



## Fragen, Unterscheidungen und Experimente rund um *Bewusstsein*

Was ist eigentlich *Bewusstsein*? Um einfach zu beginnen: Ich weiß es nicht. Und es ist nicht meine Absicht, eine "wahre" Definition aufzuschreiben. (Die ausführlichen Hinweise in Wikipedia<sup>1</sup> machen deutlich, wie schwierig das wäre.) Stattdessen lade ich dich zu einer Entdeckungsreise ein mit der Absicht, am Ende mehr Klarheit und Kraft und Möglichkeit zu haben.

In „normaler Alltagsrealität“ erfahren wir uns meist getrennt voneinander und getrennt von der Welt. Hier bin ich (mein physischer Körper, dessen Grenzen und Bedürfnisse), dort ist die Welt (das Wasser, das ich trinke, die zu niedrige Tür, an der ich mich stoße, ein anderer Körper, dessen Berührung ich spüre oder auch nicht je nach „physischem“ Abstand). All dies erleben wir (oder vorsichtiger: erlebe ich und, wie ich von anderen gehört und gelesen habe, viele von uns) als „real“. Ich nenne es der Einfachheit halber *Alltagsrealität*, ohne damit eine Wertung oder weitere Bedeutung jenseits des Beschriebenen verbinden zu wollen. In dieser Alltagsrealität könnte ich *Bewusstsein* als das definieren, was in Wikipedia *Individualitätsbewusstsein* genannt wird. Durch das Getrennt-Sein entsteht der Mangel und um diesem zu begegnen, könnte jemand *bewusst* (wissentlich) intrigieren, manipulieren, kontrollieren, andere schlecht machen, verletzen oder umbringen usw. Die (im Verstand gewusste und in diesem Sinn bewusste) Absicht könnte dabei z.B. sein, das eigene Überleben zu sichern oder zumindest Vorteile für sich herauszuschlagen.

Und dann gibt es diese andere Realität, eine, die von verschiedenen Philosophen, Mystikern, jedoch mehr und mehr auch Naturwissenschaftlern beschrieben, erfahren, geahnt oder benannt wird, in der „alles eins“ ist, in der alles mit allem verbunden ist und Trennung als Illusion betrachtet (oder auch erfahren) wird. In dieser anderen Realität könnten Worte wie *Bewusstsein*, *Liebe* und sogar „*Gott*“ einfach unterschiedliche Bezeichnungen von etwas sein, das jenseits von Materie und (physischer) Energie alles durchdringt und das sich in unserer Welt auf verschiedene Weisen zeigt, z.B. als Evolution, Lebensfreude, Lebendigkeit, Kraft, Klarheit, Schönheit, Verbundenheit, Gemeinschaft, Respekt, Achtsamkeit, Kreativität, Möglichkeit usw. *Bewusst* im Sinne dieser *Eins-Sein-Realität* wären Handlungen und Absichten nur dann, wenn sie im Einklang mit solchen *hellen Prinzipien* stehen.

*Bewusstsein* ist dann nicht mehr auf den mentalen Körper (das „Wissen“ unseres Verstandes) beschränkt, sondern durchdringt alle vier Körper, insbesondere auch den emotionalen Körper (das „Herz“ mit seinen Gefühlen) und den energetischen Körper (das „Sein“ mit seiner Präsenz). Wenn du wirklich „wach“ bist (in diesem Sinne von *Bewusstsein*), dann ist auch dein physischer Körper wach, du bist zentriert, d.h. dein energetisches Zentrum liegt auf dem physischen (auf Höhe der Gürtelschnalle zwischen den Hüftknochen – es braucht einen Teil der eigenen Aufmerksamkeit, um es da zu halten), du kannst flexibel zwischen Punkt- und Feldaufmerksamkeit wechseln, also etwas Konkretes, z.B. dein Gegenüber im Fokus deiner Aufmerksamkeit haben (Punktaufmerksamkeit) oder deine gesamte Umgebung aufmerksam wahrnehmen (Feldaufmerksamkeit), ja ein Teil deiner Aufmerksamkeit liegt auf der Aufmerksamkeit selbst. Darüber hinaus nimmst du deine Gefühle wahr, bist mit ihnen in Kontakt und nutzt ihre Energie und Information, um deiner Bestimmung zu dienen (d.h. den 4-6 *hellen Prinzipien*, denen du persönlich besonders nahe und verpflichtet bist, die durch dich lebendig werden).

1 <https://de.wikipedia.org/wiki/Bewusstsein>



Je nachdem, mit welchen Vorerfahrungen du diesen Text liest, fragst du dich womöglich, wie das geht, wie du diese Art von *Bewusstsein* erreichen bzw. trainieren kannst. Ja, es braucht Training (intensives, gezieltes Üben) und permanentes Feedback, um dahin zu kommen. Doch darum geht es nicht in diesem Text. Vor dem nächsten Schritt habe ich zwei Fragen an dich (beantworte sie dir, bevor du weiter liest):

- Wünschst du dir mehr *Bewusstsein* für dich in diesem Leben?
- Inwieweit denkst du, dass mehr *Bewusstsein* besser ist (einen besseren, wertvolleren Menschen aus dir machen würde)?

Wenn du bis hierhin gelesen hast, ist meine Vermutung, dass du auf die erste Frage ein Ja hast. (Ein Nein ist genauso ok, danke für deine Wahrhaftigkeit und dass du dich trotzdem mit dem Thema auseinander setzt! Und wenn du diesbezüglich in Kontakt gehen magst, würde ich dich gern besser kennen lernen und erfahren, was das Nein für dich bedeutet.)

Wenn es dir ein wenig so wie mir geht, als ich zuerst von diesen Unterscheidungen gehört habe, hast du bei der zweiten Frage vielleicht so etwas wie „na klar ist das besser“ gedacht. Du bist damit nicht allein und es ehrt dich, dir das einzugestehen. Wo Licht ist, ist auch Schatten (zumindest in dieser Welt), wo es *helle Prinzipien* gibt, gibt es auch *Schattenprinzipien*, die per Definitionem (in dem Kontext, in dem wir uns bewegen) unbewusst sind. Du kannst dir in einem intensiven und schmerzhaften Prozess bewusst machen, welchen 4-6 *Schattenprinzipien* du dienst. Damit erhältst du eine Wahl. Dein *Bewusstsein* wird wachsen. Und: Mit diesem wachsenden Licht wird es auch einen wachsenden Schatten geben. Es wird dir im Hinblick auf mehr Kraft, Klarheit und Möglichkeit nicht dienen, den Schatten „weg haben“ zu wollen. Und mit der Absicht, ein „besserer“ Mensch zu sein, gibst du deine Kraft an eine Beurteilung, eine Wertung (richtig/falsch, gut/schlecht oder gut/böse), was wiederum *Schattenprinzipien* sind.

In Bezug auf *Bewusstsein* ist die Einladung, dich neutral selbst zu beobachten. Kreiere dir einen Erinnerungsfaktor (z.B. einen Alarm auf deiner Uhr oder einen Hinweis über deinem Schreibtisch oder bitte einen Freund, dich „aufzuwecken“), um für die Frage(n) wach zu werden: „Was ist gerade im Moment meine Absicht? Welchen *hellen Prinzipien* diene ich damit? Welche *Schattenprinzipien* wirken im Moment?“ Lass dir Feedback geben (von Menschen und von den Ergebnissen). Wenn ein Ergebnis nicht so ist, wie du es dir wünschst (dein Chef behandelt dich nicht, wie du es dir vorstellst, dein Kontakt zu Kindern oder Partner oder Eltern oder Freunden läuft nicht zu deiner Zufriedenheit usw.), frage dich, warum du es dir so eingerichtet hast, was der (geheime, unbewusste) Vorteil davon ist (z.B. Rache, Opfer sein, Verantwortung abgeben, Aufmerksamkeit bekommen ...). Notiere dir mindestens einmal täglich, was du beobachtet hast. Dann lies es erneut und markiere alle Wertungen, die du darin entdeckst. Es dient dir nicht, dich dafür zu schämen. Spüre den Schmerz (worüber genau bist du traurig, wütend, ängstlich, froh – fühle diese vier Gefühle getrennt und benenne, was dahinter ist) und sei damit, wie du mit jemand anderem sein würdest, den du von Herzen liebst.

Viel Spaß auf hohem<sup>2</sup> Niveau  
Georg

---

<sup>2</sup> Mache aus hell (bei den Prinzipien) oder hoch (beim Niveau des Spaßes) keine Geschichten, hinter denen eine Wertung steht. Licht ist hell, Schatten ist dunkel, ein Berg ist hoch, das Tal niedriger – lies es als neutrale Beschreibung.