

JERU KABBAL

Quantensprung zur Klarheit



Mit dem Clarity®-Prozess zu innerem Frieden



Titel der Originalausgabe:
Finding Clarity
© 2006 by the Jeru Kabbal Trust
Published by North Atlantic Books, Berkeley,
CA

| | |
|--|---|
| Jeru Kabbal: Quantensprung zur Klarheit | Übersetzung: Maria Buchwald |
| Projektkoordination: Marianne Nentwig | Lektorat: Adele Gerdes |
| Deutsche Ausgabe: | Umschlaggestaltung, Typografie und Satz: Wilfried Klei |
| © J. Kamphausen Mediengruppe | Cover-Foto: Angela Mender & Jörg Gräbener / www.art-of-blue.com |
| GmbH, Bielefeld 2008 info@j-kamphausen.de | E-Book Gesamtherstellung: Bookwire GmbH, Frankfurt a. M. |

www.weltinnenraum.de

6. Auflage 2015

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN Print 978-3-89901-130-2
ISBN E-Book 978-3-95883-179-7

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

JERU KABBAL

Quantensprung zur Klarheit

Mit dem ClarityProcess® zu innerem Frieden

Auf der Grundlage der Lehren von JERU KABBAL

Zusammengestellt und herausgegeben von:
Leonard M. Zunin, Robert Strock und Victoria Ritchie







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

Jeru Kabbal

Vorwort zur deutschen Ausgabe

Danksagung

Einleitung

Erstes Kapitel - Die Geschichte Ihres Lebens

Zweites Kapitel - Das unterbewusstsein

Drittes Kapitel - Das „Vierjährige“

Viertes Kapitel - Zur Natur von erinnerungen

Fünftes Kapitel - Zur Natur des Wünschens

Sechstes Kapitel - Sind Sie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung?

Siebttes Kapitel - Die Angst vor dem Positiven

Achtes Kapitel - Liebe, Sex und Beziehungen

Neuntes Kapitel - Die Sinne

Zehntes Kapitel - Ferleuchtung - ganz praktisch gesehen

Elftes Kapitel - Das Sein leistet die ganze Arbeit

Zwölftes Kapitel - Dankbarkeit neutralisiert den Film

Dreizehntes Kapitel - Praktische Übungen

Nachwort - Jerus Tod: Das Vermächtnis

Über den Autor

Über die Herausgeber

Anhang zur deutschen Ausgabe

Vorwort zur deutschen Ausgabe

Lieber Leser,

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

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

Nicht irgendeinen Schlüssel, sondern einen Meisterschlüssel!

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

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

Über Jahre suchte ich in verschiedenen Selbsterfahrungsgruppen nach Glück, Gelassenheit, Freude, Heilung - nach Sinn und tiefer Erweckung. In Jeru Kabbals ClarityProcess® fand ich das Tor zur Freiheit und den passenden Schlüssel dazu. Das Wirrwar von Mosaiksteinchen vielfältigster Wege, Therapien und Weisheiten setzte sich für mich zu einem erkennbaren großen Bild zusammen, aus dem ich stets praktische Anwendungsmöglichkeiten für meinen Alltag schöpfen

kann und das meinem Leben eine völlig neue Perspektive gibt. Aus dem Suchenden ist ein Finder geworden.

Inzwischen habe ich als ClarityTrainer® die Lehren von Jeru Kabbal im Rahmen von ClarityProcess®-Seminaren an Hunderte von Interessierten weitergegeben und mit eigenen Augen die Wirksamkeit von Kabbals „Werkzeugen“ immer wieder auch bei anderen dankbar miterlebt. Tausende von Menschen haben bereits die Wirkung von Jeru Kabbals bekanntestem „Werkzeug“ – der „Quantum Light Breath®“-Meditation¹ – erfahren und allein durch die Praxis dieser transformativen Atemarbeit eine enorme Öffnung und persönliche Wandlung erlebt.

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

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

„Santosh“ an der Seite des Mystikers Osho; als Therapeut machte er Erfahrungen mit Suchenden aus allen Erdteilen.

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

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

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

Spirituelles Erwachen ist eine Gnade und kann nicht mit Techniken erzeugt werden - darauf weist auch Jeru Kabbal, wie die zeitgenössischen Satsang-Lehrer, hin. Doch er fügt

stets hinzu: „Wenn der Zug des Aufwachens für dich kommt, solltest du mit gepackten Koffern am Bahngleis stehen.“ In diesem Sinne bedeutet Clarity- Arbeit also auch ganz praktisch, den inneren Keller aufzuräumen und sich Stück für Stück auf sanfte Art von altem Ballast zu befreien, der dem Erwachen im Wege steht.

Für mich passt Jeru Kabbals praktische Perspektive daher optimal zu Eckart Tolles Botschaft. Tolle wurde die Gnade eines plötzlichen Erwachens ohne Lehrer zuteil. Meisterhaft schildert er aus seiner Perspektive die Kraft der Gegenwart, ohne indes ausgiebig praktische Hinweise zu geben, wie man diesen Seinszustand erreicht. Jeru Kabbal zeigt mit konkreten Übungen und „Werkzeugen“, wie man sich einen Weg ebnet, der aus angespannten Problemwelten in ein entspanntes Leben im „Hier und Jetzt“ führt. Doch gehoben werden kann dieser „Schatz des Jeru Kabbal“ letztendlich nur in der eigenen praktischen Erfahrung. Daher möge dieses Buch jeden Leser dazu ermuntern, die Übungen auch wirklich durchzuführen. Sei es daheim – sei es, besonders effektiv und bereichernd, im Gruppenprozess eines Clarity-Seminars.

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

Danksagung

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

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

Unser besonderer Dank und Respekt gilt Nirakar. Er war ein enger Freund, vertrauter Schüler und aufopfernder Betreuer Jerus, als dessen Nieren zu versagen begannen. Seine Hingabe an Jeru und seine Hochherzigkeit wurden

von vielen Menschen geschätzt, und er hat einen wichtigen Beitrag zu diesem Buch geleistet.

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

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

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

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

Außerdem geht unser Dank an Connie Kellough von Namaste Publishing und Joe Kulin von Parabola für das

Sichten des ersten Manuskriptentwurfs und für seine hervorragende Anleitung.

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

Robert Strock und Leonard Zunin

Einleitung

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

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

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

Quantensprung zur Klarheit ist nicht einfach ein weiteres Selbsthilfebuch. Es enthält auch keine Rezepte, wie man zur Erleuchtung gelangt. Und es garantiert ebenso wenig

das Nirwana. Vielmehr ist es eine Chance zur Interaktion zwischen dem Leser und dem Geist und dem Herzen eines redengewandten Mannes, dessen Mitgefühl und Einsichten zu Gelassenheit, Seelenruhe und geistiger Klarheit anregen. Es führt den Leser zu einem neuen Weg des Seins in der Welt.

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

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

Chi und Gebete vertieft und unzählige Seminare zu Möglichkeiten inneren Wachstums besucht.

Der ClarityProcess® bietet eine sehr umfassende und systematische Perspektive, Klarheit und inneren Frieden zu erreichen. Zwischen 1970 und 2000 lehrte Jeru Kabbal - dieser sanfte, weise und bescheidene Amerikaner - Menschen, ihren Weg zu finden. Anders als viele seiner Zeitgenossen war Jeru kein draufgängerischer, Publicity suchender, selbsternannter Guru. Ganz im Gegenteil. Doch trotz seines schlichtes Auftretens und seiner fast elfenhaften Gestalt hatte er eine geradezu unwiderstehliche Präsenz. Seine von Mitgefühl geprägte Darlegung der Wahrheit, wie er sie sah und erlebte, rührte Tausende Menschen tief. Als Deuter von antiken Traditionen und moderner Wissenschaft, als ein Meister der Synthese, als verständnisvoller Mensch, der die Gabe hatte, tief sitzende Ängste in Freude zu verwandeln, wurde Jeru von seinen zahlreichen Schülern weltweit hoch geschätzt.

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

So etwas ist nicht so leicht, wie es klingt. Viele spirituell orientierte Menschen fühlen sich abgestoßen von der herkömmlichen Psychologie - obwohl sie erkennen, dass diese eine Menge zu bieten hat. Und viele Menschen, die sich für Psychologie interessieren, vermissen die

Spiritualität. Sie sehnen sich danach, am Reichtum der spirituellen Welt teilzuhaben, tun sich jedoch schwer damit, abstrakten Konzepten zu folgen.

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

TECHNIKEN UND ÜBUNGEN

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

Was unterscheidet dieses Buch von anderen spirituellen Büchern?

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

nach einer einfachen Erklärung für dieses Sein im Augenblick und seine Bedeutung.

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

EIN PAAR WORTE ZUR LEKTÜRE DIESES BUCHES

Quantensprung zur Klarheit ist weder ein Roman noch eine Lebensgeschichte. Es handelt davon, wie man Klarheit und inneren Frieden findet. Am besten liest es sich häppchenweise, nach und nach. Es ist nicht chronologisch geordnet, da die meisten Kapitel auch für sich allein stehen

können. Wie alle Entwicklungsprozesse, die zu mehr Klarheit führen, erfordert der ClarityProcess® Übung, Hingabe und Engagement.

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

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

Leonard M. Zunin und Robert Strock

Die Geschichte Ihres Lebens

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

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

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

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

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

Nachdem Sie eine Ewigkeit an einem Ort verbracht hatten, wo alle Klänge sanft, gedämpft und vertraut waren, wirkte plötzlich jeder Ton unnatürlich laut und schrill, unangenehm und bedrohlich.

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

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

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

Wenn Sie in Gefahr sind, haben Sie die natürliche Neigung, Ihre Energie zurückzuhalten. Schauen Sie sich Säuglinge an, die soeben geboren wurden. Die meisten

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

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

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

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

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

„Ich kann nicht für mich selbst sorgen.“

„Ich bin irgendwie von allem getrennt.“

„Ich werde nur dann überleben, wenn irgendjemand oder irgendetwas für mich sorgt.“

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

Die allererste Programmierung

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

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

Es mag schwierig sein, dies zu akzeptieren. Es ist freilich wichtig zu sehen, dass dies den Anfang Ihres Ichs prägte. Es war der Beginn Ihres Schutzsystems. Es war der Beginn Ihres Denkens. Und das Programm ist heute noch so frisch wie an dem Tag, an dem Sie geboren wurden - auch wenn es in der Zwischenzeit überlagert und überdeckt wurde.

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