 37 Jahre alt war, war ich darauf aus, in Entdeckungsgruppen zu sein und Lebens-Schatzkarten zu sammeln.

Dann fand ich einen Kompass. Sein Name ist Lee Lozowick. Er lokalisiert genauestens mein kleines »x« auf der Landkarte und sagt: »Du bist hier.« Ohne das »x« ist jede Schatzkarte nutzlos. Jetzt bin ich darauf aus, Dankbarkeit für meinen Kompass zum Ausdruck zu bringen.

Sollte dieses Buch irgendeinen Wert besitzen, dann ergibt sich dieser aus dem wohlwollenden Feedback und Coaching von Lee Lozowick.

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	11
1. Die Taubheitsschwelle	15
2. Sich in alle vier Körper ausdehnen	55
3. Unbewusst fühlen	71
4. Bewusst fühlen	93
5. Verantwortung und Hohes Drama	161
6. Mit Gefühlen kommunizieren	201
7. Gefühle ersternen	227
8. Das Destillieren Ihrer Bestimmung	257
9. Die nächste Kultur	269
Anhang A: Liste der Landkarten	295
Anhang B: Zehn Unterscheidungen für bewusstes Fühlen	297
Anhang C: Bambi versus Kollaps der Zivilisation	299
Weiterführendes Verlernen	309
Weiterführende Experimente	313

Im Hochsommer 2008 stand ich allein auf einem üppigen grünen Berg-
hang hinter einer Almhütte in den österreichischen Alpen. Es war herr-
lich. Ich bemerkte, wie eine Pferdema versuchte, meine Aufmerk-
samkeit zu erregen. Pferde sind normalerweise nicht mein Ding, aber
ich kletterte durch den Zaun und begann, ihre Nüstern zu streicheln und
ihren Rücken und ihre Schultern zu kraulen. Nach einer Weile blickte
sie hinüber zu ihrem Baby, welches uns aus einer sicheren Entfernung
von zehn Metern beobachtete. Sie sagte ihm, ich sei in Ordnung. Das
Fohlen kam herüber und stellte sich für die gleiche Behandlung in Posi-
tion. Da es kleiner war, konnte ich ihm eine komplette Rückenmassage
geben und grub meine Finger tief in sein dickes, weiches Fell. Fünfzehn
Minuten lang waren wir beide in Ekstase. In meinem Herzen nahm ich
mir vor, meinen Töchtern, die Pferde über alles lieben, von dieser Begeg-
nung zu erzählen. Sie würden sich freuen, das zu hören.

Dann kam der Bauer heraus. Er hatte mich mit dem Fohlen gese-
hen und sagte: *»Zu schade, dass es ein Junge ist.«* Ich antwortete:
»Warum denn das?« Er sagte: *»In ein paar Monaten müssen wir es
schlachten. Wir können hier keine männlichen Tiere gebrauchen. Aber
die Würstchen werden sicher gut schmecken.«*

Ich konnte nichts sagen. Ich begann, den Berg hinauf zu steigen.
Der Pfad war steil und eng. Ich schien es nicht zu bemerken. Auf dem
Bergrücken setzte ich mich auf eine Bank. Tränen strömten über meine
Wangen. Ich hatte gerade die Verordnung des Menschen für den Pla-
neten Erde vernommen, die Ursache für das Ende der Zivilisation.

Ich wendete mich an den Berg und versuchte, ihm meinen Schmerz
mitzuteilen. Der Berg sagte: *»Die Idealisierung des starken, gefühllosen
Helden wird die menschliche Spezies ausrotten. Schreib ein Buch da-
rüber. Nenne es Die Kraft des bewussten Fühlens.«*



Vorwort

Während ich *Die Kraft des bewussten Fühlens* lese, schießt mir immer wieder dieser Gedanke durch den Kopf: Irgendetwas hat Clinton Callahan am Kragen gepackt, hingesezt und ihn benutzt, um dieses Buch zu schreiben. Und dieses Etwas – diese Muse, diese Kraft, dieser Helfer, dieser Geist, dieses Bewusstsein – lag absolut richtig damit. Denn um die Aufgabe zu bewältigen, den Weg aus unserem kollektiven Wahnsinn aufzuzeigen, und zwar durch unsere echten und authentischen Gefühle, zurück zu unserem Geburtsrecht der geistigen Gesundheit und Verbundenheit, werden Sie wenige Stimmen finden, die so klar und bewusst sind wie die von Clinton Callahan. Gute Wahl, Kosmos. Danke!

Es ist alles vorhanden: Klartext und eine mutige Bereitschaft, einen unerschrockenen Blick auf unsere individuellen und kollektiven Situationen zu werfen; sanftmütige Akzeptanz und Ermutigung; klare Worte und praktische Einsichten; persönliche Enthüllungen und kulturelle Analyse. Der Ton ist nüchtern und offen und freundlich und echt. Die Landkarten führen Sie genau dahin, wohin Sie wollen. Wie George Gershwin schrieb und Gene Kelly sang, »who could ask for anything more?«

Die Kraft des bewussten Fühlens organisiert und erhellt meine eigene chaotische Reise durch das Fühlen, von Taubheit und Ablenkung zu bewusstem Fühlen und zu etwas, das sich ganz süßer Gesundheit nähert. Und es gibt mir eine nützliche Ausdrucksweise und Bilder und Metaphern, die ich dann, wenn ich das Buch weitergebe, mit anderen teilen kann. Ich kann die Gespräche erweitern und die Heilung verbreiten, die all denjenigen zur Verfügung steht, die diesen Weg einschlagen. In meinem Kopf habe ich bereits eine Liste von Menschen angelegt, mit denen ich mich über dieses Buch austauschen möchte. Und der Austausch über dieses Buch ist unerlässlich. Wir können diese Arbeit nicht alleine tun.

Ich glaube, ich versuche einfach nur, Ihnen klarzumachen, was Sie da gerade in der Hand halten. Dieses Buch ist nicht nur »ein Lesevergnügen«. Es steckt voller Übungen. Es ist ein Training. Eine Bewegung. Die Landkarten bringen Sie an neue Orte. Sie müssen sich zu neuen Orten begeben. Eine ganze Art von Lebewesen könnte in der gleichen Zeit ausgestorben sein, in der Sie diese fünf Abschnitte oder vielleicht zwei lesen. Das Klima gerät aus dem Gleichgewicht. Die Ölförderung verlangsamt sich. Die Meere sterben ab. Die Wälder fallen. Sie wissen, was abgeht. Dieses Buch ist ein Weg, sich Ihren Weg durch dieses Chaos zu bahnen, und zwar auf eine Art und Weise, die der Situation tatsächlich helfen könnte. Clinton Callahan sagt, und dem stimme ich zu und offenbar ebenso die Kräfte, die durch ihn sprachen, dass das Lernen, bewusst zu fühlen, ein fundamentaler

und notwendiger Schritt ist, wenn wir auf unser derzeitiges Dilemma vernünftig reagieren wollen.

Stellen Sie sich vor, was passieren könnte, wenn Wissenschaftler und Politiker und Industrielle und Volkswirte und Sie und ich und der Mann auf der Straße und die Frau nebenan in der Lage wären, mit unseren Gefühlen der Wut und der Traurigkeit und der Angst und der Freude zu sein und diese vollkommen fühlen könnten. Stellen Sie sich vor, wir könnten die direkte Erfahrung unserer Hilflosigkeit machen. Stellen Sie sich vor, wir würden die Auswirkungen unserer bisherigen Handlungen auf der Welt vollkommen spüren. Vielleicht würden wir dann aufhören, Pläne zu ersinnen, alte, gebrauchte ABBA-CDs in die obere Stratosphäre zu schießen, um diese nervtötenden Sonnenstrahlen davon abzuhalten, den Planeten zu erreichen. Vielleicht würden wir uns für einen Moment hinsetzen, unsere Köpfe neigen, zugeben, dass wir in Sachen »Welt kontrollieren« machtlos sind und unsere Kultur nicht mehr zu beherrschen ist, und den Prozess der Ausnüchterung beginnen. Vielleicht – nur vielleicht – würden wir dann beginnen, uns einer größeren Stärke zu öffnen als unserem kollektiven Ego. Vielleicht würden wir beginnen, tatsächlich unserem Planeten zu Diensten zu sein.

Es gibt einen alten Spruch, den ich oft erzählt und von anderen oft gehört habe. Beim Anblick meiner »Fehlritte«, »falschen Wendungen« und »verlorenen Jahre« meines Lebens habe ich folgendes gesagt: »Naja, wir kommen schließlich nicht mit einer Betriebsanleitung zur Welt.« Als wollte ich damit sagen: »Hey, ich gebe mein Bestes!« Als wollte ich sagen: »Es ist nicht meine Schuld!« Als wollte ich sagen: »Wenn doch nur ... wenn nur ... wenn nur ...«

Nun stellt euch vor Leute – ob vorher wahr oder nicht –, jetzt ist es nicht mehr wahr. Wir haben eine Betriebsanleitung. Sie haben Sie in Ihren Händen. Sie lesen sie gerade. Es ist eine Betriebsanleitung für den »geistig gesunden Menschen«. Folgen Sie den Diagrammen. Konfigurieren Sie die Software neu. Stellen Sie die Regler neu ein. Schon bald werden Sie denjenigen zurückgewinnen, der Sie immer waren, der zu sein Sie hierher gekommen sind. Tief und authentisch fühlen. Ein bewusstes Leben. Und – eine Chance, eine Rolle bei der Heilung unseres kollektiven Alptraums und der Schöpfung dessen, was als nächstes kommt, zu spielen. Nicht gerade übel, oder? Ein menschliches Leben, welches in Übereinstimmung mit dem Kosmos gelebt wird. Es gehört Ihnen, wenn Sie es wirklich wollen.

Dieses Buch kann Ihnen dabei helfen.

Möge Ihr Exemplar bald mit Gebrauchsspuren, Eselsohren und abgegriffenen Blättern übersät sein.

Mit beiden Beinen auf dem Boden,

Tim Bennett
Filmemacher
August 2009
www.whatawaytogomovie.com



Einführung

Jeder Mann, jede Frau und jedes Kind auf der Erde lebt innerhalb von unablässig wechselnden Empfindungen intelligenter Gefühle, doch bleibt diese Intelligenz unter den brutalen Geboten eines patriarchalen Reiches unterdrückt und fehlgeleitet zurück.

Viele von uns sind zwischen zwei Ufern verloren. Sie legen keinen großen Wert darauf, den habgierigen Irrsinn einer globalisierten Konsumgesellschaft zu unterstützen, wissen aber auf der anderen Seite nicht, was sie sonst machen könnten. Wir warten in scheuer Angst und der Hoffnung, dass das Staatsschiff irgendwie den richtigen Kurs einschlägt und uns in eine strahlende Zukunft bringen wird. Aber wird es das? Kann es das?

Die Frage ist, wie lange wollen Sie noch warten? Dieses Buch ist für Menschen, die lange genug gewartet haben.

In diesem Buch geht es darum, Verantwortung für die Intelligenz und Kraft Ihrer eigenen Gefühle zu übernehmen, und diese zu benutzen, um ein Leben zu leben, welches Ihrer eigenen Wahrheit näher kommt.

DIE QUELLE DIESES WISSENS

Diese Gedanken entstammen nicht dem Mainstream. Auch sind sie nicht der Psychologie, der Soziologie, dem Christentum, den östlichen Traditionen, den Kenntnissen der Aborigines oder dem New Age entnommen. Diese Ideen entspringen einer mehr als dreißigjährigen, beispiellosen Forschung, hauptsächlich in Form von Gruppenarbeit. In äußerst geschützten Räumen, die geprägt von gegenseitigem Vertrauen waren, unternahmen wir wiederholt Vorstöße in unbekannte Bereiche, die über traditionelle Auffassungen hinausgingen. Gemeinsam rangen wir mit unseren tiefsten Ungewissheiten, erprobten zahlreiche Ansätze, destillierten die Ergebnisse und brachten eine Sammlung an Unterscheidungen zutage, welche Männern und Frauen gestatten, ein außergewöhnliches Leben zu führen. Dieser Arbeit gaben wir die Bezeichnung *Possibility Management*.

Sie werden feststellen, dass sich diese Seiten als sehr praxisnah erweisen und angefüllt sind mit gedanklichen Landkarten, Beispielen und Übungen. Die Fertigkeiten sollten mit Feedback und Coaching in kleinen Gruppen geübt werden, bis ihre Wirksamkeit durch eigene Erfahrung unleugbar wird.

In gewisser Weise ist dies eine erweiterte Version der Informationen über Gefühle aus meinem Buch »*Wahre Liebe im Alltag*«, und doch ist es mehr als das. »*Die Kraft des bewussten Fühlens*« nimmt Sie an die Hand, baut ein Fundament des Verständnisses jenseits des Mainstreams auf und führt Sie dann erlebbar an den Punkt, von wo aus Sie Ihre eigenen Gefühle zurückgewinnen können, als Weg, die nächste Kultur aufzubauen.

Diese Fertigkeiten werden in dem Moment lebenswichtig, in dem Sie erkennen, dass die globale klimatische Störung in Kombination mit dem Überschreiten des Ölförderzenits unsere Zivilisation, so wie wir sie kennen, innerhalb unserer Lebenszeit kollabieren lassen wird.

Die verheerenden Folgen der kollektiven Einwirkung des Menschen während des 20. Jahrhunderts bleiben der Sicht der Mehrheit verborgen, doch gehe ich davon aus, dass die Folgen nicht mehr sehr viel länger verborgen bleiben können. Die Klarheit und Kraft Ihrer eigenen Gefühle wird Sie darin unterstützen, Ihr neues Leben einzurichten, wenn die vergangene Zivilisation dies nicht mehr vermag.

Wie Tim Bennett in seinem Blog *Bambi kontra Kollaps der Zivilisation* (angefügt als Anhang C) schreibt: *Einige von uns müssen diese Arbeit tun, denn die meisten werden sie nicht tun. Die Weigerung, jetzt ihre Angst zu spüren, wird sie zwingen, sie beim Aufprall zu spüren, wenn das Trauma am größten ist und die Verluste so schwer zu ertragen sind. Sie werden unsere Hilfe brauchen.*

WER SOLLTE DIESES BUCH LESEN?

Kulturkreative und Führungskräfte, die dieses Buch lesen, rüsten sich mit einer neuen Klarheit aus, um ihr Team, ihre Organisation oder ihr Projekt zu beflügeln. Gefühle sind eine allgegenwärtige Ressource, für die zwar häufig bezahlt wird, die aber infolge irriger Vorstellungen darüber, wie sie gehandhabt wird, selten zum Einsatz kommt. Das wäre in etwa so, als hätten Sie eine Garage voller hochwertiger Stromgeneratoren, Werkzeuge und Zubehör gekauft, lebten aber in Kälte und Dunkelheit, weil Sie bisher noch nicht auf die Idee gekommen sind, die Garagentür zu öffnen. Ausbilder, Sozialarbeiter, Heiler, Eltern, Coachs und insbesondere Studenten können ergebnisorientierte Entscheidungen und Maßnahmen selbst in Zeiten eines schnellen Wandels weiter verbessern. Speziell junge Menschen brauchen aktivierte Gefühle, um den Übertritt in ihr eigenes erwachsenes Leben zu vollziehen, wo doch nur ein Bruchteil dessen, was sie in der Schule lernen, zum Zeitpunkt des Abschlusses anwendbar ist.

Wer die Fähigkeit, bewusst zu fühlen und mit Gefühlen zu kommunizieren, zurückgewinnt, profitiert nicht nur selbst davon, sondern leistet auch einen Beitrag für das Leben seiner Kollegen und Freunde sowie seine Beziehungen. Das Integrieren der Ideen dieses Buches eröffnet Ihnen die Chance, Ihr Herz aus seinem lang vertrauten Gefängnis zu befreien. Fühlen zu lernen könnte die tiefste Erfahrung Ihres Lebens werden.

INHALT DES BUCHES

Wie wäre es, in aller Klarheit Anspruch auf Ihre erwachsenen maskulinen oder femininen Gefühle zu erheben? Wie können Sie Ihre eigenen Gefühle unterscheiden und ausdrücken? Wie können Sie wirksam die Gefühle anderer Menschen wahrnehmen und nachempfinden? Wie können Ihnen Gefühle im Beruf dienen? Wie können Gefühle das Tor zu einer archetypischen Lebensweise sein? Wie könnte die Rückgewinnung Ihrer Gefühle Sie mit dem ausstatten, was nötig ist, um eine wahrhaft nachhaltige Kultur aufzubauen? Diese Fragen werden in diesem Buch behandelt.

Die ersten drei Kapitel schaffen ein solides Verständnis, um neue Gefühlserlebnisse zu stützen. Auf diese Weise identifizieren wir die *Taubheitsschwelle*, einen inneren Intensitätsregler, unterhalb dessen Einstellung wir so gut wie nichts mehr fühlen. Dazu trainiert, unsere Taubheitsschwelle auf dem höchsten Stand zu belassen, setzen wir »*sich taub fühlen*« (unter Jugendlichen heißt das heute »cool«) gleich mit »*sich gut fühlen*«. Wenn Sie die Einstellung Ihrer Taubheitsschwelle herabsetzen, bekommen Sie wieder physische, intellektuelle, emotionale und energetische Empfindungen. Das ist etwa so, als würde man langsam die Jalousien nach oben ziehen und Licht hineinlassen. Dinge, die vorher kalt, taub oder tot waren, erwärmen sich.

Ab dem vierten Kapitel beginnen Sie mit bewussten Gefühlsexperimenten, und dann lassen sich die Experimente beinahe mühelos durchführen. Die ersten Schritte sind vermutlich etwas ernüchternd, wenn Sie sich Ihres vorherigen Taubheitsgrades immer bewusster werden. Lang unterdrückte Gefühle können auf diese Weise ausbrechen, und das ist wie Popcorn machen ohne Deckel. Das ist in *Phase 1* der Gefühlsarbeit zu erwarten. Bevor Sie die Energie und Intelligenz Ihrer Gefühle zum Einsatz bringen können, müssen Sie zunächst lernen zu fühlen!

Werden bewusste Gefühle gemeinsam mit neuen Lebens-Landkarten in Bezug auf das integriert, was gerade mit Ihnen passiert, beginnt *Phase 2* der Gefühlsarbeit. Sie fangen an, die Impulse und die Information bewusster Gefühle in Form von verantwortlichen Praktiken zum Einsatz zu bringen, was eine radikale Veränderung bedeutet. Verantwortliche, klare Gefühle beschleunigen den lang erwarteten Initiationsprozess ins Erwachsensein, und es öffnet sich das Tor zum archetypisch Maskulinen und Femininen.

Aus der erfahrenen Klarheit heraus entsteht die Möglichkeit, in einer neuen Beziehung zu anderen Menschen, zur Erde und zu Ihrer eigenen Absicht zu leben. Präzision und Verletzlichkeit fügen sich in – anfänglich sehr kleinen – facettenreichen neuen Gesellschaften zusammen, wo Männer und Frauen, Familien, Freunde, Nachbarn und Kollegen in Zusammenarbeit technisch und spirituell nachhaltige Kulturen aufbauen, in welchen Erfolg bedeutet, das Potential eines jeden Einzelnen zu entwickeln.

DIE FEHLENDE ZUTAT WAREN BISHER SIE

Diese ersten Jahre des 21. Jahrhunderts sind Zeiten eines plötzlichen und drastischen Überganges. Wie gewohnt weiterzumachen zieht verhängnisvolle Konsequenzen nach sich.

Auf der anderen Seite ist der Wechsel zur Tragfähigkeit mit unmittelbaren und beispiellosen Herausforderungen im persönlichen, geschäftlichen und gesellschaftlichen Bereich verbunden. Ihre jetzige Bemühung, sich auf Ihre Gefühle zu besinnen, macht Sie zu einem Wegbereiter bei diesem Übergang.

Wir brauchen Wegbereiter für den Wechsel in die nächste Kultur. Ein Wegbereiter in diesem Sinne ist einfach eine Person, die den ersten Schritt macht.

Unerschrockene Menschen haben den Mut, unbequeme, aber naheliegende Fragen zu stellen, um dann gemäß den Antworten entsprechend zu handeln, ohne sich den konzeptionellen Beschränkungen ihrer Herkunftskultur zu unterwerfen. Sie sind solch ein Mensch, ein Schlüsselement in der Menschheit, der den Sprung in eine aussichtsreichere Zukunft für unsere Kinder wagt.

Dieses Buch ist mit starker Klarheit angefüllt, welche zur Grundlage für die *nächste Kultur* wird, indem Sie diese zur gängigen Praxis in Ihrem täglichen Leben und Umgang werden lassen. Einige dieser Ideen könnten anfangs etwas befremdlich wirken, doch verzagen Sie bitte nicht – auch nicht während der dunklen, verunsichernden Zeiten, wenn alles keinen Sinn zu ergeben scheint. Geben Sie nicht auf. Ich danke Ihnen für Ihre Bemühungen.



1.

Die Taubheitsschwelle

EINE NEUE ENTSCHEIDUNG

Die Idealisierung des starken, gefühllosen Helden wird möglicherweise die menschliche Spezies ausrotten. Das derzeitige Ausmaß der Umweltvergiftung, des massenhaften Artenaussterbens, der globalen Erwärmung, welche die kritische Schwelle bereits überschritten hat, des habgierigen Verbrauchs nicht erneuerbarer Rohstoffe, der wirtschaftlichen Ungerechtigkeiten, der gefährlich wachsenden Bevölkerung, der Massenvernichtungswaffen und des allgemeinen Versagens scheinbar intelligenter Menschen, eine tragfähige Zukunft für uns auf diesem Paradies Erde zu erschaffen, sind alles Folgen der hochgeschätzten Gefühllosigkeit.

Möglicherweise haben Sie sich nicht bewusst zu dieser Gefühllosigkeit entschieden. Vielleicht haben Sie sich ja an dem Taubheitsmuster der modernen Kultur orientiert und maschinenähnliche Eigenschaften wie schnell, hart und unpersönlich angenommen. Vielleicht sind Sie auch gehorsam in die Fußstapfen Ihrer Eltern getreten, und haben deren Grad der Gefühllosigkeit übernommen.

So oder so wird Sie dieses Buch vor die Wahl stellen, Ihren alten Bahnen zu folgen oder sich in neuen Verhaltensweisen zu üben. Entweder werden Sie Ihre inneren Fesseln enger ziehen und Ihre Gefühle noch stärker abschnüren oder Sie werden die Ketten um Ihr Herz zerreißen und sich einfach erlauben, zu fühlen.

Sie können diese Entscheidung in jedem Moment neu treffen.

Wenn aus Ihrem Herzen große Trauer hervorbricht, Trauer über verlorene Jahre des Nichtfühlens, und Ihre Lunge und Ihren Brustkorb über Stunden oder Tage erschüttert, während Sie dieses Buch lesen, dann machen Sie sich keine Sorgen darüber. Das ist in Ordnung. Es bedeutet nicht, dass etwas mit Ihnen nicht stimmt. Sie kommen gerade ins Leben zurück.

Tiefe Trauer über verpasste Gelegenheiten und lang ertragene Einsamkeit ist der Heilungsweg in Richtung einer humaneren Zukunft. In diesem Licht betrachtet gleicht Ihre Traurigkeit einem Freudenfest. Nähe ist immer noch möglich für Sie. Ihr Herz ist nicht tot. Der Rest Ihres Lebens kann mit inneren Empfindungen eines Zugehörigkeitsgefühls angefüllt werden, was Ihnen niemand je wieder wegnehmen kann.

Ihre Gefühle sind ausgezeichnet. Wieder Gefühle zu haben ist so einfach. Doch können die neuen Erfahrungen wie bei einem plötzlichen Wolkenbruch nach einer langen

Dürre alles verändern. Nichts kann Sie auf die großartige Fülle vorbereiten, wenn grüne Triebe wie durch ein Wunder aus dem trockenen Wüstensand sprießen.

GEFÜHLE KLOPFEN AN DIE TÜR

Einige von uns sind durch ungewollte Nebenwirkungen jahrelanger Gefühllosigkeit dazu gezwungen, etwas über Gefühle zu lernen. Vielleicht leiden wir unter Ausschlag, Nägelkauen, dem Ausreißen von Haaren, dem Ritzen von Haut, Depression, übermäßigem Essen, Burnout, Angstzuständen, Bluthochdruck, dem Trinken von Alkohol, Schamgefühlen, Drogenkonsum, angepasstem Verhalten, Verwirrung, Schlaflosigkeit, Verdauungsstörungen, Darmproblemen, Frustration, Hoffnungslosigkeit, Kopfschmerzen, Asthma, nervösen Zuckungen, Ermüdung, Antriebslosigkeit, fehlendem finanziellem Erfolg, Familienstress, gescheiterten Beziehungen, funktionellen Sexualstörungen, Unfruchtbarkeit, Verzweiflung, überlangem Schlafen, Rückenschmerzen, Unfällen, Selbstverstümmelung, Herzschmerzen, Bulimie, Magersucht oder Selbstmordversuchen. Selbst bei manischer Depression, Borderline-Syndrom, Schizophrenie, Multipler Sklerose, Graves-Krankheit und Parkinson können wir davon ausgehen, dass sie mit unterdrückten Gefühlen in Zusammenhang stehen.

Einige von uns werden angetrieben, Gefühle näher zu untersuchen, wenn wir schließlich und endlich wissen wollen, warum wir zu Hysterie, Aggression, Herumschreien, Gewalt, Zorn, zerstörerischen Gefühlsausbrüchen, Klaustrophobie, Lähmung, Sentimentalität, dem Drang zum Glücksspiel, übermäßigem Einkaufen, Lügen, schnellem Fahren, Korruption, Intrigen, Mobbing, Promiskuität, Diebstahl und Betrug neigen. Das ständige Leugnen dieser Ausdrucksweisen lässt diese nicht verschwinden. Im Gegenteil, Leugnung verstärkt lediglich ihre zerstörerische Auswirkung auf unser Leben.

Kürzlich fand sich zum Beispiel ein Freund von mir, ein brillanter und erfolgreicher Unternehmensberater, auf der Polizeiwache wieder, weil er dabei erwischt wurde, wie er mit einem nicht bezahlten Buch in seiner Tasche die Buchhandlung verließ. Er war völlig entgeistert über sein eigenes Verhalten! Er hatte keine Erklärung dafür.

Vielleicht klopft die Frage nach Gefühlen auch ein bisschen verstohlener an die Tür? Sind Sie allein? Geschieden? Hat jemand, der Ihnen nahe steht, sich darüber beschwert, dass er einfach nicht zu Ihnen durchdringen kann? Er behauptet, dass Sie nicht zuhören? Er sagt, dass Sie sich nicht für Nähe öffnen? Er sagt, er weiß nicht wirklich, wer Sie sind?

Vielleicht haben sich Ihre Kinder distanziert, halten sich von Ihnen fern? Vielleicht wirkt sich Verletzlichkeit in Ihrem tiefen Inneren eher beunruhigend als wirklich erfüllend aus? Vielleicht fühlen Sie sich von der übrigen Menschheit abgeschnitten, isoliert in Ihrer eigenen, separaten Welt?

LEIDENSCHAFTLICHE PROFESSIONALITÄT

Als moderner Berufstätiger mögen Sie die Notwendigkeit für Gefühle kategorisch ablehnen. Möglicherweise verbarrikadieren Sie Ihre Gedanken und Ihre Sprache hinter wissen-

schaftlichen Gründen und Logik. Und doch könnte es sein, dass Sie einen bestimmten Stich im Herzen spüren, wenn Sie sehen, wie Menschen sich einfach mit Tränen in den Augen in die Arme fallen, den Tod eines geliebten Menschen betrauern, ihre Wut und ihre Ängste über die kommende Klimakrise einander mitteilen oder ausgelassen zusammen lachen, während Sie nichts fühlen, unbewegt bleiben, immer noch unberührt.

Vielleicht sind Ihre wahren Leidenschaften ein Geheimnis? Es taucht die Sehnsucht auf, den Reichtum des Mann- oder Frauseins zu erleben, bevor Ihr Leben vorüber ist? Verzehren Sie sich vielleicht danach, die wahre Bestimmung Ihres Lebens zu erfüllen, egal wie groß oder unmöglich sie erscheinen mag?

Schließlich *ist* so etwas schon getan worden! Es *ist* möglich! Es gab einen Richard Burton! Er lebte. Es existierte (oder lebt immer noch) eine Wangari Muta Maathai, ein George Gurdjieff, eine Aung San Suu Kyi, ein Tatanka-lyotanka (Sitting Bull), ein Arnaud Desjardins, ein Nelson Mandela, eine Mutter Teresa. Es gibt so viele Beispiele an menschlichem Potential, das vollständig gelebt wurde! Warum nicht auch Sie? Warum würden Sie sich nicht Ihre eigene leidenschaftliche Vision zurückerobern und das Abenteuer Ihres Lebens mit Engagement und Begeisterung leben? Etwas Nobles? Etwas Wagemutiges? Warum nicht einen Sinn dafür entwickeln, *zumindest einmal* in Ihrem Leben etwas anderes gemacht zu haben?

DIE MÖGLICHKEIT, ENDLICH WIEDER ZU FÜHLEN

Gefühllosigkeit ist als grundlegendes Element kunstvoll in unsere moderne Lebensweise eingewebt worden. Unwissentlich haben wir uns daran gewöhnt, von unseren Gefühlen gut abgelenkt zu bleiben, beschäftigt, reaktiv, betrunken, mit Medikamenten betäubt, besorgt, überbeansprucht, überfressen, überstimuliert, überlastet und im Intellekt feststeckend.

Zu behagen, dass ein Mensch tatsächlich das Fühlen erlernen kann, erweist sich in der modernen Kultur als ziemlich revolutionär. Es geht gegen das gesamte System der Ausbildung, der Psychologie, der Medizin, der Religion, der Politik, der Wissenschaft und der Technik.

Der Gefühllosigkeit einen Namen zu geben, setzt voraus, dass es einen Zustand der *Nichtgefühllosigkeit* gibt. Ihre Bereitschaft, die Existenz der Gefühllosigkeit anzuerkennen deutet auf Ihre Bereitschaft, anzuerkennen, was es Sie persönlich kostet, gefühllos zu bleiben, und es deutet auf die persönlichen Chancen, jemand zu werden, der *endlich wieder fühlt*.

VERSCHWÖRUNG GEGEN GEFÜHLE

Damit ein Mann von Geburt an Eingang in das Patriarchat findet, muss er die Option, er selbst zu sein, aufgeben. Das ist ein Opfer, welches den tiefsten aller Schmerzen verursacht. Wenige Frauen verstehen die Quelle dieses Schmerzes, obwohl sie vielleicht den heftigen Groll erkennen, der im Kern patriarchaler Männer schwärt. Unausgedrückter

Schmerz bringt uns Männer dazu, einen entsprechenden Schmerz in der Welt um uns herum zu verursachen. Er ist das Motiv dafür, das physische und spirituelle Verhungern der Kinder, die Aggressionen gegen Frauen, den Krieg unter durch Wahlen legitimierten Gangstern und die fortschreitende ökologische Katastrophe stillschweigend zu dulden. Männern im Patriarchat ist es nicht erlaubt, auf unschuldige Weise sie selbst zu sein. Warum sollte es dann jemand anders dürfen?

Seit dem Beginn des Patriarchats vor etwa 5000 Jahren haben autoritäre Stimmen deutliche Proklamationen gegen Gefühle ausgerufen. Schließlich brauchte das patriarchale Reich seine Söldner und Händler, um die Reichtümer aus den eroberten Ländern abzuziehen und in die Staatssäckel des Imperiums fließen zu lassen.

Wie könnte ein Arbeiter oder Soldat im Namen der Mächtigen endlos das Leben vergewaltigen und plündern, wenn er nicht die Würde und die noble Gesinnung seiner eigenen natürlichen Gefühle gänzlich abgeschaltet hätte?

Die Spartaner riefen: *Komme mit deinem Schild heim oder auf ihm!*

Die Wikinger riefen: *Sieg oder Walhalla!*

Die Moslems riefen: *Allahu Akbar!*

Die Christen riefen: *Deus vult!*

Die Japaner riefen: *Banzai!*

Die Deutschen riefen: *Sieg heil!*

Die Russen riefen: *Ura!*

Die Israeliten riefen: *Kadima!*

Die Amerikaner riefen: *It's showtime!*

Moderne Eltern sagen: *Ein Junge weint nicht! Ein Indianer kennt keinen Schmerz! Schhht! Es ist nichts passiert!*

Wir sind gründlich dazu angeleitet worden, gefühllos zu bleiben.

In der modernen Kultur sind die schlimmsten Schimpfworte *Feigling*, *Heulsuse* oder *Angsthase*. Wir haben schon in jungen Jahren gelernt, dass es schändlich ist, zu fühlen.

Wer als Mann oder Frau in der Geschäftswelt, in der Politik, im Krieg oder im Sport gewinnt, ist der *Letzte, der noch steht*, der starke, gefühllose Held.

Jede Generation findet einen Weg, den Schmerz zu begraben, den es mit sich bringt, ihre eigenen Kinder in den Krieg zu schicken, um die Schmutzarbeit der herrschenden Klassen zu verrichten. Spezialisierte Abstumpfungstechniken sind zu vertrauten Eigenheiten der modernen Kultur geworden. Wir wurden in die Schule geschickt, um abstumpfende Themen zu studieren. Wir brachten abstumpfende Hausaufgaben mit nach Hause, bereiteten uns darauf vor, lange Jahre in abstumpfenden Jobs zu arbeiten, einen abstumpfenden Arbeitsweg zu ertragen mit unaufhörlich dröhnenden, abstumpfenden Nachrichten. Wir arbeiten für Geld, um Dinge zu kaufen, die wir nicht brauchen, um Drogen und Unterhaltung zu kaufen, die unsere Aufmerksamkeit verführen und die entsetzliche Erkenntnis des stolzesten Erfolges des modernen Reiches verschleiern: die Globalisierung.

Konzerngesteuerte internationale Geldinstitute animieren Geschäftsleute dazu, menschliche Kulturen, die seit 40 000 Jahren auf der ganzen Welt in ihrer Mannigfaltigkeit

existieren, zu überfallen, zu zerrütten und zu globalisieren, und dabei sind ihnen alle verfügbaren Mittel recht. Durch das Reduzieren der Kulturen auf Disney-Karikaturen werden kulturelle Sitten und Gebräuche entkräftet und durch massenproduzierte Handelsmarken ersetzt, welche in Franchiseläden verkauft werden, um ständig steigende Profite zu erzielen. Es existiert keine Einrichtung, um die Erzeuger der Monokultur zu überwachen oder aufzuhalten, nicht einmal die Vereinten Nationen. Die Dampfwalze der Globalisierung ist außer Kontrolle geraten. Da wir gefühllos sind, beteiligen wir uns blind.

Ein ungezügelter imperialistischer Reich wird alles auf Erden ausgraben und verbrennen, denn für einen Konzern gibt es nur ein Ziel: Profit. Der Plan wird akribisch ausgeführt, während Sie diese Worte lesen. Auf vielerlei Art sind Sie ein Komplize. Ich auch.

Der Plan enthält einen suizidalen Fehler. Er ignoriert die Tatsache, dass wir auf einem Planeten leben. Ein Planet hat begrenzte Rohstoffe. Diese Grenzen sind erreicht.

Wie ein metastasenbildender Krebs tötet das Paradigma des imperialistischen Reiches seinen Wirt. Da das moderne Reich seinen Kreis um den Globus nun geschlossen hat, findet es keine Völker mehr, die es versklaven kann, keine Rohstoffe mehr, die es plündern kann. Die Kurve der weltweiten Ölförderung geht von nun an bergab, während der verwüstete Planet an Giftmüll erstickt und für die menschliche Spezies rasch unbewohnbar wird.

Kollektive Gefühllosigkeit erlaubt uns, das einzige Raumschiff zu zerstören, welches das menschliche Leben in diesem Teil der Galaxie erhalten kann. Viel leichter als für die meisten Menschen ersichtlich, könnte die Erde gefroren und luftleer werden wie der Mars, oder wahrscheinlicher noch durch einen unaufhaltsamen Treibhauseffekt eingehüllt werden in superheiße, giftige Gase wie die Venus. Mit seiner Taubheit gegenüber den Folgen unserer individuellen Handlungen könnte der Homo Sapiens sich selbst auslöschen. Die moderne Zivilisation hat ihren eigenen Untergang eingeleitet.

HIERARCHISCHE PSYCHOPATHEN

Wir modernen Bürger organisieren uns – die Warnsignale arrogant ignorierend – weiterhin in hierarchischen Organigrammen, obwohl die Pyramide nur eine von vielen möglichen Entwürfen ist, um Menschen zur Erreichung ihrer gemeinsamen Ziele mit Kraft zu durchfluten.

In einer Hierarchie erobert derjenige die begehrten Führungspositionen, der alles daransetzt, die Leiter zu erklimmen. Ein völliges Fehlen an Einfühlungsvermögen ist der Schlüsselfaktor zum Erfolg. Das hierarchische Design bewirkt, dass unsere Organisationen in Regierung, Militär, Religion, Medizin und Ausbildung überwiegend mit Menschen besetzt sind, die zu psychopathischem Verhalten neigen.

Nicht die Macht korrumpiert, sondern korrupte Individuen suchen nach Macht.

Eine Hierarchie ersetzt automatisch integere Menschen durch die skrupellosesten Psychopathen, und je mehr das geschieht, desto näher rücken Letztere an die Spitze.

In den letzten fünfzig Jahren scheint die Ausbreitung der Psychopathie innerhalb von Organisationen eine kritische Schwelle erreicht zu haben. Die globale Führung dient nicht mehr dem Zweck, der Menschheit eine leuchtende Zukunft zu bescheren. Stattdessen

macht die globale Führung Jagd auf die Menschheit, um sie als Ressource der Sklavenarbeit und als abgestumpfte Konsumenten zu benutzen, und wir Bürger machen uns mitschuldig daran. Unsere Eltern waren beschäftigt, also setzten sie uns vor einen Fernseher, damit wir den hypnotischen Anweisungen folgen und unsere Autorität an Experten abgeben. Und jetzt, selbst wenn wir die Chance dazu haben, holen wir uns unsere persönliche Autorität nicht zurück. Es kommt uns nicht einmal in den Sinn.

Die moderne Gesellschaft hat große Angst vor Kulte oder Sekten, deren Führer ihren Opfern eine Gehirnwäsche verpassen könnten, so dass diese ihren Willen aufgeben, um bösen Zwecken zu dienen. Eigentlich ist das eine perfekte Beschreibung dessen, was bereits in der modernen Gesellschaft vor sich geht. Vielleicht besteht die größere Angst vor einer Macht, die die Bürger aus ihrem Schlafwandel aufwecken könnte, damit diese ihre natürliche Kapazität zum Leben wiedererlangen, die sie nach gewollter Überzeugung der modernen Gesellschaft niemals hatten. Persönliche Gefühle könnten gut diese Macht des Erwachens sein.

Es ist entmutigend, sich in der Welt umzusehen und zu bemerken, wie wenig Menschen ein Leben in einer Kultur leben, in der sich Respekt, Menschenwürde und Kreativität entfalten. Zum größten Teil wird die Menschheit von jenen dominiert und kontrolliert, welche die größte Fähigkeit darin besitzen, Macht zu gewinnen und zu bewahren, und die geringste Fähigkeit zur wohlüberlegten menschlichen Führung.

Die Menschen, die wir damit betraut haben, weise Entscheidungen in Bezug auf unsere Gesundheit, unser Wohlergehen, unsere Ausbildung und eine nachhaltige Zukunft zu treffen, setzen sich für nichts Derartiges ein. Stattdessen setzen sie sich dafür ein, ihre eigene Sicherheit, ihren eigenen Wohlstand und ihre eigene Macht zu garantieren. Wir haben die Herrschaft für die Gesellschaft und die Schlüssel zu unserer Schatzkammer in die Hände einer losen Clique von psychopathischen Millionären und Milliardären gelegt, die ohne Rücksicht auf die Zukunft der Menschheit ihren eigenen Besitz maximieren.

Psychopathische Führer können nur dann ihre eigenen Pläne weiter verfolgen, wenn sie unerkannt bleiben und nicht aufgehalten werden. Könnte das der Grund sein, warum ein Großteil der Bevölkerung mit Sportereignissen, Prominentenskandalen, der so genannten Bedrohung durch terroristische Angriffe und einer Reihe niemals endender Kriege mit einem nie besiegten Feind dauerhaft abgelenkt wird? In Ermangelung eines objektiven Überblicks und eifrig beschäftigt mit den Sorgen des modernen Lebens, bleiben wir voneinander abgetrennt, ebenso von der Weisheit und Kraft unserer Gefühle von Augenblick zu Augenblick, während die Psychopathen ungehindert weitermachen.

Das Erstaunen, bis zu welchem Grad die Gefühle aus der modernen Kultur ausgeradiert wurden, wird nur noch von der kulturellen Peinlichkeit übertroffen, dass bisher nichts getan wurde, um diesen Mangel zu beseitigen. Seit den sechziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts ist es offenkundig, dass die schulische Ausbildung ausgeweitet werden könnte, um ausgewogenere Aspekte menschlicher Entwicklung mit einzuschließen, doch übernahmen zu wenig Menschen radikale Verantwortung, um ihr Leben und das ihrer Kinder zu ändern. Die Architekten der modernen Gesellschaft hatten bereits die Kontrolle über die Stimmenmehrheit. Die Eigendynamik des Schlafwandels hatte bereits die Oberhand gewonnen.

Wirtschaftliche Produktivität folgt der Effektivität der Maschinerie. Die Industriekapitäne brauchen lediglich Maschinenbediener, also sah die Schulausbildung vor, den Intellekt nur auf das Mindestmaß zu beschränken, als würde ein Mensch nur aus Kopf bestehen und beim Hals aufhören. Die Kompetenz des Fühlens und hineinhörendes bzw. hineinschauendes Wissen wurde durch rein auf wirtschaftliche Interessen ausgerichtete Lehrpläne systematisch aus der modernen Gesellschaft eliminiert.

Aus diesem Grund wird es beim Zurückgewinnen Ihrer Gefühle erforderlich sein, Ihre Experimente jenseits der gedanklichen Beschränkungen der modernen Kultur durchzuführen, weit jenseits dessen, was von der Mainstream Ausbildung zur Verfügung gestellt wird.

Warum tut Ihr Herz weh? Weil Sie es nie zuvor benutzt haben.

VORZUGEBEN, SO ZU SEIN, WIE ANDERE ES VON IHNEN ERWARTEN

Es könnte Sie überraschen zu hören, dass Sie die ganze Zeit in Bezug auf fast alle Gefühle haben: wohin Sie gehen sollen und wie Sie dorthin kommen sollen, was Sie sehen sollen, was Sie anziehen sollen, was Sie kaufen sollen, mit wem Sie sprechen sollen, was Sie sagen sollen, was Sie essen sollen, was Sie lernen sollen, und wie Sie sich auf das, was sich gerade abspielt, beziehen sollen. Sie haben Gefühle in Bezug auf Politik, Religion, Arbeit, Sport, Wissenschaft, Kunst, Philosophie, Glaubenssätze, in Bezug darauf, was Sie besitzen und nicht besitzen, was Sie denken und was andere denken, in Bezug auf Schwierigkeiten und auf Veränderung, die Erfahrung des Lebens und die Erfahrung des Todes. Wir haben sogar Gefühle in Bezug auf unsere Gefühle!

Indem Sie Ihre echten Gefühle fühlen, können Sie erspüren, was sich authentisch in Ihnen abspielt. Sie werden sich selbst gegenüber präsenter, finden heraus, wie Sie wirklich leben wollen, entdecken, was wichtig für Sie ist und was Sie aus tiefstem Herzen tun wollen.

Einige Ihrer Gefühle könnten eine große Überraschung für Sie sein. Wenn Sie fühlen können, was Sie tatsächlich fühlen, könnten Sie sich dazu bewegt fühlen, Maßnahmen zu ergreifen, die das völlige Gegenteil dessen sind, was Sie bisher getan haben.

Im Allgemeinen kommt es vor, dass Sie sich für Handlungen entscheiden, die im Widerspruch zu Ihrem wahren Wesen stehen, denn in Ermangelung Ihrer eigenen Gefühle werden Sie leicht davon abgelenkt, Sie selbst zu sein. Statt über Ihr eigenes Leben zu verfügen, führen Sie dann ein Leben auf, welches die Erwartungen anderer Menschen erfüllt. Wenn Sie anfangen, die Weisheit Ihrer eigenen, wahren Gefühle in Ihre Lebensentscheidungen mit einzubinden, dann könnten vormals ungesehene Aspekte des Lebens in Erscheinung treten und zügellose Inspiration im Hinblick auf das, was Sie tun, entzünden.

Ich weiß, wovon ich spreche.

MIR IST ES PASSIERT

Nach meinem Universitätsabschluss in Physik im Jahre 1975 nahm ich verschiedene Stellen als Forschungsassistent in der technischen Entwicklung und Herstellung an. Schließlich gründete ich meine eigene Firma, die Computer Effects Company in Nordkalifornien. Es war eine kleine Firma, die elektronische Prototypen entwarf und herstellte. Wir entwickelten biomedizinische Geräte für die DNS-Forschung, wie Thermocycler für die Polymerase-Kettenreaktion (PCR) sowie Zeilenkipprtransformatoren für Gelelektrophorese für die Energieversorgung. Das gehört jetzt alles zur Standardausrüstung, aber damals war es die allerneueste Technologie, und wir haben sehr aufregende Dinge hergestellt.

Als Hobby habe ich nebenbei hier und da Seminare und Kurse besucht, die mich interessierten. 1989 nahm ich – von meiner damaligen Frau dazu ermutigt – an meinem ersten *Training* teil.

Ein Training ist etwas ganz anderes als ein Seminar oder ein Kurs, in welchem Sie etwas Neues lernen. In einem *Training* werden Sie zu etwas Neuem. Ich war nicht unbedingt darauf vorbereitet. Vielleicht kann man auch gar nicht darauf vorbereitet sein.

Jedenfalls ermöglichte mir die große Sicherheit in jenem speziellen Trainingsraum, meine tiefen Gefühle das erste Mal in meinem Leben wahrhaftig zu erleben und auszudrücken, mit Klarheit. Die Menschen haben mir mit Respekt zugehört und bestärkten mich mit Klarheit in Dingen, bei denen ich niemals Klarheit in dieser Form vermutet hätte, und ermutigten mich, weitere Risiken darin einzugehen, mich ihnen zu öffnen. Als Ergebnis dieses Trainings wurde meine Tür zu Gefühlen geöffnet und ich bin hindurchgegangen. Die Gefühle begannen auf eine völlig andere Art durch mein Nervensystem zu fließen.

Kurz nach dem Training fragte mich jemand beiläufig, *Warum arbeitest du eigentlich als technischer Entwickler?* Diese Frage hatte ich mir noch nie gestellt. Sie erwies sich allerdings als gefährliche Frage.

Ich mochte meine Arbeit. Ich hatte Spaß daran, mit den neuesten Schaltplatten und elektronischen Herstellungsprozessen herumzuspielen. Aber als ich mir erlaubte, wirklich in die Frage hineinzufühlen, kam eine komplett verblüffende Antwort in mir hoch. Ich öffnete meinen Mund, um etwas zu sagen, und was herauskam, war: *Ich tue diese Arbeit, weil mein Vater diese Arbeit tut.*

Ich war schockiert. Gefühle schossen durch meinen Körper. Etwas Altes und Müdes begann in mir zu sterben, und gleichzeitig wurde etwas Neues und Freudiges geboren. Eine Perspektive fiel ab, während eine neue wahrscheinlicher wurde. Plötzlich musste ich nicht mehr dieser Art von Arbeit nachgehen. Pläne, welche die nächsten Dekaden meines Lebens skizzierten, verblassten zu einem Horizont, der weniger vorhersagbar, weniger definiert war, sich weniger in Richtung Technologie und mehr in Richtung Freisetzung menschlichen Potentials orientierte. Etwas in mir entspannte sich und hob sich mühelos auf eine neue Ebene von Begeisterung. Eine tiefe Freude machte sich in mir breit. An diesem Tag wurde ich in mein eigenes inspirierendes Leben hineingeboren. Ich war siebenunddreißig Jahre alt.

Ich sage damit nicht, dass etwas so Dramatisches für Sie geschehen muss, wenn Sie anfangen, das Fühlen zu lernen. Auf der anderen Seite sage ich auch nicht, dass es nicht

so sein wird. Indem Sie herausfinden, was Sie eigentlich fühlen, werden Sie herausfinden, wer Sie sind und worum es sich in Ihrem Leben dreht. Sie werden mehr und mehr Ihre eigenen Schritte unternehmen und sich immer mehr davon distanzieren, ein von der modernen Gesellschaft vorhersagbarer und ausgestanzter Charakter zu sein, der die Pläne anderer Menschen ausführt.

DER LOHN DER GEFÜHLLOSIGKEIT

Die hauptsächliche Unterscheidung in diesem Buch dreht sich um das *unbewusste* Fühlen und das *bewusste* Fühlen. Keine Sorge! An dieser Stelle wird nicht von Ihnen erwartet, *irgendeine* Vorstellung davon zu haben, was das bedeutet. Der Rest dieses Buches wird die Welt bewusster Gefühle erkunden.

Während Sie diese Seiten lesen, sich in Fertigkeiten üben und auf Prozesse einlassen, werden Sie Ihr internes Fundament aufbauen, um Gefühle, basierend auf Erfahrung, zu verstehen. Während Ihr Verständnis wächst, wird die Unterscheidung zwischen *unbewusstem* Fühlen und *bewusstem* Fühlen spürbar. Durch neu erkannte Empfindungen entwickeln Sie ein inneres Navigationsgeschick. Ganz neue Formen des Erlebens, der Wahrnehmung und des Verhaltens werden für Sie erblühen. Doch bedarf es einiger Vorbereitung.

Da wir ein Herz haben, haben wir Gefühle. Aber da uns die moderne Kultur beibringt, unsere Gefühle eher zu unterdrücken statt auszudrücken, unterscheiden wir unsere Empfindungen nicht. So wie sich ein Mensch, der blind geboren ist, nicht die Farbtöne eines Regenbogens vorstellen kann, können wir uns, die wir dazu trainiert sind, gefühllos zu sein, nicht die leiblichen Empfindungen von Gefühlen vorstellen.

Wie konnte unsere Gefühlsleere so lange unentdeckt bleiben? Wie konnten wir einen solch intimen Aspekt des Menschseins opfern?

Es zeigt sich, dass Gefühllosigkeit eine Atmosphäre der Stabilität und Sicherheit erzeugt. Wenn wir nicht mit unseren sich ständig ändernden, echten Herzensgefühlen in Kontakt sind, werden wir uns auch nicht in unvorhersagbare Richtungen bewegen lassen. Wenn wir gefühllos sind, scheint das Leben lenkbarer und beständiger zu sein, weniger launisch, zivilisierter, und es scheint genau so zu sein, wie das Leben in Zeitschriften und der Fernsehwerbung aussieht.

Unser Leben kann dann so eingerichtet werden, dass es in einen linearen Plan passt, so angeordnet, dass es von Tag zu Tag, von Woche zu Woche, von Monat zu Monat gleich abläuft, geplante Jahre im Voraus, ein weiterer massenproduzierter Artikel. Wir fühlen uns mächtig, das Leben auf diese Vorhersagbarkeit reduziert zu haben. Wir finden Sicherheit in der Wiederholbarkeit des Lebens.

Das ist unser Lohn dafür, dass wir gefühllos bleiben: wir werden gesellschaftlich akzeptabel. Wir werden zu einer ursächlichen Quelle, die die Freuden der Zivilisation fördert.

Ich glaube, Sie würden dieses Buch nicht lesen, wenn Sie sich mit Ihren Annehmlichkeiten nicht schon ziemlich unbehaglich fühlen würden. Vielleicht drängt es Sie auch, zu entdecken, wer Sie sind und was passieren wird, wenn Sie der Herrschaft der Gefühllosigkeit in Ihrem Leben ein Ende setzen.

GEFÜHLLOSIGKEIT kontra FÜHLEN

Da uns von Kindheit an der Nutzen der Gefühllosigkeit aktiv verkauft wird, und es sein kann, dass der Nutzen des bewussten Fühlens immer noch ein völliges Mysterium ist, ist es sinnvoll, sich dem Thema der Gefühle mit einiger Vorsicht zu nähern. Lassen Sie uns daher mit einer Analyse beginnen, die die Gefühllosigkeit mit dem bewussten Fühlen vergleicht. Die *Landkarte der Gefühllosigkeit kontra Fühlen* beinhaltet zwei Listen:

- Was wir bereits davon haben, gefühllos zu sein, und
- Was wir davon haben könnten, bewusst zu fühlen.

Bei dem Vergleich dieser beiden Listen bekommen Sie ein Gespür für die derzeitige Balance zwischen Gefühllosigkeit und Fühlen in Ihrem Leben. Sie können einschätzen, bis zu welchem Grad Sie Gefühllosigkeit wählen bzw. Ihre Gefühle nutzen.

Jeder Aspekt, der in der Liste genannt wird, ist eine andere Facette des Lebens. Jeder Schritt, mit dem Sie sich von der Gefühllosigkeit befreien zugunsten von klarem, verantwortlichem Fühlen, wird in Ihrer Lebensqualität und Ihren Beziehungen ein Durchbruch sein. Je mehr Facetten mit der Information und Energie der Gefühle vibrieren und leuchten, desto reichhaltiger ist Ihr Leben.

LANDKARTE DER GEFÜHLLOSIGKEIT versus FÜHLEN

© World Copyleft 2016. Inhaber des Urheberrechts Clinton Callahan gestattet den Gebrauch. www.nextculture.org

Gefühllosigkeit und Fühlen, zwei Seiten desselben Herzens.

WAS SIE DAVON HABEN, GEFÜHLLOS ZU SEIN

Sie können blind der Autorität folgen.
Sie erlangen ein vermeintliches Gefühl der Sicherheit.
Sie erhalten die Illusion der Stabilität.
Trennung vom Selbst, Unvollständigkeit des Selbst, Selbstverrat, Selbstbetrug, Selbstmanipulation.
Argwohn gegenüber Ihnen selbst und anderen, weil Sie nicht herausfinden können, was kommt.
Versuch, in Sicherheit zu bleiben.
Überleben.
Versuch, den Regeln zu folgen.
Angst vor dem, was die Nachbarn denken.
Rechthaberei – versuchen, Recht zu haben.
Frustration, Langeweile, Unnachgiebigkeit.
Mangel an Möglichkeiten. Mangel an Fluss.
Zusammenbrüche der Kommunikation.
Kriegslust, Halsstarrigkeit.
Aggressionsausbrüche.
Hoffnungslosigkeit.
Isoliert. Scheinbar allein, ungehört.
Verteidigungshaltung, Positionalität.
Leben in Einbildung.
Beziehungslosigkeit. Depression.
Bevorzugung von Macht und Kontrolle.
Ständiger Ärger über Trivialitäten.
Sie sehen nur Konkurrenten.
Verzweifelt auf der Suche nach Reizen.
Ständigen Groll hegen.
Verwirrung. Nervosität.
Andere benutzen oder von anderen benutzt werden.
Der Himmel kommt erst im Leben nach dem Tod.

WAS SIE DAVON HABEN ZU FÜHLEN

Selbstvertrauen. Sie besitzen Ihre eigene Autorität. Wertschätzung Ihnen und anderen gegenüber.
Präsent sein, in Kontakt sein.
Zuhören, gehört werden.
Akzeptanz. Erkennbar sein.
Klare Grenzen setzen.
Präzise Unterscheidungen treffen.
Um das bitten, was Sie wollen.
Authentisches Mitteilen über sich selbst.
Nähe, Austausch.
Klarheit und Möglichkeit schaffen.
Entscheidungen treffen.
Entspannung.
Sich um das kümmern, was der Augenblick erfordert.
Kreieren, Kunst, Innovation.
Genuss. Sinnlichkeit.
Zufriedenheit, Fluss. Sinn für Erotik.
Ihre Erfahrung erleben.
Intuition, Einsicht. Einfache Freude.
Selbsthinterfragung. Demut.
Persönliches Wachstum.
Entdeckung.
Vergnügen, Ekstase, Wonne.
Zusammensein, Verbundenheit.
Mit Freunden zusammen sein.
Gemeinschaft.
Sinnesfreude.
Vollständige Kommunikation. Liebe.
Mitgefühl. Fülle.
Zusammenarbeit mit anderen.
Himmel auf Erden. Frieden. Gnade.

DER KULT DES KOMFORTS

Die moderne Kultur hat uns beigebracht, starke, gefühllose Arbeiter und gehorsame, gefühllose Konsumenten zu sein – Schafe statt Menschen – und die Suche nach weiterer Gefühllosigkeit durch arbeitssparende und unterhaltende Geräte fortzusetzen. Moderne Erfüllung bedeutet, dass das Leben leicht, effizient, angenehm und bequem ist.

Annehmlichkeiten werden erfahrungsgemäß durch Sklavenarbeit ermöglicht. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen an einem drückend heißen Tag auf der schattigen Veranda Ihrer Villa und nippen an einem Eistee, ein Sklave fächert Ihnen kühle Luft zu, während Heerscharen anderer Sklaven Ihre Felder bestellen, Ihre Sachen waschen, Ihre Botschaften überbringen und andere Dinge des täglichen Lebens erledigen.

Was Sie sich gerade vorstellen ist in Wirklichkeit die Situation, die sich heute abspielt.

Es ist so normal für uns, die Stereoanlage einzuschalten, uns eine Limonade aus dem Kühlschrank zu nehmen oder eine E-Mail zu verschicken. Wir springen ins Auto und halten an einer Fast-Food-Bude oder dem Supermarkt, wenn wir hungrig sind, und führen ein Leben in Luxus, von dem die Könige und Königinnen vergangener Zeiten nur träumen konnten.

Gleichzeitig sind wir uns generell nicht der Tatsache bewusst, dass ein Großteil des Luxus der Industriestaaten auf menschliche Sklavenarbeit in der Dritten Welt angewiesen ist – um die neueste Mode für uns zu nähen, Mineralien aus den Minen zu graben, billige Elektrogeräte zusammensetzen und exotische Nahrungsmittel wie Kaffee, Tee, Bananen und Kakaobohnen anzubauen.

So sehr, wie die moderne Kultur von Kinderarbeit in Ausbeuterbetrieben abhängig ist, hängt sie noch stärker von versklavten fossilen Brennstoffen ab. Wir müssen nicht mehr hinaus in die Kälte gehen, unsere Hände schmutzig machen und Muskelkater oder schmerzende Blasen erleiden, weil wir Holz hacken und Wasser schleppen. Ölbetriebene Maschinen machen das auf Knopfdruck für uns. Wir haben das Geheimnis des *Zauberlehrlings* entdeckt! Ein Barrel Erdöl liefert den Gegenwert von 25 000 Stunden harter, körperlicher Arbeit. Das entspricht einer Person, die acht Stunden am Tag arbeitet, fünf Tage die Woche, fünfzig Wochen im Jahr, und das für einen Zeitraum von mehr als zwölf Jahren! Selbst wenn ein Barrel Öl 300 Dollar kostet, werden die Ölsklaven mit etwas mehr als einem Cent pro Stunde für die überaus anstrengende, körperliche Arbeit bezahlt.

Stellen Sie sich vor, Sie erhielten einen Cent pro Stunde, wenn sie ein Auto die Straße entlang schieben, jemanden im Aufzug nach oben ziehen oder einen Generator per pedes antreiben, um das Licht oder einen Computer am Laufen zu halten. Würden Sie diese Arbeit für einen Cent pro Stunde zwölf Jahre lang machen? Sehr wahrscheinlich nicht.

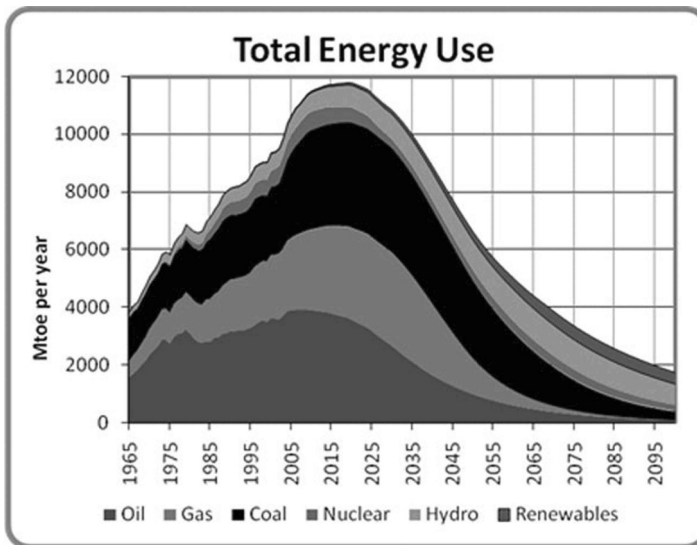
Aber das Öl verrichtet gegenwärtig *mit einem Tagesverbrauch* von achtzig Millionen Barrel eine solche Arbeit auf der ganzen Welt ohne eine einzige Beschwerde! Öl ist die Antriebskraft der modernen Kultur bis zu einem kaum vorstellbaren Grad. Es liefert eine gewaltige Armee nahezu kostenloser Sklaven, die für jeden Komfort in der modernen Gesellschaft auf Knopfdruck arbeiten.

Ohne es zu erkennen haben wir uns schichtenweise mit Gefühllosigkeit gegenüber der wirklichen Welt ummantelt: Gefühllosigkeit im Sinne von *abgeschnitten von unseren Gefühlen*, und Gefühllosigkeit im Sinne von *abgeschnitten von den gewöhnlichen Erledigungen*

des *täglichen Lebens*. Wir modernen Bürger in der Ersten Welt leben nicht nur in der *Komfortzone*. Wir leben im doppelt-geschützten, klebrig-süßen, warm-weichen *Zentrum* der Komfortzone, genannt die *Marshmallow-Zone*, weit weg von den rauen Kanten des Lebens. Der Weg zur *Wahrhaftigkeit* verlangt, dass Sie sich selbst aus dieser klebrigen Masse ausgraben!

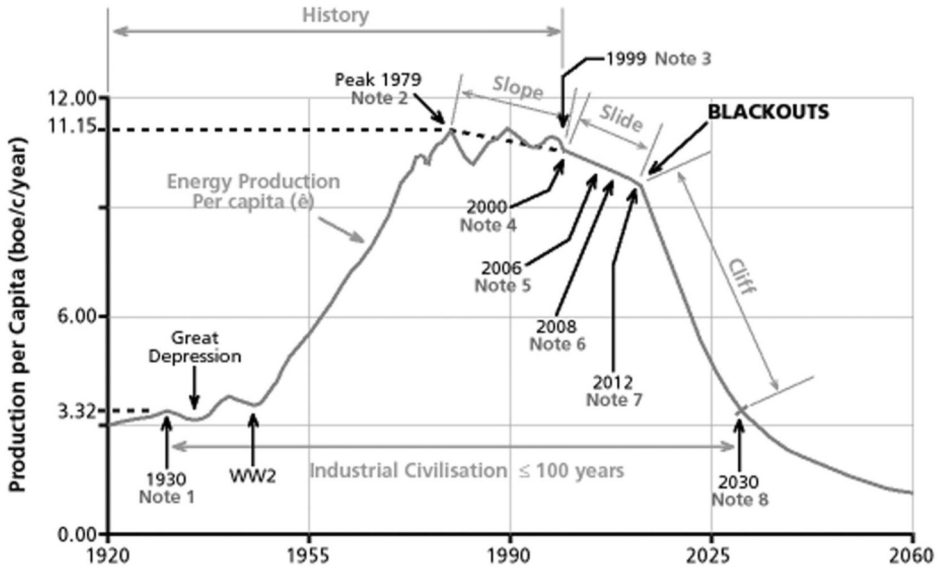
Keine Sorge. Die Hälfte dieser Ausgrabungsarbeit wird gerade für Sie erledigt. Die »Sklaven« des modernen Reiches sind dabei, auszusterben. Den vernünftigsten Berechnungen zufolge hat die weltweite Ölförderung in den Jahren um 2005 herum ihr Maximum erreicht. Egal, welche Anstrengungen unternommen werden, es wird aller Wahrscheinlichkeit nach niemals mehr eine Zeit geben, in der wir mehr Öl fördern als zu dieser Zeit, und es steht nichts zur Verfügung, um die »Sklavenenergie« des Erdöls zu ersetzen. Es würde 750 neue Atomkraftwerke erfordern, um das Erdöl zu ersetzen, welches die USA 2009 importiert haben. Das ist mehr als die Anzahl sämtlicher Atomkraftwerke, die auf der ganzen Welt in diesem Jahr im Einsatz sind, und mehr als das Siebenfache der Atomkraftwerke, die jetzt schon Amerika verstrahlen. Ein Ersatz für Erdöl in Form von freier Energie wird nicht auf magische Weise in Erscheinung treten, auch kommen keine Außerirdischen in großen Raumschiffen, um uns vor unserer eigenen Dummheit zu erretten.

Verdrängte Gefühle führen zu weiteren Verdrängungen, was dazu führt, dass die folgenden, öffentlich zugänglichen Informationen gar nicht zur Kenntnis genommen werden. Der Schock und die Angst, die sich daraus ergeben würden, wären für eine Bevölkerung, die gelernt hat, dass es nicht in Ordnung ist, zu fühlen, nicht zu ertragen.



Diese Grafik zeigt die Daten, an denen die jeweiligen Energieressourcen auf der Welt ihr Fördermaximum erreicht haben bzw. erreichen werden. Die Ölförderung in den USA erreichte beispielsweise 1970 ihren Höchststand. Das Öl in Mexiko erreichte 2006 seinen Höchststand. Diese Sammelgrafik zeigt, dass die gesamten Energiereserven der Welt etwa 2020 ihren Höchststand erreichen werden und dann um etwa 3% pro Jahr abnehmen werden. Diese Grafik und weitere Erläuterungen erhalten Sie auf www.paulchefurka.com und zusätzliche Informationen zur Ölspitze auf www.aspo-usa.com.

Die Erdölförderung hat ihr Maximum erreicht, aber die Bevölkerungszahl *und* die Industrialisierung – sowohl von Indien *als auch* von China – haben es nicht. Während die wachsende asiatische Industrie Autos für die wachsende asiatische Bevölkerung baut, wird die Nachfrage nach Erdöl an einem bestimmten Punkt die Versorgung mit Erdöl übersteigen. An diesem Punkt werden die Benzinpreise unumkehrbar in den Himmel wachsen und die vom Erdöl abhängigen Geschäftszweige in einen ziemlich plötzlichen und unabänderlichen Bankrott zwingen ...



Diese Grafik zeigt die kombinierte weltweite Förderung fossiler Brennstoffe (BOE Barrels of Oil Equivalent) geteilt durch die Anzahl der Menschen auf der Erde (oder Barrel pro Kopf pro Jahr). Damit wird die *Olduvai Theorie* bestätigt, dass die industrielle Zivilisation eine Lebensdauer von 100 Jahren hat und somit vor dem Jahr 2030 endet. Die wesentliche Idee dabei ist, dass im Gegensatz zu vorhergehenden Zivilisationen, die kamen und gingen und durch andere ersetzt wurden, die industrielle Zivilisation die letzte wäre, weil wir all die leicht erreichbaren Rohstoffe bereits verbraucht haben werden (Erdöl, Kohle, Mineralien), welche für die Entstehung einer Zivilisation notwendig sind. Diese Grafik sowie weitere Erläuterungen für die »notes« finden Sie auf www.wolfatthedoor.org.uk.

... erdölabhängige Geschäftszweige wie Landwirtschaft zum Beispiel. Die moderne Nahrungsmittelproduktion gelingt einzig und allein durch billige Sklavenarbeit fossiler Brennstoffe:

- Dieselbetriebene Pumpen, die das Wasser zur Bewässerung aus rapide abfallenden Grundwasserspiegeln an die Oberfläche befördern.
- Düngemittel und Pestizide, die auf fossilen Brennstoffen basieren.
- Dieselbetriebene Traktoren zum Pflügen, Säen, Ernten und Verarbeiten der Erträge.
- Kohlekraftwerke für die nächtliche Beleuchtung von Treibhäusern.
- Aus Öl hergestellte Plastikfolien, Schläuche und Armaturen.
- Ölbetriebene Lastwagen, Schiffe, Züge und Flugzeuge, um Nahrungsmittel zu Ihren lokalen Märkten zu transportieren.
- Und natürlich Benzin für das eigene Auto, wenn wir zum Einkaufen in die Stadt fahren.

Wenn das Erdöl angesichts der weltweiten Nachfrage zur Mangelware wird, wie lange, glauben Sie, werden Sie Ihren örtlichen Supermarkt wohl noch gut gefüllt vorfinden? Wenn die Regale leer sind, was planen Sie dann zu essen? Verbunden mit klimatischen Störungen, Hitzewellen, Dürren und schwindendem Trinkwasser könnte sich unsere auf Erdöl basierende globale Agrarindustrie innerhalb der nächsten zehn Jahre jederzeit komplett auflösen. Dann werden Sie nicht mehr gefühllos sein. Sie werden Hunger haben. Die eine Hälfte Ihrer Gefühllosigkeit wird sich also von allein erledigen.

Die andere Hälfte der Arbeit, sich aus Ihrer *Marshmallow-Zone* zu graben, werden Sie selbst übernehmen müssen.

DIE TAUBHEITSSCHWELLE OBEN HALTEN

Die Höhe Ihrer *Taubheitsschwelle* legt den Bewusstseitsgrad fest, mit dem Sie Empfindungen wahrnehmen, die sich auf Ihre vier Körper auswirken. Jede Empfindung, die weniger intensiv ist als die Höhe Ihrer *Taubheitsschwelle*, wird als nicht schmerzhaft wahrgenommen. In der Tat könnte jede Empfindung, die unterhalb Ihrer Taubheitsschwelle liegt, *überhaupt* nicht wahrgenommen werden. Die Kombination eines idealisierten, schmerzfreien Helden, der von seinen Gefühlen abgeschnitten ist und einem schmerzfreien, modernen Leben, welches von körperlicher Alltagsarbeit abgeschnitten ist, treibt unsere kollektive Taubheitsschwelle auf ihren höchsten Stand in der 200 000 Jahre langen Geschichte des Homo sapiens.

Sie leben beispielsweise in einer Stadtwohnung. Den ganzen Tag und die ganze Nacht lang hämmern die Eindrücke des Stadtlebens auf Ihre Sinne ein. Heulende Sirenen, hupende Autos, Auspuffabgase, Züge und Lastwagen, die das Gebäude erschüttern, Fabriken, die toxischen Rauch emittieren, aufleuchtende Neonschriften, bellende Hunde, klingelnde Telefone, Fernseher, die unablässig dröhnen, Rasenmäher, Baustellenlärm, Lautsprecher, Jets, Hubschrauber, all das trägt zum nervenaufreibenden Getöse des Stadtlebens bei.

Wenn eine Person, die normalerweise auf dem Land lebt, das erste Mal in eine große Stadt kommt, kann der Lärm überwältigend sein. Um den Ansturm zu überleben, wird die Person vom Land möglicherweise ihre Taubheitsschwelle rasch nach oben schieben, um den Überfall abzublocken, sonst wäre sie nicht einmal in der Lage, sich selbst denken zu hören, geschweige denn nachts zu schlafen. Ohne die Lawine der Eindrücke zu dämpfen, würde sie verrückt werden.

Umgekehrt ist die Stadtperson, die aufs Land hinaus fährt, ergriffen von der donnernden Stille, dem ehrfurchtgebietenden Mangel an Sinneseindrücken. Für sie passiert *nichts*. Alles scheint verlangsamt, fast angehalten. Ein Ausflug aufs Land kann sich anfühlen wie der Aufenthalt in einem Samadhi-Tank. So viel Raum und Zeit kann einen Stadtbewohner an den Rand einer Panikattacke bringen. Er kann es kaum abwarten, ins Gewimmel der Stadt zurückzukehren, wo etwas los ist!

Eine kürzlich von einem renommierten Krebsinstitut in Indien durchgeführte Sechsjahres-Studie zeigt, dass etwa siebzig Prozent der Bevölkerung von Kalkutta, jung und alt,