

Du bist deine Gedanken und doch auch größer . . .  
Du bist das Ursprüngliche . . .  
Jenseits des Lächelns und der Tränen  
bist du  
schimmernde Leere und auch liebende Schöpfung,  
Drama und Komödie.

*(Ausklang mit japanischer Flötenmusik)*

## Überlebensstrategien

Diese Phantasiereise hat dir vielleicht eine Ahnung gegeben von den Dimensionen, in denen wir uns aufhalten könnten, in denen das Leben leicht ist, voller Bewegung, Liebe und vor allem: natürlich. Da ist nichts, das es hinzuzufügen gäbe oder wegzuthrapieren — alles ist, wie es ist, richtig, ein kosmisches Spiel.

Warum fühlen wir uns dann so oft als Opfer? Warum passiert es immer wieder mir? Warum bekomme ich nicht genug?

Und schon sind wir auf der Ebene unseres Verstandes, der immer am meisten fürchtet, der zu sein, der er ist.

Es hat eine Zeit gegeben, in der wir uns um diese Dinge nicht sorgen: im Mutterleib. Wir waren versorgt, genährt, geschützt. Wer beim Rebirthing sich an diese Phase erinnert, erlebt sich als klein und fühlt die pulsierende Nabelschnur, erfährt Zeit- und Raumlosigkeit in schwimmender Ekstase, in der alles so ist, wie es sein sollte. Diese Zeit wird mit dem Einsetzen der Geburt beendet.

Wie immer die Phase der eigentlichen Geburt ausgesehen hat, ob du in der kalten Hektik eines Kreißsaales zur Welt kamst oder nach der Leboyer-Methode — die Erfahrung des Getrenntseins von der Mutter, die Erfahrung, jetzt allein und hilflos zu sein, muß jeder machen, auch wenn die Geburt noch so sanft und einfühlsam war. Vielleicht ist es aber auch diese Erfahrung: „Ich bin klein und hilflos und brauche jemanden, der mir beim Überleben hilft“, die den Verstand als erste starke Prägung erreicht. Wer kennt nicht genau dieses Gefühl, das uns überfallen kann, ungeachtet jeglicher materiellen und emotionalen „Sicherheit“?

Aus diesem Gefühl des Ausgeliefertseins beginnt der Verstand sein

Überlebensspiel, das uns ermöglicht zu überleben. Gewisse Funktionen sind dabei automatisch, wie die Suche nach Luft und Nahrung, und werden komplexer bei der Suche nach Berührung und Wärme. Verhalten wird ausprobiert. Vielleicht kam Mutter immer dann, wenn du fürchterlich geschrien hast oder penetrant geschwiegen? Vielleicht hast du herausgefunden, daß Schreien sehr schnell dafür sorgt, das zu bekommen, was du haben willst: dein Fläschchen. Und warum es nicht auch ausprobieren, wenn du dich alleine fühlst? Dein Verstand macht die Erfahrung, daß es sich lohnt zu schreien, und speichert dieses Verhalten als nützlich für dein Überleben. Magst du diese Kette weiterverfolgen? Sicherlich, sie wird im Laufe der Jahre komplexer, aber ganz sicher ist noch das Grundmuster vorhanden. Du magst jetzt extrovertiert sein und in der Lage, nach dem zu fragen, was du brauchst. Wahrscheinlich tritt die erste Prägung nur unter starkem Streß auf, dann kannst du sehr gut laut werden. Mit diesem Verhalten hast du gelernt zu leben, es läßt dich dich sicher fühlen!

Betrachten wir die andere Überlebensstrategie: Schweigen. Wenn ich ganz still bin, kommt die Mutter, eben weil ich „zu“ still bin, und dann bekomme ich, was ich haben will. Später wirst du vielleicht introvertiert und hast die Tendenz, anzunehmen, daß die anderen schon wüßten, was du gerade brauchst. Wenn sie mein „Schweigen“ gut genug verstehen würden, wüßten sie, daß ich jetzt in den Arm genommen werden möchte . . . usw.

Gewiß, das ist alles etwas zugespitzt, zeigt aber, daß der Verstand aus ganz bestimmten Motiven heraus ein ganz bestimmtes Verhalten entwickelt. Er zeichnet genau auf, was deine Überlebensbedürfnisse gesichert hat, und strickt daraus die Folgerungen für die Zukunft. Sein Bestreben ist es, jenen Zustand der Bedürfnisbefriedigung wieder herzustellen, den er damals erlebte oder besser: aufzeichnete, denn erlebt hast *du* ihn. Und weil du ja augenscheinlich überlebt hast, hat er recht mit dem, was er für dich tut. Leider ist er nicht in der Lage, zu hinterfragen, ob sein Verhalten, das *einmal* richtig und völlig angebracht war, sozusagen seine brillianteste Leistung, auch

heute noch Gültigkeit hat. Nein, mit dem was er tut, hat er recht, andere haben unrecht. Die einmal programmierte Software ist nicht in der Lage, sich selbst zu transzendieren. So sucht sie für dich mit ziemlicher Sicherheit zum Beispiel die Frau, die eigentlich deine Mutter sein sollte, und erwartet, daß sie sich nach den Mustern verhält wie DAMALS deine wirkliche Mutter. Ahnst du, daß du von „Müttern“, „Vätern“ und sonstigen ersten Bezugspersonen umgeben bist, die dein Verstand erschaffen hat? Sicherlich möchtest du auch wissen, wer wirklich das Leben JETZT mit dir teilt, also folge mir weiter, auch wenn dein Verstand schon anfängt zu zappeln und zu rotieren und bald wichtige Gründe finden wird, hier abzubrechen. Merkst du vielleicht schon, wie müde du auf einmal wirst? Und warum solltest du dich auch um so etwas kümmern? Denn meistens funktioniert es ja, oder?

Das goldene Kästchen ist nicht so golden, wie es den Anschein hat. Es ist ein emotionales Gefängnis und ein Verrat an dem Menschen, der du eigentlich bist, und der ist mit Sicherheit größer und weiter, als du es dir jetzt vorstellen kannst / willst. Indem du die Sicherheit des Bekannten wähltest, hast du dich selbst sozusagen verraten und fühlst dich jetzt vielleicht als Opfer all dessen, was mit dir geschieht. Du hast dich verkauft an ein sicheres Bild, das dein Verstand dir erschaffen hat. Und wenn du das jetzt wieder zum Anlaß nimmst, dich schlecht, minderwertig und unerleuchtet zu fühlen, möchte ich dich erinnern, daß das, was du jetzt bist, das optimale Ergebnis darstellt. Ob du es magst oder nicht, spielt keine Rolle. Du bist, wie du bist, weil das für dich sicherer ist, weil dein Programm bekannt und einmal sehr erfolgreich gewesen ist.

Dich deswegen „schlecht“ zu fühlen ist das Ergebnis der Angst, wirklich anzunehmen, was du noch bist: schwach, hilflos, macht-hungrig, sexy, verletzend . . .

Angst ist die Erfahrung der Unsicherheit. Wenn dein Programm an seine Grenzen stößt und wenn du dich nicht immer wieder wiederholen willst, sondern wachsen, mußt du Wurzeln schlagen in deinem Kern. Und diese Wurzeln müssen durch all die Wände dringen, hin-

ter denen all deine Möglichkeiten sich verstecken. Glücklicherweise geben nur unsere Gedanken diesen Wänden ihre Kraft.

Der Weg aus all dem beginnt mit einem einzigen Wunsch: Es muß noch mehr geben, und: Ich will riskieren, es mir anzusehen. Diesen verborgenen Wunsch nicht nur zu denken, sondern auch zu spüren, zu erfahren, dem dient die folgende Phantasiereise:

Du kannst dich auf sie einstimmen, indem du dich vor einen Spiegel setzt oder einem Partner in die Augen schaust. Dann stellst du dir die Frage: „Was will ich eigentlich?“

Laß einfach alles aufsteigen, was dir einfällt — ohne es zu bewerten, und denke immer nur diese Frage. Du solltest dir auch vor dem Spiegel die Antworten laut geben. Laß dir fünf Minuten Zeit und auch deinem Partner.

## Die zweite Reise — Der magische Regenbogen

*Musik: Shakuhaji Tales (Silhouette)*

Und an deinem Ort der Sicherheit und Geborgenheit gibt es einen Ausgang, der in eine freie Landschaft hoch in den Bergen führt. Wie du durch den Ausgang gehst, stehst du in einem Tal, hoch in den Bergen. Frische in der Luft vom letzten Regen, und die Sonne spiegelt sich und blitzt in den Regentropfen . . .

Alles ist frisch und klar, und du siehst, wie sich im Tal ein Regenbogen bildet, der hoch in die Wolken führt. Schimmernde Farben des Regenbogens, die immer stärker werden. Ein Bogen aus Farben, Licht und Energie, dort in der Mitte des Tales. Und irgendwie fühlst du dich von der Klarheit und Energie des Regenbogens angezogen und gehst langsam auf ihn zu . . .

Und wie du näher kommst, spürst du vielleicht schon, wie sich alles um dich herum zu verändern scheint. Die Luft noch klarer, noch frischer, und du kommst dem Regenbogen so nahe, daß er nur noch wenige Schritte von dir entfernt ist. Du siehst an ihm empor und bemerkst, daß er hoch in den Himmel reicht und sich in der Unendlichkeit zu verlieren scheint . . .

Weiter gehst du auf ihn zu, wie angezogen von den klaren Farben, von der Energie. Und schließlich trittst du in ihn ein, spürst und siehst, wie dich seine Farben umspielen, wie eine besondere Energie dich umgibt. Und diese Farben verdichten sich zu einem angenehmen, warmen und hellen Ton. Du beginnst diese Farben einzusatmen . . .

Jede Zelle deines Körpers füllt sich mit diesem Licht und dieser