

Wirklich alles selbst kreiert? von Stefan Strässle

Wie entsteht Realität?

Jörg Starkmuths Buch «*Die Entstehung der Realität*» – *Wie das Bewusstsein die Welt erschafft* wagt den Versuch einer Antwort auf die Frage nach der Realität und stellt ein Weltbild vor, das die Grundlagen der modernen Physik – Relativitätstheorie und Quantenmechanik – mit Erkenntnissen der Realitäts- und Glücksforschung und mit spirituellen Erfahrungen zu einem Gesamtkonzept verbindet.

Starkmuths Grundthese lautet: Es gibt keine objektive Wirklichkeit «außerhalb» von uns – wir selbst erschaffen unsere (physische und psychische) Realität, indem wir sie aus einem Raum unbegrenzter Möglichkeiten wählen. Jeder einzelne Mensch hat damit einen weitaus grösseren Einfluss auf das, was ihm «widerfährt», als wir glauben. Einen blinden Zufall gibt es nicht – alles, was wir wahrnehmen und erleben, ist ein unmittelbares Produkt unseres Bewusstseins.

Dies ist – gemäss Starkmuth – nur dann widerspruchsfrei erklärbar, wenn wir zudem annehmen, dass wir keine voneinander getrennten Individuen sind, sondern Aspekte einer universellen Bewusstseinsstruktur (man kann sie «Gott» nennen), an deren Schöpfungsprozess wir in jedem Moment aktiv mitwirken.

Es sind, so Starkmuth, biologisch bedingte Irrtümer unseres Denkapparates, die uns häufig daran hindern, unser schöpferisches Potenzial positiv zu nutzen, und durch die wir uns selbst unglücklich machen. Sein Buch zeigt alternative Sichtweisen auf, die helfen können, diese Denkfehler zu durchschauen und eine selbstbestimmte und von Glück geprägte Realität zu gestalten.

Gemäss Dr. Deepak Chopra, Arzt und Autor von Büchern über Spiritualität, alternative Medizin und Ayurveda, gründen die biologisch bedingten Irrtümer auf dem Aberglauben des Materialismus, gemäss dem unsere Sinneswahrnehmungen dafür verantwortlich sind, was wir als Realität erfahren. Der gesunde Menschenverstand sagt uns zwar, dass dem nicht so ist. Doch tatsächlich täuschen uns unsere Sinne immer wieder, beispielsweise in der Wahrnehmung der Erdoberfläche. Man könnte meinen, dass die Erde flach ist, obwohl wir wissen, dass sie eine Kugel ist. Oder man könnte denken, dass wir auf fixem Boden stehen, obwohl wir wissen, dass sich dieser Schwindel erregend schnell dreht und mit einer Geschwindigkeit von mehreren tausend Meilen pro Stunde durch den Raum rast. Unsere Sinne täuschen uns auch dann, wenn wir glauben, dass die Sonne im Osten aufgeht, über den Himmel wandert und im Westen wieder untergeht.

Vor etwa 20 Jahren führten Wissenschaftler an der Harvard Medical School ein Experiment durch. Sie liessen eine Gruppe junger Kätzchen in einem Raum aufwachsen, in dem es nur horizontale Streifen gab. Alle visuellen Reize waren bewusst horizontal angeordnet. Eine andere Gruppe war in einem Raum mit rein vertikalen visuellen Reizen. Als ausgewachsene kluge Katzen konnte die eine Gruppe nur eine horizontale, die andere nur eine vertikale Welt sehen. Als man ihre Gehirne untersuchte, fehlten ihnen die interneuronalen Verbindungen für die Wahrnehmung einer vertikalen bzw. horizontalen Welt. Mit anderen Worten, die ursprünglichen Sinneseindrücke dieser Kätzchen hatten ihr neuronales System derart programmiert, dass schliesslich ein Nervensystem entstand, das sogar auf der atomaren Ebene nur noch eine Funktion hatte, nämlich die aufgrund der Sinneseindrücke gemachten ursprünglichen Erfahrungen immer wieder zu bestätigen und zu verstärken.

Das obige Phänomen bezeichnen die Psychologen als PCC = *Premature Cognitive Commitment*, was so viel bedeutet wie: *auf frühkindlicher Sinneserfahrung beruhende Festlegung*. Frühkindlich oder im Frühstadium, da es in einem entwicklungsbedingten biopsychologischen Stadium geschieht. Kognitiv, da es die Sinne programmiert. Und Festlegung, da es uns auf eine bestimmte Realität fixiert. Wir werden eingesperrt in dieser Realität, wir werden dazu konditioniert, in dieser Realität zu leben.

Von diesen Experimenten gibt es viele Variationen, d.h. diese PCC gibt es in allen Gattungen. Man kann ein Experiment machen mit Fliegen, die man in einen Topf sperrt, von dem man nach einiger Zeit den Deckel entfernt. Die meisten Fliegen – ausgenommen einige Pioniere – werden den Topf nicht verlassen können, auch wenn er nun offen ist. Infolge ihrer ursprünglichen Sinneserfahrung erwarben sie ein PCC, demzufolge ihr Universum oben begrenzt ist.

In Indien werden Elefanten als Jungtiere mit schweren Eisenketten an mächtige Bäume gekettet. Nach und nach reduziert man die Stärke der Eisenketten. Schliesslich lassen sich die Elefanten, nun ausgewachsene grosse Tiere, mit einem dünnen Seil an Äste binden, die nicht dicker als ein Weihnachtsbaum sind. Der Elefant ist nicht in der Lage zu entkommen, denn er hat eine Programmierung in seinem Geist-Körper, die ihn glauben lässt, er sei in einem Gefängnis, respektive die Ketten seien unzerreissbar.

Fische, die im Aquarium leben und manchmal voneinander getrennt werden, indem man Wände aus Glas in die grossen Tanks einfügt, schwimmen nach dem Entfernen der Trennwände nur noch so weit, wie es die Trennwände vormals erlaubt hatten. In ihrem Geist-Körper befolgen sie ein PCC – *bis hierher und nicht weiter*.

Die Sinneswahrnehmung formt also das Nervensystem und das Nervensystem dient der Wiederholung und Festigung dessen, was zu einem Glaubenssystem geworden ist!

Die Katzen, Fliegen, Elefanten und Fische in den beschriebenen Beispielen «kreierten» also ihre Realität mittels Sinneswahrnehmungen aus der Vergangenheit. Dies obwohl die veränderten Umstände es ihnen ermöglicht hätten, eine «freiere» Realität zu erleben. Wenn die Wahrnehmung ihrer Sinne nicht von der Vergangenheit konditioniert gewesen wäre, dann hätten sie die neue «freiere» Realität wahrgenommen und somit auch erfahren. Sinneswahrnehmungen führen also zu Glaubenssystemen, die Realitäten entstehen lassen.

Die bekannte Redewendung *Ich glaube nur, was ich sehe* ist insofern falsch. In Wirklichkeit *sehen (erfahren) wir nur, was wir aufgrund unserer Konditionierung glauben*.

Unsere Vergangenheit – frühkindliche Erziehung und Prägung, mediale Einflüsse, gesellschaftliche Überzeugungen –, deren Bestätigungen in unserer Erfahrungswelt sowie die Wahrnehmung und Beobachtung von Realitäten (über unsere Sinne) bei anderen Menschen, sind verantwortlich für unsere Realitätserzeugungen.

Wir beobachten beispielsweise das Leben unserer Eltern. Wir nehmen ihr Glück- und Unglücklichsein, ihre Höhen und Tiefen, ihre Freuden und ihr Leid wahr. Wir beobachten auch, wie sie älter werden, vielleicht Probleme haben mit der Gesundheit und wie sie schliesslich ihren Körper verlassen. Wir hören davon, lesen darüber, sehen es und werden immer wieder mit diesen «Realitäten» konfrontiert. Schliesslich akzeptieren wir sie als unumgängliche Wirklichkeiten.

Sinneswahrnehmungen sind mächtig. Wir glauben ihnen. Wir sind überzeugt davon, dass das Leben so ist, wie wir es beobachten und wahrnehmen.

Was ist Realität?

Wissenschaftler sagen, dass es nur diese formlose und fließende Quantensuppe – ein nicht lokalisierbares Feld von Energie und Information – gibt, die wir im Akt des Wahrnehmens (über unsere Konditionierungen) zu unserer (gewohnten) Realität erstarren lassen.

Der Schlüssel zur erlebten Realität liegt somit in unseren Wahrnehmungen, Konditionierungen und Interpretationen.

Wissenschaftler injizierten einigen Mäusen eine chemische Substanz, die das Immunsystem stärkt. Gleichzeitig liessen sie die Mäuse Kampfer riechen. Nach einigen Injektionen stimulierten die Mäuse ihr Immunsystem von selbst, wenn sie Kampfer rochen. Einer zweiten Gruppe von Mäusen wurde eine Substanz injiziert, die das Immunsystem zerstört. Auch diesen Mäusen wurde danach Kampfer zum Riechen gegeben. Nach einigen Injektionen zerstörten die Mäuse ihr Immunsystem automatisch, wenn sie Kampfer rochen. Der Geruch von Kampfer hat also zwei komplett gegensätzliche Realitäten bewirkt – aufgrund der Interpretation einer Erinnerung.

Interpretationen gründen auf Konditionierungen und Wahrnehmungen aus Erinnerungen der Vergangenheit. Wenn wir Erlebtem, Erfahrenem und Geschehenem – allen Erscheinungsformen – Macht geben mittels unserer Emotionen, Werturteile und Anhaftungen, positiven sowie negativen, dann erleben wir uns immer wieder im gleichen Schöpfungskreislauf (siehe Grafik). Wir erschaffen immer wieder, was wir

beobachten bzw. wahrnehmen. *Realität ist identisch mit unserer Wahrnehmung von Realität*, heisst es deshalb im Buddhismus.

Wenn wir dieses Schöpfungsspiel der Wiederholung (siehe Grafik) durchschauen und erkennen, dass wir frei und uneingeschränkt sind – eins mit dem unendlichen, unbegrenzten Feld von Energie und Information – dann können wir beginnen unsere persönliche Realität gemäss unseren Vorstellungen zu kreieren. Der alte Schöpfungskreislauf hat dann ausgedient und wir sind in einem neuen Spiel der Realitätserzeugung.

Ein Anthropologe arbeitete an einem Buch über Wale. Auf der Suche nach einer bestimmten Walart war er auf die Indonesischen Inseln gereist, um sie dort zu fotografieren. Nach drei oder vier Wochen erfolgloser Suche erzählte er dem Dorfältesten, was er suchte. Der Dorfälteste sagte: «Kein Problem, wir haben hier ein zwölfjähriges Mädchen, das dir den Wal beschaffen kann.»

Am nächsten Tag setzte sich der Anthropologe mit dem Mädchen an den Strand. Das Mädchen schloss seine Augen und nach etwa zwanzig Minuten tauchte der gewünschte Wal zum Erstaunen des Anthropologen am Horizont auf. Sein Herz raste, als der Wal näher und näher kam und schliesslich zu Füssen des Mädchens strandete. Sie mussten die Dorfbewohner holen, um den Wal wieder ins Meer zurückzubefördern. Der Anthropologe war sichtlich erstaunt. Er fragte das Mädchen: «Wie hast du das gemacht?» Es antwortete: «Oh, es war ganz einfach. Ich ging an den Ort, wo wir alle die gleiche Sprache sprechen und bat den Wal zu kommen.»

Was ist das für ein Ort, an dem wir alle dieselbe Sprache sprechen? Es ist der Raum der Stille, dieses nicht lokalisierbare Feld von Energie und Information, aus dem alles geschaffen ist, aus dem auch wir unsere Realität erschaffen.

Die Geschichte des Anthropologen ist noch nicht zu Ende. Am nächsten Tag ging er mit dem Mädchen fischen. Sie nahmen ein Boot und fuhren auf das Meer hinaus. Alle paar Minuten steckte das Mädchen den Kopf ins Wasser und sagte: «Fahren wir zehn Meilen in diese Richtung» oder «Fahren wir dorthin», und so fanden sie alle Fische, die sie suchten.

Der Anthropologe wollte es auch probieren. Also steckte er seinen Kopf ins Wasser, bis er fast erstickte, tauchte wieder auf und sagte: «Ich habe nichts gehört.» Das kleine, zwölf Jahre alte Mädchen erwiderte: «Eben das ist der Trick – die Stille zu hören.» In der Stille ist der Raum, das Feld aller Möglichkeiten.

Dieser leere, stille Raum, dieses formlose, unsichtbare Etwas, dieses Feld aus Energie, Intelligenz und Information – der Schoss der Schöpfung – bringt mit erstaunlicher Kreativität das, was wir Leben nennen hervor. All das, worauf das Bewusstsein seine Aufmerksamkeit richtet, wird durch die entstandene Energie zur Realität. Das Mädchen ging in ihr Bewusstsein, in den stillen, leeren Raum, in das Feld aus Energie, Intelligenz und Information und «sprach» zum Wal. Ein Akt der Schöpfung!

Oder anders ausgedrückt «spazierte» das Mädchen mit ihrem Bewusstsein durch die geistige Realitätslandschaft aller Möglichkeiten und beobachtete bzw. nahm den gewünschten Wal wahr, wodurch sich genau jene subjektive Realität materialisierte. Der Wal wurde Realität. Eigentlich ist es nicht ein «Kreieren» an sich, da alles bereits existiert.

Was ist Realität? Formloses, unsichtbares, geistiges, unbegrenztes Potenzial «schlummert» als zeit- und raumloses Etwas – jederzeit und überall –, um zu Leben (Form und Materie) wie wir es kennen, zu werden. Ein beobachtendes Bewusstsein (Mensch) wählt aus einer Vielzahl geistiger Möglichkeiten eine Variante aus. Diese wird dann zu seiner Realität. Es gibt somit keine Realität ohne ein Bewusstsein und es gibt kein Bewusstsein ohne eine Realität. Realität und Bewusstsein gehören zusammen.

Wo befindet sich alles?

Wo findet Wahrnehmung und Beobachtung statt? Jede Wahrnehmung oder Beobachtung findet im inneren Raum des Bewusstseins statt. Sogar die Wahrnehmung und Beobachtung «äusserer» Dinge geschieht innen. Sinneswahrnehmungen – sehen, hören, berühren, riechen, schmecken – passieren im Gehirn. Sensorische Reize prallen auf die Sinnesorgane. Diese werden als elektrische Impulse übersetzt und ans Gehirn gesendet, wo eine Kopie der Wahrnehmung erstellt wird. Diese Reize kommen als Moleküle, Wellen oder Vibrationen von den Augen, Ohren, der Haut, Nase oder Zunge. Wenn wir nun einen Menschen mit

unseren Augen sehen, ihn mit unseren Ohren sprechen hören, mit unseren Händen berühren, mit unserer Nase seinen Duft riechen oder über unseren Geschmackssinn wahrnehmen, dann handelt es sich nicht um einen Menschen, der ausserhalb von uns existiert, sondern um eine Kopie, die unser Gehirn erstellt hat. Wir nehmen diesen Mensch zu 100% *in uns* wahr. Alle Sinneswahrnehmungen geschehen im Gehirn. Wir sehen, hören, berühren, riechen und schmecken im Gehirn. Obwohl diese Dinge wissenschaftlich erwiesen sind, haben wir grosse Mühe sie zu verstehen und zu akzeptieren. Wir sind konditioniert eine Trennung von innen und aussen, von ich und du zu machen.

Ein Rishi – Sehender, Weiser im Hinduismus – sagte: «Durch die sensorische Interpretation habt ihr euch selber begrenzt, euch buchstäblich auf euren Körper beschränkt. Ihr habt euch auf das Volumen eines Körpers und die Zeitspanne eines Lebens begrenzt und euch Beschränkungen auferlegt, die völlig konzeptuell sind. Ihr habt Probleme kreiert wie Geburt und Tod, Freude und Schmerz, richtig und falsch etc. Will man diese Beschränkungen hinter sich lassen, muss man sich erfahren, wie man wirklich ist. Und dann realisiert man, dass man nicht im Geist ist, sondern der Geist in uns ist. Dass wir nicht im Körper sind, sondern der Körper in uns ist. Dass wir nicht in dieser Welt sind, sondern die Welt in uns ist. Körper, Geist und Welt passieren uns, weil wir uns dafür interessieren.»

Befindet sich alles in uns? Gibt es womöglich gar keine Welt, keinen Planeten Erde, keine Menschen, kein Universum «dort draussen»? Ist alles nur eine Projektion aus unserem Inneren? Das wäre ein regelrechtes Erdbeben für unser herkömmliches, materialistisches Weltbild!

Die Wissenschaft kann jedenfalls keine Beweise erbringen, dass die Welt dort draussen auch tatsächlich existiert, denn wie gesagt, die Wahrnehmung der Welt geschieht im Gehirn oder im Bewusstsein.

Gibt es vielleicht nur mich?

Gibt es vielleicht nur mich und bin ich demzufolge der alleinige, der alles erschafft? Aufgrund der Erkenntnisse, dass alles von meinem Gehirn/Bewusstsein interpretiert und gesteuert wird und es keine Beweise gibt, dass «dort draussen» tatsächlich auch «etwas» existiert, könnte man diese These aufstellen.

Wenn dem so wäre, dann wäre ich derjenige, der all das «kreiert», was in meine Wahrnehmung kommt. Ich, als Bewusstsein würde also durch die Landschaft aller Möglichkeiten wandern und durch meine Aufmerksamkeitsenergie Leben, Erfahrung, Form und Materie erschaffen. Und zwar nicht nur auf mein persönliches Umfeld bezogen, sondern auf die gesamte Welt, auf das gesamte Universum oder Multiversum.

Nachfolgend die faszinierende Geschichte eines Therapeuten aus Hawaii, dessen Weltbild davon ausgeht, dass alle Dinge, die in seine Wahrnehmung gelangen, mit *seinem* Bewusstsein zu tun haben:

«Vor zwei Jahren hörte ich von einem Therapeuten in Hawaii, der eine komplette Station von geistig behinderten, kriminellen Patienten geheilt hatte – ohne jemals auch nur einen von ihnen gesehen zu haben. Der Psychologe hatte die Insassen-Liste studiert und dann in sich selbst hineingeschaut, wie er die Krankheit der jeweiligen Person kreiert hat. Nachdem er sich selbst *gebessert* hatte, verbesserte sich der Zustand der Patienten.

Als ich von dieser Geschichte zum ersten Mal hörte, dachte ich, es sei ein Gerücht. Wie konnte jemand andere heilen, indem er sich selbst heilte? Wie konnte selbst der beste Selbst-Meister kriminelle Kranke heilen? Es machte keinen Sinn. Es war nicht logisch und so vergass ich die Geschichte wieder.

Ein Jahr später hörte ich erneut davon. Man erzählte mir, dass der Therapeut einen hawaiianischen Heilungsprozess, den man Ho'oponopono nennt, praktiziert hatte. Ich wurde neugierig. Wenn diese Geschichte wirklich wahr sein würde, dann musste ich mehr darüber erfahren. *Totale Verantwortung* hatte ich immer so verstanden, dass ich verantwortlich bin für das, was ich denke und tue. Darüber hinaus habe ich es allerdings nicht mehr in der Hand. Ich denke, dass die meisten Menschen über die totale Verantwortung so denken. Wir sind verantwortlich für das, was *wir* tun, jedoch nicht dafür was jemand anderer tut.

Der hawaiianische Therapeut, der diese geistig kranken Menschen heilte, sollte mich eine erweiterte, neue Perspektive über die totale Verantwortlichkeit lehren. Sein Name ist Dr. Ihaleakala Hew Len. Wir

telefonierten eine Stunde lang miteinander, während er mir die Geschichte seiner Arbeit als Therapeut offenbarte. Er erklärte mir, dass er vier Jahre lang im Hawaii State Hospital gearbeitet hatte. Die Station, in welcher die kriminellen Kranken untergebracht waren, war gefährlich. Die Psychologen wechselten monatlich. Das Personal meldete sich häufig krank und viele kündigten bereits nach kurzer Zeit. Die Leute gingen aus Angst vor Attacken der Patienten mit dem Rücken zur Wand durch die Anstalt. Es war kein angenehmer Ort zum Leben oder arbeiten.

Dr. Len erzählte mir, dass er nie Patienten besuchte. Er hatte ein Büro, wo er ihre Akten las. Während er das tat, arbeitete er an sich selbst. Und während er an sich selbst arbeitete, begannen die Patienten zu gesunden. «Nach ein paar Monaten konnten sich Patienten, die zuvor noch gefesselt werden mussten, frei bewegen», erzählte er mir. «Andere, die starke Medikamente bekommen hatten, konnten sie absetzen. Und solche, die keine Chance gehabt hatten, jemals entlassen zu werden, wurden entlassen.» Ich war begeistert. «Und nicht nur das», fuhr er fort, «die ganze Belegschaft begann, gerne zur Arbeit zu kommen. Krankfeiern und der häufige Personalwechsel hörten auf. Plötzlich hatten wir mehr Personal als wir benötigten, weil Patienten entlassen wurden und nun das gesamte Personal regelmässig zur Arbeit erschien. Mittlerweile ist die Station geschlossen.»

Das war der Zeitpunkt, an dem ich Dr. Len die Millionen-Dollar-Frage stellen musste. «Was haben Sie in sich selbst gemacht, das den Wandel dieser Menschen bewirkt hat?»

«Ich habe ganz einfach jenen Teil in mir geheilt, der sie erschaffen hat», meinte er.

Ich verstand nicht. Dr. Len erklärte mir, dass totale Verantwortung für sein Leben bedeutet, dass man für alles in seinem Leben verantwortlich ist. Die ganze Welt ist im wahrsten Sinne des Wortes unsere Schöpfung.

«Im Sinne der Quantenphysik ist man mit allem quantenverbunden. Der Mensch ist das Mikro-universum und jeder Teil (Atom) seines Mikrouniversums ist mit jedem Teil des Makrouniversums verbunden», sagte der Quantenphysiker David Bohm. Das bedeutet, dass die Welt in uns ist. Jeder Mensch, dem wir begegnen und jede Situation, in der wir uns befinden, ist immer ein Teil von uns. Heilt man diesen Teil (Mensch) in sich selbst, so heilt der Mensch im Äusseren.

Das ist starker Tobak! Verantwortlich zu sein für das, was ich sage oder tue, ist eine Sache. Doch dafür verantwortlich zu sein, was jeder andere in meinem Leben sagt oder tut, ist etwas völlig anderes.

Als ich mit Dr. Len redete, begann ich zu realisieren, dass Heilung für ihn und im Sinne von Ho'oponopono bedeutet, sich selbst zu lieben. Wenn man sein Leben verbessern möchte, dann muss man sein Leben heilen. Wenn man jemanden heilen möchte, sogar einen geisteskranken Kriminellen, kann man das nur tun, indem man sich selbst heilt.

Ich fragte Dr. Len, wie er es anstellt, sich selbst zu heilen. Was genau hatte er getan, während er die Krankenakten studierte?

«Ich habe nur ständig wiederholt *es tut mir leid* und *ich liebe dich* – immer und immer wieder», erklärte er mir.

«Das ist alles?»

«Das ist alles!»

Später nahm ich an einem Ho'oponopono-Workshop von Dr. Len teil. Er lobte mein Buch «The Attractor Factor» und erklärte mir, dass die Schwingung meines Buches angehoben würde, sobald ich mich selbst verbessere. Jeder, der mein Buch liest, wird das spüren. Kurz gesagt, wenn ich mich verbessere, «verbessern» sich meine Leser.

«Was ist mit jenen Büchern, die bereits verkauft worden sind?» fragte ich ihn.

«Sie sind nicht da draussen», erklärte er. Wieder einmal schaffte er es, mich mit seiner mystischen Weisheit zu verblüffen. «Sie sind nach wie vor in dir!» Es gibt kein «da draussen». Es würde ein Buch füllen, um diese fortgeschrittene Technik in ihrer Tiefe zu beschreiben.»

Wirklich alles selbst kreiert? Eine spannende Frage, die jeder für sich selbst beantworten darf! Wie weit reicht unsere Schöpferkraft? Wo beginnt bzw. hört unser Schöpfer-Dasein auf? Wie weit sind wir verantwortlich für die Ereignisse des Lebens?