

**Uta Baranovskyy**

# Die Magie der Harmonie

**Ein Übungsbuch zur Harmonisierung des Selbst**

1. Auflage 2005  
**Verlag Blaue Schule**





## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort.....</b>	<b>6</b>
Es fängt ganz einfach an.....	6
Das Leben in Freud und Leid.....	6
Die Triebhaftigkeit des Wesens.....	7
Was PMKH bewirkt.....	8
<b>PMKH 1. Stufe.....</b>	<b>9</b>
Reden mit dem Körper.....	9
Das autonome Körpersystem.....	10
Sympathikus und Parasympathikus.....	11
Die Botenstoffe.....	13
Wer bestimmt hier über wen?.....	15
Übung.....	16
Tipp für den Alltag.....	17
Ausgeglichenheit ist grau.....	18
Der Rhythmus des Lebens.....	18
Bio-Rhythmus.....	19
Ich fühle, also bin ich.....	22
Die Lehre von Yin und Yang.....	22
Was man alles mit der 1. Stufe der PMKH bewirken kann.....	24
Müde werden.....	24
Ruhiger werden.....	24
Aufwachen.....	25
Vitalisierung im Dreier-Rhythmus.....	25
Erster Schritt zur Herrschaft.....	27
<b>PMKH 2. Stufe.....</b>	<b>28</b>
Schmerz lass nach.....	28
Kleine Zauberei mit Zauberworten.....	31
Kleine reine Philosophie.....	32
Wirkung der 2. PMKH-Stufe.....	34
Muskeln lockern.....	34
Einzelne Muskelgruppen lockern.....	35
Der Ton macht die Stimmung.....	36
Pulsation des Körper beeinflussen und harmonisieren.....	37
Der menschliche Körper.....	40
Nervliche Teilung und Verbindung.....	41
Datenautobahn im Körper.....	43
Duale Teilung.....	44
Das Gehirn.....	45
Worte aktivieren Nervenzellen.....	46
Krankheit – was da nicht stimmt.....	47
Wechselwirkung zwischen Organismus und Umwelt.....	48
Das Gesundheitsorchester.....	50
Tipp für den Alltag.....	54
Zweiter Schritt zur Herrschaft.....	54

<b>PMKH 3. Stufe.....</b>	<b>56</b>
Arm sein - reich sein.....	56
Übung.....	57
Was Denken bewirkt.....	58
Elektrizität und Magnetismus.....	59
Fraktale Welt.....	59
Energetische Fraktale.....	60
Bewusstsein und Unbewusstsein des Denkens.....	62
Ein wenig lebendige Quantenphysik.....	64
Der fraktale energetische Prozess.....	66
Der Aufbau der Welt .....	68
Der Mensch denkt – Gott lenkt.....	70
Noch eine Übung.....	74
Tipp für den Alltag.....	75
Dritter Schritt zur Herrschaft.....	76
Der Dreier-Rhythmus in der dritten Stufe.....	79
Problemlösungen.....	83
<b>PMKH 4. Stufe.....</b>	<b>85</b>
Wieder mal Philosophie.....	85
Wahrnehmung der Welt.....	87
Der Spannungsvorgang zwischen innen und außen.....	89
Die innere Wahrnehmung.....	93
Gedanken erschaffen die Welt.....	95
Übung.....	99
Nähere Erläuterung zur Übung.....	100
Tipp für den Alltag.....	102
Vierter Schritt zur Herrschaft.....	103
Weltenrad.....	109
<b>Am Anfang war das Wort.....</b>	<b>113</b>
Das Begreifen und die Begriffe.....	113
Das Nichtbegreifen.....	115
Oberbegriffe und Unterbegriffe.....	120
Das begriffene Mengenparadoxon.....	121
Ich, die Gravitation und gekrümmter Raum.....	124
Aus dem Nichts-Sein heraus.....	125
Ich, die Zeit und das strahlende Licht.....	127
Komplexität des Da-Seins.....	130
Komplexität der Bewegung.....	131
Die Weltformel.....	131
Was also sind nun Begriffe?.....	133
Emotionalbild und Selbstbild.....	137
Die Magie der Harmonie.....	139
<b>Quellen.....</b>	<b>140</b>
<b>Gespräch mit Gott.....</b>	<b>140</b>

## **Vorwort**

Alles Dasein ist Energie, oder besser gesagt, ein energetischer Prozess. Alles bewegt sich, schwingt, pulsiert, wächst, entwickelt sich, verfällt. Inzwischen hat die suchende Menschheit herausgefunden, dass in all diesem komplexen Dasein eine innere Ordnung herrscht. Diese Ordnung basiert auf einer Gesetzmäßigkeit, einer Regel nach dem Muster: Wenn-Dann. Gleichzeitig hat die suchende Menschheit herausgefunden, dass diese logische wenn-dann-Regel nicht zu 100 Prozent im Dasein zur Anwendung kommt, sondern dass es zu mindestens gleichem Anteil keine Regel gibt, was auch Chaos genannt wird. Noch hat die suchende Menschheit nicht herausgefunden, wie Chaos und Ordnung zusammenwirken, ob es dabei eine Regel und Gesetzmäßigkeit gibt, um dieses Chaos endlich beherrschen zu können. Nun ja.

Ein altes Sprichwort besagt, nur das Genie beherrscht das Chaos. Ein Genie aber, darin sind sich alle einig, basiert nicht so sehr auf Logik als vielmehr auf Intuition. Das heißt soviel, ein Genie will das Chaos gar nicht beherrschen, sondern es nutzt das Chaos.

Dieses Buch will eine Hilfestellung geben für alle, die auf der Suche sind, ihr eigenes inneres und äußeres Chaos zu beherrschen. Die Methodik in diesem Buch basieren auf logischen Erkenntnissen der Wissenschaft. Und sie basiert auf der Erkenntnis, dass die Logik letztlich ausgeschaltet werden muss, um die kreative Kraft des Chaos in seinem Leben zur Wirkung bringen zu können.

Wer das Buch bis zur letzten Seite studiert, wer die Übungen probiert und in sein Leben integriert, wird es schaffen, die Magie der inneren Harmonie zu erfahren. Es geht dabei auch, aber nicht nur um inneren Frieden, sondern ebenso um das Erkennen der genialen Möglichkeiten des Menschen für die Zukunft, wenn er es schafft, sich selbst, seine Gedanken und Gefühle, vollkommen zu beherrschen.

Ich wünsche den Leserinnen und Lesern spannende Zeiten mit den Erkenntnissen aus diesem Buch.

## **Es fängt ganz einfach an**

Um die Kräfte des inneren und äußeren Chaos des Lebens bewusst nutzen zu können, habe ich eine Methode entwickelt, die auf der allem Dasein innewohnenden Logik beruht. Diese Methode habe ich Progressive Mental-Komplex Harmonisierung genannt, kurz PMKH. Progressiv bedeutet fortschreitend, und so ist diese Übungsmethode auch in vier Schritten dargestellt. Mental steht für das Denken, denn diese Übung wird über die Gedanken vollzogen. Das Wort komplex steht hier sowohl für einzelne Komplexe (Teile eines Ganzen) als auch für den Gesamtkomplex, was im weiteren erläutert wird. Ein Komplex ist dabei immer eine mehrteilige Angelegenheit. Und Harmonisierung heißt hier, dass ein Ausgleich, eine Übereinstimmung, ein Einklang - eben eine Harmonie - hergestellt wird.

Bevor ich erläutere, wie PMKH funktioniert, möchte ich einige Erläuterungen vorausschicken.

## **Das Leben in Freud und Leid**

Der Mensch ist ein lebendiger Organismus. Was Lebendigkeit ist, das konnte bislang wissenschaftlich nicht näher definiert werden. Man weiß es einfach nicht. Wissenschaftlich beobachtet wurde bisher, dass lebendige Systeme Stoffwechsel

haben, dass sie sich fortpflanzen, dass sie Bedürfnisse haben, die befriedigt werden müssen, was zu eben dem genannten Stoffwechsel führt. Es gibt noch einige andere Beobachtungen, aber die sollen hier keine Rolle spielen.

Ein Fakt wird bislang nicht implizit der Lebendigkeit zugeordnet. Das ist die Leidensfähigkeit des lebendigen Organismus. Jeder Mensch weiß, was unter Leidensfähigkeit zu verstehen ist. Doch wissenschaftlich gibt es gerade hier ein Problem. Leiden ist eine innere Qualität, die sich leider wissenschaftlich nicht beweisen lässt. Denn ein hieb- und stichfester wissenschaftlicher Beweis muss messbar sein. Es muss eine Messeinheit dafür geben, damit Wissenschaftler ihr wissenschaftliches Einverständnis für ein vorhandenes real existierendes Etwas geben. Schmerz aber kann diesen wissenschaftlichen Ansprüchen nicht so recht genügen.

Nun ist es nicht so, dass Wissenschaftler leugnen, dass es den Schmerz gibt. Aber ihn als Beweis für Lebendigkeit gelten zu lassen, ist ihnen dann doch nicht wissenschaftlich genug. Letztlich würde das nämlich heißen, dass alles, was als lebendig gilt, Schmerz empfinden würde. Also ein innerliches Gefühl hätte. Das hieße, das jedes Tier, jedes Insekt, jede Pflanze, ja jedes Bakterium, jedes noch so winzig kleine unentwickelte stoffwechselnde Organismus-chen ein leidendes Wesen wäre. Na, da würde aber alles aufhören – rein wissenschaftlich gesehen.

Ich kann nun leider nicht so lange warten, bis die messende und berechnende Wissenschaft es über ihre Messinstrumente schafft, zuzugeben, dass Leid zur Qualität eines lebendigen Wesens dazu gehört. Ich behaupte es hier schlicht und einfach und vollkommen unwissenschaftlich. Ich behaupte sogar, dass das innerlich erlebte Leid die eine Hälfte der Lebenskraft ist, die das Leben leben lässt. Wobei die andere Hälfte Freude ist. Das Empfinden von Leid und Freude ist die innerste Qualität aller lebendigen Systeme. So meine Aussage. Ich weiß, dass es vollkommen unwissenschaftlich ist, zu behaupten, dass eine Mücke oder ein Kaktus sich freuen kann.

Vielleicht werden jetzt auch viele andere Menschen sagen: „Na, das ist jetzt aber zu weit her geholt. Das glaube ich nicht, dass eine Mücke sich freuen kann oder dass sie sich ärgert oder dass sie Kummer und Sorgen hat. Das ist nur dem Menschen vorbehalten.“

Diese Menschen haben Recht. Und sie haben Unrecht. Und beides stimmt. Wir werden bald sehen, warum das so ist.

## **Die Triebhaftigkeit des Wesens**

Das „Progressive Mental-Komplex Harmonisieren“ arbeitet mit dem inneren dualen System des lebendigen Organismus. Nur der Mensch ist in der Lage, diese Methode anzuwenden. Doch diese Methode basiert auf einem System, das ALLEN lebendigen Organismen zugrunde liegt: die Dualität des Gefühls.



Abb.: Kann ein Kaktus sich freuen?

Der Stoffwechsel des lebendigen Organismus basiert auf dem inneren Trieb des Lebewesens. So die Wissenschaft. Dem möchte ich nur hinzufügen, dass dieser Trieb als Antriebs-System die Dualität des Gefühls benutzt. Und zwar zunächst auf die einfachste Art der Welt: Hunger ist *negatives* Gefühl und treibt zum Aufnehmen von Stoffen an. Somit kann Hunger auch als Leere bezeichnet werden, die gefüllt werden will und muss. Damit das System sich nicht überfrisst, bekommt es als zweites, duales Gefühl das Gefühl des Sattseins. Ein *positives* Gefühl, das uns Menschen innere Zufriedenheit schenkt.

Nicht anders fühlt die Bakterie oder der Kaktus nach der Nahrungsaufnahme.

Wenn der Organismus satt ist, dann ist er zufrieden. Der einfache Organismus einer Pflanze zum Beispiel kann das nur nicht sagen, ihm fehlt der Mund zum Sprechen.

Die Sprache der Pflanze aber ist ihre Art der Ausdrucksmöglichkeit, im menschlichen Sprachschatz auch nonverbale Kommunikation genannt. Was bei der Pflanze nichts weiter bedeutet, als dass sie besonders schön wächst, blüht und gedeiht.



Abb.: Behauptung: Wenn eine Bakterie satt ist, ist sie zufrieden und glücklich.

Stoffwechsel ist in sich auch dual. Das heißt, es kommt 1. etwas ins System hinein und es will 2. etwas aus dem System heraus. Hier nun erfährt der lebendige Organismus die Umkehrung des eben genannten Gefühls paares. Wenn es zu voll ist, dann empfindet es das als negativ und unangenehm. Hat es sich hingegen entleert, dann herrscht wieder innerer Frieden. Der Mensch ist sich bewusst, wie gut es ihm tut, wenn er sein Geschäft auf dem stillen Örtchen verrichten konnte. Da musste was raus und dann ist alles wieder gut. Nicht anders empfinden alle Lebewesen. Diese eben beschriebene Dualität von Einnehmen und Rausgeben ist antriebsgebunden bei jedem Lebewesen. Der Schalter, der zum Einnehmen oder Ausgeben auffordert, ist das Gefühl. So einfach hat es sich die Natur gemacht. Einfach und wirklich genial.

## Was PMKH bewirkt

Das nun war vorauszuschicken, um näher auf die Methode der PMKH einzugehen. Wofür kann sie eingesetzt werden? Was kann sie bewirken?

Ich kann sagen, dass diese Methode eine wahrhaft universale ist. Sie kann angewandt werden, wenn wir uns müde und schlaff fühlen, um uns wieder fit und vital zu machen. Sie kann aber auch umgekehrt angewandt werden, wenn wir überdreht scheinen und angespannt, dass sie uns entspannt und zur inneren Ruhe bringt. Ein weiteres Anwendungsfeld ist die innermuskuläre Stimulierung. Alle kennen Verspannungen im Rücken und Schulterbereich. Doch können in allen Muskeln des Körpers Verspannungen auftreten. Alle Bewegungen des Körpers, sogar die Bewegungen der inneren Organe, werden über Muskeln und Nerven gesteuert. Und auch diese Muskeln können durch die Methode der PMKH wieder entspannt und gelockert und fit gemacht werden für ihre unermüdliche Tätigkeit.



Ja, es ist so, mit der Methode kommen wir in die entlegendsten Körperteile, wo sogar das Messer des Chirurgen sich schwer tut, hinzulangen. Wir können Einfluss nehmen auf jede körperliche Situation, mag sie noch so tief liegen und noch so schwer von außen zu erreichen sein. Denn diese Methode ist eine innerliche, wir benutzen dazu das innere System des Körpers.

Es ist mit einiger Übung sogar möglich, auf die Schmerzen des Körpers gezielt Einfluss zu nehmen und uns schmerzfrei zu machen. Bei längerer Anwendung könnten Genesungsprozesse eingeleitet werden. Wobei ich hierzu keine konkreten Aussagen machen darf, weil das dem deutschen Gesetz widerspricht. Doch wenn Sie diese Methode erst einmal angewandt haben, können Sie damit selbst probieren, wieweit Sie damit Ihrem Körper „sagen“ können, was er zu tun oder zu lassen hat.

PMKH geht aber noch weiter. Konsequenter angewandt, harmonisiert sie alle Lebensbereiche, gleicht alle Ungleichheiten aus und stellt das Selbst zufrieden.

## **PMKH 1. Stufe**

### **Reden mit dem Körper**

Die Progressive Mental-Komplex Harmonisierung arbeitet mit Worten. Wie Sie gleich selbst erfahren werden, hört der Körper aufs Wort. Es ist sogar so, dass zwischen unseren Worten und Gedanken und den Körpereinheiten eine zutiefst enge und untrennbare Verbindung besteht. Im weiteren Text gehe ich darauf näher ein. Doch zunächst möchte ich das Funktionieren des Körpers vorstellen. Wie alles in der Welt ist auch unser Körper dual aufgebaut. Ich habe das am Stoffwechsel vorhin kurz erläutert, wie das gemeint ist. Zu einer Situation gibt es immer eine Gegensituation, und zu einem Gefühl gibt es immer ein Gegengefühl. Wie wir wissen, besitzt auch die menschliche Sprache duale Wortpaare, oder wie ich sie auch nenne: Wort-Einheiten. Schließlich kann das eine nicht ohne das andere sein und existieren. Ich will hier einige Wort-Einheiten nennen, Sie können nach Belieben weitere hinzufügen.

Schwarz-weiß, hell-dunkel, oben-unten, hinten-vorn, Tag-Nacht, Angst-Vertrauen, schlafen-wachen, anspannen-entspannen, hungrig-satt, dick-dünn, heiß-kalt.

Innerhalb dieser Dualität oder auch Zweiheit gibt es eine Grundordnung. Diese Ordnung basiert auf unserer Erkenntnisfähigkeit. So können wir zum Beispiel eine Dualität nicht auf einmal erkennen, sondern nur nacheinander. Entweder oder genannt. Entweder wir sehen das Tiefe oder wir sehen das Hohe. Entweder wir erleben das Heiße oder wir erleben das Kalte. Entweder wir hören Kurzwelle oder wir hören Langwelle. Entweder wir schmecken süß oder wir schmecken salzig. Sowohl für die Erlebnis- und Aufnahmefähigkeit gibt es unterschiedliche Bereiche in unserem Körper als auch, dass in unserer Umwelt die dualistischen Bereiche getrennt geordnet sind. Somit kann man auch sagen, jede duale Teilung hat irgendwie mit einem Rhythmus zu tun.

Bei einem Rhythmus gibt es ein Oben und ein Unten, wir können das aber auch positiv und negativ benennen. Es ist das gute Recht eines Menschen, allen Erscheinungen einen Namen zu geben. So will ich die Dualität des Rhythmus des Körpers einfach mit positiv und negativ benennen. Wobei ich aber darauf Wert lege, dass diese Benennungen einfach nur Zustände sind, ohne nähere Bewertung, so als ob man einer Zahl ein Plus oder Minus vorsetzt. Wie wir beim Stoffwechsel oben gesehen haben, kann Fülle positiv sein, nämlich dann, wenn unser Magen gefüllt ist, aber auch negativ, wenn nämlich unser Darm voll ist. Und umgekehrt kann Leere negativ sein, wenn nämlich unser Magen leer ist und positiv, wenn unser Darm wieder leer ist.



Abb.: Dieses Bild zeigt den Grundrhythmus der Dualität einer Einheit.

So soll denn positiv und negativ einfach eine Benennung sein und nicht mit gut oder schlecht gleichgesetzt werden. Das weltbekannte Zeichen, das für die Dualität des Daseins steht, ist das Yin-Yang-Zeichen.



Abb.: Das Yin-Yang-Zeichen. In Asien geht man davon aus, dass die Welt in Polaritäten schwingt, wobei aber das eine in dem anderen auch immer noch im Ansatz vorhanden ist.

Die dualen Wort-Einheiten können wir nun teilen und je ein Wort auf eine Seite setzen:

Weiß	schwarz
Hell	dunkel
Vorn	hinten
Tag	Nacht
Vertrauen	Angst
Wachen	schlafen
Entspannen	anspannen
Satt	hungrig

Diese Einteilung ist die Grundordnung der Dualität. Eine Zweiteilung von einer dualen Einheit. Die Einheit war in diesem Fall das Wort-Paar. Nun ist das Paar scheinbar getrennt und jedes Teil hat eine Seite eingenommen.

Wir werden gleich sehen, was uns diese Einteilung für einen Nutzen bringt.

### **Das autonome Körpersystem**

Wie schon gesagt, ist unser Körper dual aufgebaut. Er muss ja stoffwechseln. Auch wenn wir uns Nahrung in den Mund schieben und selbständig auf die Toilette gehen, findet der größte Teil des Stoffwechsels ohne unser bewusstes Zutun statt. Sämtliche Verdauungsvorgänge zwischen der Nahrungsaufnahme und der Endproduktabgabe macht ein System in uns allein, ohne dass wir bewusst etwas dazu beitragen. Das ist normalerweise ganz gut so. Wir können

uns derweil mit wichtigeren Dingen beschäftigen. Doch manchmal sagt uns unser Körper über die Sprache des Schmerzes und des Unwohlseins, dass wir uns ihm mal wieder zuwenden sollten.

Hier nun einmal die Grobstruktur des autonomen Systems, das für alle unseren inneren vegetativen Vorgänge zuständig ist. Man nennt dieses System vegetatives Nervensystem, das aus dem Sympathikus und dem Parasympathikus besteht. Dual, wie wir sehen.

## **Sympathikus und Parasympathikus**

Diese beiden Systeme arbeiten entgegengesetzt, wie war es anders zu erwarten. Sie steuern unser Körpersystem in vollkommen dualer Weise. Dabei ist zu sagen, dass es nicht möglich ist, dass beide Systeme gleichzeitig wirken können. Entweder ist das eine aktiv oder das andere. Und es ist auch in der Regel so, dass die Arbeit der beiden Systeme in einem Rhythmus stattfinden, wobei normalerweise ein langsamer Übergang von einem zum anderen System zu verzeichnen ist. So sollte es zumindest sein.

Sympathikus und Parasympathikus beeinflussen ein bestimmtes Organ gegensätzlich oder antagonistisch, d.h., das Überwiegen des einen Teiles kann eine Organtätigkeit hemmen, das Überwiegen des anderen Teils die Tätigkeit des gleichen Organs verstärken. Die Erregung des einen Anteils des vegetativen Nervensystems führt dabei zwangsläufig zu einer Dämpfung des anderen Anteils. Es kann also, bezogen auf ein bestimmtes Organ, niemals gleichzeitig der Sympathikus und der Parasympathikus maximal tätig sein, sondern die Tätigkeit des einen überwiegt auf Kosten des anderen.

So führt die Wirkung des Sympathikus auf den Herzmuskel zum Beispiel zu einer erhöhten Herzfrequenz, während ein Überwiegen des Parasympathikuseinflusses eine erniedrigte Herzfrequenz zur Folge hat. Gleiche Gegensätzlichkeit gilt für fast alle Organe des menschlichen Körpers.

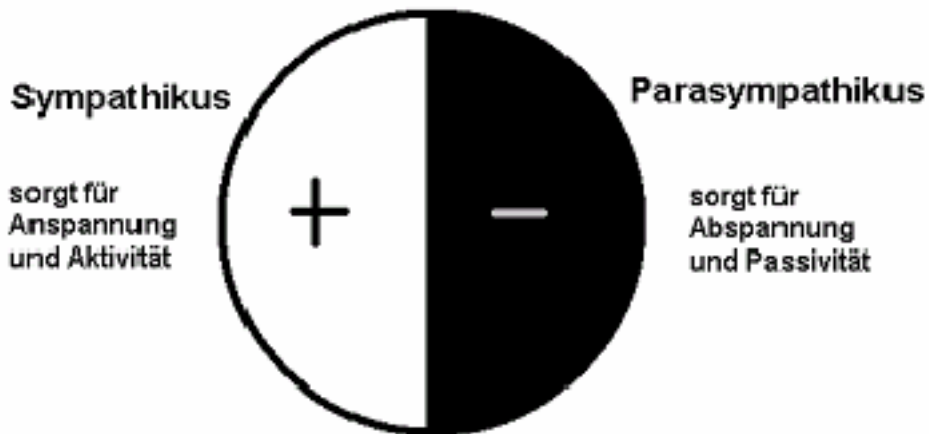
Am Darm führt eine Reizung des Parasympathikus zu verstärkter Bewegung der Darmmuskeln, eine Reizung des Sympathikus dagegen unterdrückt die Darmbewegung. An der Bronchialmuskulatur führt die Aktivität des Parasympathikus zu einer Anspannung der Muskeln, während der Sympathikus eine Entspannung herbeiführt. Am Auge führt Reizung des Sympathikus zu einer Erweiterung der Pupille über die Aktivierung des dafür zuständigen Augenmuskels, Reizung des Parasympathikus zu einer engen Pupille.

Soweit die Wirkung der beiden Systeme auf einzelne Organe. Doch kann gesagt werden, dass der Gesamtorganismus von diesem dualen vegetativen Nervensystem gesteuert wird.

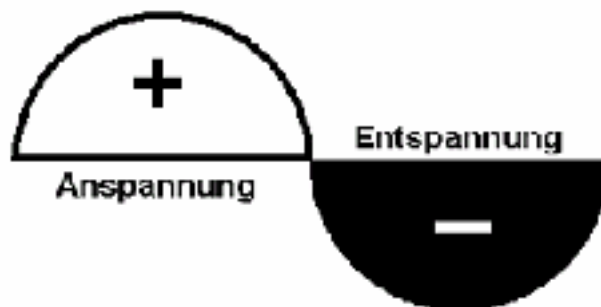
Leistungsbereitschaft und Wachheit ist vornehmlich der sympathischen Tätigkeit zuzuordnen. Jetzt sind alle Sinne nach außen gerichtet, um das Tagewerk zu vollbringen. Stress ist ebenfalls sympathischer Natur. Das Herz schlägt schneller, die Atemfrequenz steigt, die Pupillen sind erweitert. Darmbeweglichkeit, Darm- und Hautdurchblutung nehmen ab. Der Körper ist ganz und gar auf Kampf, Verteidigung oder Flucht ausgerichtet.

Im Gegensatz dazu wird der Parasympathikus aktiv, wenn wir uns einem entspannenden Mahl widmen. Wir werden schläfrig, die Darmtätigkeit wird angeregt, der Bauchraum mit den Verdauungsorganen stärker durchblutet. Die Durchblutung der Skelettmuskeln geht dabei zurück, der Blutdruck sinkt, das Herz schlägt langsamer und am Auge sieht man eine Verengung der Pupillen. Man kann sagen, jetzt sind alle Sinne nach innen gerichtet.

## Vegetatives Nervensystem



### Normaler, ausgewogener - gesunder Rhythmus



### Unausgewogener Rhythmus

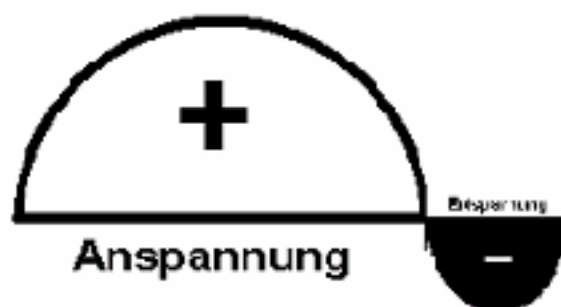
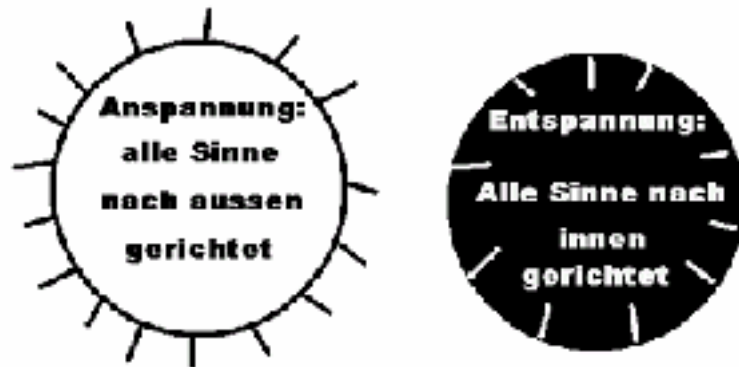


Abb.: Das vegetative oder autonome Nervensystem ist zweigeteilt. Arbeiten beide Systeme ausgewogen, geht es uns gut und wir haben nichts zu klagen. Ist der Mensch ständig in Spannung, überspannt, dann kommt die Arbeit des Parasympathikus zu kurz.

Arbeiten die beiden Teile des vegetativen Nervensystem rhythmisch im harmonischen Einklang, fühlen wir uns wohl. Oft aber ist es heute so, dass wir rennen und rennen und schaffen und schaffen – weil wir müssen! – und dass wir die Nacht zum Tag machen und dass wir uns keine Zeit und keine Ruhe gönnen – weil wir müssen!. Dann kommt auch der autonome Rhythmus in uns aus seiner gewohnten Schwingung heraus. Wir sind zwar in ständiger Anspannung, aber es fehlt uns die nötige Energie, diese Anspannung in Leistung umzusetzen. Dann werden wir krank.



## Die Botenstoffe

Auf welche Weise arbeitet dieses autonome Nervensystem? Erst vor wenigen Jahrzehnten haben Wissenschaftler das innere Kommunikationssystem entdeckt. Es sind Hormone und Neurotransmitter, die sich als Boten durch den Körper bewegen. Deswegen werden sie auch Botenstoffe genannt. Hormone werden dabei durch das Blutssystem geschickt, sie sind deshalb etwas langsam. Neurotransmitter schießen durch das Nervensystem, was ihnen eine gewissen Schnelligkeit verleiht.

Abb.: Dieses Bild soll verdeutlichen, dass Tag und Nacht, Wachheit und Ruhe, auch für unser inneres System eine wichtige Bedeutung haben. Zwar mag das Wachsein reizender sein, doch nur das Richten der Sinne in uns hinein, wie zum Beispiel im Schlaf, führt zur neuen Energetisierung des ganzen Organismus.

Es gibt gar nicht so viele Botenstoffe im Körper. Jeder hat eine eigene Wirkung. Doch dann kommt noch hinzu, dass sein Mix von Stoffen wieder eine eigene Wirkung hat. Man kann sich das vorstellen wie eine Art Rezept. Für eine bestimmte Aktion oder Reaktion eines Körper benötigt er eine ganz bestimmte Mixtur an Botenstoffen, sonst

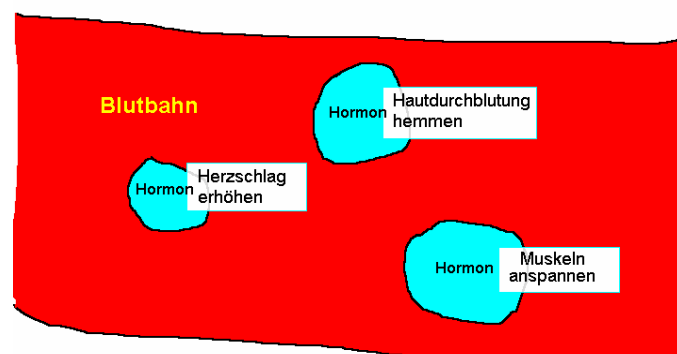


Abb.: Hormone sind Botenstoffe, die über das Blut Arbeits- und Verhaltens-Informationen an die Zielorgane bringen.

funktioniert es nicht. Ähnlich wie bei einem Kuchen. Man benötigt etwa 500 g Mehl, drei Eier, 100 g Butter, 10 g Backpulver, 200 g Zucker. Dann kann der Kuchen gelingen. Nehmen wir aber 500 g Backpulver und 10 g Mehl, 100 Eier und 1 g Zucker, was sollte das werden? Zumindest kein genießbarer Kuchen.

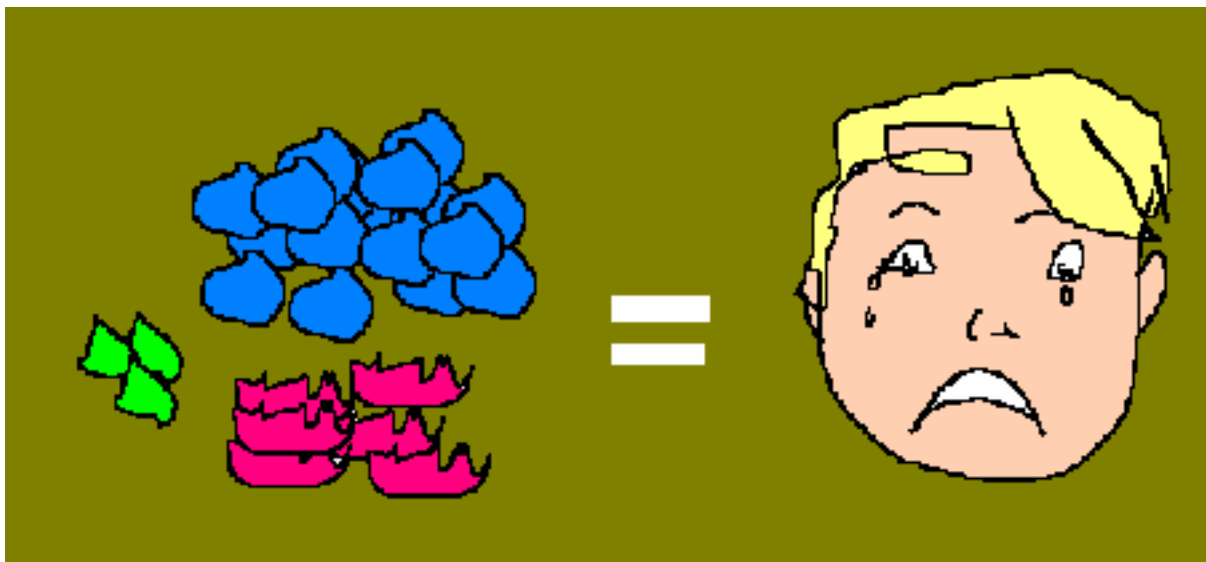
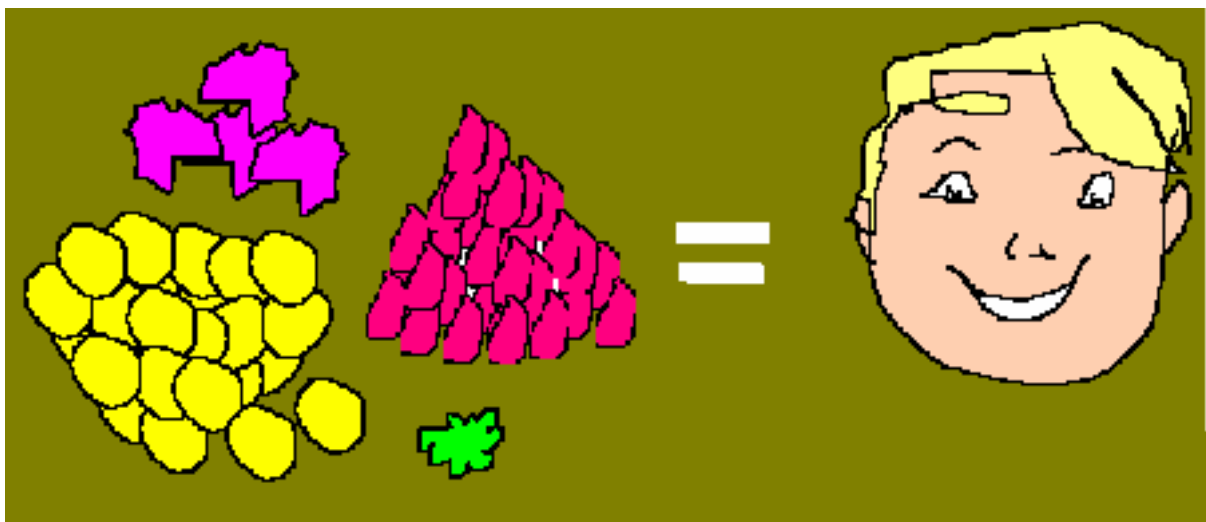
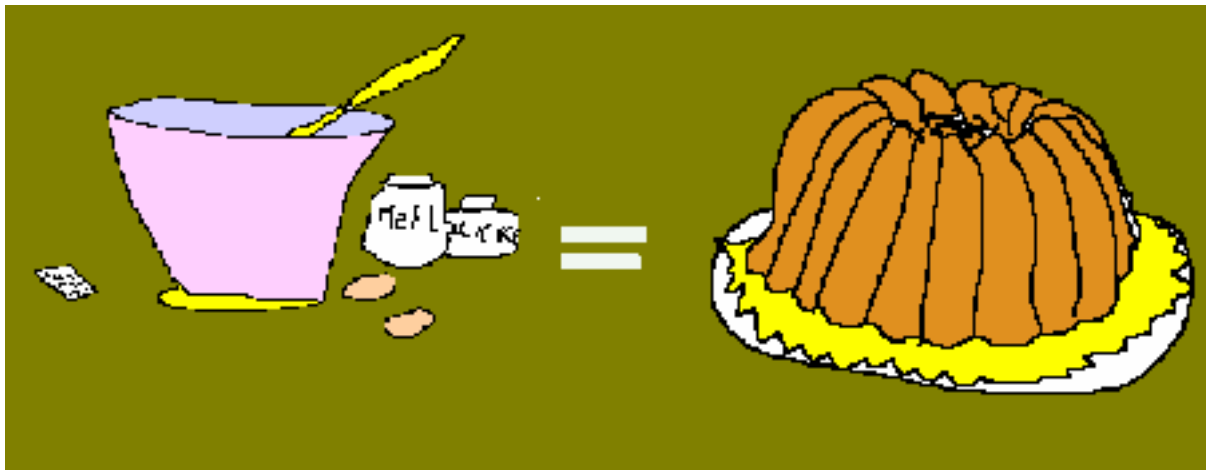


Abb.: Wie die Rezeptzutaten eines Kuchens genau abgestimmt sein müssen, damit der Kuchen schmeckt, müssen für jedes Gefühl, für jede Gefühlsschwankung die hormonellen Zusammensetzungen genau abgestimmt sein.

So muss die innere Botenstoff-Mixtur immer fein abgestimmt sein, damit alle Organe im Körper ihre Aufgabe zum Wohlbefinden des Organismus erledigen.

Wie schon gesagt, ist es dem Menschen normalerweise nicht möglich, auf dieses autonome Nervensystem Einfluss zu nehmen. Medikamente können Einfluss nehmen. Die Pharmaindustrie forscht unermüdlich, mit welchen Botenstoffen sie in welcher Weise auf unseren Körper Einfluss nehmen kann. Doch da man noch lange nicht alle Hormon-Cocktails für alle erlebten Zustände des Körpers kennt, haben Medikamente oft auch gewaltige Nebenwirkungen. Ohne Medizin wird auch versucht, den Körper zu beeinflussen, so zum Beispiel seit geraumer Zeit über Entspannungsübungen aller Art. (Mehr zu diesem System und zu den allgemein bekannten Übungen finden sie auch unter [www.blaueschule.de/Roter Weg/Stress](http://www.blaueschule.de/RoterWeg/Stress))

### **Wer bestimmt hier über wen?**

Doch es ist so, dass dieses autonome Nervensystem ununterbrochen auf unser Leben Einfluss nimmt. Wir werden von ihm aufgefordert, uns Nahrung zuzuführen, wir müssen auf Toilette gehen, wir erleiden Stresssymptome und nicht zuletzt ist es dem vegetativen Nervensystem zu verdanken, wenn Organe nicht mehr richtig funktionieren und ausfallen, wenn wir Schmerzen fühlen oder erschöpft sind oder krank oder sonst was. Über das komplizierte Gemisch der Hormone erleben wir das Leben. Vielleicht sind sie – philosophisch gesehen – nicht die direkte Ursache des Lebens. Aber sie sind zumindest die körperliche Voraussetzung dafür, dass der Organismus das Leben erlebt.

Ich persönlich empfand das als ungerecht. Der Körper kann auf unser Dasein, auf unsere gefühlte Lebensqualität Einfluss nehmen, aber es ist unserem bewussten Zutun entzogen, auf das autonome System Einfluss zu nehmen.

Da wird seit Jahrhunderten gerätselt, welche Nahrung uns wohl am besten bekommt, wobei wir lernen mussten, dass all das, was schmeckt, dem lebendigen Körper nicht immer gut bekommt. Wir sind auf der Jagd, weil unser Körper uns befiehlt, etwas zu essen, aber wenn wir zuviel hinter dem Jagdobjekt herrennen, dann will uns unser Körper mittels Schmerzen erklären, dass das nun auch nicht so gut sei. Egal, was wir machen, es scheint irgendwie dem Körper, dem autonomen System, nicht zu gefallen. Denn wir können uns noch so anstrengen, etwas gut und richtig zu machen, alt und krank werden wir letztlich doch. Schmerzen müssen wir doch erleiden. Ich zumindest fand das ungerecht. Meine Forschung in den vergangenen sieben Jahren hat mich zu vielen Entdeckungen geführt, wie das Leben selbst und bewusster in die Hand genommen werden kann.

Wie ich unter anderem auf das unbewusst agierende autonome System bewussten und gezielten Einfluss nehmen kann, das ist nun unter anderem die Methode der „Progressiven Mental-Komplex Harmonisierung“.

Es ist nicht nur so, dass der Körper auf seine eigene Weise mit uns spricht. Wobei wir seine „Worte“ als gefühltes Wohlbefinden oder Unwohlsein übersetzen müssen. Die Sprache des Körpers, die wir verstehen können oder lernen können zu verstehen, sind unsere gefühlten Gefühle. Wir bewusste Menschenwesen nun wandeln diese gefühlten Gefühle in konkrete Worte um, so dass wir Menschen



uns untereinander über unsere inneren Gefühle verständigen können. (Deshalb glauben die Wissenschaftler mittlerweile den Menschen, dass sie Gefühle haben.)

Doch umgekehrt funktioniert es auch. Es ist so, dass der Körper mit sich reden lässt. Und zwar „versteht“ der Körper unsere Sprache. Es ist sogar so, dass die Sprache des Menschen eng verbunden ist mit dem autonomen Körpersystem. Und genau auf dieser Erkenntnis baut die Methode des PMKH auf.

## Übung

Probieren Sie es gleich einmal aus, wie auch Ihr Körper auf die Sprache hört. Bei allen Übungen sollten Sie sich am Anfang immer ganz ruhig und entspannt hinlegen und dafür sorgen, dass Sie nicht gestört werden. Ihre volle Konzentration ist verlangt.

Nehmen Sie irgendein duales Wortpaar und davon das eine Wortteil und sprechen Sie es vor sich hin.

Zum Beispiel:

Duales Wortpaar = heiß-kalt

Davon ein Wortteil = heiß

Dieses Wort „heiß“ müssen sie nun vor sich hinsprechen. Es geht laut, aber es geht auch leise und in Gedanken. Wenn Sie es schaffen, sich fünf Minuten allein auf dieses Wort zu konzentrieren, werden Sie schon seine Wirkung spüren.

Wenn Sie sich nicht ablenken lassen, verspüren Sie schon nach kurzer Zeit eine Erhöhung des Herzschlages. Es ist nun so, dass ihr autonomes Körpersystem sich nach Ihrem Wort zu richten beginnt. Noch eine Weile, und Sie fühlen eine zunehmende Wachheit, so als würden Sie gerade ausgeschlafen sein. Nach etwas mehr als fünf Minuten kann es sein, dass Ihr Körper anfängt sich ein wenig zu schütteln, ganz von allein. So, als würden alle Muskeln irgendwie aufgeschüttelt und gelockert werden. Lassen Sie es damit nun genug sein.

Hören Sie auf dieses Wort zu denken, denken sie einen Moment nichts und dann fangen sie an, das andere duale Wortteil zu denken. In diesem Fall das Wort „kalt“.

Zunächst scheint nichts zu passieren, doch schon nach kurzer Zeit spüren Sie, wie Sie irgendwie schlaffer und müder werden. Eben war alles noch locker, nun fühlen Sie, wie eine Art innerer Starre einsetzt. Sie werden ruhiger und ruhiger, stiller und stiller wird das innere System. Nach etwa fünf Minuten fühlen Sie vollkommene Stille in sich.

Nehmen Sie hier die Minutenzahl als allgemeinen Basiswert. Es kann sein, dass manche Menschen etwas schneller oder etwas langsamer reagieren. Es kann durchaus auch sein, dass Sie zunächst überhaupt keine Reaktion des Körper fühlen. Jeder Mensch ist ganz individuell und so reagiert jeder Körper ganz individuell. Wer beim ersten Mal der Anwendung bei keinem dualen Wort eine Reaktion in sich fühlte, muss es eben öfter probieren. Die Gründe für das Nichtfühlen können vielfältig sein. Ich will nur einige nennen: Es kann sein, dass das vegetative System blockiert ist. Das kann bei anhaltendem Stress oder bei Krankheiten, bei Schockzuständen oder Depressionen sein. Bei großem seelischen Kummer genauso wie bei überschießender Freude. In all diesen Fällen



ist die innere Ausgeglichenheit nicht gegeben und der Mensch ist dabei noch nicht in der Lage, mit der benannten Methode darauf Einfluss zu nehmen. Mit ein wenig Übung aber geht das nach einer Weile schon.

Das ist die ganze Progressive Mental-Komplex Harmonisierung. Progressiv bedeutet langsam ansteigend oder abfallend, mental bedeutet, dass wir es über unseren Geist, über das Denken machen, komplex bedeutet, dass wir das gesamte Körpersystem damit beeinflussen nach unserem Willen, und Harmonisierung bedeutet, dass wir nach einer Weile der Übung erreichen, dass unser inneres System eine vollkommene Ausgeglichenheit erreicht.

### **Tipp für den Alltag**

Eine alte Weisheit lautet: „Du sollst nicht mit leerem Magen einkaufen gehen.“ Jeder, der diese Weisheit mal nicht beachten konnte und mit hungrigem Magen einkaufen ging, hatte hinterher einen Rieseneinkauf, weil sein Magen einfach mit einkaufte.

Es ist bekannt, dass zu ungefähr 93 bis 96 Prozent sogar allein das autonome Körpersystem „einkauft“. Je leerer der Magen, desto mehr Macht hat das sogenannte Unbewusstsein über das Bewusstsein unseres Ichs. Diese Tatsache wird auch von der Werbung reiflich ausgenutzt. Schauen Sie sich einmal bewusst in Ihrer Einkaufslandschaft um. Immer mehr und öfter und auffällig sichtbar werden die Worte „billig“ und „reduziert“ in der Werbung gebraucht. Und nun machen sie einmal den PMKH-Test mit diesen beiden Worten. Sie werden feststellen, schon nach kurzer Zeit wird Ihnen flau, sie fühlen sich schlaff, ausgelaugt und elend. Na, eben wie bei der 1. Stufe des PMKH bei der Anwendung jedes beliebigen negativen Wortes.

Wenn nun von Schaufenstern, Auslagen, Einkaufsstüten und sonst wo Ihnen die Werbungsworte „billig“ und „reduziert“ entgegenschreien, bewirken sie schon nach kurzer Zeit in Ihnen ein Gefühl der inneren Leere. Da können Sie den Magen noch so voll haben, diese innere Leere kauft nun mit ein. Sie packt viel und billige Ware in Ihren Einkaufskorb, denn die innere Leere muss ja gefüllt werden. Wenn Sie sich bei diesem Einkauf einmal beobachten, so greifen Sie automatisch zu den billigen Angeboten, wobei wir wissen, dass das billige nie das ist, was wir wirklich haben wollen und brauchen. Denken wir da nur an den Alltagsgebrauch des Wortes „billig“. Wir kennen solche Redewendungen „billiges Flittchen“ für eine minderwertige Frau. „Billig“ steht immer als Synonym für wenig wertvoll. Wenn wir „billig“ kaufen, kaufen wir wenig wertvolle Ware. Das Wort „billig“ macht arme Leute aus den Kunden.

Das polare Wort-Teil zu billig ist „teuer“. Beim Einkauf mögen wir das Wort „teuer“ im allgemeinen so gar nicht gern hören. Mein Tipp ist aber nun: Bevor Sie zukünftig einkaufen gehen, beginnen Sie schon auf dem Weg zum Geschäft in Gedanken das Wort „teuer“ vor sich hin zu denken. Ihr Körper vitalisiert sich, füllt sich mit lebendiger Energie.

Sie sind nun erfüllt mit Energie und müssen keinen wertlosen Plunder kaufen. Auch während des Einkaufens sollten Sie versuchen, dieses Wort immer wieder zu sprechen und so bewusst Einfluss auf Ihr Einkaufsverhalten nehmen. Schon nach kurzer Zeit werden Sie feststellen, dass sich der Inhalt Ihres Einkaufskorbes völlig verändert hat. Statt billiger und somit qualitativ wertloser Ware werden Sie nun gezielt nach Dingen greifen, die Ihnen und Ihrer Familie wirklich lieb und teuer sind. Das Wort „teuer“ steht inhaltlich immer für qualitativ wertvoll und reich. Kaufen Sie nie mehr billig und arm. Kaufen Sie teuer und reich.

## Ausgeglichenheit ist grau

Wenn unser Körper vollkommen ausgeglichen ist, dann empfinden wir KEIN Gefühl. Uns geht es weder gut noch schlecht. Wir sind in unserer inneren Mitte. Ich will es anschaulich machen und diesem Zustand der inneren Ausgeglichenheit die Farbe GRAU zuweisen.

Doch lange verbleibt der Organismus nicht in dieser inneren Ausgeglichenheit. Das Leben ist ständige Bewegung, Anspannung-Entspannung. Und schon fängt der Körper an, sich anzuspannen. Das heißt, er hat Hunger und will es uns kundtun.

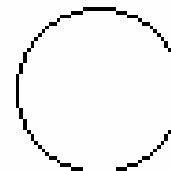
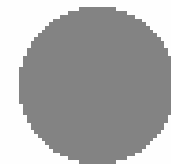
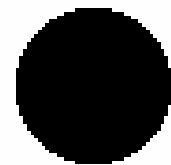
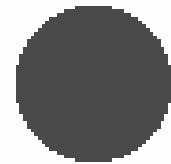
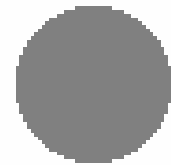
Ganz langsam spannt sich das innere System an. Ich habe das dargestellt, indem ich dem Organismus ein dunkleres Grau zuordnete. Die Spannung wird letztlich größer und größer, bis uns vor Hunger der Magen knurrt und schmerzt. Wir fühlen uns elend und vollkommen unwohl.

Wir sehen hier die Farbe schwarz. Das innere System ist vollkommen leer, es will angefüllt werden. Wir als lebende Wesen rennen nun los, uns etwas zu essen zu besorgen und es in den Mund zu schieben. Langsam lässt das Knurren nach.

Wir essen mehr und mehr, schon haben wir unsere innere Mitte erreicht. Wir sind satt. Doch fühlen wir uns schon so richtig wohl? Nein, ein wenig Vorrat für schlechte Zeiten scheint dem System sehr gut zu gefallen. Wir essen mehr. Es geht uns nun besser und besser.

Nun noch der zuckersüße, ach so wohlschmeckende Nachtisch. Jetzt geht es uns richtig gut.

Das Richtig-gut-Gehen habe ich mit der Farbe weiß versehen. Diese Farbe, dieser gute Zustand hält eine Weile an, bis das Ganze von vorn beginnt.



## Der Rhythmus des Lebens

Man kann den Rhythmus sehr gut erkennen von Anspannung und Entspannung. Von Leere und Fülle. Von Gutgehen und Schlechtgehen.

Dieser Rhythmus wird erzeugt vom autonomen vegetativen Nervensystem, an dem alle Organe angeschlossen sind.

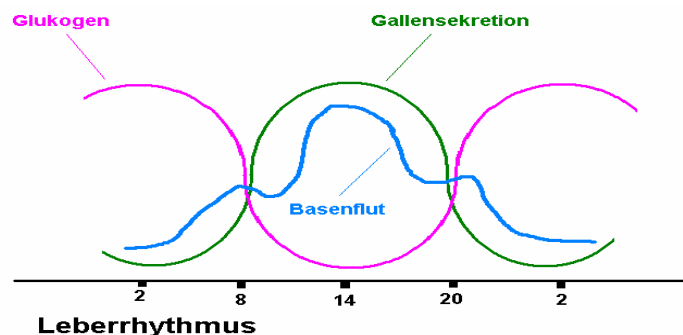
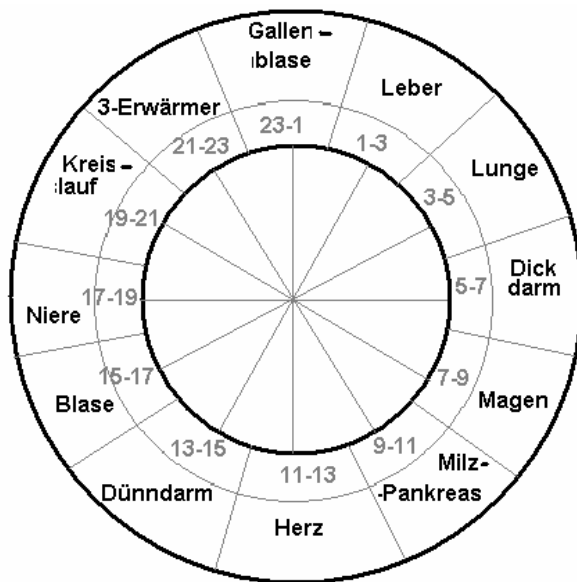


Abb.: Hier sehen wir einen Ausschnitt aus dem Leberrhythmus.

Jedes Organ hat seinen speziellen Rhythmus. Das wussten auch die Altvorderen, wobei das alte Wissen vor allem im asiatischen Teil der Welt über die Jahrhunderte und Jahrtausende gepflegt wurde.

Die sogenannte Organuhr stammt aus der Chinesischen Medizin. Danach hat jedes Organ seine bestimmte Hoch- und Tiefzeit innerhalb des 24-Stunden-Rhythmus des Tages.



Organ	Maximalzeit	Minimalzeit
Lunge	03-05	15-17
Dickdarm	05-07	17-19
Magen	07-09	19-21
Milz-Pankreas	09-11	21-23
Herz	11-13	23-01
Dünndarm	13-15	01-03
Blase	15-17	03-05
Niere	17-19	05-07
Perikard	19-21	07-09
Dreifach-Erwärmer	21-23	09-11
Gallenblase	23-01	11-13
Leber	01-03	13-15

Abb.: Die Organuhr, wie sie in der Chinesischen Medizin seit Jahrtausenden ihre Anwendung findet. Jedes Organ hat innerhalb des 24-Stunden-Rhythmus des Tages einmal eine Hochzeit und einmal eine Tiefzeit. Dabei hat jedes Organ einen anderen Rhythmus, wobei alle Rhythmen genau aufeinander und auf den Tagesrhythmus eingestellt sind.

## Bio-Rhythmus

Unter diesen Hoch- und Tiefzeiten der Organe kann man auch den sogenannten Bio-Rhythmus einordnen.

Wir kennen den Spruch: Alles hat seine Zeit. Innerhalb der Lebenszeit findet eine räumliche Veränderung auch in uns, in unserem Organismus statt.

## Zeit-Raum Quantität-Qualität

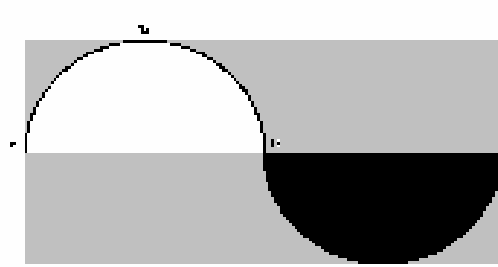


Abb.: Es scheint immer wieder das gleiche Bild, und doch kann dazu immer wieder eine andere Aussage gefunden werden. Lebensrhythmus, Jahresrhythmus, Tagesrhythmus, Stundenrhythmus, Minutenrhythmus.

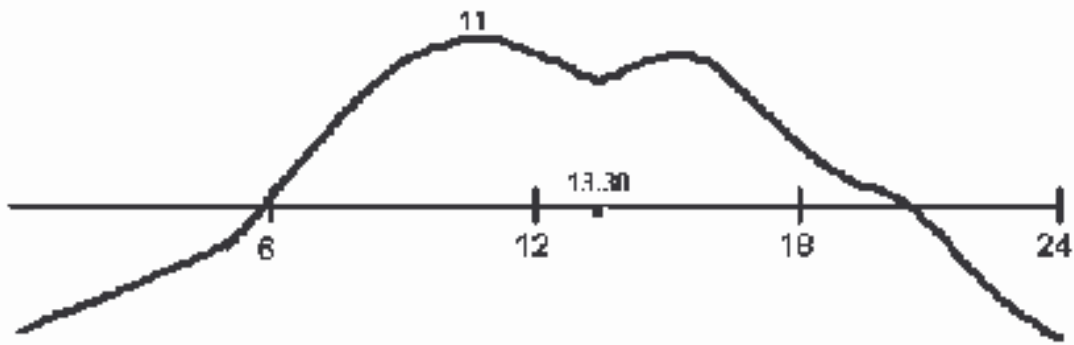


Abb.: Der Rhythmus eines Arbeitstages. Morgens werden wir aktiv, eine geistige Hochzeit haben wir gegen 11 Uhr, und von dort lässt unsere Aufmerksamkeit sachte wieder nach.

Es ist jeden Morgen das gleiche. Sobald die Sonne aufgeht und ein wenig Helligkeit durch unser Fenster in die Stube fällt, fängt mein Kanarienvogel an zu singen. Laut und stark. Geht die Sonne unter, kuschelt er sich auf seiner Stange zusammen und fällt in den Schlaf. Zumindest rührt er sich nicht, bis ich das Licht anmache. Dann ist er wieder munter und tut so, als wäre es am Morgen. Er fängt an zu singen und pickt in seinem Futter herum.

Der Mensch ist dabei nicht wesentlich anders. Auch ihm schlägt seine bestimmte Stunde zu bestimmten Zeiten.

Morgens gegen acht Uhr wäre Zeit für Zärtlichkeit, da hier besonders viele Sexualhormone ausgeschüttet werden. Dann wird es langsam Zeit, auf die Jagd, heute sagt man Arbeit dazu, zu gehen. Um die Beute erlegen zu können, um den Sieg davon tragen zu können, müssen die geistigen und körperlichen Aktivitäten angekurbelt sein.



Abb.: Sobald es morgens hell wird, beginnt mein Kanarienvogel zu trällern. Es reicht ihm aber auch, wenn ich das Licht anknipse, um in seine triebhafte Sangeslaune zu verfallen.

Zwischen 10 und 12 Uhr hat das Kurzzeitgedächtnis seine Hochzeit. Inzwischen ist der kurze Büroschlaf fast schon legitim, denn wir wissen, dass zwischen 12 und 14 Uhr die Verdauung zum Zuge kommt, also alle Aufmerksamkeit ist nach Innen gerichtet. Der Nachmittag hält dann sowohl geistige als auch körperliche Hochzeiten bereit bis es gegen 19 Uhr wieder Zeit zum Entspannen ist. Sagt der Körper und schüttet entsprechende Hormone aus.

Zwischen 21 und 23 Uhr öffnet sich für die meisten Menschen die Schlaftür, Müdigkeit macht sich im Körper breit. Vor Mitternacht soll der Schlaf auch am erholsamsten sein. Zwischen 2 und 5 Uhr befindet sich der Körper auf dem geistigen und körperlichen Tiefpunkt. Alle bewusste Aktivität ist im Körper auf Sparflamme gestellt.

Natürlich gibt es wie immer individuelle Unterschiede. Mancher ist eher ein Abendtyp, mancher mag es zeitig am frühen Morgen.

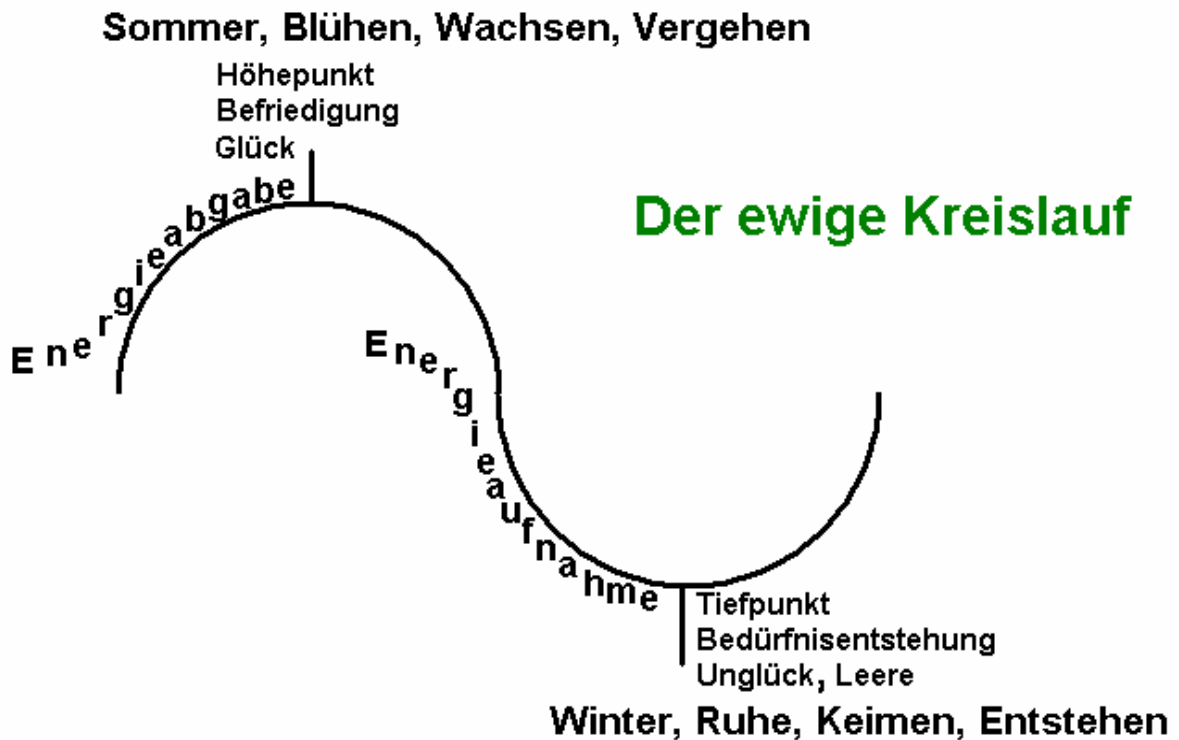


Abb.: Das Auf und Ab der Jahreszeiten ist eng verbunden mit dem menschlichen Rhythmus seines Erlebens.



Abb.: Anspannen und Entspannen, Handeln und Ruhen, Erfinden und Ausführen, Höhepunkte und Tiefpunkte wechseln sich ab im Leben und Erleben eines jeden Lebewesens.

Im Gegensatz aber zu meinem Kanarienvogel oder anderen Tierarten richtet der Mensch sich nicht mehr nach seiner inneren Uhr. Mit umfangreichen Folgen.

Der Mensch macht, was er will. Er beginnt sich von seinem Körper zu emanzipieren. Er erfand den elektrischen Strom, was ihn von der Sonne unabhängig macht. Er erfand die Arbeitszeit und die Schichtarbeit, wo er auch dann sowohl geistig als auch körperlich aktiv sein muss, wenn es ihm sein Körper eigentlich gar nicht erlaubt. Doch der Mensch will mehr sein als ein Bioroboter. Ich vertrete die Auffassung, dass das das gute Recht des Menschen ist. Und dass er demzufolge auch ein Recht hat, sich von dem uralten Biorhythmus abzulösen. Mit einer Bedingung. Er muss schon genau wissen, was er da tut. Und daran mangelt es in der heutigen westlichen Zeit leider sehr.

### **Ich fühle, also bin ich**

Vor allem liegt das daran, dass gerade in den entwickelten Industrieländern das alte Wissen von ursächlichen Zusammenhängen immer mehr verloren gegangen ist. Es war irgendwie im Weg bei der industriellen Revolution und wurde abgeschafft.

Ein Vorreiter dieser Revolution war René Descartes, ein großer französischer Mathematiker. Er prägte den weltberühmten Spruch: „Ich denke, also bin ich.“ Einige Jahrhunderte, vielleicht sogar Jahrtausende lang galt das Denken als des Menschen einziges Privileg. Der Mensch fand so viel Gefallen am Denken und vor allem an den Produkten seines Denkens, dass er reinweg die anderen körperlichen Funktionen ein wenig ins Hintertreffen stellte. Er konzentrierte sich vielleicht ein wenig zu sehr auf das Schöpfertum durch den Gedanken, dass er den Überblick über den Gesamtzusammenhang fast verlor. Dieser Überblick wurde aber im östlichen Teil unserer Erdkugel über die Jahrtausende hinweg bewahrt. Als der Mensch sich noch eins FÜHLTE mit ALLEM, hatte er eine Art inneres Wissen, wie das Ganze zusammenhängt. Nur fehlte es ihm damals an Worten und Begriffen, um es den heutigen wissenschaftlichen Ansprüchen gerecht darstellen zu können.

Immer mehr aber öffnet sich die westliche Welt wieder dem alten Wissen, das uns aus dem Osten zufließt. Hier einige grundlegenden Auszüge davon.

Wer die Progressive Mental-Komplex Harmonisierung gezielt und bewusst anwenden will, muss von diesen Zusammenhängen einen guten Teil Wissen besitzen.

### **Die Lehre von Yin und Yang**

Die nachfolgende Darstellung der Lehre von Yin und Yang habe ich aus der Internetseite [http://www.franz-thews.de/diplome/dipl\\_6.pdf](http://www.franz-thews.de/diplome/dipl_6.pdf) entnommen.

*Die Lehre von Yin und Yang beinhaltet, dass sich die gesamte Energie und alle Organe des Körpers in zwei Polaritäten teilen lassen - in YIN und in YANG.*

*Grundlegende Beobachtungen wie der Wechsel zwischen Tag und Nacht oder Licht und Schatten bildeten die Basis für dieses Ordnungssystem. Im Buch der*

*Wandlungen, dem I GING, einem Grundlagenwerk der chinesischen Philosophie, heißt es:*

*„ Einmal Yin und einmal Yang - das ist das Tao“*

*Der Taoismus ist die traditionelle chinesische Volksreligion, in der die Natur und nicht der Mensch das Zentrum aller Dinge ist. Ursprünglich bedeutete Yin die beschattete Nordseite eines Berges, Yang hingegen die sonnenbeschienene Südseite.*

*Sie symbolisieren Gegensätzlichkeit und bilden gleichsam das Grundelement des chinesischen Naturverständnisses. Demzufolge haben alle Dinge einen Yin- und einen Yang-Aspekt. Diese beiden Aspekte befinden sich gleichzeitig sowohl im Gegensatz zu einander als auch in ständiger Abhängigkeit voneinander. Sie sind untrennbar miteinander verbundene, einander ergänzende Gegensätze, die zusammen wiederum Ganzheit erzeugen: Ohne Nacht gibt es keinen Tag, ohne Licht keine Dunkelheit.*

*Beide Prinzipien sind nie absolut, immer beinhaltet der eine Teil auch einen Keim des gegenpoligen Teils. Das jeweilige Anwachsen der gegenpoligen Kraft ist Ausdruck einer Bewegung wie der Übergang vom Tag zur Nacht, von heiß zu kalt oder vom Sommer zum Winter.*

*Alle Erscheinungen und Veränderungen des Lebens und alle Naturphänomene lassen sich aus dem wechselseitigen Zusammenspiel von Yin und Yang ableiten. Das Yang wird beschrieben als die aktive Seite einer Sache, Yin wird beschrieben als die passive Seite. Hiermit ist aber keinerlei Wertung verbunden, von Yin geht nach chinesischer Vorstellung die gleiche Kraft aus wie von Yang. Ereignisse oder Strukturen, die nach innen (oder nach unten) gerichtet sind, die Kraft aufnehmen und sammeln, zeigen das Prinzip von Yin. Die Kraft des Yang dagegen richtet sich nach außen und nach oben. Unter anderem werden diesen beiden Prinzipien folgende Erscheinungen zugeordnet:*

#### YIN

*das Weibliche  
die Erde  
die Nacht  
das Passive  
die Substanz/Struktur  
die Kälte  
der Bauch  
die Beine  
das Blut  
das Opfer  
schwarz  
die Erde  
stumpf  
feucht  
der Mond  
Westen, Norden  
rechts*



#### YANG

*das Männliche  
der Himmel  
der Tag  
das Aktive  
die Dynamik/Bewegung  
die Wärme  
der Rücken  
die Arme  
die Bewegung des Blutes  
der Täter  
weiß  
der Himmel  
spitz  
trocken  
die Sonne  
Osten, Süden  
links*

*Erst in der vollkommenen Harmonie von Yin und Yang kann die Lebensenergie QI entstehen und ungehindert fließen. In welchem Kräfteverhältnis Yin und Yang auch zueinander stehen mögen, ein Versiegen einer der beiden Kräfte bedeutet das Auslöschung des Lebendigen.*

In dieser Lehre des Yin und Yang finden wir auch unser vegetatives Nervensystem wieder, wobei wir dem Sympathikus den Yang-Charakter zuschreiben können, dem Parasympathikus eher den Yin-Charakter. Diese chinesische Lehre weist auch eindeutig darauf hin, dass es dem Organismus, ja sämtlichem Leben nicht gut tut, wenn sein Regelwerk nicht eingehalten wird. Ein Zuviel des einen oder des anderen bedeutet Erkrankung und sogar Tod. Heißt das nun, wir können alle Zivilisation in den Wind schießen und müssen uns wieder zurück auf die Bäume begeben, um wieder im Einklang mit der Natur leben zu können? Ich gehöre nicht zu den Menschen, die diese These vertreten.



Ich meine auch nicht, dass wir versuchen sollten, das östliche Wissen in die westliche Lebensweise zu integrieren, wie es vielfach versucht wird. Die Ausgewogenheit des natürlichen körperlichen Yin und Yang lässt sich nicht mit einer industrialisierten Welt, wo Kosten-Nutzen-Faktoren eine lebenswichtige Rolle spielen, vereinbaren.

Was also ist zu tun? Was kann getan werden?

Wichtig erscheint mir in allererster Linie, dass wir überhaupt wieder Zusammenhänge zu erkennen versuchen. Auf die Zusammenhänge des Lebens und der lebendigen Welt will ich weiter unten näher eingehen. Hier aber will ich mit einer detaillierteren Darstellung der Progressiven Mental-Komplex Harmonisierung den Leser dazu anregen, an sich selbst Zusammenhänge verschiedenster Art festzustellen.

## **Was man alles mit der 1. Stufe de PMKH bewirken kann**

### **Müde werden**

Manchmal kann man abends nicht einschlafen. Das gesamte Körpersystem ist irgendwie in Aufregung. Wir wissen nun schon, dass der Sympathikus aktiv ist. Dem Sympathikus zugerechnet werden muss auch die linke, logisch denkende Gehirnhälfte.

So ist es nicht verwunderlich, dass uns in solchen körperlich aktiven Zeiten auch sehr viele Gedanken im Kopf herumschwirren. Vor allem Gedanken, die uns Angst zu machen scheinen, weil sie sich mehr oder weniger um existenzielle Fragen drehen.

Um nun die Herrschaft über sein System zu übernehmen und dem Körper das Einschlafen zu erleichtern – der Schlaf ist wichtig – aktivieren wir das parasympathische System, das für Ausruhen und Einschlafen zuständig ist. Mittels eines *negativen* Wortes, das wir nun mehrere Minuten lang in Gedanken vor uns hinsprechen, wird der Parasympathikus angekurbelt. Nicht lange, und der Körper wird schlaff und müde, die Gedanken haben wir mit dem Denken/Sprechen dieses einen Wortes sowieso bald im Griff. Wir werden es nicht mehr merken, wenn wir einschlafen.

Ich empfehle dem Anfänger der Anwendung, sich ein negatives Wort auszuwählen, das für ihn persönlich nicht mit zusätzlich schlechten Erinnerungen belastet ist. Also, wer mal im Winter in ein Eisloch eingebrochen ist und eine Unterkühlung davon getragen hat, sollte nicht unbedingt das Wort „kalt“ zum Einschlafen benutzen.

### **Ruhiger werden**

Das permanente Denken eines Negativwortes lässt das System insgesamt herunterfahren. So kann man diese Methode gut vor Prüfungen oder wichtigen Terminen anwenden, wenn der Sympathikus gerade mal überdreht, das Herz rasend schlägt, wir kaum Luft bekommen und eventuell einen Blackout befürchten.



## Aufwachen

Es ist so, manchmal können wir nicht einschlafen, und manchmal können wir nicht aufwachen. Ist unser vegetatives System durch unser Verhalten in Unordnung geraten, dann richtet es sich auch nicht mehr so sehr nach der Sonne. Wir sind müde, obwohl es heller Tag ist und wir kommen nicht aus den Federn oder aus dem Knick.

Hier hilft nun das Denken eines positiven Wortes. Schon nach kurzer Zeit folgt der Sympathikus diesem Wort-Befehl. Er kurbelt die Hormonproduktion an, wir spüren Munterkeit, Lebendigkeit und Lust zu Aktivität.

Ich kann mir jetzt gut das Bild vorstellen, wie Unternehmer, wenn sie erst einmal mitbekommen, dass dieses System so wirkt, ihre Mitarbeiter zum positiven Denken zwingen werden, damit sie besser arbeiten. Ich bitte dann daran zu erinnern, dass alles einen Rhythmus hat und diese Methode, einseitig angewandt, den Rhythmus der Welt auch nicht aus den Angeln heben kann.

## Vitalisierung im Dreier-Rhythmus

Wer den ganzen Tag einseitig belastende Arbeiten macht, wird schon bald die Quittung in Form von Schmerzen von seinem Körper bekommen. Klar, dass dagegen Ausgleichssport hilft. Um aber alle Muskeln regelmäßig zu bewegen, müsste der Mensch schon sehr viele verschiedene Sportarten mit ziemlicher Intensität betreiben. Dazu haben die wenigsten Menschen Zeit und Lust.

Und manche Menschen können das deshalb nicht, weil sie krank sind oder sonst wie daran gehindert. Doch mittels der PMKH ist das kein Hinderungsgrund. Egal, wo und in welcher Situation man sich gerade befindet, *denken* können die meisten Menschen in jeder Situation. Und gerade das macht diese Methode so universell einsetzbar. Seine Gedanken und sein vegetatives Nervensystem samt Muskelapparat und Blutgefäße und Organe usw. hat man immer bei sich. Und mehr braucht es nicht, in Bewegung zu geraten und seine gesamte Muskulatur in Schwung zu bringen.

Hier ist ein wenig Übung angesagt, aber der Erfolg ist relativ schnell erlebbar. Muskeln brauchen den Rhythmus von Anspannung und Entspannung. Das weiß jeder Fitnessprofi. Deshalb muss jetzt die Methode wechselseitig angewendet werden.

Einmal ein positives Wort-Teil, dann das negative Wort-Teil denken. Bleiben wir hier bei dem Paar heiß-kalt. Wenn es Ihnen um die Aktivierung Ihres gesamten Körpersystems geht, die inneren Organe einmal so richtig aufgepuscht werden

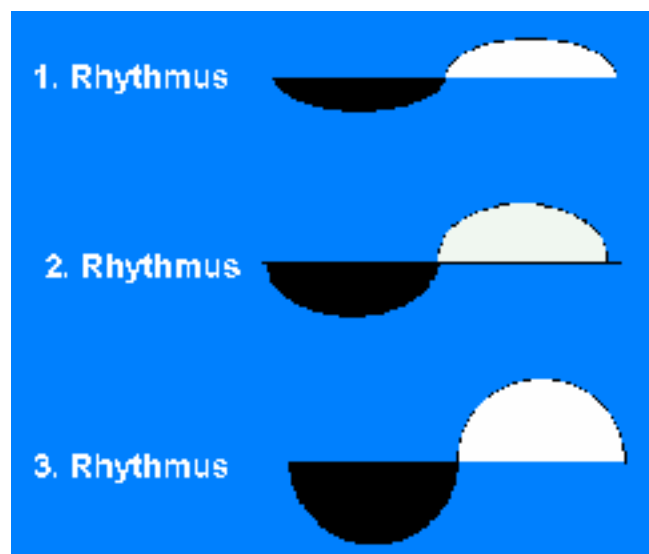


Abb.: Aller guten Dinge sind drei: Auch bei der Vitalisierung des Körpers durch das Anwenden der 1. Stufe der PMKH.

sollen und die Muskulatur sämtlicher Systeme eine Lockerung und Entkrampfung erfahren sollen, dann machen sie es wie folgt:

Legen Sie sich entspannt auf den Rücken. Zunächst denken Sie das negative Wort, hier das Wort „kalt“. Darauf müssen Sie nun mindestens 10 Minuten ihre Gedanken konzentrieren. Der Körper benötigt in etwa diese Zeit, um das System vollkommen auf diesen Befehl einzustellen. Jetzt werden Sie spüren, wie Ihr Körper zur Ruhe kommt, nach einer Weile sollte sich eine innere Erstarrung einstellen. Die meisten Menschen haben nun das Gefühl, sich zusammenrollen zu müssen, sich eventuell auf die linke Körperseite zu legen.

Es kann sein, dass sie in sich ein unangenehmes Gefühl spüren. Keine Angst, das tut nicht weh und gehört dazu. Nach gut fünf Minuten ist das Körpersystem ruhig und still. Die Funktionen des Körpers sind heruntergefahren.

Die Nerven scheinen keine Botschaften mehr durch den Körper zu schicken. Still und starr ruhen sie nun in sich selbst. Halten sie damit die 10 Minuten ruhig durch. Auch ein, zwei Minuten länger können nicht schaden. Doch spätestens nach 15 Minuten macht es keinen Sinn bei dieser Übung. Es geht ja nicht ums Einschlafen, sondern um Vitalisierung. Deshalb legen Sie sich jetzt auf den Rücken und lassen die Stille und Ruhe etwas in sich nachwirken. Es ist sooo schön ruhig.

Aber nicht mehr lange. Nun fangen Sie ja an, das positive Wort zu denken: „Heiß“. Schon nach kurzer Zeit regt sich der Parasympathikus und macht sich an sein Werk. Aus und vorbei ist es mit der Ruhe. Die Wachhormone rauschen nun durch ihre Adern und Nerven. Alle Systeme werden nun mit neuer Energie versorgt. Schon nach einer Weile spüren Sie, dass Ihre Muskeln sich aus ihrer Starre befreien wollen. Ein Schütteln und Rütteln bemächtigt sich ihres Körpers. (Meinen Kanarienvogel treibt es morgens neben dem Singen auch immer zu einigen kräftigen Flügen durch die ganze Wohnung. Auch seine Muskeln wollen mit der Wachheit bewegt werden.) Nach spätestens 10 bis 15 Minuten aber ist der Effekt vorbei. Das parasympathische System hat seinen Höhepunkt für diesmal erreicht.

Aber es kann noch mehr. Wir kennen inzwischen das Geheimnis des Rhythmus und fangen mit dem Spiel von vorn an. Wieder legen Sie sich auf den Rücken. Spüren sie noch einmal der wundervollen Vitalisierung im Körper nach. Und beginnen sie nun mit dem erneuten Denken des gleichen Negativwortes „kalt“. Wieder etwa 10 Minuten lang.

Sie werden bemerken, dass der Parasympathikus diesmal schon schneller anspringt. Und Sie werden es auch bemerken, dass Sie bei diesem zweiten Mal in eine noch viel tiefere Ruhe und Stille und Starre hineingelangen. Umgekehrt, wenn Sie sich nun wieder mit dem Sprechen des positiven Wortes anregen, erscheint es mit Sicherheit schon ein wenig mehr als vorher, dass Ihr Körpersystem in Bewegung gelangt.

Vielleicht spüren Sie nun auch schon das angenehme Kribbeln in der Haut und im Fleisch, wenn die lebendige Energie hier ihr Tagewerk verrichtet. Haben Sie auch keine Angst, wenn Ihr Körper nun ganz gewiss ein starkes Rütteln und Schütteln aktivieren will. Lassen sie es geschehen. Dafür machen Sie diese Übung ja. Vor allem im Schulter- und Beckenbereich werden nun alte Erstarrungen gelöst und gelockert. Ich habe so meine Ischiasschmerzen, Rücken- und Schulterverspannungen vollkommen wegbekommen.

Und da alle guten Dinge drei sind, das ganze noch mal von vorn. Erst das Negativ-Wort, dann das Positiv-Wort, wieder jeweils etwa 10 Minuten denken

und den Körper geschehen lassen. Beim dritten Mal sind die Reaktionen des Körpers am intensivsten. Es scheint, als habe er nun jeweils die volle Leistung vollbracht.

Ein viertes Mal, so habe ich festgestellt, lohnt sich diese Übung nicht. Im Gegenteil. Zum einen ist jetzt schon eine Menge Zeit vergangen. Wenn Sie die Zeiten eingehalten haben, sind jetzt etwa eineinhalb Stunden vergangen. Das reicht für jede sportliche oder gedankliche Tätigkeit. Danach wird alles nur langweilig und flau.

Wer sich jedoch die Zeit nimmt und diese Vitalisierungsübung des Dreier-Rhythmus einige Tage hintereinander macht, wird sich hinterher als vollkommen neuer Mensch fühlen.

### **Erster Schritt zur Herrschaft**

Kann sein, wenn Sie diese Methode anwenden, dass Sie zunächst gar nicht dazu kommen, zehn Minuten lang immer das gleiche Wort zu denken. Es ist durchaus möglich, dass Sie am Anfang nicht mal in der Lage sind, auch nur eine Minute Ihre Gedanken so zu beherrschen, dass Sie bestimmen, was und wie lange was gedacht wird. Das ist für den Anfänger der PMKH-Methode ganz normal. Vielleicht helfen Ihnen folgende Hinweise.

Es ist meist so, dass, wenn man sich hinlegt und nicht gerade vollkommen erschöpft ist, die Gedanken kommen und mit einem machen, was sie wollen. Da kommen so viele Gedanken und so viele durcheinander, da ist regelrecht ein Flohhaufen im Kopf, wo alles umherhüpft und springt und man sich so recht nicht konzentrieren kann. Oder da sind einige Gedanken, die machen einem das Leben fast unmöglich. Es könnte alles so schön sein, wenn man nicht ständig diese Gedanken im Kopf hätte. Ja, diese Situationen sind bekannt. Doch es gibt Abhilfe. Schon, wenn Sie sich hinlegen, sollten Sie zu sich selbst sagen: „Ich bin der Herr über meinen Kopf und meine Gedanken.“ Nun ist das zwar am Anfang noch nicht so, soll aber doch so werden. Wenn Sie nun liegen und die Gedanken stürmen alle auf einmal auf Sie ein, dann lassen Sie sich davon nicht beirren. Bleiben Sie fest und sagen Sie zu Ihren Gedanken: „Hey, wenn ihr beachtet werden wollt, dann bitte schön nicht alle auf einmal, sondern schön der Reihe nach.“



Abb.: Um Herrschaft über seine Gedanken zu erlangen, kann man sie zunächst einzeln in Seifenblasen verpacken und weit wegschicken.

Nun müssen Sie sich darüber im klaren werden, welche Gedanken zu welchem Thema es überhaupt sind, die da in Ihrem Kopf umherschwirren. Nehmen Sie sich diese Gedanken in Gedanken einzeln vor und machen sozusagen eine gedankliche Bestandsaufnahme. Da könnten es Gedanken sein, wie man die nächste Feier vorbereiten soll, welches Oberteil man am besten zur schwarzen Hose tragen sollte, wann man das Auto zur Reparatur bringt, wie das Loch in der

Haushaltskasse wieder gestopft werden könnte, ob man zu Ostern oder Weihnachten zur Schwiegermutter fährt, ob man die Arbeitsstelle wechseln sollte oder wie man überhaupt wieder Arbeit finden kann, und dergleichen mehr.

Nach einiger Zeit haben Sie so die aufdringlichsten Gedanken einigermaßen sortiert und in Reih und Glied antreten lassen. Das kann eine Weile, wenn nicht sogar Tage dauern, bis man derartig Herr über diese Bande geworden ist. Aber es klappt schon. Wenn die Gedanken nun derart unter Kontrolle sind, besteht die nächste Aufgabe darin, die Gedanken, die besonders störend sind, aus dem Kopf zu entfernen. Vielleicht nicht für immer, aber doch für den Moment, wo man etwas anderes machen bzw. denken möchte. Dazu nimmt man sich nun diese Gedanken vor, z.B. „Sollte ich die Arbeitsstelle wechseln?“ und packt ihn in eine große, buntschillernde Seifenblase und lässt diese Seifenblase wegfliegen. Schauen Sie der Seifenblase noch eine Weile hinterher, irgendwann ist sie mit dem Gedanken verschwunden. So lässt man Gedanken für Gedanken in bunten Seifenblasen wegfliegen. Sie haben die Macht dazu. Es sind Ihre Gedanken, mit denen können Sie machen, was Sie wollen. Und nicht umgekehrt.

Wenn nun die ganze störende Bande weggeflogen ist, dann haben Sie die Möglichkeit, die PMKH-Übungen in Ruhe durchzuführen.

## **PMKH 2. Stufe**

### **Schmerz lass nach**

Schmerzsignale sendet der Körper aus, wenn ihm irgendetwas nicht passt. Das heißt, wenn das autonome System feststellt: Hier ist etwas nicht in Ordnung und ich allein kann es nicht in Ordnung bringen. Will heißen: Der Schmerz ist sozusagen der Befehl des autonomen Systems an unser Bewusstsein: Achtung, hier hast du was falsch gemacht. Pass besser auf, zumindest beim nächsten mal. Wenn wir uns zum Beispiel einen Finger eingeklemmt haben, dann tut uns das weh. Finger gehören zu den Organen, die wir willentlich bewegen können. Auf die wir also bewusst aufpassen können. Und weil wir eben nicht aufgepasst haben, bekommen wir das als Schmerz zu spüren. Da ist es schon verständlich, dass die meisten inneren Organe solche Schmerzsignale nicht versenden können, auch wenn in oder an ihnen etwas nicht in Ordnung ist. Solange wie möglich versucht das autonome, von unserem Bewusstsein abgeschnittene System, seine Arbeit allein zu verrichten. Ohne dass wir aufpassen müssen bei dem, was wir tun. Doch es ist so, dass unser System nur eine Art Bandbreite hat, innerhalb dessen das autonome System allein arbeitet. Ist diese Bandbreite überschritten, dann meldet es sich mit mehr oder weniger eindeutigen Signalen, um unser Bewusstsein an unserem Körper wach zu rütteln.

Gähnen ist zum Beispiel so ein Signal. Es kann uns anzeigen, dass wir – das heißt, der Körper müde ist oder dass ihm Sauerstoff fehlt. Hören wir nicht auf dieses Signal, dann fährt das System härtere Geschütze auf. Es lässt dann zum Beispiel die Gesamtaktivität des Körpers absinken, was soviel heißt: „Ich brauche Ruhe und/oder Sauerstoff!“ Haben wir bewussten Menschen aber gerade in diesem Moment eine ganz ganz außerordentlich wichtige Sache zu erledigen, wo wir beim besten Willen nicht schlafen oder das Fenster öffnen können, dann beginnt der Kampf zwischen unserem bewussten Wollen und unserem unbewussten Körpersystem.

Der Mensch greift zu Kaffee oder Pille, um sich gewaltsam wach zu halten. Laute Musik hilft manchmal auch oder reden oder so was in der Art. Eine Weile macht der Körper nun diese Streiche mit, aber irgendwann hat er genug Grund

angesammelt, dem bewussten Menschen die Leviten zu lesen. Das will heißen, er wird krank. Was meist mit Schmerz verbunden ist. So gesehen ist Schmerz eine gute Sache, denn ohne einen funktionierenden, im Rhythmus schwingenden Körper hilft uns kein noch so gezielter Wille, dringende und unaufschiebbare Sachen zu erledigen. Immerhin, so sagte ich bereits und Sie wissen es auch, ist unser Körper bei all unserem Tun immer mit dabei. Sind wir nun mittels Schmerz und Krankheit zu Bewusstsein gekommen, dann machen wir brav all das, was wir hätten schon früher machen können. Nämlich ausruhen, keine Genussgifte zu uns nehmen, Diät halten, Bitteres schlucken, an der frischen Luft spazieren gehen.

Oft kann es mit diesen traditionellen Methoden lange dauern, bis wir wieder fit sind. Manchmal haben wir mit unserem System auch derartig Schindluder getrieben, dass eine Reparatur gar nicht mehr möglich scheint. Zumindest sagen das dann die Ärzte.

Hier nur kann man die Methode der PMKH anwenden, um eventuell doch noch wieder einiges in seinem System in den Fluss zu bekommen.

Auch anhaltender Schmerz lässt sich mit Worten heilen. Lassen Sie es mal auf den Versuch ankommen. Allerdings sollte man die Methode schon ein wenig beherrschen. Denn Schmerz hat etwas mit wehtun zu tun. Und wenn uns etwas weh tut, dann ist unsere Konzentration nicht so recht bei der Sache. Deshalb sollte die PMKH-Übung schon ein wenig automatisiert sein, sozusagen verankert im Kleinhirn und anderen Arealen.

Los geht's. Schmerz lass nach:

Ich habe eben das Wort „Konzentration“ benutzt. Diese Konzentration ist nun ein wichtiges Werkzeug bei der folgenden Schmerzbefreiungs-Übung. Konzentration, so können wir uns wohl einigen, ist eine Art innerer bewusster oder unbewusster Gerichtetheit. In unserem Fall geht es um die voll bewusste Konzentration. Am besten, Sie schließen dazu die Augen und konzentrieren sich auf den Punkt, wo der Schmerz stattfindet.

Manchmal hat man ja starke Kopf-, Bauch- oder Zahnschmerzen oder dergleichen. Dann konzentriert man sich so gut es geht auf den Schmerz. Wie schon gesagt, ist Schmerz ein Signal des Körpers. Und dieses Signal wird über die schon bekannten Leitungen des Körpers in unseren Kopf gesendet.

Ganz bestimmte Hormone und Neurotransmitter, Botenstoffe, werden vom Körpersystem immer und immer wieder ans Gehirn, zur Zentrale des Bewusstseins, gesendet. Normalerweise müsste es so sein, dass, wenn der Mensch des Schmerzes nun bewusst geworden, Gegenmaßnahmen einleitet, also das, was der Körper für wünschenswert hält, dass dann der Schmerz nachlässt. Normalerweise.

Aber was ist schon normal heute. Unser Leben nicht. Und die Reaktionen unseres Körpers eben auch nicht. Und dann kann es auch sein, dass die Nervenleitungen

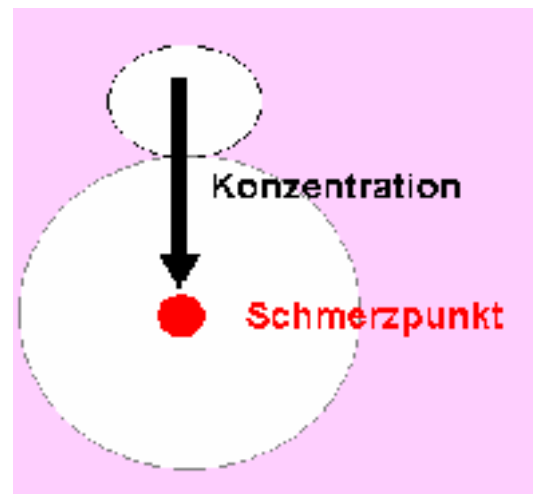


Abb.: Es ist nötig, dass unser Bewusstsein sich voll auf den Schmerzpunkt im Körper konzentriert.

vielleicht zum Teil zerstört sind, so dass die Ursache des Schmerzes schon lange weg ist, doch gesendet wird immer noch. Es gibt sehr viele Schmerzpatienten in Deutschland und in der Welt, die unter dieser Art von Schmerz leiden. Meist helfen da keine Medikamente mehr und oft haben diese schmerzlindernden Medikamente auch große Nebenwirkungen. Vollkommen ohne Nebenwirkungen arbeitet unsere PMKH. Wie gesagt, Sie sind in voller Konzentration auf den Schmerzpunkt. Die folgende Übung sollte trotzdem vorsichtig angefangen werden, wir schaukeln uns sozusagen langsam in den normalen Rhythmus hinein.

Jetzt denken Sie die Worte: Der Schmerz wird immer größer und größer.

Ja, sie haben richtig gehört. Sie sollen mittels der Wortbefehle den Schmerz vergrößern. Was passiert dabei in Ihrem Körper? Zunächst möchte ich Ihnen sagen, was vorher passiert ist. Sie haben den Schmerz schon oft und lange gespürt. Und Sie haben ihn genau so oft und lange zum Teufel gewünscht. Sie haben den Schmerz schon oft und lange gespürt. Und Sie haben ihn genau so oft und lange zum Teufel gewünscht.

Das heißt, Sie haben gedacht: „Ich will diesen Schmerz nicht mehr haben. Ich will, dass er aufhört. Schmerz, bitte lass nach!“ Auf diese Worte aber hat er, wie Sie es leider merken mussten, nicht gehört. Kann sein, dass der Körper bockig war, weil Sie vorher nicht auf seine Signale gehört haben. Jedenfalls ist er sozusagen taub für die Wortbefehle: Schmerz lass nach.

Doch er ist nicht taub für die Worte: „Schmerz, werde größer und größer.“ Und genau so leiten wir den Rhythmus wieder ein. Den ganz normalen Körperrhythmus. Wir sprechen sozusagen zuerst die negativen Worte. In diesem Falle aktivieren und verstärken wir die Schmerzsignale.

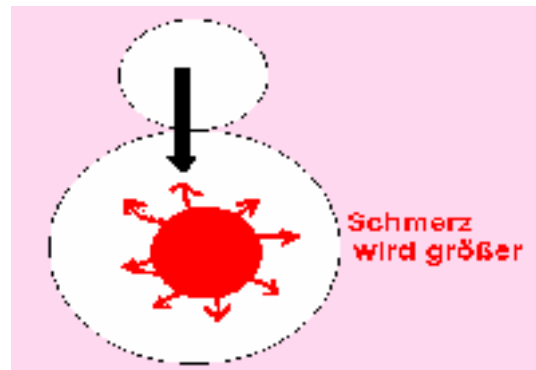


Abb.: Erfolg: Wird der Schmerz durch Ihre Worte größer, haben Sie schon Bewegung in das bis dahin gestaute System gebracht.

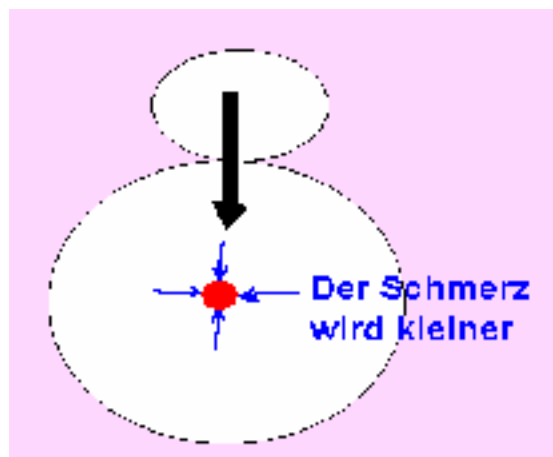


Abb.: Mit Worten schaffen Sie es, das System in die schwingende Harmonie zu bekommen, nach und nach verschwindet so der Schmerz.

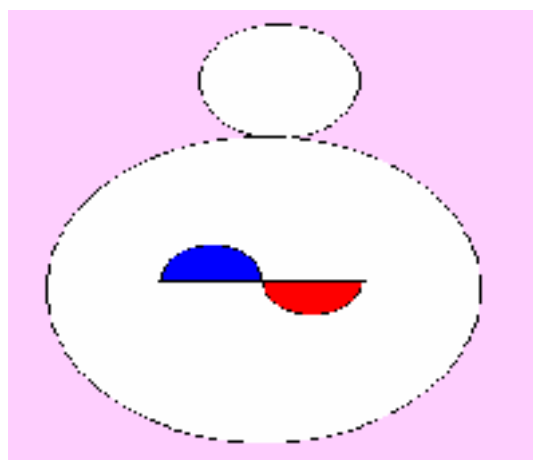


Abb.: Schmerzlosigkeit und innere Harmonie ist hergestellt, wenn alle Systeme in ihrem natürlichen Rhythmus schwingen und pulsieren.



Das heißt aber, der Körper kommt wieder in Bewegung. Und das ist alles, was wir wollen. Dass sich der Körper wieder in seinen eigenen Rhythmus hinein bewegt. Versuchen Sie solange wie möglich, den Schmerz innerlich über Ihre volle Konzentration zu erhöhen bzw. den negativen Satz zu denken. Natürlich sollen Sie dabei nicht über die Grenzen ihres Schmerzempfindens hinausgehen. Wenn Sie es aber auch nur ein winziges bisschen geschafft haben, den Schmerz zu vergrößern, sind sie auf dem richtigen Weg. Nach einiger Zeit, wenn Sie es eben nicht mehr aushalten, schwingen Sie verbal in die andere Richtung. Nun lautet der zu denkende Satz: „Der Schmerz wird weniger und weniger.“

Das System schwingt wieder im regelmäßigen Rhythmus. Haben Sie dabei aber Geduld mit sich und Ihrem Körper. Lange Zeit haben SIE nicht auf IHN gehört. Jetzt braucht ER seine Zeit, um auf SIE zu hören.

### **Kleine Zauberei mit Zauberworten**

Nun ist das vegetative System für fast alle Körperfunktionen zuständig. Nicht nur für aufwachen und schlafen gehen. Es regelt den Herz-Kreis-Lauf, die Atmung, die Verdauung. Das Sehen, Hören, Riechen und Schmecken wird von diesem System genauso beeinflusst wie die Sexualität und das Empfinden von Freude, Leid, Verzweiflung, Kummer, Lust und Angst. Unser gesamtes Leben hat in irgendeiner Hormon-Cocktail-Form eine Entsprechung in unserem vegetativen System und Rhythmus. Kaum zu glauben, aber wahr. Das vegetative Körpersystem mit Worten zu bewegen, erscheint schon fast wie Zauberei. Denn als Zauberei erscheint uns Menschen ja immer das, was uns normalerweise nicht möglich scheint.

Und nun ist auf einmal möglich, was eigentlich normalerweise nie möglich war. Und vor allem so einfach. Wenn man diese Methode richtig beherrscht, dann könnte man, ja dann könnte man ....

Ja, dann könnte man schon mehr und mehr zielgerichteten Einfluss auf sein autonomes System nehmen. Doch wozu sollte das gut sein? Damit man besser leben kann? Wozu sollte das gut sein? Nein, die Frage ist kein Witz. Jeder Mensch wird natürlich als erstes denken, dass es doch vollkommen normal sei, gut und besser leben zu wollen. Deshalb verrenkt man sich ja den lieben langen Tag auf der Arbeit oder bei der Jagd nach Essbarem, Lebenswichtigem, nach all den kostbaren und begehrenswerten Gütern dieser Welt, damit man besser leben kann.

Doch ehrlich mal: Wenn die Natur gewollt hätte, dass es uns gut geht, wenn wir satt sind, und dass wir nach Nahrung rennen und uns abschuften, wenn wir Hunger haben, sie hätte die Menschen nicht erschaffen müssen. Satt und zufrieden, so habe ich es weiter oben beschrieben, ist auch die Bakterie



Abb.: Ich will kein schwingendes Etwas in einem allseits schwingendem System sein. Nein, ich will nicht. Ich will der Herr bzw. die Herrin sein.

schon. Selbst der Kaktus in seinem Topf am Fenster und die Affen auf den Bäumen im Urwald leben nach diesem Rhythmus.

Satt und zufrieden zu sein ist nicht der Natur letzter Schluss.

Sie gab dem Menschen das bewusste Denken. Und damit die Möglichkeit, den Rhythmus der Natur außer Kraft zu setzen. Sollte die Natur das alles nur gemacht haben, damit der Mensch sein Leid und seine Freude bewusst erleben kann? Damit er bewusst erkennen kann: Ich bin es, der da leidet und sich freut? Es sieht so aus inzwischen auf der Erde. Aber ich bin mit dieser Antwort nicht zufrieden. Ich will mir weder von meinem Körper noch von der Natur der Erscheinungen sagen lassen, was ich zu tun und zu lassen habe, wann ich zu leiden und wann ich mich zu freuen habe. Ich bin ganz und gar nicht damit einverstanden, dass der größte Teil meines Lebens, meiner Lebendigkeit in unbewussten, angetriebenen Rhythmen vor sich geht.

### **Kleine reine Philosophie**

Wer aber ist dieses Ich und was ist das, worüber ich herrschen will? Die Frage nach dem Bewusstsein des Ich, nach dem Selbstbewusstsein, ist wohl so alt wie der Mensch sich dieses Ich so langsam bewusst geworden ist. Die Frage mag wohl immer die gleiche sein, aber die Antworten darauf, oh mein Gott, die Antworten darauf sind ja so unterschiedlich und so vielschichtig und so widersprüchlich und überhaupt...

Man muss es sich da zunächst gar nicht so schwer machen, wenn man sein Ich zum Zwecke der Herrschaft ergründen will. Das Ich, das ist allgemein bekannt, inzwischen sogar wissenschaftlich anerkannt, besteht aus Körper, Geist und Seele. Aus Fleisch und Blut und Organen und Zellen und Systemen, aus dem, was dieses System fühlt und erlebt und dem, was es denkt und spricht. Ich jedenfalls könnte mich, ganz grob gesagt, damit als Ich repräsentiert sehen. Ich, das ist eine äußere Erscheinung mit Körper und eine innere gefühlte und gedachte Funktionsweise. Anders ausgedrückt, das Ich ist Form und Inhalt. Quantität und Qualität. Wobei eines nicht ohne das andere sein kann. Die altbekannte Dualität. Das Yin und Yang.

Iso muss ich zunächst erst mal doch anerkennen, dass ich sowas wie ein schwingendes Etwas bin. Ein schwingendes Etwas, das in einem übergeordneten schwingendem System schwingt. Denn ich lebe ja in der Schwingung von Tag und Nacht, von Sommer und Winter, von Geburt und Tod.

Und in mir schwingen die polaren Systeme, die Organe und Zellen. Und um mich herum schwingen alle anderen Systeme und Organe und Organismen und dualen Einheiten. Es kann einem wirt davon im Kopf werden.



Abb.: Die Ur-Teilung des Da-Seins.



Abb.: Der Ur-Rhythmus des Daseins.



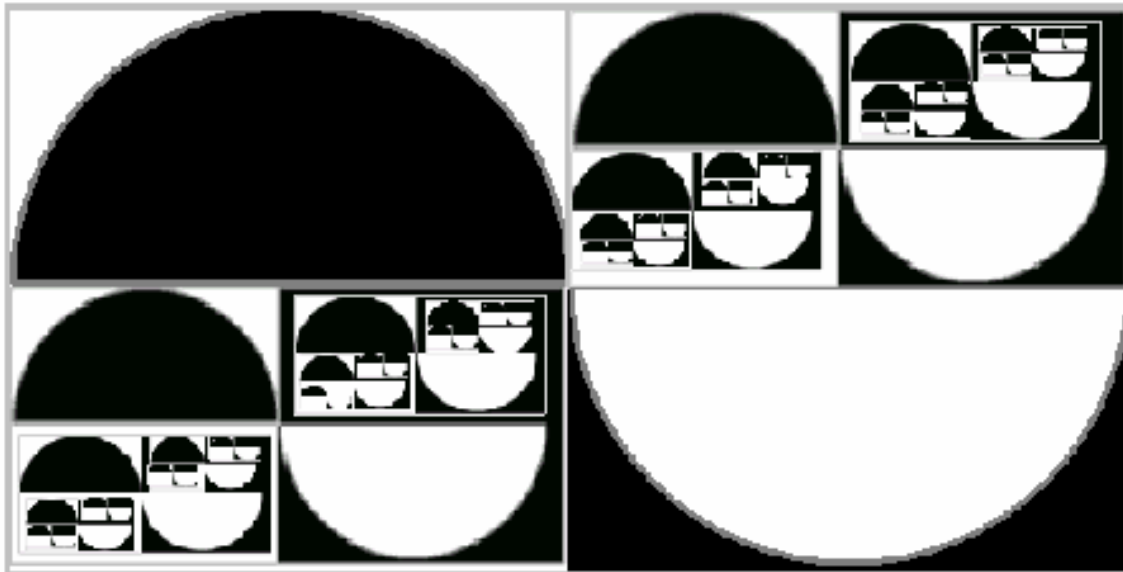


Abb.: Im absoluten Rhythmus der Ur-Einheit schwingen die Unter-Einheiten und Unter-Einheiten und Unter-Einheiten und Unter-Einheiten... in einem klangvollen harmonischem Konzert.

Das hieße für mich nichts anderes, als dass ich ein Teil in einem großen Getriebe bin, wie ein Arbeiter in einer Fabrik, wie eine Schraube in einem Auto. Wie eine Ameise in einem Ameisenhaufen. Ich bin aber keine Ameise und keine Schraube. Ich bin Ich. Und ich will keine Ameise oder Schraube sein. Ich will nicht einfach funktionieren, wie es mein autonomes Nervensystem will oder wie es irgendein System dieser Welt es will.

Habe ich nun den freien Willen, zu tun und zu lassen, was ich will oder gilt nur der alte Freiheitspruch: Freiheit ist Einsicht in die Notwendigkeit???

Die Progressive Mental-Komplex Harmonisierung ist eine Methode, der sogenannten Notwendigkeit den Kampf anzusagen. Aber sie ist erst der Anfang. Der allererste Anfang der Freiheit des Selbst von allen Notwendigkeiten.

Ist der Wunsch vermessen? Und wenn ja, wie sehr vermessen ist er?

Haben Sie, liebe Leser, jetzt keine Angst vor philosophischen Höhenflügen. Ich wollte dieses Thema nur einmal anschneiden, weil diese Frage bei allen praktischen Angelegenheiten, die ich hier noch behandeln werde, eine nicht unwesentliche, wenn auch nicht mehr so vordergründige Rolle spielen wird.

Progressive Mental-Komplex Harmonisierung kann nur der Mensch vornehmen. Er allein ist in der Lage, sein Selbst zu erkennen und gezielt mit irgendwas darauf Einfluss zu nehmen. Zwar ist er dabei mehr oder weniger triebgesteuert, aber hat er auf seine Handlungen auch bewussten Einfluss. Zumindest, wenn es sich um Schmerz handelt, wird der Anteil seines Bewusstseins ziemlich groß. Das haben wir weiter oben ein wenig behandelt.

Einige Menschen glauben nun, dass alle Krankheiten und Leiden des menschlichen Wesens rein psychischer Natur seien. Eine Zeit lang vertrat ich diese Meinung auch. Bis ich festgestellt habe: Was soll der Streit, alles ist doch eins. Ob Psyche, ob Körper, ob Geist und Gedankentätigkeit, alles hängt so fest

miteinander zusammen, dass es Wortklauberei wäre, einen Unterschied herzustellen.

Und genau dieser Satz ist es, an dem wir uns festhalten können, wenn wir weiteren Herrschaftseinfluss auf unser Dasein ausüben wollen.

Bislang galten Herrscher als solche Menschen, die Macht über andere Menschen, über Land und Städte und Betriebe oder zumindest irgendeine politische Macht hatten.

Ich verstehe Herrschaft – wahre Herrschaft – wenn wir das Selbst beherrschen. Uns selbst zu beherrschen, das heißt, den inneren Trieb zu überwinden und den vollkommen freien Willen erleben, das ist letztlich mein Ziel. Das ist das Ziel, das ich mir bei meiner Forschung gestellt habe. Vollkommen unabhängig von allem zu sein. Ist das möglich?



Abb.: Kaiser, Könige, Bischöfe, Päpste, Konzernbesitzer, Banken, sie alle herrschen über die Welt – oder wollen es gern. Der wahre Herrscher vermag es, über sich selbst zu herrschen.

## **Wirkung der 2. PMKH-Stufe**

Doch nun wieder zurück zur PMKH-Praxis. Bei allen bisherigen Übungen kann man feststellen, dass die innere Muskulatur mit einbezogen wird. Bei den negativen Worten wird sie starr, bei den positiven Worten locker. Es ist bei der PMKH so, dass man sich hier auf alles im Körper ganz allgemein konzentrieren kann. Dann spaziert die Konzentration sozusagen fortwährend durch den ganzen Körper. Alle Teile des Körpers bekommen dabei etwas von den Effekten mit. Wie ich bei der Schmerzkonzentration schon darlegte, kann die Konzentration aber auch punktuell gerichtet werden. In dem Fall war sie auf den Schmerzpunkt gerichtet. Man kann seine Konzentration aber auch auf einzelne Organe oder Körperteile richten, um dort zielgenau die gewünschten Harmonisierungseffekte zu erreichen. Das will ich anhand einiger Beispiele hier aufzeigen.

## **Muskeln lockern**

Viele Muskeln unseres Körpers sind immerzu in Arbeit. Zum Beispiel der Herzmuskel. Andere haben manchmal ewig nichts zu tun. Zum Beispiel die Muskeln im Hintern, wenn wir nur immer rumsitzen. Sport ist ein guter Ausgleich, um seine Muskeln in Bewegung zu halten. Natürlich wissen wir, wie wohltuend Sport auf den Kreislauf und die Verdauung und das gesamte vegetative System wirkt. Doch um alle Muskeln zu erreichen, müsste man schon sehr viele Sportarten betreiben. Und dann könnte es immer noch sein, dass man sich gerade in diesen Sportarten verletzt, weil man es eventuell übertreibt. Bei der PMKH ist das ganz anders. Die folgende Übung schaut zunächst so ähnlich aus wie die progressive Muskelspannung nach ..., wie sie seit vielen Jahren als

Entspannungsübung betrieben wird. Doch kann man bald feststellen, dass diese Übung um vieles weiter reicht.

Sie legen sich dazu wie bei allen PMKH-Übungen entspannt auf den Rücken. Zu tun gibt es im folgenden NICHTS außer denken. Und nun denken Sie das Wort „anspannen“. Bei der progressiven Muskelspannung werden nun nacheinander die Muskelgruppen bestimmter Körperteile bewusst und willentlich angespannt. In unserer Übung nicht. Hier lassen wir das autonome System arbeiten, denn das kann viel besser anspannen. Eine Weile muss dieses Wort „anspannen“ schon gedacht werden. Dann kann man so langsam eine innere Anspannung erfahren. Es ist, als würden alle Muskeln gleichzeitig innerlich ganz langsam gespannt werden. Wie die Saiten eines Instrumentes.

Wir denken das Wort „anspannen“ weiter und weiter und spannen aber selbst nicht bewusst irgendwelche Körperteile an. Unsere innere Konzentration kann sich frei im Körper bewegen und wird dabei in allen Körperbereichen die innere Anspannung erhöhen. Ähnliche innere Anspannung wird erzeugt, wenn wir einen spannenden Film sehen oder sonst wie in hoher psychischer Spannung stehen. Wie bei allen Übungen sollte dieses „anspannen“-Denken etwa fünf bis zehn Minuten andauern. Dann hört man auf, dieses Wort zu denken und lässt die Muskeln innerlich los.

Die meisten Menschen denken, dass das Loslassen der inneren Anspannung schon die Entspannung sei. Auch bei der progressiven Muskelspannung nach ... lässt man die Muskeln nur los und benennt das als Entspannung. Dem ist aber nicht so. Die wirkliche Entspannung des Körpers kommt in der Natur oftmals durch Lachen oder auch durch Weinen zustande. Natürlich erleben wir auch vollkommene Entspannung nach dem Sex, wenn er gut war.

Es gibt aber Menschen, die sind innerlich schon so erstarrt, die können weder lachen noch weinen und Sex geht schon lange nicht mehr. Und auch die können nun entspannen lernen nach dem folgenden Muster. Wir schließen wieder die Augen und denken nun das Wort „entspannen“. Nach einer Weile spüren wir, was wahre Entspannung sein kann. In uns scheint sich alles zu dehnen. Die Muskeln dehnen sich. Eine Art innere Ausdehnung findet statt, die nach fünf bis zehn Minuten ihren Höhepunkt erreicht. Wer PMKH eine Weile anwendet, wird das entspannende Schütteln des Körpers nicht mehr missen wollen. Dabei strömen durch die Adern und Nerven Botenstoffe, die im Organismus das Gefühl verleihen, alles wäre wunderschön. Es kommt wirklich Freude in einem auf. Nach mehrmaliger Anwendung kann man sich so eine große Sendung Glücksgefühle verpassen. Diese Glückshormone bleiben dann auch eine ganze Weile im Körper und machen einem das Leben leichter. Wie immer bekommt man die besten Resultate bei der dritten Anwendung nacheinander.

Empfehlenswert ist diese Übung vor allem wohl für bettlägerige Menschen, die sonst keine Möglichkeit zur Bewegung haben.

## **Einzelne Muskelgruppen lockern**

So, wie man mit PMKH die Muskeln des gesamten Körpers lockern kann, so kann man natürlich auch gezielt auf einzelne Muskelgruppen Einfluss nehmen. Zum Beispiel auf die oft strapazierte Muskulatur des Auges. Für diese Übung muss man nicht liegen, die kann man überall anwenden, wenn man zum Beispiel irgendwo warten muss oder als Beifahrer im Auto oder mal zwischendurch auf der Arbeit. Vor allem vor dem Computer.

Man schließt die Augen und konzentriert sich auf sie. Die innere Konzentration wird auf die beiden Augen gerichtet und dort so gut wie möglich belassen. Dann

denkt man das Wort „anspannen“. Man kann auch denken „Augen anspannen“, das erhöht die Konzentration auf die Augen. Schon bald fühlt man, wie die innere Augenmuskulatur in Anspannung kommt. Bitte auch hier nicht bewusst die Augenmuskeln anspannen oder zusammenkneifen. Versuchen Sie, die Trennung zwischen bewusster und unbewusster Anspannung einzuhalten. Da die gesamte Konzentration nun nur auf einen kleinen Teil des Körpers ausgerichtet ist, kommt viel Kraft in diesen Bereich. Die innere Augenmuskulatur spannt sich stark an. Diese Anspannung wieder mindestens fünf Minuten halten. Dann lockern und das Gegenwort sprechen. Auf die Augen innerlich konzentrieren und „entspannen“ oder „Augen entspannen“ denken. Nun erfährt man eine umgekehrte Spannung, nämlich eine Lockerung, die man so noch nie in den Augenmuskeln gefühlt hat. Den Augen tun diese Übungen sehr gut. Man kann sie auch mit anderen Worten durchführen. Wir wissen ja, dass jedes Wort einen anderen Hormoncocktail hervorruft und somit auch eine andere Muskelanspannung-Entspannung im Auge bewirkt. Es bieten sich an die Worte: nah-weit, kurz-lang, schwarz-weiß, hell-dunkel. Auch das Denken von Farbwörtern (z.B. braun- gelb) wirkt sich positiv auf die Harmonisierung der Augen aus.

### **Der Ton macht die Stimmung**

Dass man mit Musik eine Menge Stimmung machen kann, ist seit alters her bekannt. Seit jüngstem hat sich die Wissenschaft dieses Themas angenommen und „Erstaunliches“ herausgefunden. Die Ausgabe Nr. 3/2005 des Magazins für Psychologie und Hirnforschung „Gehirn&Geist“ befasste sich in ihrem Titelthema mit der „Magie der Musik“. Forscher hatten Versuchspersonen mit unterschiedlicher Musik konfrontiert und als Ergebnis in etwa diese Aussagen gemacht:

*Musik löst Gefühle/Emotionen aus. Das Tempo und das Tongeschlecht nehmen wesentlich auf differenziert erlebbare Gefühle Einfluss. So mache Moll und langsame Musik traurig, Dur und schnelle Musik hingegen froh. Musik, so die Aussage in der Zeitung, könne den Herzschlag verändern, die Schweißproduktion beeinflussen und auch die Leitfähigkeit der Haut verändern. Dabei spiele die subjektive Musikempfänglichkeit der Menschen keine Rolle. Musik könne also bei jedem Menschen beinahe identische Reaktionen auslösen.*

Der Leser wird eventuell schon erkannt haben, dass Musik offenbar das vegetative Nervensystem anregt, entweder den parasympathischen oder den sympathischen Teil dieses Systems.

Doch damit noch nicht genug. Es ist nicht die Musik allein, die den Ton macht. Zu einem Ton gehören wie bei jeder Kommunikationsart immer zwei. Das ist der Sender, der die Schallwelle erzeugt und der Empfänger, der diese Welle in einen gehörten Ton umzusetzen versteht.

Das Ohr setzt also einen mechanischen Reiz (Schallenergie) in einen Nervenimpuls um.

Wissen sollte man jetzt nur, dass ein reiner Ton eine einzelne Sinusschwingung mit bestimmter Amplitude und bestimmter Wellenlänge ist.



Abb.: Ein Ton ist eine periodische Schwingung. Musik ist ein Klang mit periodischen Schwingungen.

Eine Welle, so wissen wir, ist selbst Träger von Energie und überträgt Energie, so dass Töne energetische Schwingungen sind.

Festhalten wollen wir, weil es nützlich ist für weitere Übungen, dass bestimmte Töne bestimmte Gefühle erzeugen können. Es kann sogar davon ausgegangen werden, dass jeder Ton ein Gefühl bei dem, der diesen Ton hört, hervorruft. Mehr oder weniger wahrnehmbar. Sehr tiefe Töne erregen wieder mal das parasympathische System, sehr hohe Töne das sympathische.

Wenn man herausfindet, welche Hormone in welchem Cocktail auf welche Töne und Musik reagieren, dann kann man allein mittels gemixter Töne die Heilung des Körpersystems hervorrufen. Musiktherapien basieren genau auf diesem Wissen.

### **Pulsation des Körpers beeinflussen und harmonisieren**

Die „Progressive Mental-Komplex Harmonisierung“ geht aber noch ein wenig weiter. Wir haben gesehen, wie das vegetative System sowohl auf einzelne Wörter als sogar auf einzelne Töne reagiert. An dieser Stelle möchte ich von den Erkenntnissen eines Dr. Wilhelm Reich, der zu Beginn des 20. Jahrhunderts lebte und forschte, berichten.

Dr. Reich stellte fest, dass lebendige Organismen pulsieren. Er fand sozusagen den Puls des Lebens. Reichs Definition von Gesundheit beruht auf der Fähigkeit eines Lebewesens, in rhythmischer Oszillation zwischen zwei Zuständen, zum einen auf das Gerichtetsein auf die Umwelt, zum anderen auf die Orientierung auf den inneren Zustand, hin- und herzuschwingen.

Ich zitiere den nachfolgenden Text aus der Internetseite:

[http://www.mp3-musicstation.de/orgon/bu4\\_96\\_3.htm](http://www.mp3-musicstation.de/orgon/bu4_96_3.htm)

*Die Oszillation zwischen diesen beiden Zuständen des vegetativen Nervensystems hat auch grundlegende Einflüsse auf das hormonelle und emotionale Befinden des Körpers. Die Aktivität von Sympathikus und Parasympathikus hat über die Verengung und Erweiterung der Blutgefäße großen Einfluss auf die Flüssigkeits- oder Plasmabewegungen im Körper, die für Reich Grundlage für das Empfinden von Emotionen sind. Der Flüssigkeitsstrom kann vom Zentrum nach außen gerichtet sein (Expansion) oder von der Peripherie nach innen (Kontraktion). Das Gefühl von Lust ist funktionell identisch mit ungehinderter Pulsation, das Gefühl von Angst mit eingeschränkter Pulsation des vegetativen Nervensystems.*

*Das vegetative Nervensystem ist außerdem eng mit dem Muskelpanzer verzahnt: chronische Muskelspannungen behindern das Strömen von Körperflüssigkeiten*

und eingeschränkte vegetative Pulsation spiegelt sich in chronisch angespannten Muskeln wieder.

Wird der biologische Schwingungszustand in der einen oder anderen Richtung gestört, überwiegt die Expansions- oder die Kontraktionsfunktion, dann muss eine Störung des allgemeinen biologischen Gleichgewichtes zustande kommen. Ein Verharren im Zustande der Expansion ist gleichbedeutend mit Vagotonie, Verharren im Zustand angstvoller Kontraktion mit Sympathikotonie.

Die Fähigkeit des Organismus, sich energetisch aufzuladen und zu entladen, ist eine Grundfunktion des Lebendigen, die vor allem in der Sexualität und der Entladungsmöglichkeit des Orgasmus beobachtet werden kann.

Dr. Reich erkannte, dass der Körper in der Lage ist, sich selbst mit Energie zu versorgen, diese Energie nannte er Orgon. Darauf möchte ich hier aber nicht weiter eingehen. Es geht mir nur um das Verständnis, dass die Schwingung des vegetativen Nerven- und Körpersystems gesehen werden kann wie eine Pulsation: von innen nach außen und umgekehrt, von außen nach innen. Wenn Sie, lieber Leser, die PMKH einmal angewandt haben, werden Sie diese Pulsation ebenfalls in sich festgestellt haben.

Beim Sprechen bzw. Denken des Negativwortes erscheint es einem so, als würde alle Energie aus der Peripherie des Organismus irgendwo in die innere Mitte abgezogen werden. Beim Sprechen des Positivwortes hingegen ist es, als würde von innen heraus Energie in alle peripheren Körpersysteme gespeist. Wer PMKH anwendet, bringt seinen Körper und alle einzelnen Organe und Funktionseinheiten bis hin zur Zelle zum Pulsieren und dazu, die Energie nach eigenem Willen pulsieren zu lassen.

Reich fand bei seiner Untersuchung eine sogenannte Orgasmusformel: Spannung-Ladung, Entspannung-Entladung.

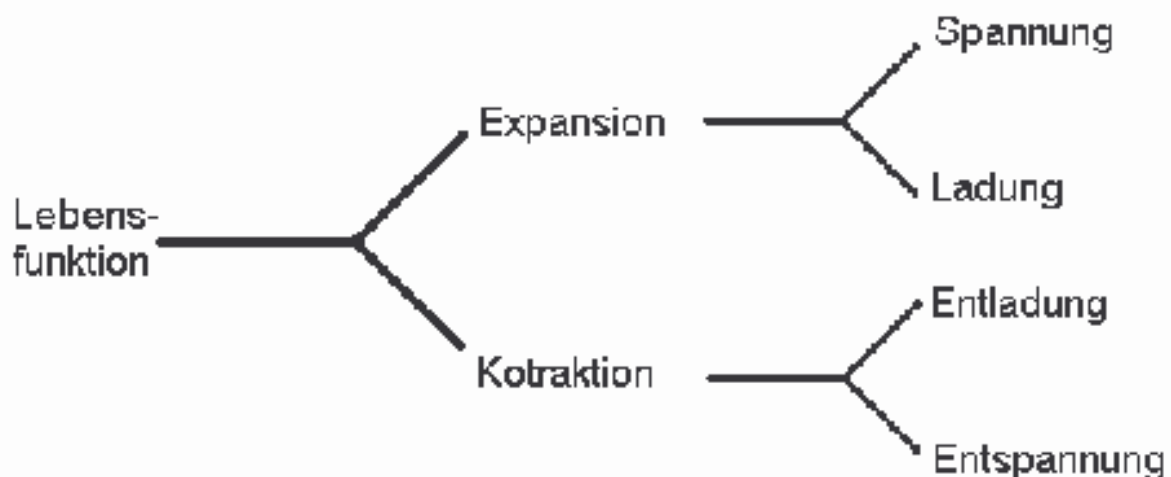


Abb.: Der Körper eines jeden Lebewesens schwingt, entweder er zieht sich zusammen – Kontraktion, oder er dehnt sich aus – Expansion.

Bleiben wir noch eine Weile bei der Pulsation. Wie genau kann man sich diesen Vorgang vorstellen?

Nach Reich gibt es im Körper einen sogenannten Energiekern, in den sich Energie bei der Kontraktion zurückzieht und aus dem die Energie bei der Expansion wieder hervorströmt.

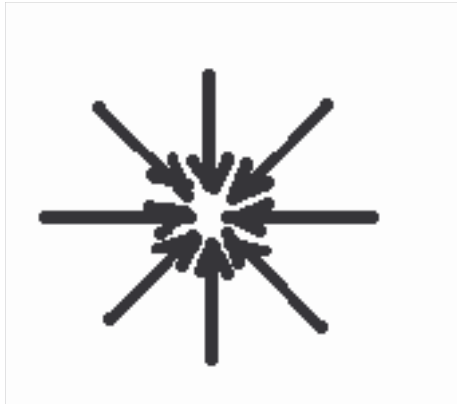


Abb.: Kontraktion



Expansion

Eine kleine Bildfolge soll den Vorgang darstellen, wie er ladungsmäßig vonstatten geht.

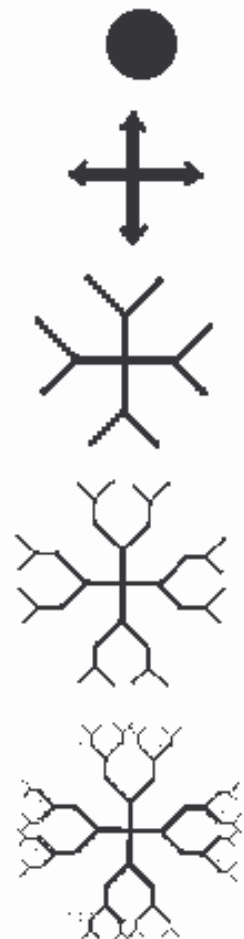
Energiekern. Er kann als die innere Mitte des Organismus bzw. die innere Mitte der jeweiligen Organe bezeichnet werden.

Beginn der Pulsation nach allen Seiten. Dehnung aus dem Mittelpunkt heraus in die Dimensionen des Daseins, in diesem Falle des Organismus.

Die Energie weitet sich aus. Eine Erweiterung der Energie geschieht in der Form der weiteren Differenzierung.

Immer weitere Ausweitung der energetischen Pulsation geht einher mit weiterer Differenzierung. Diese energetische Differenzierung wird auch Strahlung genannt.

Bis in die entferntesten Körperbereiche strömt und strahlt so die Energie. Der gesamte Organismus strahlt jetzt nach außen. Wir selbst erscheinen so als strahlend. Anders gesagt, wir sehen gut aus, es geht uns gut.





## Kettenreaktion

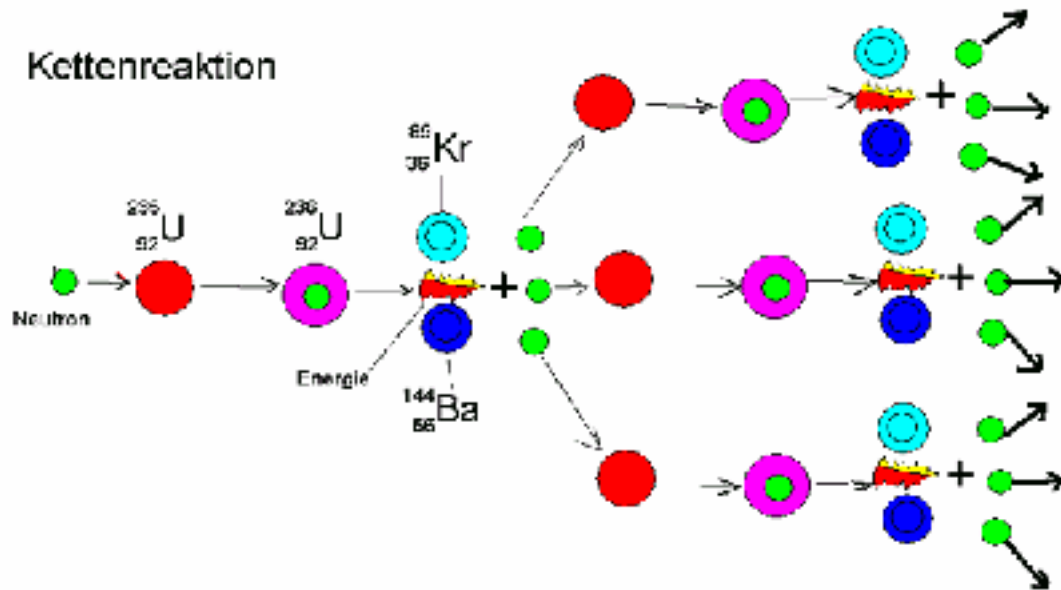
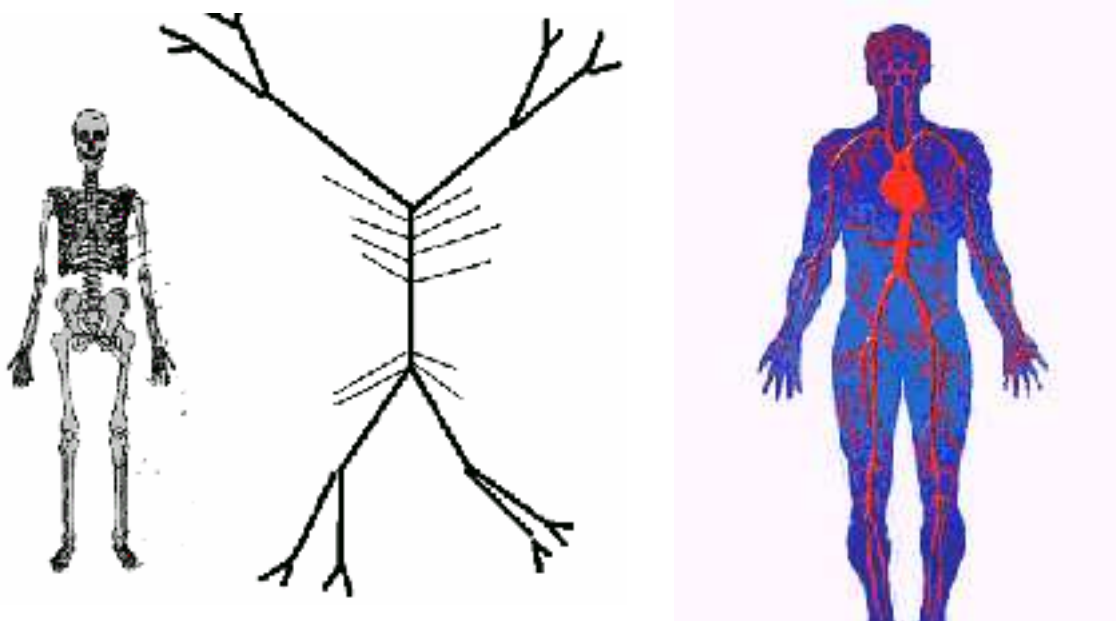


Abb.: Das Prinzip der differenzierten Strahlung aus der physikalischen Sicht. Nur dass hier dieses Prinzip als Kettenreaktion benannt wird. Man könnte es auch Schneeballsystem nennen. Einer sagt es mehreren, diese sagen es wieder noch viel mehreren und so weiter. Bald ist ein Riesenhaufen angewachsen.

Das Prinzip der differenzierten Ausstrahlung liegt allem Wachstum zugrunde. Schauen wir uns das an einer kleinen anatomischen Bilderfolge näher an.

## Der menschliche Körper



Schon das Skelett erinnert an die eben gezeichnete Expansionskizze.



Aus einer Mitte heraus scheinen sich die einzelnen Teile zu verzweigen. An diesem knöchernen Grundgerüst orientieren sich die nächsten Körperaufbauten. Wir kennen den Blutkreislauf, der sich vom Herzen und der Lunge ausgehend im ganzen Körper verzweigt. Jedes einzelne Organ besitzt dabei das gleiche Muster des sich verzweigenden Baumes.



## Nervliche Teilungen und Verbindungen

Das System der Nerven im lebendigen Organismus ist ebenfalls wie ein Baum aufgebaut. Wobei wir an dem Nervensystem eine doppelte Polarität erkennen können. Die Schnittstelle dieser doppelten Polarität liegt im Stammhirn, das einen Nervenbaumstamm in den Körper leitet und einen Nervenbaumstamm in den Kopf.

Weiterhin sind sowohl die Nervenleitsysteme im Körper als auch im Kopf für sich gesehen doppelt gepolt. Es gibt ein Leitsystem, das von außen nach innen gerichtet ist (Aufnahme von Reizen von außen, Weiterleitung nach innen) und ein System, das von innen nach außen gerichtet ist, (Aufnahme der Reiz-Befehle vom Gehirn, Weiterleitung zu den ausführenden Organen).



Abb.: Das Nervensystem als Baumstruktur reicht mit den feinsten Fasern in alle Enden des Körpers.

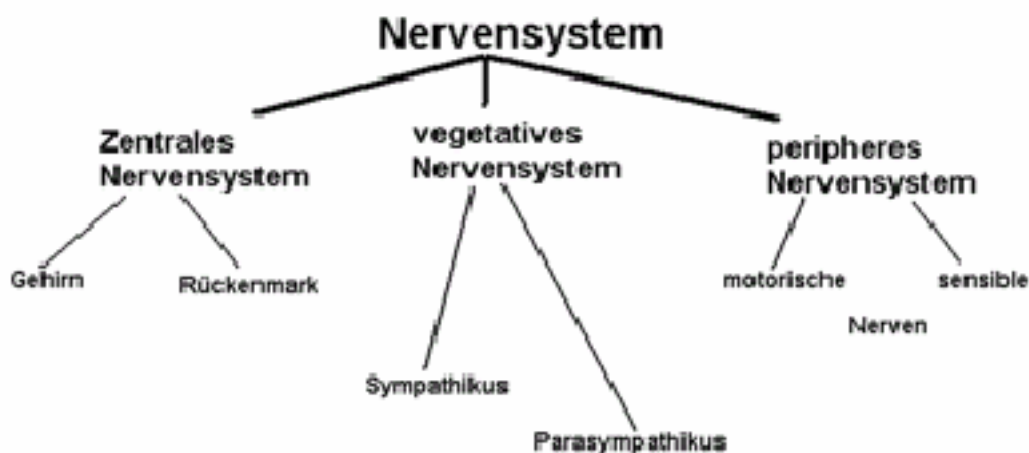


Abb.: Einfache Darstellung, wie das Nervensystem strukturiert ist.

Auch die einzelnen Nerven haben in sich die Struktur eines Baumes. Aus dem Zellkörper strecken sich die Verzweigungen nach allen Seiten und bilden Netzwerke und Verflechtungen. Aber nicht nur. Ein Arm hat eine besondere Funktion. Dieser Arm einer Gehirnnervenzelle (Neuron) wird Axon genannt. Viele Axone bilden zusammen einen Nervenstrang. Im menschlichen Körper gibt es insgesamt 12 Hauptnervenstränge. Es kann gesehen werden, dass alle Nerven über das vernetzte System der Neuronen miteinander verbunden sind und Informationen austauschen können.

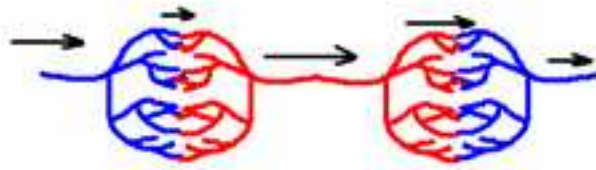


Abb.: Eine Nervenzelle, auch Neuron genannt. Ihre Äste und Verzweigungen dienen dazu, sich mit anderen Neuronen zum Zwecke der Information und Kommunikation zu verbinden.

## Das Axon

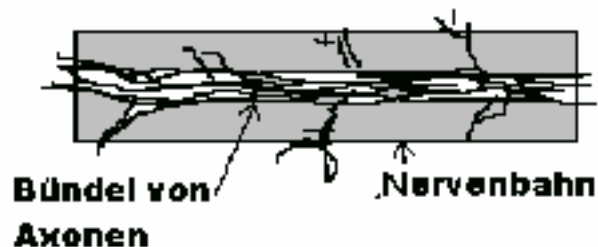
altgriechisch: Achse

- Transportiert Nachrichten zu weiter entfernten Regionen des Körpers: kann bis zu einem Meter lang werden (bei Giraffen 4 Meter)
- Je Nervenzelle nur EIN Axon
- Zerstörte Axone können wieder aufgebaut werden, dauert mehrere Monate
- Bis dahin ist die Nervenzelle von der Außenwelt abgeschnitten
- Einzelne Axone verschiedener Nervenzellen werden gebündelt und befinden sich in einem Schlauch, dem Neuriten.



## Nerven

Nerven sind Verbindungen von Axonen zu einem bestimmten Zweck. Diese Verbindungen werden auch Nervenleitungen genannt. Jede Nervenleitung transportiert andere Informationen.



12 Nervenbahnen-Paare gibt es, laufen aus je einer Gehirnhälfte zu verschiedenen Muskeln und Sinnesorganen

## Gehirnnerven und ihre Funktion

<b>Nerv</b>	<b>Steuerung und Kontrolle</b>
1. Riechnerv	Geruchswahrnehmung
2. Sehnerv	Netzhaut des Auges
3. Augenmuskelnerv	Pupillengröße
4. Rollnerv	Äußerer Augennerv
5. Drillingsnerv	Ober- und Unterkiefer, Zunge, Gaumen und einige Teile der Gesichtshaut
6. Seitl. Augenmuskelnerv	äußerer Augenmuskel
7. Gesichtsnerv	Gesichtsmuskeln, die Haut im Bereich der Ohrmuschel und verschiedene Drüsen im Kopfbereich
8. Hör- und Gleichgewichts-nerv	Gehörempfindung und Vermittlung von Signalen aus dem Gleichgewichtsorgan
9. Zungen-Schlund-Nerv	Schlundmuskulatur, Schleimhaut, Rachenwand, hinteres Zungendrittel, Geschmacksfasern des hinteren Zungendrittels
10. Eingeweidenerv	Brust- und Baueingeweide, Muskeln im Rachen, Kehlkopf sowie Speiseröhre, Drüsen und Drüsenorgane und dem Gehörgang
11. Beinnerv	Kopfwender des Halses und des Trapezmuskels des Schulterblattes
12. Zungenmuskelnerv	zungeneigene Muskulatur

Dann gibt es weiterhin 31 Nervenbahn-Paare, laufen über Rückenmark zu den Organen und Muskeln (liefern dabei immer über Kreuz Informationen ans Gehirn).

## Datenautobahn im Körper

Während die Nerven in der Wirbelsäule als die Datenautobahn im Körper betrachtet werden kann, findet im Rest des Körpers das übrige „Straßennetz“ statt. Verzweigungen der Nervenbahnen treten durch viele kleine Löcher der Wirbelsäulenknochen in den Körper. Sie bilden sozusagen die Nerven-Landstraßen und erreichen über noch kleinere Straßen, letztlich Wege und Stege alle Körperregionen. Jetzt heißen diese Nervenverbindungen peripheres Nervensystem, weil sie an der Peripherie des Körpers angelangt sind.

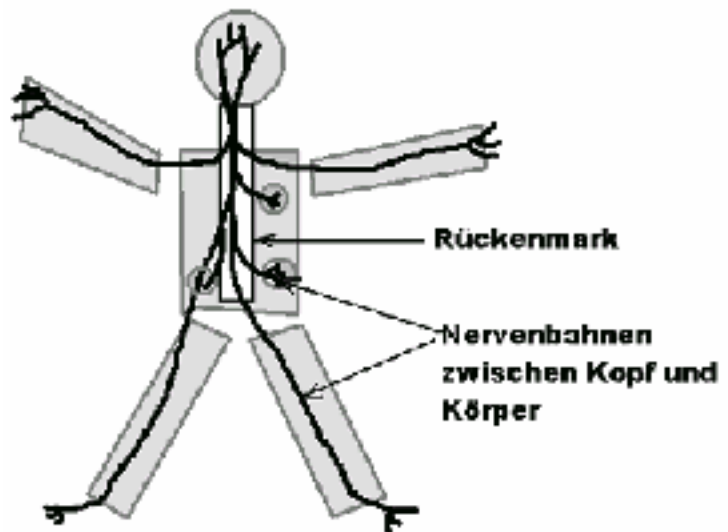
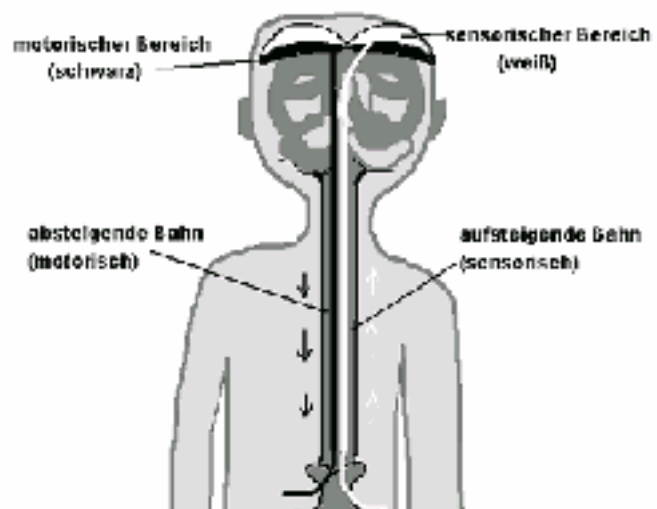


Abb.: Zusammen mit dem Gehirn bildet das vom Stammhirn abzweigende Rückenmark das zentrale Nervensystem: ZNS  
Das Rückenmark ist die Datenautobahn des Körpers

## Zwei Nachrichten-Richtungen

1. vom Gehirn zum Körper, motorisch: eine Bewegung oder Wirkung des Gehirns auslösend
2. vom Körper zum Gehirn, sensibel, sensorisch: Wahrnehmungsreiz des Körpers weiterleitend



## Duale Teilung

Nicht nur unser Körper, sondern unser gesamtes Ich-System ist in sich geteilt. Da haben wir den

Abb.: Immer zweigeteilt: Auf und Ab laufen die Informationen: von der Peripherie des Körpers zum Mittelpunkt, vom Körper zum Gehirn und auch immer umgekehrt.

(selbst)bewussten und den un(selbst)bewussten Bereich.  
 Das Nervensystem teilt sich nicht nur in rechte und linke, aufsteigende und absteigende Unter-Systeme. (Zweiteilung, Vierteilung)  
 Es teilt sich auch in bewusst und unbewusst agierende Systeme.

<b>bewusst</b>	und	<b>unbewusst</b> vegetativ, autonom
vom Willen gesteuert bewusst und direkt beeinflussbar		nicht vom Willen gesteuert nicht bewusst und nicht direkt beeinflussbar
Beispiele: gehen, Brief schreiben, Klavier spielen		Verdauung, Arbeit der Organe, Drüsen, Nerven, Gefühle, Schweißausbruch, Rotwerden

## Das Gehirn

Doch nicht nur die Körperstrukturen haben eine differenzierte Baumform. Unser Gehirn ist ebenfalls in dieser Form aufgebaut.

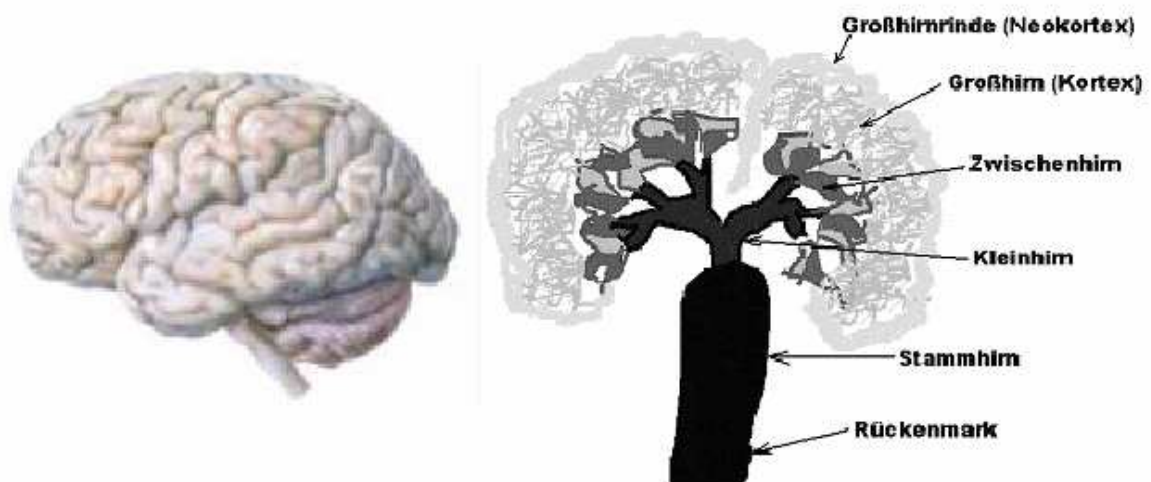


Abb.: Normalerweise sehen wir ein Gehirn stets in dieser Form der grauen, gefalteten Masse. Zieht man diese geballte Form etwas auseinander, so ist klar und deutlich die Form des fraktalen Baumes erkennbar.

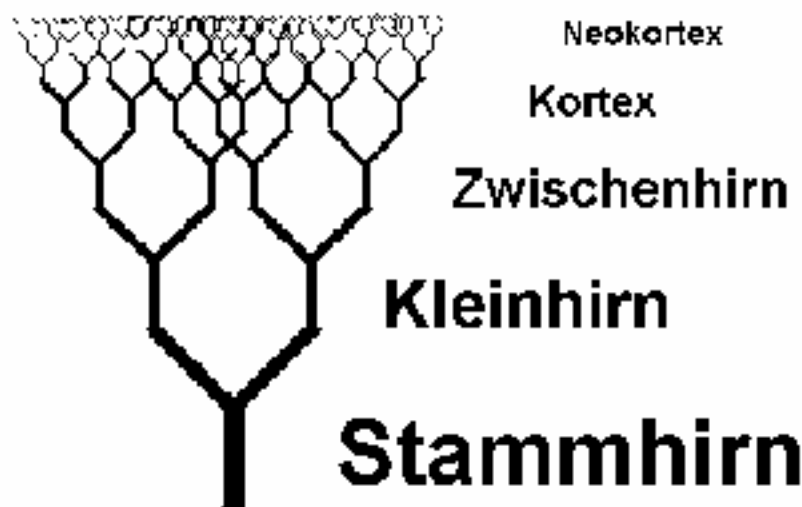
Das gesamte Gehirn ist in sich verzweigt. Dabei bilden die einzelnen Teile wieder verbundene Gemeinschaften, die für irgendeine Funktion des Körpers zuständig sind. Der Hypothalamus zum Beispiel ist es, von dem – nach wissenschaftlicher Erkenntnis – die Befehle für das Funktionieren des vegetativen Körpersystems ausgehen.

Letztlich ist unser Körper eine total in sich verzweigte Angelegenheit. Wobei doch davon ausgegangen werden kann, dass alle Zweige ihren Ausgangspunkt haben, sozusagen ihren Knotenpunkt. Einen Punkt, aus dem sie sich heraus entwickeln.

Mehr sollte hier gar nicht vermittelt werden. Es sollte jetzt nur klar sein, dass aus einer Mitte heraus die Energie des Körpers in die Peripherie, die

Außenbereiche des Gesamtkörpers als auch die einzelnen Organe dringen kann beim Pulsieren.

## Die Schichten des Erkenntnis-Organs



### Worte sind aktivierte Nervenzellen

Wir sind, wenn wir die „Progressive Mental-Komplex Harmonisierung“ über die Worte anwenden, in der Lage, in jedes Körperteil zu dringen, um dort Energie in Harmonie pulsieren zu lassen.

Indem wir ein Wort denken, aktivieren wir Nervenzellen in unserem Kopf. Oder umgekehrt gesagt: Aktivierte Nervenzellen ergeben Worte. Das ist wissenschaftlich bewiesen. Diese Aktivität ist nach einem Muster strukturiert. Nicht wissenschaftlich bewiesen ist, dass dieses Muster in seiner Basis dual ist, das heißt, es gibt immer zwei sich gegenüberliegende Pole. Wir können diese Polarität auch als Verzweigung erkennen. Wie alle Ordnungen und Muster in der Welt werden die Strukturen mit jedem Verzweigungsschritt vielfältiger und komplexer.

Alles fängt einfach an mit dem Mittel-Punkt. Siehe oben.

Dieser Punkt ist ähnlich wie in der Mathematik definiert ein raumloses, ungeteiltes Etwas. In der Mathematik teilen sich dann aus dem Punkt die Dimensionen des kartesischen Koordinatensystems. Im Leben entfalten sich aus dem ominösen Mittelpunkt die potenzielle Möglichkeit der Entwicklung und Energetisierung des lebendigen Daseins.

Ein einfacher Ton löst schon eine Reaktion des Körpers aus. Dieser einfache Ton wirkt in recht einfacher, also noch nicht komplexer Weise. Er ist entweder hoch oder tief und löst somit entweder traurige oder frohe Stimmung aus.

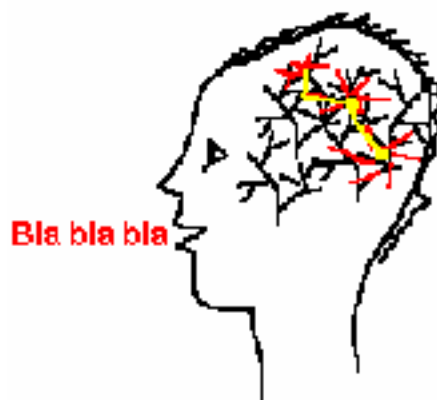


Abb.: Wenn wir denken und sprechen, sind Gehirnnerven in Aktion.

Ein einfaches Wort besteht aus mehreren Tönen. Doch ist ein Wort etwas höher strukturiert, in sich genommen zwar komplex, kann *ein* Wort wieder entweder den Parasympathikus oder den Sympathikus erregen. Daran kann man erkennen, dass auch komplexe Strukturen in sich eine einfache Dualität beinhalten.

Ein Satz besteht aus mehreren Worten. Ein Satz ist somit höher strukturiert. Und doch hat ein Satz EINE Aussage. Und diese eine Aussage stimuliert wiederum das vegetative Körpersystem. So ein einfacher Satz kann lauten: „Ich liebe dich.“, das macht uns froh. Oder: „Ich hasse dich.“, was uns eher nicht froh stimmt.

Geschichten bestehen aus mehreren Sätzen. Doch haben Geschichten für sich genommen EINEN Inhalt, der uns in seiner Grundaussage wieder froh oder weniger froh stimmen kann. Und ein ganzer Roman besteht aus vielen Geschichten. Wobei ein solcher Roman eben durch die vielen Geschichten in uns schon wechselnde Gefühle auslöst. Letztlich aber finden wir den Inhalt des Romans gut oder nicht gut, er stimmt uns eher traurig oder froh. Um es mal bei ganz einfachen Aussagen zu belassen.

Was will ich damit sagen? Worte stimulieren uns. Worte nehmen Einfluss auf unsere Stimmung. Angefangen von einfachen Tönen, wie zum Beispiel AH oder Oh, bis hin zu solch großen Wortwerken, wie es manche Romanfolgen sind.

Bei jedem Wort reagiert unser Körper. Wir bekommen seine Reaktionen nur nicht immer bewusst mit. Erst, wenn wir Schmerz empfinden und krank sind, dann sagen wir: Irgendetwas stimmt nicht mit mir.

## **Krankheit – was da nicht stimmt**

Konventionell wird in der Medizin gelehrt, dass der Körper krank ist. Damit haben die studierten Ärzte auch Recht. Die Ärzte behandeln den Körper, in dem sie eindeutige körperliche Krankheitsmerkmale erkennen und diese zu beseitigen versuchen. Mittels Operation oder Medizin.

Es ist auch nichts Neues, dass es Krankheiten der Psyche gibt, wo der Mensch nicht unbedingt eindeutige körperliche Krankheitsmerkmale zu verzeichnen hat, sein Verhalten aber auf Unnormalität schließen lässt.

Im folgenden möchte ich ein wenig auf Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele(Psyche) eingehen und versuchen, nicht so viel Bekanntes zu wiederholen.

Bis hierher habe ich versucht, Zusammenhänge innerhalb des Körpers darzulegen. Wichtig ist mir dabei die Erkenntnis, dass die Gehirnnerven, Neuronen genannt, die gehirnlichen Ausgangspunkte bilden für die Körnernerven, die wiederum mit allen Muskeln und Organen und Drüsen des Körpers eng verbunden sind.

Wenn also im Kopf ein Gedanke entsteht, dann wird mit diesem Gedanken der gesamte körperliche Organismus angeregt. Umgekehrt gilt das gleiche: Wird der Organismus in irgendeiner Weise angeregt, so entstehen im Kopf Gedanken. Ich bin mir bewusst, dass dieser Satz sehr neu ist. Zumal bislang so recht niemand weiß – aus wissenschaftlicher Sicht – was Gedanken sind und wie sie entstehen. Da ist es schon sehr gewagt, solch einen Satz zu sagen. Aber ich kann ihn beweisen. Zumindest kann ich Beweise aufzeigen, die sogar einen Mathematiker befriedigen können.



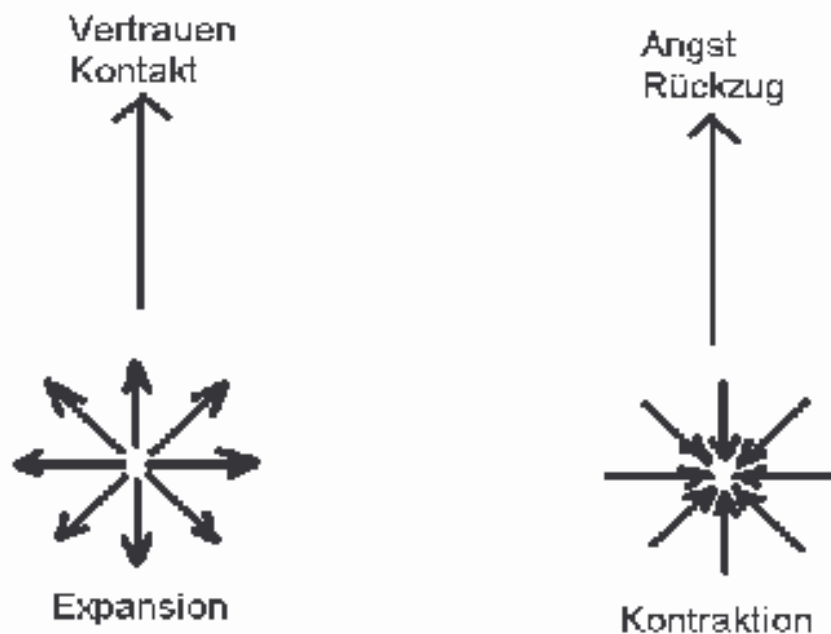
Wenn der Mensch sich nicht wohl fühlt, wenn er feststellt, dass mit ihm etwas nicht stimmt, dann kann das schon ein erstes Anzeichen einer Krankheit sein. Umgekehrt, wenn er sich wohl fühlt, wenn er eine gute Stimmung hat, dann scheint Krankheit eher weit entfernt. An dieser Stelle möchte ich noch mal auf die Erkenntnisse des Dr. Reich zurückgreifen.

## Wechselwirkung zwischen Organismus und Umwelt

Reich ging davon aus, dass der Organismus eine Art Ruhepulsation hat, wo die verschiedenen Organe ihre Arbeit tun, entsprechend der Organuhr mehr oder weniger. Dann gibt es den Kontakt zur Umwelt, wobei jeder Mensch zu seiner Umwelt seine eigene Beziehung hat. Entweder er verspürt zu ihr ein angenehmes oder ein unangenehmes Gefühl. Demzufolge ist sein Organismus in Anspannung oder Entspannung, oder anders gesagt: in Kontraktion oder Expansion.

Zum Beispiel, wenn man sich erschreckt. Dann kontrahiert der ganze Organismus, die Schultern ziehen sich zusammen, der Oberkörper duckt sich, die Atmung wird angehalten, bestimmte Hormone werden ausgeschüttet, Angst wird wahrgenommen usw..  
Ist der Schreck vorbei, holt der Mensch tief Luft, der Oberkörper weitet sich wieder, Entspannung tritt ein.

### Wechselwirkung Psyche und soziales Verhalten in der Pulsation



Es gibt also eine Wechselwirkung des Organismus mit seiner Umwelt. Hier schon können wir sehen, dass die Pulsation sowohl ein körperlicher als auch ein psychischer Prozess ist.

Die Pulsation ist für sich genommen eine fraktale Schichtung von Prozessen, die aufbaut auf der absoluten Einfachheit der atomaren Schwingung, sich weiter ausbreitet über den schon komplexeren Bereich der Schwingung eines Moleküls, weiter über die Schwingung der Zelle und dann des Organs bis hin zum Gesamtorganismus.

Physik steht hier für die einfachen atomaren Prozesse, die allem Dasein zugrunde liegen. Chemie steht hier für die schon komplexer wirkenden chemischen Prozesse der Wechselwirkung von Molekülen und Atomen, was letztlich zur sogenannten Stoffbildung des Daseins führt. Biologie ist nun schon eine hochkomplexe Angelegenheit, die aber auf den physikalischen und chemischen Prozessen aufbaut. Die Lehre vom Leben kann das Leben selbst zwar nicht erklären, doch können wir hier schon ganz genau Stoffaustausch erkennen, was auch Stoffwechsel genannt wird.

Höherkomplexem Leben wird in der Wissenschaft schon ein eigenes Gefühlsleben zugesprochen. Dem Menschen sowieso. Die Tiere und die Menschen sowieso stehen in Wechselwirkung mit ihrer Umwelt und diese wechselnden Beziehungen erleben sie über ihre inneren Gefühle, was auch Psyche genannt wird.

Der Bereich der Philosophie steht letztlich für das Denken, für das Bewusstwerden des Ich und der das Ich umgebenden Umwelt. Der Mensch als denkendes und bewusstwerdendes Wesen beginnt mit Denken und Fragen und Suchen. Er erkennt sich als selbst und will nun immer mehr wissen und können und haben und sein.

Diese Darstellung zeigt auch, wie aus dem einfachen Rhythmus des Daseins die Komplexität des Daseins erkannt werden kann.

Die physikalische Ebene ist die des Atoms. Das Atom mit seiner Funktionsweise bestimmt alle anderen übergeordneten Funktionen. Das Atom ist eine schwingende Einheit, wobei es in sich absolut polar ist: der positiv geladene Atomkern und die negativ geladene Elektronenhülle.

In der Biologie finden wir die Zelle, die ebenfalls – wenn auch viel komplexer aufgebaut – einen Spannungsprozess darstellt. Das Zellinnere ist ladungsmäßig

## Die Erkenntnis-Schichten des Da-Seins

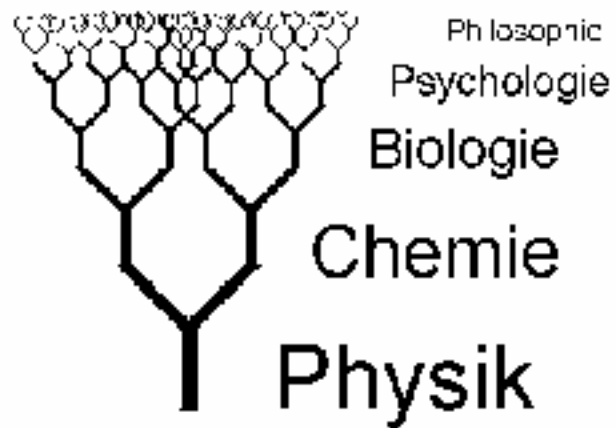


Abb.: Der Mensch kann seine Umwelt erkennen. Und da Erkenntnis etwas mit einteilen zu tun hat, teilt der Mensch seine Welt in verschiedene Teile, was auch Wissensgebiete oder Wissenschaften genannt werden kann.



Abb.: Einmal ein Symbol für ein schwingendes Atom...  
... ein andermal ein Symbol für unsere schwingende Launenhaftigkeit.

eher negativ, das Zelläußere positiv geladen. Zwischen Innerem und Äußerem fließt ständig ein Strom, der durch das Pulsieren der Zelle hervorgerufen wird. Bei unserer Psyche kennen wir ebenfalls positive und negative Zustände, wer kennt sie nicht, die gute und schlechte Laune, womit wir entweder anziehend oder abstoßend auf unsere Umwelt wirken. Philosophisch und allerhöchst komplex wird es, wenn wir anfangen zu denken. Doch schon hier schließt sich der Kreis wieder ein wenig. Ich habe ja durch die praktische Anwendung der Progressiven Mental-Komplex Harmonisierung gezeigt, wie unser Körper auf positive und negative Worte reagiert. Dass auch unsere Umwelt auf positive und negative Worte reagiert, wissen wir alle aus Erfahrung.

## **Das Gesundheitsorchester**

Man kann sich den Körper vorstellen wie ein Orchester. Und Gesundheit ist vergleichbar mit einem harmonisch gespielten Musikstück. Alle Instrumente sind in Bewegung, mal mehr, mal weniger. Und weil alle in schöner Harmonie zusammenspielen, gefällt uns das Musikstück so gut. Spielen alle Körperorgane und Funktionen gut zusammen, gefällt uns das auch sehr gut.



Abb.: Ein Konzert klingt harmonisch, wenn alle Musiker ihre Instrumente beherrschen.

Nun stelle man sich vor, man lauscht dem Musikstück und auf einmal hört man, dass etwas nun doch nicht mehr so harmonisch ist. Irgend etwas ist nicht in Ordnung. Irgend etwas stört. Ein musikalischer Laie wird nicht sofort heraushören, was da stört und warum das Ganze nicht mehr so harmonisch klingt. Aber auch der Laie hört die Disharmonie. Immer mehr konzentriert er sich auf das, was stört und es interessiert ihn nicht, dass der Rest eigentlich gut klingt.

Nun hat der Dirigent dieses Orchesters schon lange mitbekommen, dass es das Saxophon ist, das da nicht mehr so richtig klingt. Es stört den allgemeinen harmonischen Klang des Gesamtstückes. Der Dirigent weist drohend auf den Saxophonisten und verbietet ihm das Weiterspielen. Zumindest soll er leiser spielen, damit er nicht mehr so stark zu hören ist.

Eine Weile scheint es gut zu gehen, doch da stört schon wieder etwas die schöne Harmonie. Diesmal tönt eine Trompete nicht so schön. Der Dirigent verbietet nun auch dem Trompeter das laute Weiterspielen.

Weiter geht es nun im Stück ohne Saxophon und ohne Trompeter. Doch so nach und nach klingt dieses und jenes Instrument einfach nicht mehr richtig, der Dirigent wendet die gleich Methode wie beim Saxophon und bei der Trompete an.

Er verbietet ihnen das ordentliche Mitspielen. Manche dürfen gar nicht mehr mitspielen, andere etwas leiser, andere nur ab und zu.

Und es dauert nun nicht mehr lange, da ist von dem einstmaligen schönen Klang des orchestralen Musikstücks kaum noch etwas übrig. Eher hört sich nun alles an wie ein schauderliches Piepsen, Brummen, Quietschen und Quaken. Von Klang und Musik und harmonischem Erlebnis ist keine Spur mehr übrig.

Bestimmt haben die meisten bei dem Lesen dieser Geschichte schon lange gedacht: Na



Ein Blasinstrument fällt aus.  
Schade, aber macht noch nichts.



Jetzt fallen schon zwei Bläser aus.  
Die Musik geht aber weiter.



Was ist denn das für ein  
Katzenorchester?



Die Musik ist aus. Nur eine  
einsame Geige spielt die  
letzten Töne.

so ein Quatsch. So würde doch nie ein guter Dirigent handeln. Ein guter Dirigent weiß doch ganz genau, dass alle Musikinstrumente und alle Musiker gebraucht werden, damit das Musikstück in gewünschter Weise erklingen kann. Ein guter Dirigent würde sich deshalb höchstpersönlich um jeden Musiker kümmern. Er würde dafür sorgen, dass es dem Musiker gut geht und dass das Instrument in Ordnung ist. Und erst, wenn alle Instrumente wieder richtig gut zusammenspielen können, wenn jedes einzelne Instrument, jeder einzelne Musiker wieder mit voller Kraft und Harmonie mitspielt, wäre der gute Dirigent zufrieden.

Ja, soweit wissen es wohl die meisten Menschen, wenn es um ein musikalisches Orchester geht. Was aber wissen die Menschen, wenn es um ihr Körperorchester geht?

So im Großen und Ganzen bekommen wir Menschen ein ganz gut und harmonisch zusammenspielendes Körperorchester mit ins Leben. Es scheint am Anfang sogar so, als ob wir dieses Orchester nicht mal selbst leiten müssten. Es scheint auch ohne uns zu funktionieren. Das heißt, die Organe arbeiten, ohne dass wir mit unserem Bewusstsein darauf Einfluss nehmen, nehmen wollen und nehmen können. Das ändert sich sofort, wenn ein Organ-Instrument nicht mehr harmonisch mitklingen will. Wenn es anfängt, die Harmonie des Menschen zu stören. Wenn es ausfällt oder weh tut. Dann, und offenbar erst dann, scheint der Mensch zu erkennen, dass da in ihm etwas ist, was da irgendwie eine Art Spiel spielt.

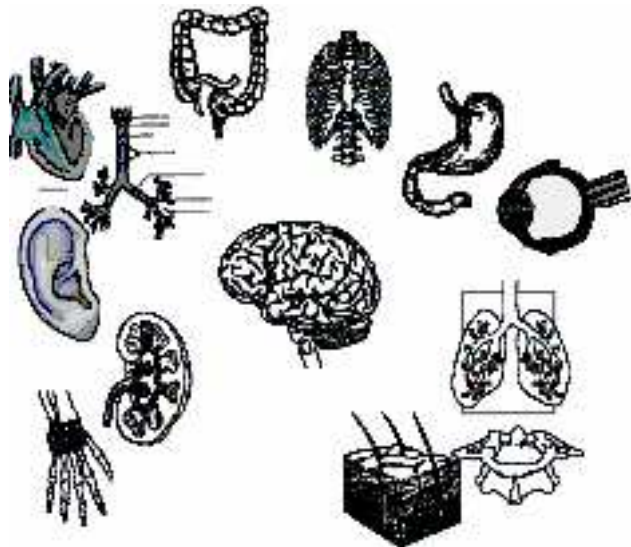


Abb.: Unsere Organe arbeiten wie ein Orchester zusammen. Alles muss genau stimmen, damit das Lebenslied erklingen kann.

Über die Jahrhunderte und Jahrtausende war es nun so und ist es auch heute noch nicht viel anders, dass der Dirigent dieses Körperorchesters dann zu einem Arzt geht und diesen mit der Heilung seines Körpers beauftragt. Oft übernimmt ein Mensch nicht mehr Verantwortung für das harmonische Zusammenspiel aller seiner Körperinstrumente, als dass er einen Arzt beauftragt. Und oft scheint es dem Arzt und dem Patienten gleichermaßen zu reichen, wenn sie die einzelnen Körperinstrumente einfach ruhig gestellt haben, vielleicht sogar ganz und gar aus dem Orchester entfernen, weil sie doch zu arg gestört haben mit ihrer Disharmonie.

Am Ende des Lebens angekommen, quietscht und brummt und schnarrt das Körperorchester nur noch schlecht als recht, ist zu einer ordentlichen Musik fast gar nicht mehr in der Lage.

Nun übernimmt ein ordentlicher Dirigent natürlich die Verantwortung für das gesamte Orchester, für jeden einzelnen Musiker innerhalb dieses Orchesters.



Und zwar macht ein guter Dirigent das aus mehreren Gründen. Zum einen hat er sich vorgenommen, ein wirklich guter Dirigent zu sein. Würde er dieses Ziel nicht haben, könnte ganz schnell seine Existenz gefährdet sein. Zum anderen hat er aber auch in einer wirklich guten Schule gelernt, dass es notwendig ist, dass alle Instrumente gleich gut und harmonisch spielen müssen, damit so ein Musikstück gut klingen kann. Und zu guter Letzt hat dieser Dirigent auch in vielen Übungsstunden erlernen müssen, welche Ursachen eine Disharmonie in so einem Orchester haben und wie man diese Ursachen beseitigen kann.

Wie doch ganz anders verläuft das mit dem menschlichen Orchester bisher. Es scheint dem Menschen gar nicht bewusst zu sein, dass er so ein Orchester besitzt und dass er der Dirigent ist. Es wird dem Menschen aber auch nur sehr unzureichend gelehrt. Dann bekommt der Mensch schon so gut wie gar nicht gelehrt, welche Organ-Instrumente da in ihm in welcher Weise zusammenspielen. Und überhaupt nicht gelehrt wird ihm, dass er selbst für die Harmonie und das richtige Spielen in seinem Körper zuständig ist. Er bekommt nicht gelehrt, wie und was er tun und lassen muss, damit alle Instrumente gleichermaßen gut klingen. Und es wird ihm nicht beigebracht, dass er sich schon das Ziel stellen muss, dieses ihm anvertraute Orchester zu einem guten wohlgefälligen Klang zu bringen.

Wie bei allen Dingen in der Welt aber lernt der Mensch aus seinen Erfahrungen, was irrtümlicherweise oft auch „Fehlern“ genannt wird. Angesichts immer knapper werdender Kassen des Gesundheitswesens erkennt der Mensch in der westlichen Welt zunehmend mehr und mehr, dass er sehr wohl die Leitung seines Orchesters übernehmen kann. Dass er sehr wohl für das Wohl und Wehe seiner Organ-Musiker sorgen kann. Dass er sogar letztlich der Einzige ist, der ein unmittelbares Interesse hat, dass dieses Orchester in wohlgefälliger und harmonischer Weise sein Musikstück erklingen lässt. Denn niemand anderes steckt in seinem Körper drin und kann diese Harmonie erkennen als er selbst.

Es sei denn, ein anderer bekommt Geld dafür. So, wie das derzeitig aufgebaute Gesundheitssystem in der Bundesrepublik Deutschland, das viel Geld dafür bekommt, dass es sich um die Gesundheit der Menschen in diesem Land sorgt. Damit der Mensch sich diese Sorgen nicht machen muss, geht der Mensch arbeiten, um Geld zu verdienen, das er dann dem Gesundheitssystem gibt. Würde er etwas weniger arbeiten, würde der Mensch seine Kräfte mehr schonen, würde er etwas bewusster mit sich selbst umgehen, benötigte er nicht mehr dieses aufgeblähte Gesundheitssystem, das immer mehr Geld schluckt, wofür der Mensch immer mehr arbeiten muss, wobei er immer mehr seine Gesundheit ruiniert. Der Mensch hätte mehr Zeit, weniger Stress und Sorgen, mehr Ruhe und Erholung, was seinem Körper sehr gut täte.

Würde der Mensch bewusster mit dem umgehen, was er so an Mitteln in seinen Mund steckt, an Nahrungsmitteln, die er ununterbrochen in sich hineinschlingt, ohne auf die Inhaltsstoffe zu achten, ob diese ihm und somit seinem Orchester auch gut bekommen, er müsste nicht so viel arbeiten gehen, um Geld zu verdienen, dass er der Medikamentenindustrie geben muss, für Mittel, die angeblich seinen Körper heilen sollen. Diese Medikamente machen zum allergrößten Teil aber nichts anderes, als dass sie die einzelnen Musiker ruhig stellen oder ganz und gar aus dem Körper entfernen.

Würde der Mensch ein wenig mehr über sich selbst nachdenken, die Regie und Verantwortung für sein Erleben übernehmen, er würde als Ergebnis dieses Nachdenkens zu dem Schluss kommen, dass er eine Menge Arbeit, Stress und Geld sparen könnte, damit es ihm gut geht.

Der Mensch – in diesem Fall zum besseren Verständnis gesagt – das Bewusstsein des Menschen – hat zu allen Organen des Körpers direkten Kontakt. Noch viel mehr und direkteren Kontakt, als ein richtiger Dirigent zu seinen Musikern hat. Die Gehirnnerven sind alle in ganz spezieller Weise mit allen Körperorganen und Körperfunktionen unmittelbar verbunden. Der Mensch – das menschliche Bewusstsein – ist über den Weg der bewusst gedachten Gedanken in der Lage, zu jedem einzelnen Organ, zu jedem einzelnen Körperteil, und sei es groß oder klein, direkten Kontakt mittels Sprache oder Vorstellungskraft zu nehmen.

Gemeinsam mit den Organen sorgen die Drüsen des Körpers für ein Gefühl, das dem Menschen bewusst wird und woraus sich konkrete Gedanken formen. Umgekehrt kann somit der Mensch über seine bewussten Gedanken und Worte direkt Einfluss nehmen auf die Tätigkeit der Drüsen und Organe. Er macht das ja sowieso schon, nur dass ihm das eben bislang nicht so bewusst war. Körper und Gehirn beeinflussen sich in Gegenseitigkeit.

### **Tipp für den Alltag**

Worte wirken, wie wir wissen. Menschen werden stärker und strahlender, wenn wir sie mit positiven Worten ansprechen. Lob wirkt Wunder. Tiere lieben gute Worte auch und lernen schneller und besser, wenn man ihnen mit Freundlichkeit kommt als mit verbalen Schlägen.

Es gibt aber auch viele Menschen, die reden mit ihren Pflanzen, als wären es Menschen und könnten die Worte verstehen. Eigenartiger Weise scheinen die Pflanzen die Worte auf ihre Weise wirklich zu verstehen. Menschen, die mit ihren Pflanzen – ob im Garten oder im Haus – reden, erleben eine Fülle und Pracht an Wachstum und Gedeihen. Worte wirken. Überall, auch in Wald und Flur.

Und auch in uns selbst. Reden Sie doch ab und an mal mit Ihren inneren Organen. Sprechen Sie sie gezielt an und seien Sie nett zu Ihnen. Warten Sie damit nicht erst, bis die Organe krank sind. Ein vitaler Körper mit einem kraftvoll spielendem Orchester wird es Ihnen danken. Sollte aber dann doch eine Krankheit auftreten, dann sollten Sie erst recht mit dem erkrankten Organ sprechen.

Seien sie zu dem Organ genauso fürsorglich in dieser Zeit wie Sie mit einem erkrankten Familienmitglied fürsorglich umgehen würden. Das Organ ist aus irgendeinem Grund schwach und überlastet. Es braucht jetzt Ihre Aufmerksamkeit. Und wie es sich für eine richtige Kommunikation gehört, sollten Sie dem erkrankten Organ auch zuhören. Es schreit vor Schmerz, weil ihm etwas nicht gefällt.

Sorgen Sie als guter Dirigent nun dafür, dass es wieder ordentlich spielen kann. Jeder Mensch weiß im Grunde ganz genau, welche „Sünden“ er begeht und dadurch seinem Körper Schaden zufügt.

### **Zweiter Schritt zur Herrschaft**

Wie wir nun schon wissen, bilden Gedanken und Gefühle sowie der Körper, in dem Gedanken und Gefühle stattfinden, eine Einheit. Bislang glaubten die meisten Menschen, dass zuerst die Gedanken da sind und dass daraus dann irgendwie die Gefühle entstehen. Und dass der Körper irgendwie etwas ganz Extraes ist. Dem ist aber nicht so.



Um seine Existenz zu sichern, erzeugt der Körper über das elektro-chemische System der Gefühle in uns ein Unwohlsein, das uns zum Handeln antreibt. Parallel erzeugt dieses elektro-chemische System in unserem Gehirn auch entsprechende Gedanken, die die Handlungen „sinnvoll“ und „logisch“, weil existenzsichernd erscheinen lassen. Der Körper wünscht, der Mensch rennt, die Gedanken rennen mit. Aber das muss nicht sein.

Nicht jeder Wunsch ist wirklich existenzsichernder Natur. Nicht alles, was der Körper haben will, braucht er auch wirklich. Wie aber soll man erkennen, was man denn nun wirklich braucht und was nicht? Wie soll man seinen Gedanken und Wünschen und Gefühlen trauen können? Diese Frage ist berechtigt. Denn wenn wir uns dauernd Eisbein wünschen und essen, bekommen wir einen ausgedehnten Magen, Herzverfettung und andere Übel, die wir gar nicht gut vertragen. Oder wenn wir uns dauernd Alkohol wünschen und trinken, kann es zu Sucht und so führen. Oder wenn wir dauernd schicke Klamotten haben wollen, diese aber gar nicht bezahlen können und sie deshalb klauen, erwischt werden und in den Knast kommen – wer will das schon alles wirklich?

Da gilt es mal wieder, den Herrschaftsanspruch geltend zu machen. Sagen Sie zu Ihren Wünschen: „Hey, ich will jetzt das oder das nicht.“ Am besten, Sie lassen wie beim ersten Herrschaftsschritt die Gedanken jetzt alle Ihre Wünsche und Bedürfnisse in Reih und Glied antreten. Und dann beginnen Sie auszuwählen, wer ist Ihnen der liebste und wichtigste und steht Ihnen am nächsten und welcher Wunsch kann in der Rangfolge weiter unten angesiedelt werden.

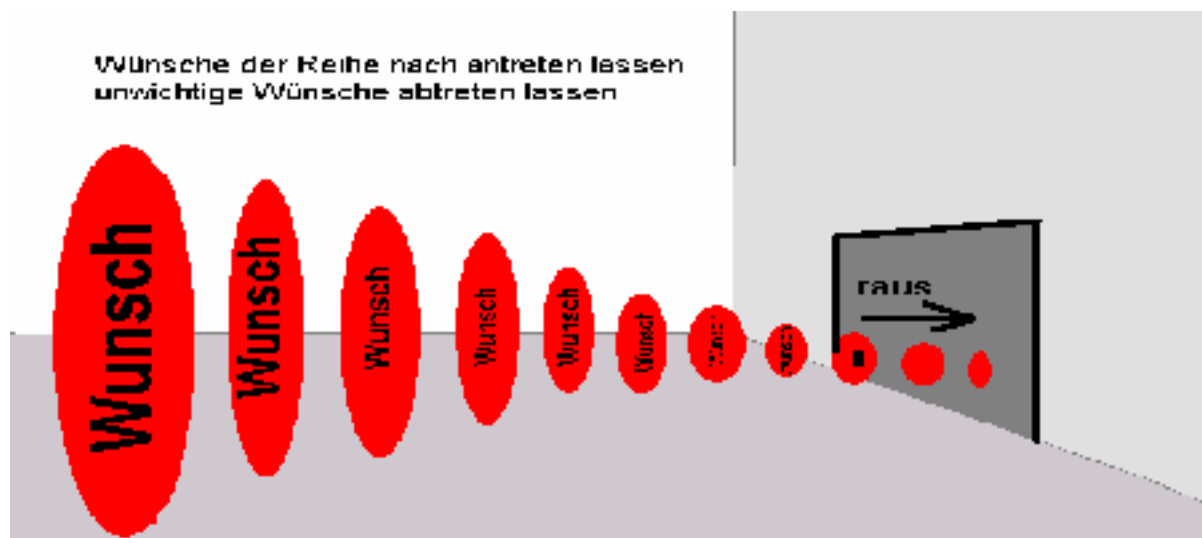


Abb.: Wenn Sie nun Ihre Wünsche sortiert und eine Menge davon wegen Unwichtigkeit oder sogar Schädlichkeit aussortiert haben, dann haben Sie auf einmal eine Menge Zeit, die PMKH-Übungen in Ruhe durchzuführen, die Ihnen helfen, Ihren Körper wieder in den harmonischen Rhythmus zu bekommen.

Nun können Sie es auch so machen, dass Sie sich vorstellen, ein Chef hätte IHNEN aufgetragen, alle Wünsche zu erfüllen. Das heißt ja nichts anderes, als dass diese Wünsche auf einmal zu Aufgaben, ja sogar zu Arbeit werden. Würden Sie da nicht IHREM Chef sagen: „Immer langsam, alle Aufgaben und Arbeiten kann ich nicht auf einmal abarbeiten. Immer schön der Reihe nach. Und immer schön langsam, ich bin doch kein Pferd.“ Und so nehmen Sie sich Wunsch für Wunsch, Bedürfnis für Bedürfnis vor, schauen, ob sich das Arbeiten dafür lohnt, und wenn nicht, dann setzen Sie diesen Wunsch in eine bunte schillernde

Seifenblase und lassen ihn mit dem Wind davon fliegen. Es sind Ihre Wünsche. Sie können damit machen, was Sie wollen. Und nicht umgekehrt.

Wenn Sie nun Ihre Wünsche sortiert und eine Menge davon wegen Unwichtigkeit oder sogar Schädlichkeit aussortiert haben, dann haben Sie auf einmal eine Menge Zeit, die PMKH-Übungen in Ruhe durchzuführen, die Ihnen helfen, Ihren Körper wieder in den harmonischen Rhythmus zu bringen.

### **PMKH 3. Stufe**

Bei der „Progressiven Mental-Komplex Harmonisierung“ geht es ganz allgemein darum, das innere Gleichgewicht der Dreiheit Körper-Geist-Seele wieder herzustellen, eine gesunde, ausgewogene Pulsation oder Schwingung zu erzeugen. Anspannungen in den Muskeln und Nerven, so haben wir es bisher schon gesehen, können bei einiger Übung gut entkrampft und gelockert werden. Und das schon allein mit dem Denken von EINEM polaren Wortpaar.

Unser Körper ist aber kein ganz einfaches Wesen. Er ist sehr komplex aufgebaut, wobei die Tätigkeit der einzelnen Teile in genau abgestimmter Weise den Prozess des Lebens bewirken.

Wie ich vorhin darlegte, sind auch unsere Gedanken, die wir in Worten gespiegelt und somit bewusst gemacht bekommen, vom Einfachen zum Komplexeren aufgebaut. Mit dem Denken von einfachen polaren Worten kann ich einfache innerliche polare Schwingungen und Pulsationen erzeugen. Mit dem Denken von komplexeren Wortgebilden ist es somit möglich, komplexer auf die innere energetische Tätigkeit Einfluss zu nehmen.

Bevor wir uns hier an die Übung machen, muss ich eine grundsätzliche Angelegenheit klären. Schauen Sie sich dazu noch mal weiter vorn die Grafik der komplexen Schichten des Daseins an. Auf der untersten Ebene ist das Atom angesiedelt. Die einfache Pulsation. Darüber wird es immer komplexer und scheinbar komplizierter. Dabei ist aber eine exakte Trennung erkennbar zwischen den biologischen, das heißt hier rein körperlichen Vorgängen, und den psychologischen, rein seelischen Vorgängen. Die Psyche baut zumindest in der Erkenntnis auf den organischen und physiologischen Tätigkeiten auf.

### **Arm sein – reich sein**

Bislang, so denke ich, war es einigermaßen logisch, wie das mit der PMKH funktioniert. Polare Worte erzeugen polare Ereignisse in unserem Körper. Wer es ausprobiert hat, wird das bestätigt finden.

Im Bereich der Psyche aber mit Logik zu arbeiten, erscheint nicht immer so einfach. Deshalb möchte ich den Leser bitten, in den folgenden Ausführungen nicht so sehr seine psychische Empfindung walten zu lassen als sich vielmehr streng an die rationale Logik zu halten. Die Logik, die bisher in den durch Worte hervorgerufenen Prozessen ersichtlich war.

Denn jetzt kommen wir eine Stufe weiter in unserer Methode, das heißt, wir benutzen statt einzelner Wortpaare nun duale Wortgruppenpaare.

Solche dualen Wortgruppen sind zum Beispiel:

Hässlich sein	schön sein
Schwarz sein	weiß sein
Dunkel sein	hell sein
Kalt sein	heiß sein

Arm sein                                    reich sein  
Dumm sein                                klug sein

Wir können diese Wortpaare auch auf Satzpaare erweitern, wie zum Beispiel:

Ich bin hässlich	ich bin schön
Ich bin schwarz	ich bin weiß
Ich bin dunkel	ich bin hell
Ich bin kalt	ich bin heiß
Ich bin arm	ich bin reich
Ich bin dumm	ich bin klug

Wenn Sie bei dem Lesen dieser Sätze ganz tief in sich hineinhören, werden Sie jetzt schon eine gefühlte Resonanz darauf spüren. Der Satz „Ich bin hässlich“ erzeugt negative Gefühle, „Ich bin schön“ positive Gefühle. Das ist aber auch klar inzwischen.

Unser Leben und Erleben besteht aus positiven und negativen Erlebnissen. Dabei spielen schon die Zustände des arm oder reich, schön oder hässlich, dumm oder klug seins eine wesentliche Rolle. Wir sind uns nur in den wenigsten Fällen bewusst, wie wesentlich diese Rolle ist.

Doch gerade in den inneren gefühlten Bedeutungen der Lebenssituationen, der dazu gedachten Worte und Sätze, liegen der Charakter und das Wesen der Harmonie oder Disharmonie unseres Lebens.

## Übung

Nehmen Sie sich nun zum Harmonisieren ihrer inneren Pulsation eines oder mehrere dieser Wortpaare. Auch wenn es ihnen eventuell am Anfang etwas unangenehm oder sogar gruselig erscheinen sollte, trauen Sie sich. Es ist Ihr Körper und es sind ihre Gedanken, da kann nichts passieren. Denn Sie denken schon ihr ganzes Leben lang und erzeugen die wildesten Gefühle in Ihnen. Jetzt haben Sie aber die Möglichkeit, das innere Chaos, all die Disharmonien, die durch einseitiges Denken erzeugt wurden, wieder auszugleichen und zu harmonisieren.

Nehmen sie das Satzpaar: Ich bin arm - Ich bin reich

Beim Denken des negativen Satzes: „Ich bin arm“ werden sie gleich fühlen, wie sich innerlich alles bisher erlebte negative Gefühl, in Bezug auf das Nichtvorhandensein von genügend Geld in ihrem Leben, breit macht. Sie fühlen jetzt natürlich eine innere Spannung, eine Schwermut, eine durch Hormone hervorgerufene Melancholie und schlechte Stimmung. Die fühlen wir immer, wenn wir denken, dass wir nicht genug Geld hätten, dass wir arm seien. Man kann dazu aber auch sagen: Unser inneres System fühlt sich unwohl, wenn es zuwenig Energie hat.

Denken Sie wie zuvor bei den vorangegangenen Stufen der PMKH diesen Satz etwa fünf bis zehn Minuten.

Dann hat sich ihr Körpersystem darauf eingeschwungen. Die innere Kontraktion ist erfolgt. Nun sollen Sie aber auch das Gegenteil erleben. Denken Sie jetzt den Satz: „Ich bin reich.“ Schon nach wenigen Minuten fängt der Prozess der Lockerung und Vitalisierung an.

Wenn Sie wollen, sprechen Sie diesen Satz ruhig länger als zehn Minuten. Dieser Hormoncocktail bekommt ihrem Körper bestimmt ganz gut.

Probieren Sie nun auch die anderen Satzpaare, jeden Tag ein Paar, und immer am besten dreimal hintereinander. Wenn Sie nun sagen, Sie hätten dafür keine Zeit, dann sollten Sie auf jeden Fall auch folgendes Satzpaar als PMKH vornehmen: „Ich habe keine Zeit – Ich habe immer Zeit.“

Bei dieser dritten Stufe der „Progressiven Mental-Komplex Harmonisierung“ scheint es mir notwendig, etwas über den Prozess des Denkens näher darzulegen.

## Was Denken bewirkt

Was bewirkt Denken? Was bewirken Worte? Nun, Worte sind Energien. Energiekomplexe, wenn man so will. Energie besteht aus Anspannung und Entspannung. Aus Dualität.

Inzwischen weiß man auch, dass die Welt fraktal ist. Das heißt, dass auch die Dualität in sich fraktal ist. So ist in komplexen Erscheinungen ebenfalls Dualität vorhanden. Ein Ton besteht aus der Amplitude oben-unten (Luftwelle), was man hören kann. Ein Takt, das sind mehrere Töne, ein Lied, das sind viele Töne. Das gesamte Universum ist ein vielschichtiger, komplexer Klang aus vielen Tönen.

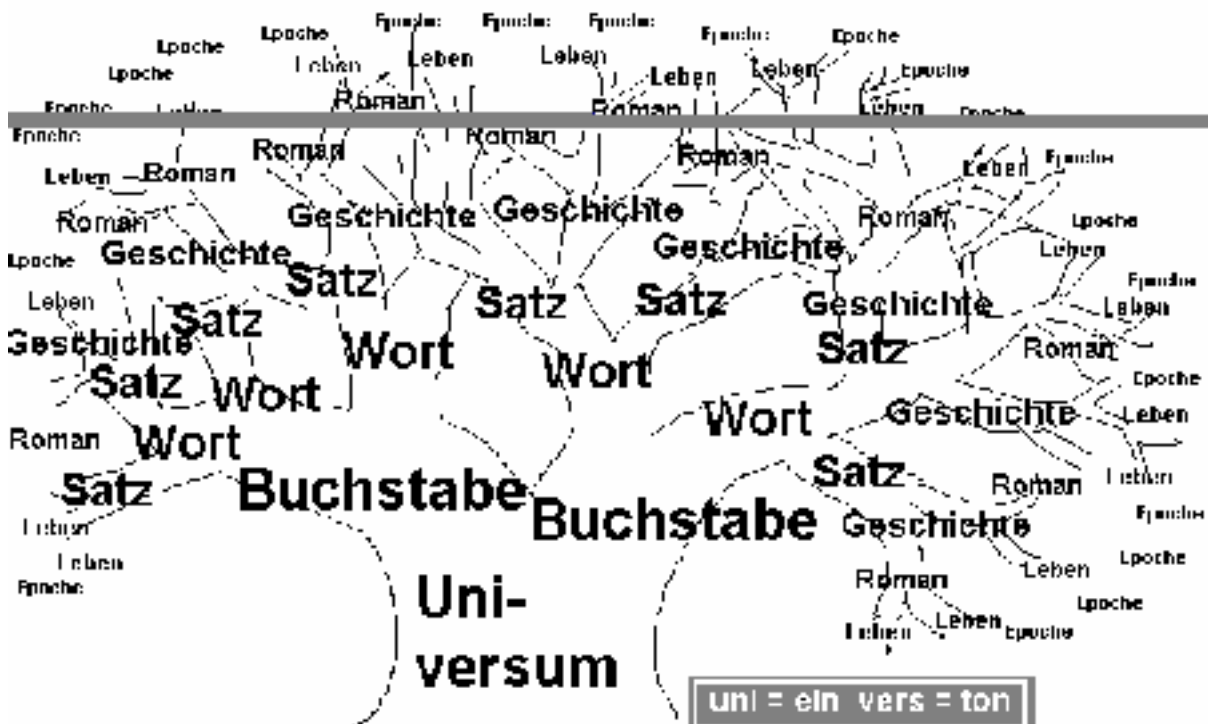


Abb.: Universum heißt soviel wie Einklang. Uni= ein, vers = Ton oder Klang. Dieser Einklang wird erzeugt durch eine vielstimmige Melodie, die alle Instrumente, jedes auf seine Weise, spielen. Jeder Buchstabe ist ein Klang, jedes Wort ist ein Klang, jede Geschichte ist ein Klang, jeder Roman und die ganze universelle Historie ebenfalls.

Dass es in einem Lied Spannungen gibt, die wir hören können und die uns in Erregung versetzen, das wird auch niemand mehr bestreiten. Wo Spannung ist, ist Dualität. Gleiche Aussage gilt nicht nur für den musikalischen Ton. Ein Wort besteht aus Tönen, aus Phonemen. Wo aber Spannung ist, ist das Phänomen der

Energie nicht weit. Und hier können wir uns einiges zum besseren Verständnis der dritten Stufe der PMKH bei der Energie der Elektrizität anschauen.

## Elektrizität und Magnetismus

Wenn aber Elektrizität, also Strom und damit Spannung, herrscht, dann herrscht auch das Phänomen des Magnetismus. Weswegen er auch Elektromagnetismus genannt wird. In der Physik weiß man, dass das eine das andere bedingt, Elektrizität Magnetismus und umgekehrt. Unter Magnetismus kann man grob Anziehung und Abstoßung als materielle Erscheinung verstehen.

Ob ein materieller Gegenstand, ein Objekt, uns magnetisch kommt oder nicht, liegt an der inneren Gerichtetheit der einzelnen Pole in den Atomen und Elektronen. Bei einem klassischen Magneten zum Beispiel sind die Pole stark gerichtet. Es gibt so bei einem Stab-Magneten einen Pluspol und einen Minuspol. Aus der Erfahrung wissen wir, dass sich plus und minus anziehen, plus und plus sowie minus und minus eine abstoßende Wirkung aufeinander haben.

In einem sogenannten nichtmagnetischen, wie es zum Beispiel eine Porzellantasse ist, sind die Atome und Elektronen so angeordnet, dass sich ihr Magnetismus innerhalb des Stoffgefüges in seiner Wirkung nach außen aufhebt. Eine Tasse zeigt nach außen keine magnetische Eigenschaft, obwohl die Atome und Elektronen innerhalb durchaus diese Eigenschaften besitzen. Im folgenden noch mehr davon.

## Fraktale Welt

Die Welt ist fraktal aufgebaut. Was bedeutet fraktal? Wenn eine Form sich in der größeren Form wiederfindet und somit gleichzeitig spiegelt. Eine Schneeflocke ist zum Beispiel so ein Fraktal.

Die eine Form könnte dabei ein einfacher Zacken in einer Linie sein:

Bauen wir nun in jede Linie einen Zacken ein, so entsteht eine fraktale Form. Ein kompliziertes Gebilde, das aus einer einfachen Form heraus erschaffen ist.

Vor einigen Jahren bekam ein Wissenschaftler den Nobelpreis dafür, dass er nachwies, dass alle Erscheinungen in der Welt fraktaler Natur sind.

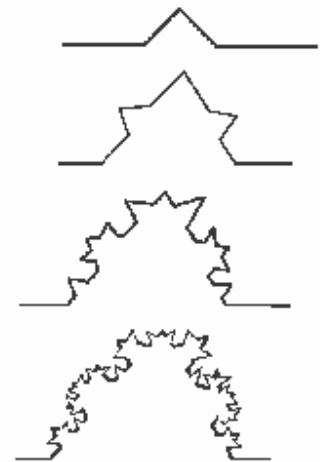


Abb.: Diese Abbildung zeigt, dass es Fraktale in allen Größen gibt. Es ist sogar so, dass alle Erscheinungen der Welt Fraktale sind. Links: ein Flusssystem in China; rechts: ein Blattgerippe.

## Energetische Fraktale

Den fraktalen Erscheinungen der Welt ist es aber nicht nur eigen, dass sie in ihrer Struktur gleich aussehen, sie bauen auch energetisch auf dem gleichen Prinzip auf. Das heißt, die energetische Basis aller Erscheinungen ist das dual atomare Prinzip: Anziehung-Abstoßung.

Was aber hat diese Erklärung zur Physik des Magnetismus mit dem Leben und Denken zu tun? Wie schon gesagt, ist die Welt fraktal geordnet. Eine höhere Komplexität besitzt die gleichen Eigenschaften wie eine niedere, aber um einen Level, Schwierigkeitsgrad, höher. Doch egal auf welchem Lebenslevel man sich befindet, die Eigenschaft der Dualität bleibt bestehen. Es gibt in jedem Level des komplexen Lebens die Erscheinungsform der Wellenbewegung, des Stromflusses und des Magnetismus.

Es ist nur so, dass diese Erscheinungsformen von den Menschen einen anderen Namen, einen anderen Begriff bekommen haben. So kommt es, dass die einfachsten Dinge im Laufe der Zeit so kompliziert erscheinen, weil es so viele Begriffe/Worte für ein und dieselbe Sache gibt.

Es kann somit gesagt werden, dass das Denken auf den gleichen Gesetzmäßigkeiten beruht wie alle anderen Erscheinungsformen der Welt. Der Denkprozess wird bestimmt von Elektrizität, Strom, Spannung, es gibt Anziehung und Abstoßung.

Wie schon weiter oben dargelegt, sind die Axone der Gehirnnerven, der Neuronen, mit allen Körperteilen auf das engste verbunden. Es kam auch schon zum Ausdruck, dass Körper und Gehirn insofern eine Einheit bilden, als dass das eine das Spiegelbild des anderen darstellt. Gehirn und Körper stehen sich dual gegenüber, bilden in dieser Dualität eine Einheit, wobei das eine ohne das andere nicht existieren kann.

Wie wir wissen, besteht das Leben unter anderem aus Stoffaustausch. Der lebendige Organismus nimmt und gibt. Auch bei der Lebensentwicklung gibt es eine Fraktalität. Dabei spielt das Nehmen und Geben, das Anziehen und Abstoßen eine große Rolle.

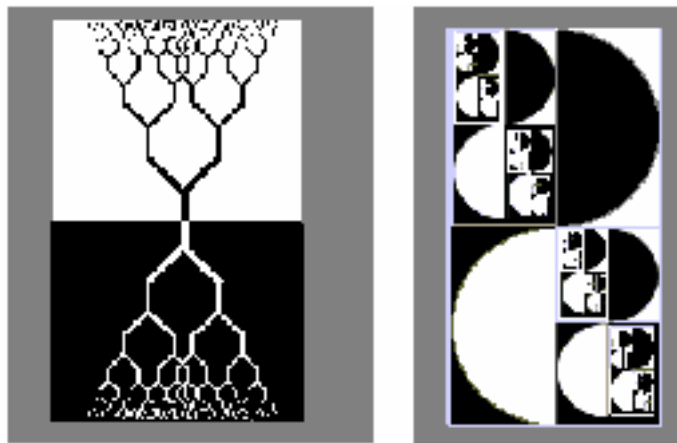


Abb.: Abstraktes Spiegelbild: links Gehirn-Körper-Struktur, rechts dualer und fraktaler Rhythmus im Körper und Gehirn.

Obwohl beide Prozesse gleichzeitig im Körper und in der Welt stattfinden, der Prozess des Wachstums und der Differenzierung und der Prozess der rhythmischen Bewegung und der Pulsation, ist nicht möglich, beide Prozesse in einem Bild gleichzeitig anschaulich zu machen. Das ist das gleiche Phänomen wie es mit der Energie allgemein zu verzeichnen ist:

Entweder man kann sie als Form-Teil (Korpuskel) oder als Welle (Impuls) erkennen. Da Energie nachweislich beide Charaktereigenschaften besitzt, wird dieses Phänomen in der Physik auch als Welle-Teilchen-Dualismus bezeichnet.



Die Worte „Nehmen“ und „Geben“ spiegeln auf der Ebene des gesellschaftlichen Stoffaustausches die Polarität des Magnetismus der niederen Stoffebene wider.

Das zumeist unbewusste lebendige Wesen richtet seine Aufmerksamkeit in der Hauptsache auf das Nehmen. Es wird ihm zunächst bewusst, durch eine innere Anspannung, dass es etwas haben muss. Es fühlt Hunger und Durst als Zeichen dafür, dass seine innere Batterie leer ist. So hopst und springt und fliegt und rennt und jagt es in der Welt umher, um sich das zu nehmen, was es so dringend braucht. Wir Menschen nennen das Existenzsicherung. Das kann aber auch Anziehung genannt werden.

Das, was wir haben wollen, was wir brauchen, nennen wir Wünsche und Ziele und Träume.

Unsere Gedanken sind auf diese Wünsche, Ziele und Träume ausgerichtet. Wie der anziehende Pol eines Stabmagneten. Unsere Gedanken schmieden Pläne, entwickeln Strategien, wie wir unsere Wünsche erfüllen, unsere Ziele erreichen können.

Das noch seines Selbst unbewusste Wesen entwickelt zunächst ein starkes Bewusstsein für seinen anziehenden Charakter als magnetische Erscheinungsform. Doch wie alle Erscheinungsformen der energetischen Welt hat auch das Lebewesen, inklusive der Mensch, einen abstoßenden Charakter. So stoßen wir die verdaute Nahrung aus, wir schwitzen und geben Flüssigkeit ab, wir atmen aus, wir geben Wärme an die Umwelt ab. Das alles geschieht zwar ohne unser bewusstes Wollen, aber es ist ein Teil des „lebendigen Magnetismus“. Höherentwickelte Wesen geben dann auch schon geistige Produkte von sich. Das heißt, sie geben ihr gesammeltes Wissen und Können weiter. Das machen zwar nicht nur die Menschen, doch bleiben wir ruhig noch eine Weile beim magnetischen Charakter desselben.

Die unbewusste Form, oder besser, der nur auf das Haben-Wollen ausgerichtete, bewusst konzentrierte Mensch, besitzt einen stark anziehenden Charakter. Er will haben und lässt sich von allem anziehen, was er so alles haben will. Über Medien wird ihm klar gemacht, was er „haben“ sollte, und so ist der Mensch, der diese Zusammenhänge nicht erkennt, ständig bemüht, seine gesamte Energie darauf auszurichten, das zu bekommen, was er haben will und muss.

In dieser einseitigen magnetischen Form ist der Mensch sehr nützlich für die zur Zeit Herrschenden in dieser Welt. Die Industrie nutzt diese Sog-Form aus, indem sie produziert – billig produziert, was der hungernde Mensch für sein gutes Geld kaufen muss. Gleichzeitig nimmt die Industrie, die Geldindustrie ebenfalls über die Medien darauf Einfluss, dem Menschen zu suggerieren, „was“ er haben muss und sollte. Eine scheinbar perfekte Welt für die, die am Hebel sitzen.

Nun ist es auch wirklich so, dass die sich ihres Selbst und der wirkenden Zusammenhänge unbewussten Menschen in dem festen Glauben sind, dass sie all das, was sie so haben wollen, auch wirklich zur Existenzsicherung brauchen. Es ist wirklich so, dass sie es brauchen, denn ohne das ist ihnen unwohl, fühlen sie Schmerzen, werden sie krank, können daran wirklich sogar sterben, wenn sie es nicht bekommen.

Die innere energetische Anspannung wird vom Menschen als brennender Schmerz gefühlt. Nicht nur starker Hunger und Durst sind schmerzhaft. Jeder Mensch weiß für sich am besten, wonach er brennt, wonach er sucht und süchtig ist. Da gibt es die Rauschgiftsüchtigen, die Alkoholsüchtigen, die Nikotinsüchtigen, die Sexsüchtigen, die Arbeitssüchtigen, die Ruhmsüchtigen, die Spielsüchtigen, die Fernsehsüchtigen, die Esssüchtigen, die Sportsüchtigen ... Es scheint der Körper zu sein, der das Lebewesen quält, immer mehr und mehr haben zu wollen. Individuell ist nur das verschieden, was der Einzelne haben will.



Was aber hat das mit dem Denken zu tun? Das Denken spielt genau hier die bewusstseinsrelevante Rolle. Wie ich schon darlegte, ist der Mensch sich seines gesamten Denkvermögens, seiner vielen Gedanken nicht im vollen Umfang bewusst. Versuche nur einmal ein nichttrainierter Mensch, seine Gedanken eine Minute still zu halten. Er wird scheitern. Gedanken kommen und entstehen, OHNE bewussten Willen des Menschen. Demgegenüber gibt es aber auch bewusst erschaffene Gedanken. Gedanken, die wir bewusst erschaffen und mit denen wir arbeiten, zum Beispiel, einen Plan schmieden. Mit denen wir zielgerichtet arbeiten. Auf ein Ziel richten. Mit denen wir energetisch ausgerichtet sind.



Wir benutzen Gedanken wie geistige Werkzeuge, wir bauen in unserem Kopf über die Energetisierung der Neuronen ein Bild, was wir zu haben wünschen und wie wir es erreichen wollen. Dieses Bild im Kopf wird dann mit unseren Händen und stofflichen Werkzeugen real geschaffen. So glauben wir. Aus der entwickelten Ethik und Moral wissen wir, dass Geben seliger sein soll als Nehmen. Aus unserem Alltag aber wissen wir nur zu gut, dass Geben viel weniger selig macht als Nehmen.



Abb.: Lebendiger Magnetismus:  
Der Mensch nimmt alles möglich auf und gibt alles möglich ab.  
Nur bewusst ist ihm dabei vieles nicht.

Es erscheint somit ein realer Widerspruch zwischen der Moral und dem Leben der Menschen. Während wir ziemlich unbekümmert, ja geradezu selig Reichtümer anhäufen können, uns dabei sehr wohl fühlen, wenn wir so viel haben – egal, wovon – fällt es **allen** Menschen schwer, von ihrem Reichtum abzugeben. Um Protesten vorzubeugen, individuell gibt es Unterschiede, aber der Mensch ist nun mal ein materiell-irdisch gebundenes Wesen, das erst dabei ist, sich von diesen materiell-irdischen Fesseln zu befreien.

## Bewusstsein und Unbewusstsein des Denkens

Es ist nicht des Menschen freier Wille, dass er denkt: Ich habe nicht genug, ich bin nicht genug, ich kann nicht genug, ich weiß nicht genug. Diese Gedanken werden ihm von seinem autonomen Körpersystem erzeugt.

Jawohl, sie werden **IHM** erzeugt. In ihm und für ihn.

Das ist sein Schicksal, dass der Mensch leben muss und dass er denken und fühlen muss. Es hat ihn niemand gefragt, ob er geboren werden will und ob er als Mensch geboren werden will und ob er als gerade dieser Mensch, der er ist, geboren werden will.

All diese Ereignisse geschehen vollkommen ohne den bewussten Willen des Menschen. Es hat ihn auch niemand danach gefragt, ob er in genau dieser Form, wie er geschaffen ist, erbaut werden wollte. Er ist es einfach. Er ist. Und damit muss er sich sein liebes Leben lang ablagen.

Ich fand das ungerecht. Und habe geforscht, ob man da nicht was dagegen machen könnte. Und bin zu dem Ergebnis gekommen: Fast alles, was den Menschen und sein Leben betrifft, ist vollkommen ohne seinen bewussten und freien Willen mit ihm geschehen. Er ist ein Opfer der Schöpfung, - wenn man so will.

Mittlerweile ziemlich sicher wissenschaftlich dargelegt ist auch, dass mindestens 80 Prozent des menschlichen Lebens, seines Handelns und Wirkens, seines Agierens und Reagierens NICHT auf dem freien Willen seines Bewusstseins beruhen.

Wie die Forscher mit ihrer immer ausgeklügelteren Technik des Messens der Gehirnströme herausgefunden haben, hat das sogenannte Unbewusstsein, das autonome System des Körpers, die Handlungen schon längst parat, bevor diese dann im Bewusstsein ankommen und der Mensch denkt, ER wäre es gewesen, der hier ganz bewusst handelt. Ob er rechtmäßig handelt oder unrechtmäßig, das dürfte bald eine Frage neuerer Wissenschaften und Forschungen sein. Doch bei der „Progressiven Mental-Komplex Harmonisierung“ spielt das auch schon eine Rolle.

Hier zumindest ist vollkommen klar, wenn ich bewusst ein Wort denke, dann erlebe ich hier ganz bewusst und willentlich erzeugte Reaktionen im Körper - also im sonst unbewussten System, das sonst immer unser bewusstes Tun zu beeinflussen scheint. Mein Wille und mein Bewusstsein sind also fest an mein Denken gebunden. Und mein Denken ist fest an meine Gefühle gebunden. Und wenn ich angenehme Gefühle im Leben haben will, und wer will das nicht, dann muss ich 1. bewusster denken und 2. wissen, wie das mit dem Denken und dem daraus resultierenden Fühlen und umgekehrt funktioniert.

Es gibt ein Bewusstsein und es gibt ein Unbewusstsein. Beides hängt irgendwie zusammen. Es gibt die Einheit und es gibt die Polarität. Beides hängt irgendwie zusammen. Der Mensch hat die Möglichkeit, Einfluss auf sein Leben zu nehmen und er hat sie offenbar doch nicht. Und beides hängt irgendwie zusammen. Aber wie?

An dieser Stelle möchte ich auf die Theorie und Lehre der Blauen Schule – [www.blaueschule.de](http://www.blaueschule.de) - verweisen, wo dazu nähere Ausführungen zu finden sind. Hier aus der dort dargelegten Theorie ein Bild, das sich mir nach Jahren der Erforschung des Selbst eröffnet hat und ein Text, der sich für mich als die Weltformel darstellt.

## Weltformel

**Das Dasein steht zum Unbewusstsein umgekehrt proportional wie das Bewusstsein zum Nichts-Sein.**

## Die Weltformel in der Grafik

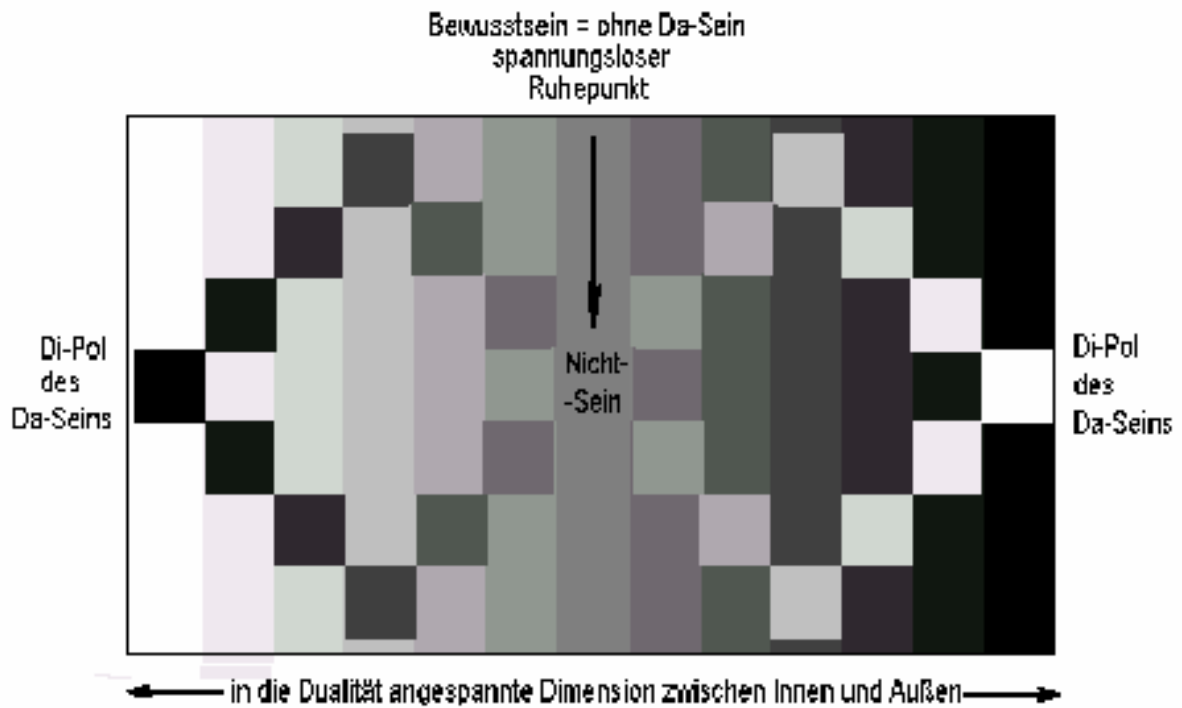


Abb.: Aus dem Mittelpunkt des grauen Bewusstseins, das noch vollkommen ohne Da-Sein ist, verzweigt sich in rhythmischen Schwingungen das Da-Sein bis zu den entferntesten Polen der dualen Gegensätzlichkeit.

Der Mensch ist ein Abbild dieser Erscheinung der Welt. Er ist sowohl dual und unbewusst als auch eine Einheit und bewusst. Diese Aussage gilt für alle Einheiten der Welt. Für jedes Atom, jedes Molekül, jede Pflanze, jedes Tier. Doch der Mensch ist mittels seines hochentwickelten Bewusstseins in der Lage, die Polarität Schritt für Schritt zu überwinden und zurück ins Bewusstsein zu gelangen. Dort, wo Ruhe herrscht und Frieden. Das ist der Vorgang der Entdifferenzierung, der über die Selbsterkenntnis erfolgt. Siehe hierzu näheres unter [www.blaueschule.de/Blauer Weg](http://www.blaueschule.de/Blauer+Weg).

### Ein wenig lebendige Quantenphysik

Mittels der polaren Sätze haben wir uns nun in unsere innere Mitte eingeschwungen. Der Körper und unsere Psyche/Seele dürfte so ziemlich ausgeglichen sein. Ich nenne das den Zustand grau. Undifferenziert. Weder in die eine noch in die andere Richtung zu stark schwingend. Frieden macht sich breit im Körper. Aber nicht lange. Schon beginnt der Körper wieder von ganz allein zu kontrahieren. Na klar, muss ja. Die Zellen haben bei ihrer Arbeit, den Organismus am Leben zu erhalten, Energie verloren. Dieser Energieverlust führt dazu, dass neue Energie aufgenommen werden muss. Wie können wir uns diesen Energieverlust innerhalb des Systems vorstellen?

Ich will da zunächst die unterste Ebene, die atomare Ebene näher beleuchten. Wir gelangen hier in die sogenannte Quantenphysik. Atome, besser gesagt, die Elektronen der Atome, können Energien in Form von winzig kleinen Päckchen, genannt Quanten, abgeben.

Elektronen sausen in bestimmten Bahnen um den Atomkern herum. So in etwa geht man in der Physik davon aus. Jedes Elektron ist dabei eine eigene energetische Ladung mit einer ganz bestimmten Größe. Diese Größe bestimmt nun, auf welcher Bahn das Elektron sausen darf. Verliert nun ein Elektron ein Quant-Päckchen Energie, so muss es auf eine niedrigere Stufe zurück. Die frei gewordenen Energie verlässt als Strahlung das Atom, um sich woanders nützlich zu machen.

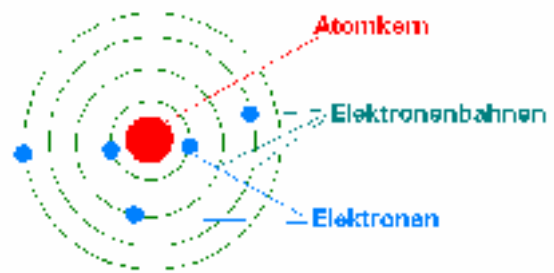
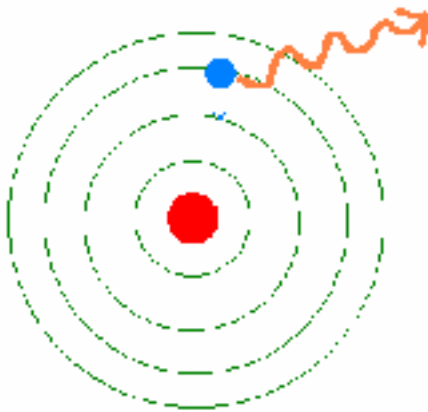
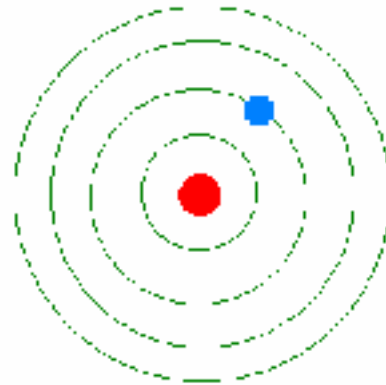


Abb.: Elektronen sausen in bestimmten Bahnen um den Atomkern herum.

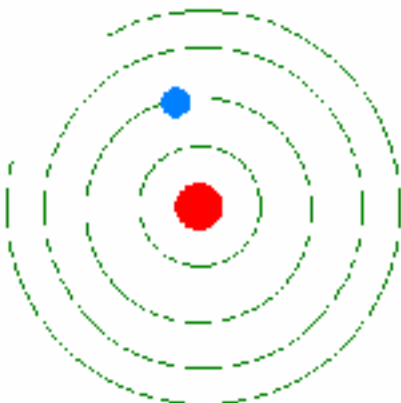
1. Energieabgabe eines Quants



2. Rückstufung auf eine niedrigere Umlaufbahn



3. Energieverlust führt zur Schrumpfung der Atomgröße



4. Das ehemalige Atom besitzt nun zwar noch die anziehende Kraft des Kerns, aber kaum noch die Kraft der Elektronen

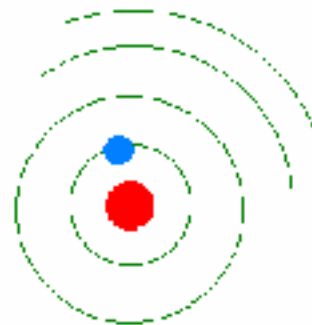


Abb.: Ein Quant ist die kleinste bislang gemessene Energie-Einheit. Quanten bestimmen, auf welcher Umlaufbahn die Elektronen um den Atomkern kreisen.

Energieverlust führt zur energetischen Schrumpfung. Sowohl auf atomarer als auch auf der Ebene der Zellen sowie auf der Ebene der körperlichen Gefühle und dann natürlich auch auf der Ebene der von uns genannten Psyche. Wir fühlen, dass uns etwas fehlt, dass wir dem Körper Energie zuführen müssen und sollen und WOLLEN.

Ist das nun aber unser freier Wille oder ist er durch körperliche Prozesse erzwungen? Ist unsere Psyche so eng an physikalische und atomare Prozesse gebunden? Ja. Und nein.

Schrumpfungsprozess



Abb.: Energieverlust führt in jedem System zur Schrumpfung.

### Der fraktale energetische Prozess

Ich fing dieses Buch mit der Behauptung an, dass alle Lebewesen leidensfähig sind. Alle Leben leiden. Nach den Behauptungen, die ich hier inzwischen schon aufgestellt habe, wird es wohl keinen mehr wundern, wenn ich nun sage, dass nicht nur Lebewesen leiden.

Polare energetische Einheiten lassen sich sehr schlecht darstellen. Denn im Grunde ist eine Darstellung deshalb nicht möglich, weil der Zustand der Einheit entweder positiv oder negativ ist. Beides zusammen ist real nicht möglich als Erscheinungsform, was dazu führt, dass man diese Erscheinungsform eben NICHT in Ihrer Polarität in einem Bild darstellen kann. So muss man sich mit Symbolen oder Schemen begnügen und hoffen, dass der Leser es trotzdem versteht. Die linke Abbildung zeigt die Polarität nebeneinander, die rechte Abbildung als die Möglichkeit von Innen und Außen.

Die Physiker der Welt haben sich willentlich darauf geeinigt, dem anziehenden Prinzip des Atomkerns die Ladung positiv, +, dem abstoßenden Prinzip der Atomhülle die Ladung negativ, -, zu geben. Das hat auf die Erkenntnis der Fraktalität der Prozesse insofern Einfluss, da hier von dem Polaritätsprinzip ausgegangen wird, dass Anziehung mit der Ladung negativ und Abstoßung mit der Ladung positiv zu versehen sein sollte. Anziehung: negativ, Dunkelheit, Materie; Abstoßung: positiv, Licht, Geist.

Das Atom, das eine Einheit ist durch die beiden entgegengesetzten Teile: (physikalisch) positiver Atomkern - negative Elektronenhülle. Ein Molekül ist zusammengesetzt aus mehreren positiven Atomkernen und mehreren Elektronenhüllen. Zusammen aber ergibt das Molekül eine eigene Einheit, die in sich polar ist. Wie wir aus der Chemie wissen, haben verschiedene Moleküle zueinander verschiedene Beziehungen. Die einen mögen sich und ziehen sich an, die anderen

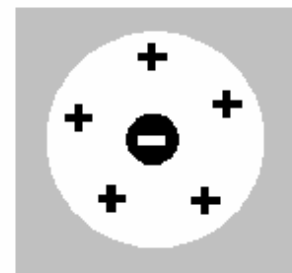
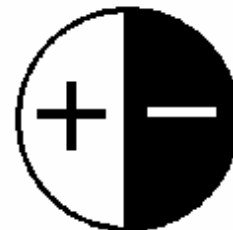


Abb.: Die Dualität von Pluspol und Minuspol. In einer Grafik lässt sich das verschiedenartig darstellen. Im Leben ist aber eine Gleichzeitigkeit beider Ladungen nicht möglich. Da gibt es nur ein Entweder-Oder.

stoßen sich ab. Außerdem weiß man aus der Forschung, dass es immer auch ein polares Molekül gibt mit entsprechend umgekehrten Eigenschaften.

Deutlicher wird diese polare und spannungsvolle Beziehung noch bei der nächst übergeordneten Einheit der organischen Zelle. Eine Zelle ist zusammengesetzt aus mehreren Molekülen, besitzt aber EINE Ladung: innen negativ, außen positiv. In der Physik geht man bei einer Schwingung von Linearität der Wellenstruktur aus. Dort gibt es beim Licht zum Beispiel die Kurzwelle, die Mittelwelle und die Langwelle. Eine Zelle aber schwingt nicht linear, sondern von Innen nach Außen und umgekehrt. Das wird dann Pulsation genannt.

Zellgefüge bilden sich, und aus Zellgefügen entstehen Organe. Das Organ wiederum ist eine ebenfalls in sich gespannte Einheit, die wiederum - wie schon mehrmals erwähnt, siehe Organuhr - pulsiert, in sich aufnimmt und aus sich abstößt. Die energetische Polarität im Körper kann als sauer oder basisch bezeichnet werden. Viele Organe ergeben einen Organismus, der ebenfalls aufnimmt und abgibt: siehe Stoffwechsel.

Psychisch können Lebewesen auch sauer sein, das heißt ärgerlich oder auch aggressiv, und basisch, das heißt friedlich.

Tiere werden unbewusst auf der Basis der fraktalen Ladung des Organismus zum Leben angetrieben. Zum größten Teil der Mensch ebenfalls. Er spürt in sich ein Verlangen, dann formen sich aus diesem diffusen Gefühl Gedanken, die der Mensch nun als seinen eigenen Wunsch erkennen kann: Ich will haben! Also sind wir alle Bioroboter! Von dem Prinzip der natürlichen, fraktalen Anziehung-Abstoßung zum Leben und Leiden angetrieben.

Wie wir wissen, ist das Gefühl „Haben wollen“ mit Kontraktion und einem negativen Gefühl verbunden. Wir sind sauer. Man könnte nun daraus schließen,

## Die Spannung einer Zelle

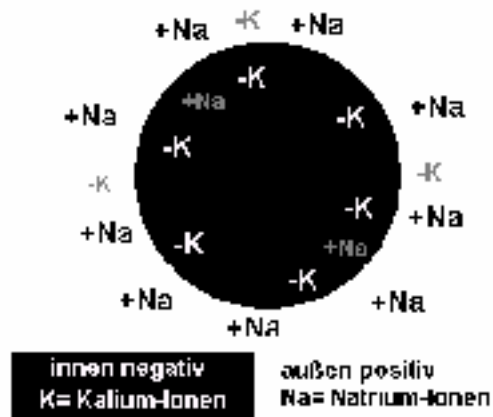


Abb.: Eine Zelle schwingt ebenfalls. Hier findet die Schwingung aber zwischen Innen und Außen statt. Das ist die Neuheit gegenüber dem scheinbar linearen Schwingen der Wellen.

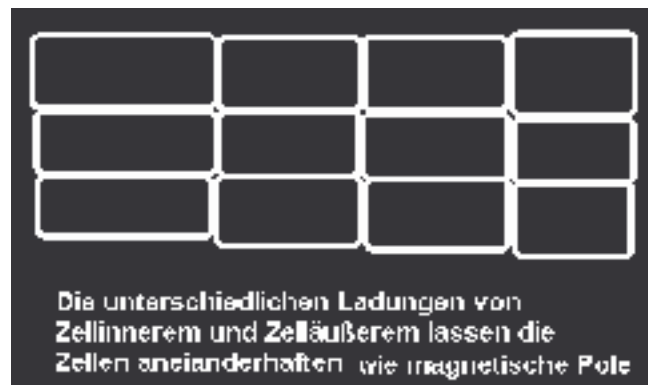
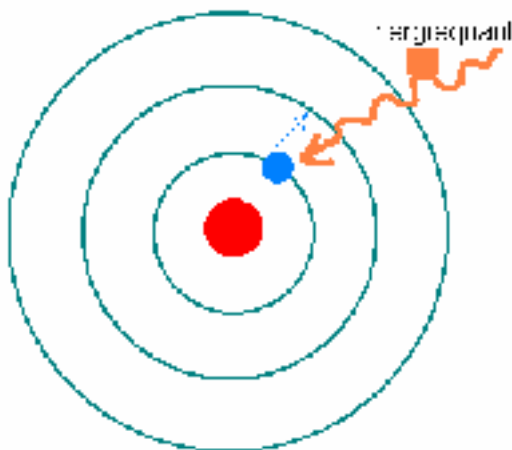


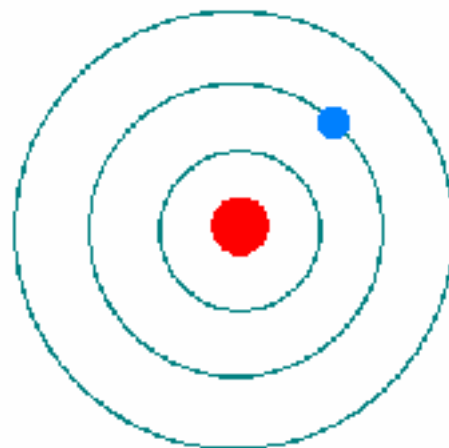
Abb.: Zellen bilden zusammen Zellgefüge, die wiederum eine Einheit darstellen können mit eigenem Schwingungsmuster.

dass jedes Lebewesen, dass auf den gleichen Prinzipien aufgebaut ist, ein leidendes ist. Und letztlich „leidet“ ein Molekül genauso wie eine atomare polare Teilheit: ein Atomkern kann nicht ohne Elektronenhülle sein und umgekehrt. Das gleiche fraktale Prinzip. Die gleiche Kraft. Nur bekam diese Kraft durch die differenzierte Wissenschaft, die diese Kräfte untersuchte, differenzierte Namen. Die Physiker nennen diese Kraft „Elektro-Magnetismus“, „Gravitation“, „starke und schwache Wechselwirkung“, letztlich „Sog und Druck“. Die Chemiker nennen diese Kraft das „Reaktionsvermögen der Stoffe, Säuren und Basen“. Die Biologen nennen diese Kraft „Leben und Tod“, die Psychologen nennen diese Kraft „Leid und Freude“, die Philosophen nennen diese Kraft „Frage und Antwort“. So, wie ein System sich nach Innen zusammenzieht, angefangen beim Abgeben eines Quants durch ein Elektron, so dehnt es sich auch von Innen heraus aus.

### 1. Energieaufnahme



### 2. Erweiterung bzw. Expansion des Systems,



Elektrons, das nach der Energiezufuhr auf eine höhere Elektronenschale springt. „Dehnt“ das Atom sich derartig energetisch aus, „fühlt“ auch die Zelle wieder mehr Energie, bekommen die Organe mehr Energie, damit der gesamte Organismus.

## Der Aufbau der Welt

Wie innen, so außen, lautet eine alte Weisheit. Nur umgekehrt. Das ist die ganz normale Spiegelung. Im Spiegel ist rechts links und links ist rechts.

Ein Glasspiegel, in dem der Mensch sich morgens im Bad betrachtet, ist noch kein ganz perfekter Spiegel. Ein absolut perfekter Spiegel spiegelt ALLES umgekehrt. Nicht nur links und rechts, sondern auch oben und unten, hinten und vorn, schwarz und weiß, heiß und kalt, hell und dunkel.

Die Welt spiegelt sich selbst. Das ist es, was ich mit diesen Darstellungen zeigen will. Ich will dazu noch einige Bilder bemühen, um dann zur dritten Stufe der „Progressiven Mental-Komplex Harmonisierung“ überzuleiten.



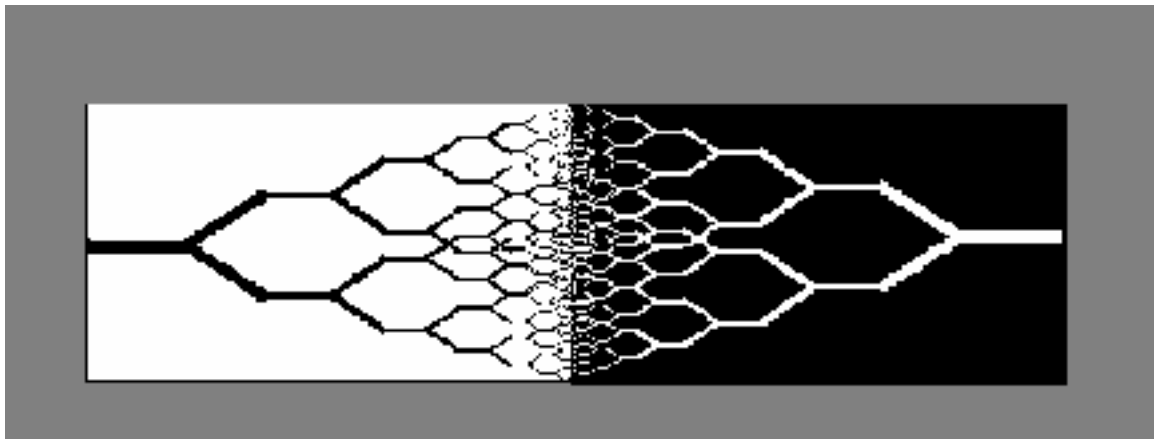


Abb.: Oh, da haben wir ja wieder unsere bekannte Dualität. Innen und außen sind sich ein totales und absolutes Spiegelbild.

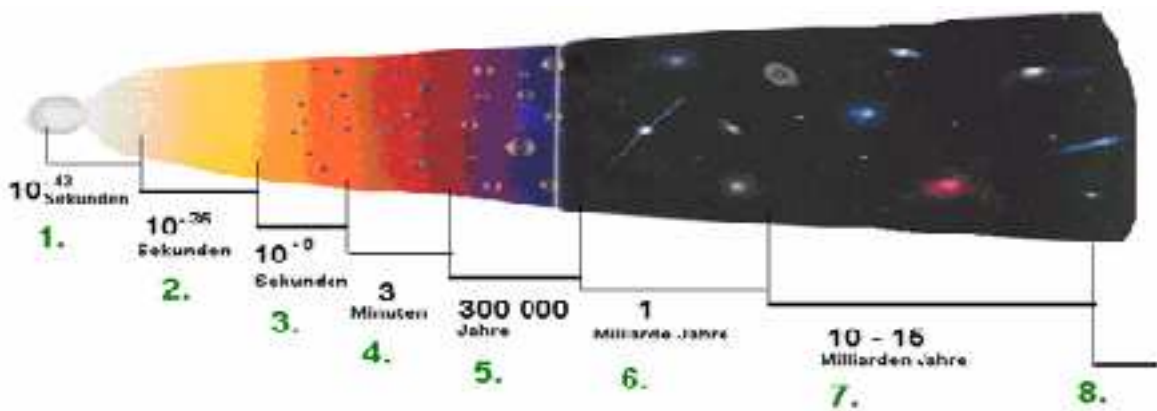


Abb.: Nach bisheriger wissenschaftlicher Ansicht ist unser gesamtes Dasein aus einem Knall vor 14 Milliarden Jahren entstanden. Alle Materieteilchen des heutigen Universums sollen damals in einem Punkt enthalten gewesen sein. Und von diesem Punkt aus hat sich das Da-Sein entwickelt.

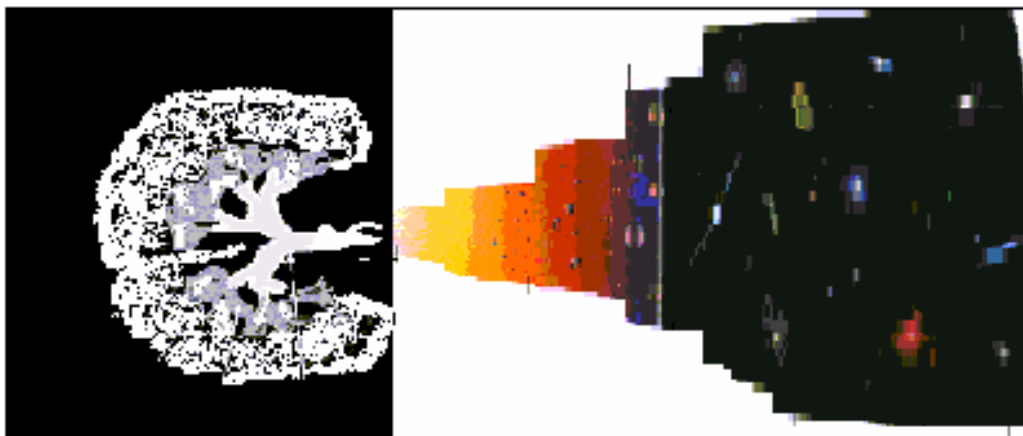


Abb.: Das Gehirn ist ebenfalls eine gewachsene Verzweigung. Die Stofflichkeit des Gehirns basiert auf der Schwingung des Atoms. Gehirn und Universum entstammen dem gleichen Ursprungsdatum oder besser gesagt, dem gleichen Ur-Teils-Zeit-Punkt.

Seit dem Urknall kennt das Universum offenbar nur eine Richtung: die Expansion. Energetisch kann das als wachsende Verzweigung dargestellt werden. Mit jeder Entwicklungs- und Entfaltungsstufe entstanden neue Einheiten, die aber alle auf der kleinsten Einheit aufgebaut sind.

Die kleinste polare Einheit des Universums ist das Atom. (Ich lasse hierbei bewusst außer acht, dass die einzelnen atomaren Bestandteile auch noch aus polaren Energie"Teilen" bestehen sollen.)

Doch wie wir schon wissen, ist auch das Atom keine wirkliche Einheit, es ist dual.

Ich stelle hiermit noch eine Behauptung auf. Das gesamte Universum spiegelt sich in absoluter Weise in unserem Gehirn. Gehirn und Universum sind zur gleichen Zeit entstanden. Es gibt somit keinen Urknall, bei dem alle Elementarteilchen des Gesamten Universums auseinander sieben, um sich dann irgendwie wieder zu sammeln.

Der Beginn des Da-Seins fand statt in der ersten Ur-Teilung des Punktes, der in diesem Zusammenhang als das reine Bewusstsein genannt wird. Das Bewusstsein ist immer noch als Basis des Da-Seins vorhanden. Doch es spiegelt sich in allen erschaffenen und verzweigten Einzelteilen wider.

Das Gehirn als das spiegelnde Organ und Träger des Bewusstseins sehe ich nicht nur als organische biologische Substanz, sondern als eine energetische fraktale Einheit. Da es in der Welt aber KEINE Einheit gibt, die nicht eine polare Entsprechung hat, denn alles ist fraktal und in Spannung, so bleibt nur der wagemutige Schluss, dass die Welt, die wir wahrnehmen, Spiegelung unserer entwickelten Wahrnehmungsfähigkeit ist.

### **Der Mensch denkt – und Gott lenkt**

Wer fühlt sich nicht auch oft vom Schicksal gebeutelt nach dem Motto: Ich kann machen was ich will, es klappt einfach nicht so, wie ich es will.

Doch, wie wir bisher gesehen haben, ist das mit dem eigenen Willen so eine Sache. „Ich will haben“ – egal was es ist – ist ein zweischneidiges Schwert. Letztlich geht es dabei immer nur um Auffüllen der Energie, die uns scheinbar abhanden gekommen ist. Das kann man sowohl atomar als auch molekular als auch physiologisch als auch psychologisch betrachten. Es kommt doch – wenn auch fraktal komplexer – immer das Gleiche dabei heraus.

Nun, da ich versucht habe, darzulegen, dass die Welt eine polare Einheit ist, wobei die inneren Organe einschließlich des Gehirns sozusagen den inneren Part, die Umwelt den äußeren Part dieser Einheit übernehmen, sollten wir zum besseren Verständnis der dritten Stufe der PMKH noch einmal Erkenntnisse der Wissenschaft heranziehen.

Die Physik hat es rechnerisch bewiesen, dass das gesamte Universum eine energetische Einheit sein muss. Aus dieser Einheit könne nichts herausgenommen oder hinzugefügt werden. Ist ja irgendwie auch logisch.

Wenn wir nun aber spüren, dass uns Energie abhanden gekommen ist – ja, wo isse denn hin? Weg sein kann sie nicht, das verbietet der 1. thermische Satz der Physik.

Doch wenn ich zuwenig habe, dann muss irgendwo etwas zuviel sein. Ich will das mit einer Grafikfolge verdeutlichen.

Wir haben hier eine duale/polare Einheit. Diese besteht, so nehmen wir einmal an, aus zwei verschiedenfarbigen Flüssigkeiten, die sich farblich nicht miteinander vermischen. Eine

Nun entsteht im Vermischung der Substanz ist aber möglich. Inneren der einen Farbflüssigkeit, der roten, eine Art Sog.

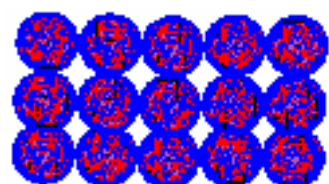
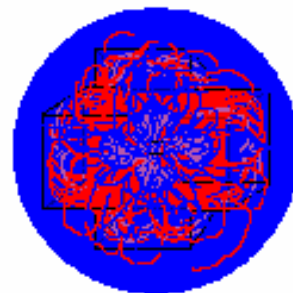
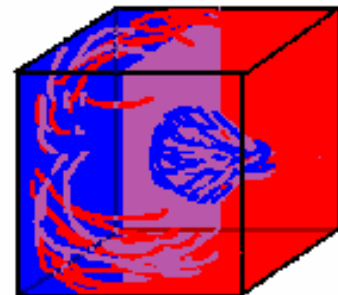
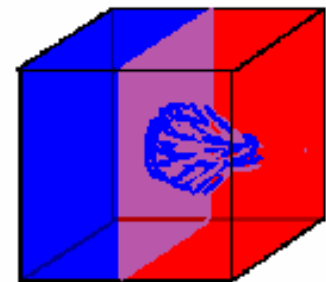
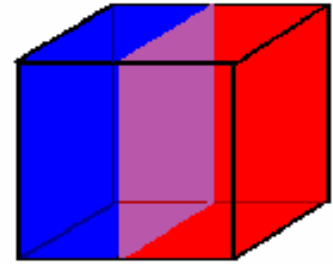
Der Sog in der roten Flüssigkeit bewirkt nun, dass blaue Flüssigkeit zum Mittelpunkt des Soges hinfließt. Doch da passiert auch noch etwas anderes. Die blaue Flüssigkeit verdrängt die vorhandene rote, gleichzeitig entsteht in der blauen Flüssigkeit eine Art Leere, die aufgefüllt werden muss. Und sie wird aufgefüllt mit der überschüssig scheinenden roten Flüssigkeit, die ja aus der Mitte von der einschließenden blauen Flüssigkeit verdrängt wurde. Verstanden?

Es kann ja nichts wirklich wegkommen aus einer absoluten Einheit. Es kann sich umwandeln, woanders hinfließen, aber verschwinden kann es nicht. Es ist enorm wichtig für die Anwendung der PMKH, dass dieses Prinzip der Einheitlichkeit der Energie verstanden wird.

Die Struktur dieser Abbildung macht es uns zwar jetzt etwas schwieriger mit dem Vorstellen, aber versuchen wir es doch: Stellen wir uns vor, die rote Flüssigkeit würde im Inneren der Einheit sein, die blaue Flüssigkeit würde diese umgeben. Nun saugt es innerhalb der roten Flüssigkeit, so dass blaue Flüssigkeit von außen in die Mitte dringt.

Hier wird nun aus Platzmangel heraus rote Flüssigkeit verdrängt. Sie fließt nun nach außen, denn dort ist ja blaue Flüssigkeit abhanden gekommen, hat also Platz gemacht. Beide Flüssigkeiten sind nun in stetiger Wechselwirkung, es ist eine Art Kreislauf von Sog und Druck entstanden.

So, wie nun die beiden Flüssigkeiten in ständigem Austausch stehen, so steht energetisch gesehen auch die Energie im Atom im Austausch. Es gibt einen inneren Sog – die anziehende Kraft des



Atomkerns, es gibt einen äußeren Druck - die abstoßende Kraft der Elektronenhülle.

Innen wäre also hier die saugende, anziehende Kraft, außen die abstoßende, drückende Kraft. Nun sind diese beiden Kräfte die beiden polaren Kräfte unseres Universums. In der Physik nennt man sie Sog und Druck, oder auch Anziehung und Abstoßung. In der Esoterik werden diese beiden Kräfte auch Materie und Geist genannt. In der östlichen Lehre Yin und Yang.

Beide polaren Kräfte ergeben in ihrer Wechselwirkung und fraktalen Formen die Erscheinungsformen der Welt.

Das polare und pulsierende Prinzip bleibt von Entwicklungsstufe zu Entwicklungsstufe (Verzweigungen) immer das gleiche.

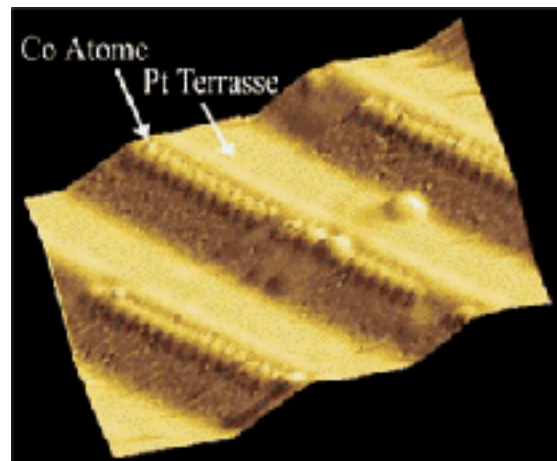


Abb.: So sehen Atome wirklich unter einem modernen Rastertunnelmikroskop aus. Ketten aus einzelnen Kobalt-Atomen an den Stufen einer Platin-Oberfläche, aufgenommen mit dem Rastertunnelmikroskop, Quelle: <http://www.weltderphysik.de/themen/stoffe/magazin/magnetisch>

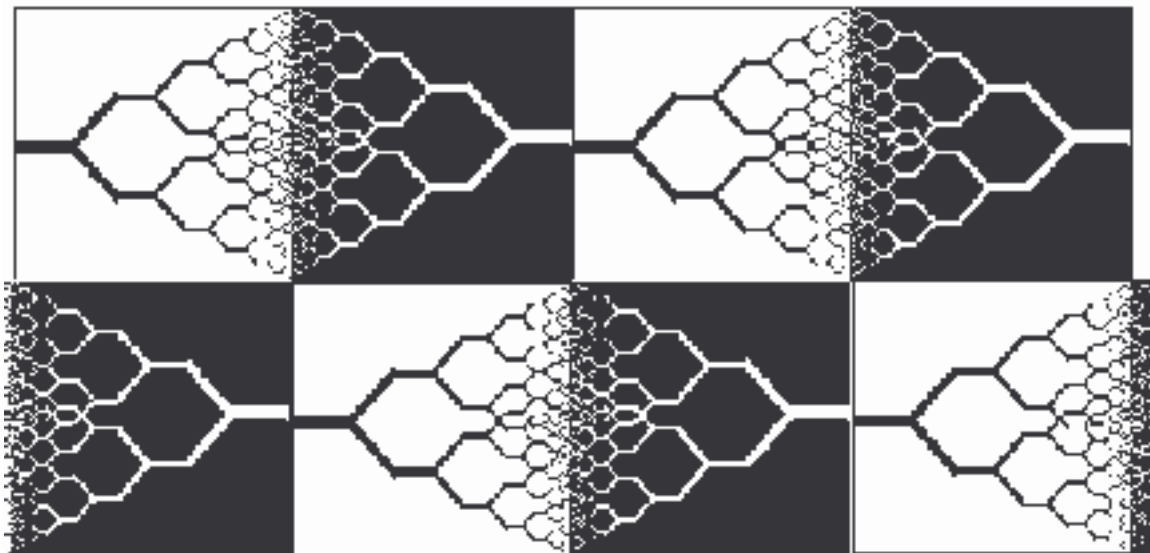
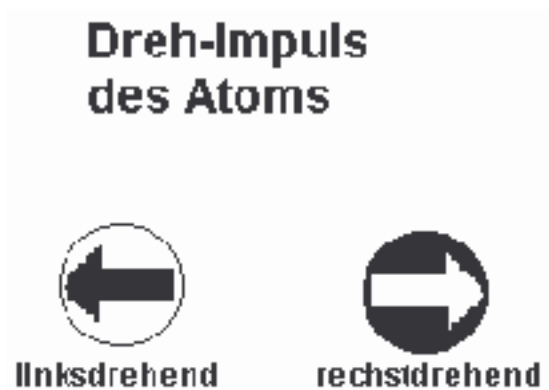


Abb.: Diese abstrakte Darstellung könnte der Austausch von Energien innerhalb eines Moleküls genauso symbolisieren wie die energetische Wechselwirkung der Gehirneuronen. Es könnten aber auch pflanzliche oder tierische Fasern sein.

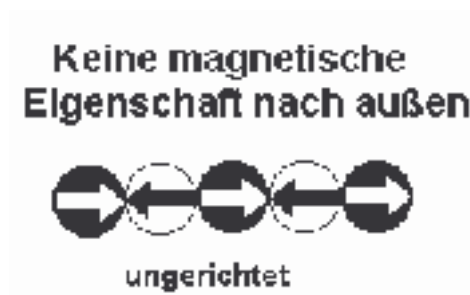
Es ist nicht nur so, dass Atome in sich pulsieren und schwingen, sie haben auch noch eine Dreh-Richtung dabei. Einen sogenannten Dreh-Impuls. Dabei gibt es rechtsdrehende und linksdrehende Atome. Wie festgestellt wurde, hat dieser Dreh-Impuls Einfluss auf das magnetische Verhalten von Stoffen.



Bei reinen Magneten zum Beispiel sind die Atome alle in eine Richtung drehend. Dadurch entstehen bei diesem Stoff nach außen gerichtete Kräfte, der Effekt des Magnetismus. Eine Seite ist anziehend, die andere abstoßend. Es ziehen sich dabei nicht nur die polaren magnetischen Pole an, Magnete können auch andere Stoffe, vor allem Eisen anziehen.



Sind innerhalb des Stoffes die Dreh-Impulse der Atome nicht ausgerichtet, sondern liegen immer zueinander entgegengesetzt, dann macht sich nach außen kein magnetischer Effekt bemerkbar. Diese Stoffe werden nichtmagnetisch genannt.



Die Richtung und Lage von pulsierenden Atomen ist somit ausschlaggebend auf die anziehenden oder abstoßenden Eigenschaften von Stoffen.

Alles schwingt. Alles pulsiert. Alles dreht sich. Alles zieht sich an oder stößt sich ab. In der eben dargestellten fraktalen Art und Weise. Und wozu das alles? Die Frage ist echt gut. Wozu all dieser Aufwand? All diese Pulsierung und Bewegung und Entwicklung und Verzweigung? Wenn wir uns das menschliche Gebilde ansehen, dann scheint mir die Antwort klar. Es geht um mehr Bewusstsein über die inneren und äußeren Zusammenhänge.

## Noch eine Übung

Legen Sie sich nun wieder ruhig hin. Schließen Sie die Augen und beginnen Sie mit einer neuen PMKH-Übung. Es geht nun um eine ganz komplexe Harmonisierung. Ich biete ihnen dazu eine komplexe Geschichte an:

Negatives Bild:

„Sie sind arm und leben in der Gosse. Sie haben nichts zu essen und zu trinken. Sie sind so arm und auch Ihr Land ist so arm, dass es Ihnen nicht möglich ist, Ihre Kinder in eine Schule zu schicken. Sie selbst haben auch keine Schulausbildung und können so Ihren Kindern nichts beibringen. Sie leben mit Ihren Kindern in einer Hütte, notdürftig aus alten Reklameschildern zusammengeschustert. Den Tag über treiben Sie sich in der Stadt umher, um eventuell ein paar Reste von den Tellern der Reichen zu erhaschen. Manchmal müssen Sie auch etwas stehlen, wenn sich nichts finden lässt und der Hunger zu groß ist. Schon in relativ jungen Jahren sind Sie abgezehrt und sehen uralt aus, die Zähne sind Ihnen wegen der schlechten Nahrung aus dem Mund gefallen. Sie sind von vielen Krankheiten befallen. Alle Menschen, sogar Ihre eigenen Kinder, hassen Sie. Das Leben ist die reinste Hölle.“

Lernen Sie diese Geschichte auswendig und sprechen Sie sie immerzu vor sich hin. Schon nach einer Weile werden Sie den gleichen Effekt erleben, wie er zuvor bei den negativen Worten und Wortpaaren und Sätzen erlebt werden konnte. Ihr autonomes Körpersystem beginnt zu kontrahieren, sich einzuziehen. Sie fühlen wirklich das ganze Elend dieser geschilderten Situation und eventuell sogar Schmerz.

Nach etwa zehn Minuten hören Sie auf, diese Geschichte zu denken. Jetzt wollen wir uns einschwingen auf die andere komplexe Polarität. Dazu denken Sie folgende Geschichte:

Positives Bild

„Sie sind unendlich reich. Sie leben in einem Schloss und Sie sind der Herrscher über ein ganzes Land mit vielen Millionen Menschen. Alle Schätze dieses Landes, die Ergebnisse der Arbeit all dieser Menschen gehören Ihnen, sind allein Ihr Eigentum. Sie können immer alles machen, was Sie nur wollen. Sie besitzen die schönsten Autos, Schiffe, Flugzeuge. Sie haben auf den schönsten Flecken der Welt Häuser und Villen, wo Sie ab und an mal hinreisen, wegen der Abwechslung im Leben. Sie lassen sich von den besten Kosmetikern, Masseuren und Visagisten pflegen, bekommen die herrlichsten und erlesensten Früchte und Nahrungsmittel. Schon seit Generationen ist Reichtum in Ihrem Besitz, und so sehen Sie einfach ausgesprochen herrlich aus. Sie werden wegen Ihrer Schönheit, Klugheit – denn natürlich sind Sie ausgezeichnet gebildet – und wegen ihres Reichtums von sehr vielen Menschen der Welt bewundert und auch geliebt.“

Auch diese Geschichte lernen Sie auswendig und sprechen Sie sie dann wieder zehn Minuten lang in Gedanken vor sich hin.

Sie werden es erleben: Beim Denken der negativen Wort-Geschichte hat sich Ihr Körper gekrümmt vor Schmerz und Leid. Nun aber streckt er sich und bäumt sich



auf vor lauter Freude. Ach ja, es ist so schön, viel Energie zu haben und reich zu sein. Das macht uns unser Körper mit der Ausschüttung von Freudenhormonen nur zu deutlich. Doch diese ganze Geschichte zeigt auch, dass das eine nicht ohne das andere sein kann. Schwarz kann nicht ohne weiß sein, dunkel nicht ohne hell, und so kann es Reichtum nicht ohne Armut geben.

Alle Menschen wollen immer reich und schön und glücklich sein. Kein Mensch will arm und hässlich und unglücklich sein. Alle wollen Sieger sein. Keiner will Verlierer sein.

Und doch besteht die Welt in der Hauptsache aus armen, hässlichen und unglücklichen Menschen. Und offenbar werden davon immer mehr.

### **Tipp für den Alltag**

In den Redaktionsstuben der Medien gibt es einen uralten Spruch: „Nur eine schlechte Nachricht ist eine gute Nachricht.“ Denn die Medien müssen verkauft werden und dazu müssen sie erst mal gekauft werden und dazu muss das Interesse der Menschen auf die Medien gezogen werden. Und wahrlich: Unbewusste Menschen fliegen auf negative Meldungen. Sie verschlingen sie geradezu, als wäre es Manna. Ein umgekippter Eselskarren in China, wo Esel und Eselstreiber sich schwer verletztten, ist als Meldung wesentlich interessanter als dass im Nachbargarten Blumen blühen.

Dabei hat jeder Mensch, bewusst betrachtet, blühende Blumen viel lieber als verletzte Esel. Trotzdem funktioniert so der Verkauf, funktionieren so die Medien, funktioniert so die Gesellschaft und die Politik und Wirtschaft. Handel und Wandel sind an unbewusste Interessen, an das unbewusst erzeugte Haben-Wollen der Menschen gebunden. Dass unser Unbewusstsein negative Meldungen so voller Interesse verschlingt, liegt daran, dass es (der Mensch) Angst um seine Energieressourcen hat. Negatives könnte immerhin auch ein Angriff auf ES sein, das ihm seine Energie (Geld, Gold, Uhr, Land, Frau, Mann, Leben, Gesundheit) wegnimmt.

Wenn Sie sich wirklich etwas Gutes tun wollen, dann rate ich Ihnen: Schalten Sie einfach ab. Ich meine den Fernseher und das Radio, kaufen Sie keine Zeitung und vermeiden Sie es, die Werbung zu studieren. Sie brauchen alle diese Informationen der Medien nicht wirklich. Negative Informationen, egal welcher Art, entleeren Ihr energetisches Niveau, das Sie dann erst wieder mühsam füllen müssen. Klar nutzt dieses Spiel der Wirtschaft. Aber was haben Sie davon?

Ein weiterer Tipp:

Wenn Sie sich einmal richtig müde und schlaff fühlen und es muss doch noch eine Weile weiter gehen, dann halten Sie einen Moment inne und denken Sie an beide PMKH-Übungsbilder. Das erste Bild macht Ihnen bewusst, dass es anderen Menschen in der Welt wesentlich schlechter geht als Ihnen, und es so recht keinen bewussten Grund zum Klagen gibt.

Das zweite Bild sollten Sie aber in diesem Moment intensiver denken. Die Worte und Bilder schenken Ihnen neue Kraft und Vitalität, Ihre Motivation erhöht sich und Sie können weitermachen, wenn Sie denn unbedingt müssen.



### Dritter Schritt zur Herrschaft

Es ist wohl wahr: Es geht nicht ganz so einfach mit dem Gedanken und Wünsche beherrschen, wie es hier geschrieben steht. Klar, man will es schon so machen, aber verflixt und zugenäht, irgendetwas in einem will absolut nicht so, wie man es selber will. Was ist das?

Das, was in uns nicht so will wie wir wollen, ist der Lebenstrieb. Er hat seinen natürlichen Auftrag, nämlich uns am Leben zu erhalten und uns irgendwann wieder sterben zu lassen. Zu diesem Phänomen des Lebens wird auch manchmal Schicksal gesagt oder Gottes Wille oder natürlicher Lebensprozess oder sonst wie. Von mir aus, mag sein. Man kann diesen Zustand nennen, wie man will. Doch angenehm ist er mit keinerlei Benennung. Mir jedenfalls war nicht mehr wohl bei der Geschichte, als ich mir eines Tages bewusst wurde, dass da offenbar etwas ist, was mein Leben zu leben scheint. Dass es Umstände und innere Bedingtheiten gibt, die ich nicht beeinflussen kann, obwohl es doch MEIN Körper, MEIN Leben ist. Zum Beispiel, dass ich krank werde. Obwohl ich das nicht will. Oder dass mir Dinge nicht gelingen, obwohl ich das aber wollte. Ich beobachtete dieses Vorgänge ganz genau und stellte fest: Mein Ich hat verschiedene Teile.

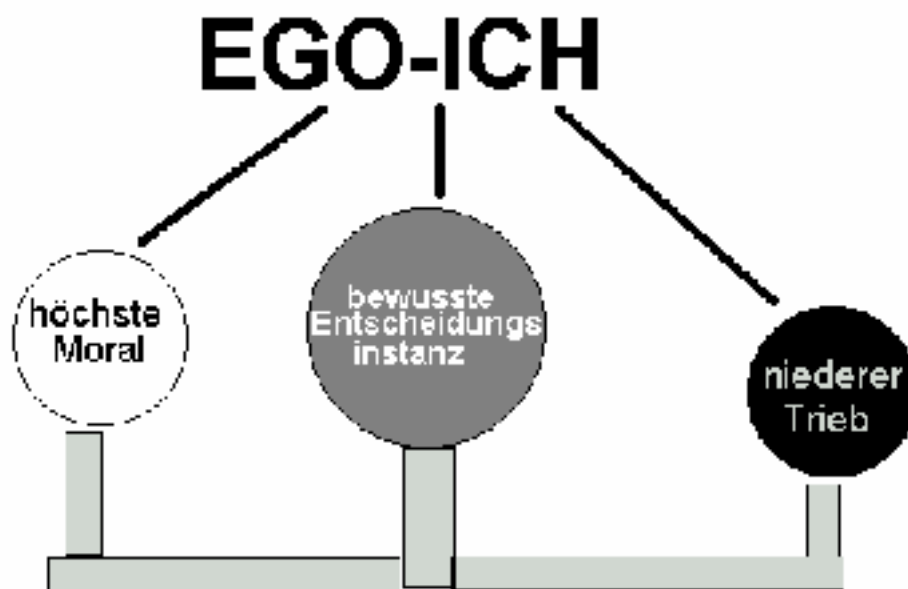


Abb.: Mein EGO-Ich ist in mindestens drei Teile geteilt.

Mein Ich ist sogar in mindestens drei Teile geteilt. Da ist erstens der Teil, den ich hier schon öfter das vegetative Körpersystem genannt habe. Dieses System ist zum größten Teil von rein materiellen Interessen durchdrungen. Es will essen, trinken, schlafen, Sex, Wärme, Sicherheit. Und es will von allem immer mehr und mehr und mehr. Es ist ein wahrer Gierschlund. Ließen wir allein dieses System so, wie es ist, funktionieren, würden wir schneller im Grab landen als wir denken.

Das autonome System „sorgt“ zwar für das Funktionieren der inneren Funktionen, aber es ist auch all zu blöde. Die inneren Funktionen benötigen Glukose als energetische Basis. Glukose ist so was ähnliches wie Zucker, zumindest süß. Das autonome System kann nicht zwischen raffiniertem und somit wertlosem Zucker und wirklicher energetisch wertvoller Glukose

unterscheiden. Es nimmt alles Süße zu sich, und je süßer, desto besser. Daran können wir unseren Heißhunger auf Süßes erklären, das innere System lechzt danach.

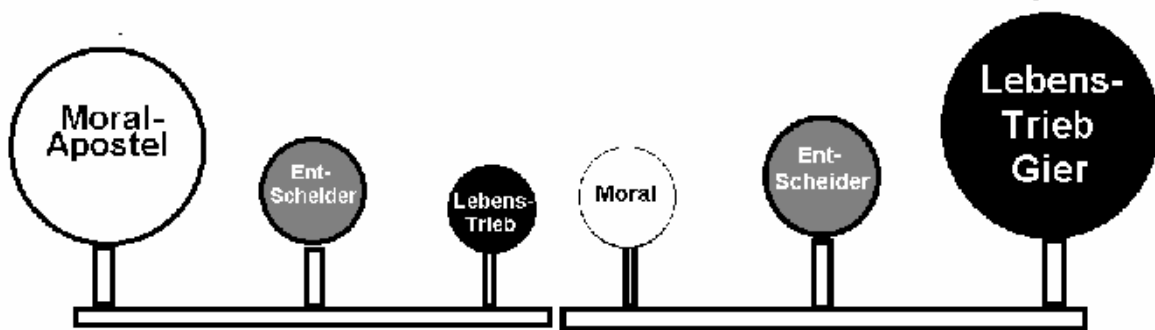


Abb.: Ungleichgewicht der Systeme in uns. Links: Wir sind Moralisten, aber die Lebensfreude kommt zu kurz. Rechts: Wir leben im Sinnesrausch, aber die Moral leidet sehr.

Dann ist da noch die zweite Instanz, das sogenannte übergeordnete Ich. Die weiß immer alles besser und so ganz genau. Sie ist diese Instanz, die man im Volksmund auch schlechtes Gewissen nennt. Würden wir nur auf diese innere Stimme des Gewissens hören, wie würde es uns da gehen? Na, wir würden immer alles richtig machen, aber Süßes gäbe es dann nicht mehr zu naschen. Wir hätten ein strenges, hartes Leben, wenn es nach unserem „schlechten“ Gewissen ginge.

Eventuell würden wir immer alles richtig machen, aber es bliebe uns wenig Spaß. Und dann ist da dieses dritte Instanz. Wir können diese das eigentliche ICH nennen. Es wird auch Ego genannt, was aber ICH auf lateinisch heißt. Dieses Ich muss nun den ganzen Tag entscheiden, auf wen es nun hören will, für welche Seite es sich entscheiden will. Für das ES, den Lebenstrieb, der so manchen Unsinn macht, aber auch Spaß ins Leben bringt. Oder für das „schlechte“ Gewissen, das uns Moral lehrt, aber mit was für einer miesen, bitteren Mine. Beim dritten Schritt zur Herrschaft, zur Selbst-Herrschaft, gilt es nun, das ICH zu stärken, das die Entscheidungen trifft. Die bewusste Entscheidungskraft des Egos zu verstärken ist eine wichtige Voraussetzung für jede Herrschaft in dieser Welt. Jeder Herrscher weiß das oder musste es letztlich lernen. Das autonome System und auch das „schlechte Gewissen“ sind so etwas wie Minister oder Regierungsberater. Ihre Kraft liegt in der Beratung des Ichs, das aber letztlich die Entscheidung übernehmen muss. Immer und zu jedem Moment im Leben. Auch wenn jetzt einige Menschen sagen, sie würden immer selbst entscheiden, was in ihrem Leben passiert, so trifft das auf die meisten Menschen nicht zu. Die meisten Menschen lassen allein ihr autonomes System entscheiden. Sie lassen sich von ihren Trieben beherrschen. Essen und trinken wahllos, frönen den Genuss, und wenn es reines Gift ist, was sie zu sich nehmen oder mit sich machen lassen.

Das andere Extrem ist, wer allein seinem „schlechten Gewissen“ die Herrschaft übergibt. Das sind die Menschen, die sich selbst und anderen kein schönes Leben gönnen, die ständig Moral predigen, die über alle und alles urteilen und richten, die überall nur schauen, wo sie etwas „böses“ und „schlechtes“ sehen und hören

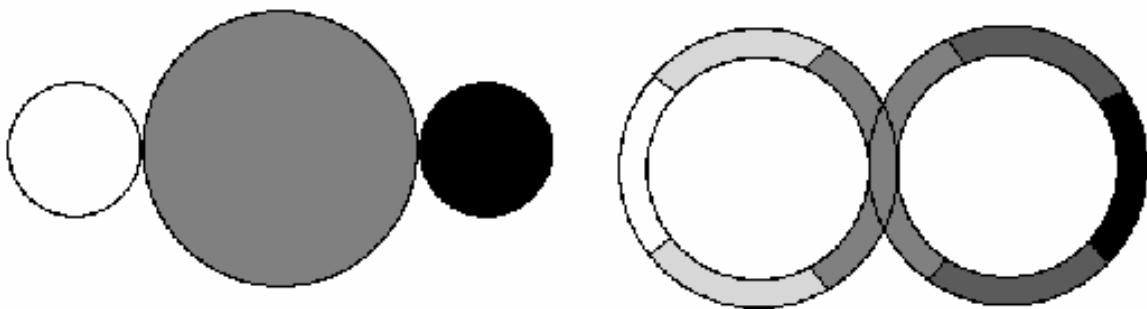
und riechen und schmecken, weil sie alles so viel besser wissen und können und haben.

Auch solche Menschen leben in reinem Gift. Vergiften die ersteren letztlich ihren Körper, vergiften die anderen ihren Geist. Es sind zwei Extreme, die in ihrer Absolutheit das Leben nicht lebenswert gestalten. In der richtigen Mischung von beidem liegt das Lebensgeheimnis. Was für jeden einzelnen aber die richtige Mischung ist, das kann jeder Mensch nur für sich selbst entscheiden. Das sogenannte Ego ist hier gefragt. Doch damit dieses Ego entscheiden kann, muss es sich seiner Entscheidungskraft und Entscheidungsgewalt erst einmal bewusst sein.

Um nun diese bewusste Herrschaft übernehmen zu können, ist es schon notwendig, den ersten und zweiten Schritt auf dem Herrschaftsweg einigermaßen gut zu beherrschen. Also die eigenen Gedanken und Wünsche unter Kontrolle zu haben. Zumindest so unter Kontrolle, dass man sich ihrer Daseinsweise in einem Selbst bewusst ist.

Zum Beispiel:

Ich habe den Wunsch, mir eine neue Hose zu kaufen. Weil ich Lust auf was Neues habe. Normalerweise und unbewusst gehe ich so bald als möglich in ein Geschäft, um mir diese Hose zu kaufen. Bewusstwerdung lautet nun: Ich werde mir dieses Wunsches nach der Hose und dem damit verbundenen Spaß bewusst. Ich werde mir bewusst, dass es mir letztlich darum geht, mehr Spaß zu haben und mit der neuen Hose auch mal wieder mehr Anerkennung zu bekommen. Das heißt aber, ich habe in meinem Leben, so, wie es im Moment ist, wohl nicht genügend Anerkennung und Spaß. Nun frage ich meine höhere Instanz, ob sich die Anschaffung der Hose lohnt, ob ich dafür meine Zeit und Arbeitskraft wirklich geben will. Die höhere Instanz als der Moralapostel verneint natürlich und zeigt auf, wo ich mir Anerkennung durch „gute“ Werke im Leben verschaffen könnte. Zum Beispiel könnte ich im Altenheim einer Bekannten einen Besuch abstatten. Die würde sich darüber wirklich sehr freuen und mir viel Anerkennung geben. Nur würde mein Spaß an dieser Sache nicht so groß sein wie bei einer neuen Hose. Mein bewusstes EGO-Ich hat nun zwar die Qual der Wahl. Aber die Entscheidung fällt letztlich meist so aus, dass ich etwas für meinen Spaß tue und etwas für andere zur Freude. Es könnte sein, dass ich die neue Hose kaufe und die Bekannte besuche.



Rhythmus. Nicht zuviel und nicht zu wenig von dem einen und anderen. Sowohl für uns selbst als auch für die Umwelt sorgen und dabei Schritt für Schritt bewusster werden.

Sich jederzeit seiner inneren Gefühle, Gedanken und der damit verbundenen Wünsche bewusst zu sein und dann immer bewusste Entscheidungen zu treffen ist Weg und Ziel zugleich. Es ist kein einfacher Weg und er ist mit vielen Rückschlägen gepflastert. Doch wenn wir uns dieses Weges bewusst sind, sind wir schon ein gutes Stück darauf voran gekommen. Je öfter wir bewusst entscheiden, desto stärker wird die innere Entscheidungsinstanz. Desto stärker und bewusster wird das Selbst. Dann haben wir bald ein starkes und immer stärker werdendes Selbst-Bewusstsein. Ich bin und werde der Herrscher über mein Selbst.

## **Der Dreier-Rhythmus in der dritten Stufe**

Die meisten Menschen schwingen nicht in der vollen Spannweite ihrer lebendigen Möglichkeit. Dadurch kommt es zu Verklemmungen – *Ich bin verklemmt* – und zu Verspannungen – *Ich bin verspannt* – und zu Disharmonien – *Ich fühle mich nicht wohl, irgendetwas stimmt nicht mit mir*.

Wie ich bei der 2. PMKH-Stufe schon erläuterte, kann man mit einem Dreier-Rhythmus am besten in die volle Spannweite der inneren muskulären, nervlichen und hormonellen Pole von Anspannung und Entspannung hineinschwingen. In der 2. Stufe erscheint das alles auch vollkommen klar, man kennt das auch aus dem Alltag, dass alles mit weiterer Übung lockerer und besser geht. In dieser 3. Stufe ist es genauso. Hier werden genauso die inneren System vitalisiert und energetisiert. Nur auf einer komplexeren Ebene. Diese komplexere Ebene ist die des Bildes, das sich in unserem inneren Verstehen aus Worten und Begriffen, aus Sätzen und Geschichten zusammensetzt.

Als duales PMKH-Bild habe ich oben die Geschichten von der Armut und dem Reichtum dargelegt. Schon allein beim Lesen dieser Geschichten sind in Ihnen hormonelle, nervliche und muskuläre Vorgänge aktiviert worden. Beim Lesen der Worte blitzte es in den Gehirnzellen, von dort führten die Nervenleitungen in den gesamten Körper, ließen Botenstoffe in alle Regionen des Körpers fließen, um dort ihr Werk zu vollbringen. Anspannungen und Verkrampfungen, Zusammenziehen bei der negativen Geschichte, Entspannungen, Lockerungen und Lösungen, Expansion bei der positiven Geschichte.

Lesen wir diese beiden Geschichten im wechselnden Rhythmus öfter oder machen dazu die PMKH-Übungen, dann werden wir diesbezüglich eine innere Harmonisierung, einen inneren Ausgleich zu beiden Polen erfahren. Wir sind locker und gelöst. Doch unser Körper-Psyche-Geist-System kann noch mehr. Da letztlich alles in uns ist, wir sind die gesamte Welt und das gesamte Universum, ist in uns auch der universale Spannungsbogen enthalten. Und in den schwingen wir uns nun hinein.

### 1. Schritt

Hier müssen Sie im Grunde selbst aktiv werden. Sie können dazu die von mir oben angebotenen Armuts-Reichtums-Geschichten nehmen. Aber Sie können auch Ihre ureigenen Geschichten dazu aufschreiben. Es müssen keine literarischen Meisterwerke werden. Es geht doch nur darum, dass es IHRE Worte und Begriffe sind. IHRE Bilder, die in IHNEN und IHREM Leben die Disharmonien, Verspannungen und Blockaden erzeugten.

Schrieben Sie einfach auf, was Ihnen zu dem Thema Armut und Reichtum in Ihrem Leben einfällt. Wie und in welcher Form Sie sich arm und reich sein für sich selbst vorstellen. Das ist ja individuell sehr verschieden.

## 2. Schritt

Beim zweiten Schritt des Dreier-Rhythmus machen Sie es ganz genauso. Nur dass Sie nun Ihre Grenzen erweitern. Das heißt, die Grenzen Ihres Ich-Selbst weiter stecken auf die Region, die Familie, die Welt, in der Sie leben. Sie sind ein Teil einer größeren Gemeinschaft. Wenn Sie allein reich sind in dieser Gemeinschaft ist das schon gut. Das heißt, sie empfinden das in sich als gut. So, wie Sie es als schlecht empfinden, wenn Sie arm sind. Doch da Sie ein Teil einer Gemeinschaft sind, ist in Ihnen auch ein Gefühlsleben in Bezug zu dieser Gemeinschaft. Ist also Ihre Familie, Ihre Stadt, Ihre Region, Ihre Heimat arm, dann gibt es zu diesen Armut- oder Reichtums-Wort-Bildern in Ihnen auch Verspannungen, Blockaden, Disharmonien. Es ist einfach so.

Schrieben Sie nun hier die polaren Gegensätze von arm und reich Ihrer Region oder Gemeinschaft auf. Mit Ihren Worten, Begriffen und Bildern. Im folgenden will ich Ihnen dazu ein Beispiel darlegen. Solange, wie Ihnen selbst nichts einfällt, können Sie diese Bilder für Ihre Vitalisierung auch benutzen.

### Negativ:

Meine Familie ist bitterarm. Alle meine Familienmitglieder müssen elendiglich hungern und verhungern. Die gesamte Familie hat kein Dach über dem Kopf und lebt in den schlimmsten Verhältnissen. Niemand hat Geld, um sich etwas zu essen zu kaufen oder Medikamente gegen die wütenden Krankheiten in unserer ganzen Region. Die gesamte Landschaft, in der wir leben, ist ausgebeutet und ausgeblutet. Alle Gewässer sind vergiftet, die Luft ist verunreinigt mit Gasen und Staub, der Wald ist verkümmert und der Boden versauert. Alle Menschen in meiner Welt leben am Rande des absoluten Existenzminimums. Es gibt für niemanden hier Arbeit und eine Zukunft. Es gibt Armut, Verfall und keinen Fortschritt. Kein Wachstum und keine Entfaltung der persönlichen Möglichkeiten. Alle Menschen in meiner Welt sind arm und hungern und leben im größten Elend. Hier herrscht Kriminalität und Rauschgiftsucht. Die schlimmsten Krankheiten, Pest, Cholera, Syphilis, AIDS und andere Seuchen grassieren und töten reihenweise die Menschen, ob Babys oder Alte, Frau oder Mann. Niemand kennt einen Ausweg und die Lage wird immer schlimmer und schlimmer.

### Positiv:

Alle meine Familienmitglieder sind wohlhabend, reich und gesund. Jeder hat eine Arbeit, die ihn total erfüllt und befriedigt. Im ganzen Land herrschen Wachstum, Wohlstand und Fortschritt. Die Menschen sind alle liebenswert, freundlich und gut. Sie sind reich und können sich alle ihre Wünsche erfüllen. Die Luft ist rein, und die Gewässer sind von bester Qualität. Pflanzen und Tiere gedeihen in guter und artgerechter Weise. Niemandem ist in seinem Lebensraum beschnitten. Alle haben maximale Freiheit und Entfaltungsmöglichkeit. Es herrscht im ganzen Land Luxus und Reichtum ohne Ende. Alle leben nur in den prachtvollsten Villen und Schlössern. Jeder kann das tun, wozu er gerade Lust hat und ihm bieten sich überall alle Möglichkeiten dafür. Auf den Tischen in allen Haushalten meiner Welt stehen täglich die erlesensten und besten Speisen und Getränke. Jeder Mensch

hier ist gesund, reich, glücklich, voller Freude und Lebenskraft. Es gibt keine Krankheit und keine Not und keinen Tod.

### 3. Schritt

Dieser 3. Schritt des Dreier-Rhythmus bei der dritten PMKH-Stufe lässt unser ganzes System in die äußersten Pole hineinschwingen. Diese Pole sind natürlich ebenfalls mit Wort-Begriffs-Bildern besetzt. Wie auch sonst.

Ich denke, dass Sie sich inzwischen selbst denken können, wie weit wir nun gehen müssen und können.

Das Leben schwingt nicht nur zwischen Geburt und Tod, es schwingt vor allem auch zwischen erlebtem Gutem und Bösen, letztlich zwischen Gott und Teufel. Diese Namen und Wort-Bilder hat der Mensch erschaffen für Erlebnisse, die er erhofft oder befürchtet. Himmel und Hölle werden nicht nur außerhalb von uns erlebt – sie sind vor allem in uns. Sie sind unser Motor, unser Antrieb, sie sind die absoluten Spannungspole unserer Lebendigkeit.

Negativ:

Ich bin die absolute Armut. Ich bin das Elend der Welt. Ich bin das abscheuliche Laster. Ich bin das Böse und Schlechte ganz persönlich. Ich bin die Hölle und der Teufel. Ich bin der Höllenschlund. Ich bin das Verderben, die Pest und der Alptraum. Ich bin widerwärtig, gemein und hinterhältig. Ich bin das Laster und die Sünde. Ich bin die Versuchung und die Schuld. Ich bin der Hunger und der Durst, der Verfall und die Krankheit. Ich bin die Sorge und die Not, der Schrecken und der Krieg und der Tod. Ich bin der Schmerz und die Qual, der Eiter, die Verderbnis, die Seuche, der Schimmel. Ich bin die Angst und der Gestank. Ich bin die Blindheit und Taubheit. Ich bin die Wertlosigkeit und das Unglück, die Erfolglosigkeit und der Verlust. Ich bin die Dunkelheit und die Unreinheit. Ich bin das Allerschrecklichste und Grausigste, ich bin der Ekel und die Fäulnis. Ich bin grausam, gewalttätig, herzlos und boshaft. Ich bin neidisch, diebisch, verleumderisch und arrogant. Ich bin gierig und schmierig und schlecht. Ich bin dumm und verbohr, hartnäckig und spröde. Ich bin verkalkt und verräterisch. Ich bin ein Verlierer und Versager. Ich bin das Böseste und Schlechteste, das Gemeinste und widerwärtigste dieses ganzen Universums.

Positiv:

Ich bin der absolute Reichtum. Ich bin der Luxus und die Eleganz. Ich bin die vollkommene Möglichkeit. Ich bin die unendliche Vollkommenheit. Ich bin die absolute Sicherheit. Ich bin das Himmlischste und Schönste. Ich bin göttlich und rein. Ich bin das Licht. Ich bin die strahlende Kraft, der Wohlstand, die alles durchdringende Energie. Ich bin die Seeligkeit und die Glücklichkeit. Ich bin die reine Freude, die Gesundheit und der Frieden. Ich bin unendlich weise, klug, geliebt und erfolgreich. Ich bin der reine Erfolg, die reine Lust und Fröhlichkeit. Ich bin der Gewinn und die endlose Erkenntnis. Ich bin der Himmel und die Ewigkeit. Ich bin die Wärme und die Liebe. Ich bin die Anerkennung und der Ruhm. Ich bin das Beste und Teuerste und Wertvollste. Ich bin wunderbar und

herrlich. Ich bin herzlich und großmütig, verständnisvoll und gütig. Ich bin die Zufriedenheit und Weite. Ich bin Gott und Göttin zugleich. Ich bin engelhaft und heilig. Ich bin die Süße und Zartheit. Ich bin der schönste Traum und die alles gewährende Erfüllung.

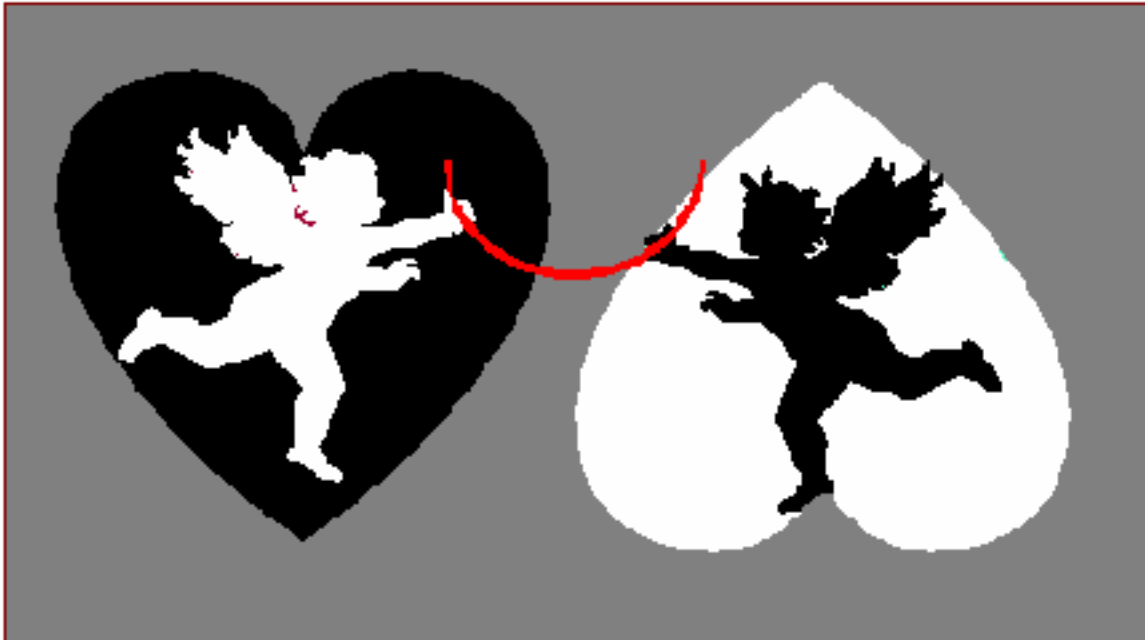


Abb.: Die dualen Pole, die Gegensätze in der erlebten Welt, bilden die Spannung, die letztlich alles zusammenhält.

Vielleicht erschreckt es Sie, sich in diese Pole in derart bewusster wörtlicher Weise hineinzuschwingen. Doch kann ich Ihnen versichern, dass Sie das unbewusster Weise sowieso schon tun. Ihre, unser aller innere Angst, das Böse zu haben und zu sein, Verlust, Krankheit, Armut, Elend, Sorge und Not usw. zu haben und zu sein, ist der eine Antriebspol, der uns leben lässt. Der andere ist eben unser ewiges Streben nach absoluter Vollkommenheit, nach absoluter Schönheit, nach absoluter Sicherheit und absolutem Glück usw.. Zwischen diesen beiden absoluten Polen schwingen die fraktalen Spannungen des Lebens. In der Physik nennt man das Plus- und Minus-Pole, in der Chemie Base und Säure, in der Psychologie Böse und Gut, in der Mythologie und Religion eben Gott und Teufel, Himmel und Hölle. Andere Worte und Begriffe, doch immer dieselbe Funktionsweise.

Wer diesen Dreier-Rhythmus in der 3.PMKH-Stufe öfter übt, wird recht schnell in seine innere relative Mitte seines Selbst gelangen. Psychologisch könnte man das dann auch so sagen: Er erkennt die Relativität seines Daseins, er erkennt sich selbst und seine eigene Funktionsweise innerhalb des Daseins mehr und mehr. Körperlich und physiologisch aber kommt es in ihm zu einer vollständigen Harmonisierung aller irgendwie gearteten Spannungen und Blockierungen. Einstein erkannte die Relativität von Zeit und Raum da draußen. Wer aber seine eigene Zeit-Raum-Relativität erkennt, ist einen Erkenntnis-Schritt weiter als Einstein.



## Problem-Lösungen

Bevor ein Mensch Probleme lösen kann, muss er erst wissen, was Probleme sind. Das Problem als lebendige Erscheinung ist von zahlreichen Wissenschaftlern untersucht und analysiert worden. Hier der Extrakt der bisherigen Bemühungen, dem Problem als philosophisches Erkenntnis-Phänomen auf die Spur zu kommen.

Ein Problem besteht aus drei Stufen.

1. Der negative Anfangszustand
2. Der positive Endzustand
3. Der Problemlösungsweg

Der negative Anfangszustand ist das, was mir nicht gefällt, was ich nicht habe, nicht kann, nicht weiß, nicht bin, oder nicht haben und sein will. Wir können das auch Leere nennen.

Dem steht der positive Endzustand gegenüber, nämlich genau das, was ich haben, wissen, können und sein will oder was ich an Negativen nicht mehr haben oder sein will. Wir können das auch Fülle nennen.

Und dann muss man über Planung, Strategie und Taktik von der einen Seite auf dem Problemlösungsweg zur anderen Seite gelangen. Aus der Leere in die Fülle. Hier möchte ich anmerken, dass zwischen einer Aufgabe und einem Problem nur der eine Unterschied besteht, dass man bei der Aufgabe den Lösungsweg schon kennt, bei einem Problem noch nicht. Bei einer Aufgabe gibt es ebenfalls den negativen Anfangszustand und den positiven Endzustand. Der Lösungsweg dorthin ist aber bekannt und deshalb relativ leicht zu begehen. Zum Beispiel: Sie haben kein Geld, wollen aber Geld haben. Eine Anstellung bei einer Firma oder eine eigene gutgehende Firma ermöglicht es Ihnen über die Spanne des Arbeitens und Wirtschaftens, dass Sie zu Geld gelangen. Das wäre als Aufgabe zu betrachten. Haben Sie aber keine Arbeit oder keine gutgehende Firma, dann eben haben Sie ein Problem.

Diese Problem-Darstellung in einer Grafik:

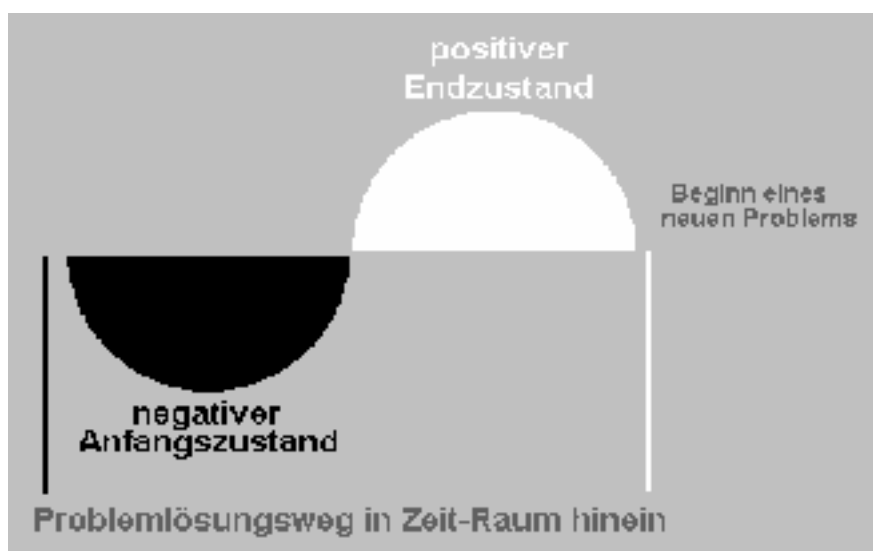


Abb.: Zwischen dem negativen Anfangszustand eines Problems und dem positiven Endzustand liegt der zu überwindende Zeitraum des Lösungsweges.

Man kann erkennen: Je größer der negative Anfangszustand – Leere - und je größer der positive Endzustand – Fülle, Erfüllung -, desto länger der Lösungsweg. Desto länger die Spanne zwischen dem einen und dem anderen.

Anders ausgedrückt: Je mehr Wünsche, Träume, Bedürfnisse wir haben, die wir uns nicht erfüllen können, weil wir nicht genug Geld dafür haben, desto mehr Probleme haben wir. Desto länger müssen wir uns abschnitten auf dem Problemlösungsweg. Desto weniger Zeit scheinen wir zu haben. So vergeht das Leben. Der Lebenszeitraum.

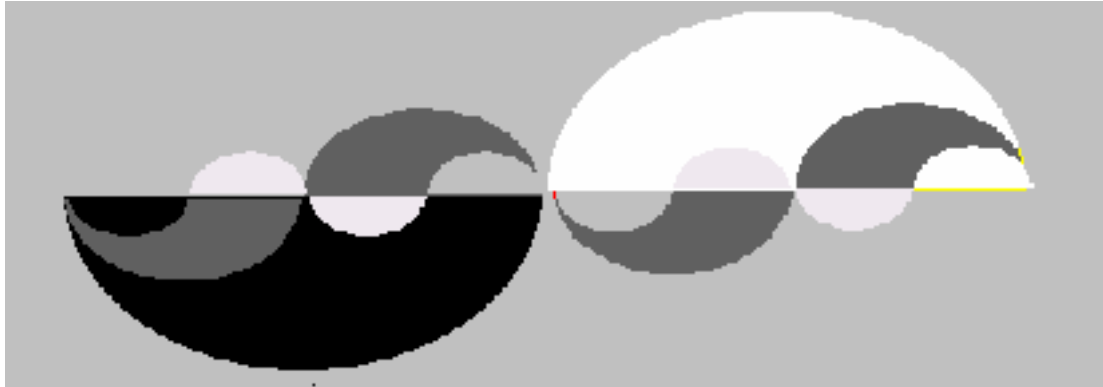


Abb.: Zwischen den absoluten Polen von Himmel und Hölle, Gut und Böse, Gott und Teufel, Alles und Nichts (Haben, Können, Wissen und Sein des Erkennenden) schwingen die Relativitäten der Individuen in fraktaler, sich gegenseitig bedingender Art und Weise. Die ewige fraktale Pulsation innerhalb von erlebtem Zeit-Raum.

Ich habe in der Blauen Schule dargelegt, dass es für die Lösung von Problemen im Leben zwei Lösungswege gibt. Den einen Weg nannte ich den Roten, den anderen den Blauen Weg. Die Wahl der Farbe schien am Anfang meiner Festlegung willkürlich, allein nur zur Unterscheidung der Gegensätzlichkeit. Später stellte ich fest, dass es auch in dieser Wahl keinen Zufall gegeben hatte. Aber dazu an dieser Stelle jetzt nicht mehr.

Der Rote Lösungsweg ist der bislang bekannte. Der Mensch erkennt einen negativen Zustand in seiner Umwelt und versucht, seine Umwelt zu verändern. (sehr detailliert dargelegt im Internetauftritt [www.blaueschule.de/roter Weg](http://www.blaueschule.de/roter%20Weg)) Auf dem Blauen Lösungsweg erkennt der Mensch, dass in ihm der negative Anfangszustand liegt. Das heißt, dass er zu einer äußeren Sache/Mensch/Situation/Erscheinung ein negatives Gefühl hat. Dieses negative Gefühl ist eine Angst oder ein Hass, ein Ärger, eine Wut, eine Trauer. Auf jeden Fall aber kann es als dunkel oder anspannend bezeichnet werden. Bleibt ein Mensch lange in diesem dunklen angespannten inneren Zustand, dann entstehen Überlastungen der Drüsen und Organe, kommt es zu Blockaden und Ermüdungserscheinungen, letztlich zu Krankheiten. Der Blaue Weg führt über das mentale Erhellern der inneren Gefühls- und Spannungszustände zu einer Lösung des Gesamtproblems. (detailliert beschrieben unter [www.blaueschule.de/blauer weg](http://www.blaueschule.de/blauer%20weg))

Auch die Anwendung des PMKH führt zu einer inneren allgemeinen Harmonisierung des Gefühls- und Spannungssystems des Körpers.

## 4. Stufe PMKH

### Wieder einmal Philosophie

Es ist seit Ewigkeiten des Menschen Versuch, die Welt zu erkennen. Denn würde er sie erkennen, dann wäre es möglich, ganz nach Menschenart, sie zu beherrschen.

Nun ist nicht jeder Mensch wirklich auf der Suche nach der Welterkenntnis. Die meisten suchen nur nach Nahrung oder Spaß. Die Menschen aber, die nach Erkenntnis streben, nennt man Philosophen. Die Weltbilder, die die Philosophen durch intensives Nachdenken über die Welt finden, werden oft benutzt, um daraus die Realität zu erschaffen.

So haben heute zum Beispiel viele Betriebe sogar schon eine eigene Philosophie, ein eigenes Weltbild, nach der sie die Realität ihres Betriebes ausrichten. Auch Staaten lassen sich von Weltbildern in ihrer Politik leiten. Menschen haben auch ein eigenes Weltbild. Parteien ebenfalls und auch Vereine. Eben doch alle Menschen. Ob diese nun zu ihrem Weltbild über eigenes Nachdenken gekommen sind oder ob sie ihr Weltbild von ihren Eltern, Lehrern oder aus Büchern übernommen haben, ist individuell dann verschieden.

Allgemein aber kann gesagt werden, dass sehr viele Menschen heute in der Welt der Ansicht sind: die Welt da draußen ist das eine, ich und mein Dasein etwas anderes. Ich muss mich dieser Welt da draußen anpassen, ich muss zusehen, wie ich mein eigenes Dasein innerhalb dieser Welt da draußen einigermaßen lebenswert gestalten kann. (siehe Darwins Evolutionstheorie)

Das denken die kleinen Leute und das denken auch die großen Leute, wie zum Beispiel Chefs von großen Unternehmen, von Weltfirmen. Diese Firmenchefs haben das Weltbild, dass eine Firma Gewinn machen muss, denn sonst würde sie irgendwann zugrunde gehen. Und wenn so eine Firma zugrunde geht, dann verlieren viele kleine Menschen ihren Arbeitsplatz, was zu großem Elend bei diesen Menschen führen kann. Die kleinen Menschen nun haben in ihrem Weltbild die Vorstellung, dass auch sie auf ihrer Ebene Gewinn machen wollen.

Wir haben ja gesehen, dass Gewinn immer mit angenehmen Körpergefühlen einhergeht. Und so streben die großen und kleinen Leute dieser Welt immer nach Gewinn. Einige Philosophen sind zu der Ansicht gekommen, dass das Streben nach Glück die treibende Kraft dieser Welt sei. Allem Anschein nach haben sie Recht.

Andere Philosophen sind zu dem Schluss gekommen, dass die Angst vor Mangel und dem Tod die treibende Kraft der Welt sei. Wie es der Anschein ist, haben auch diese Recht. Der Antrieb des Lebens ist dual: er besteht aus der Angst vor dem Verlust der Existenz und dem Streben nach immer mehr Glück und Freude, was scheinbar zu mehr Sicherheit der Existenz führt. Ob im Atom, im Molekül, in der Bakterie, im Kaktus, im Elefanten oder im Menschen. Der Antrieb dieser Welt ist sowohl dual als auch fraktal und komplex.

Dieser duale und fraktal-komplexe Antrieb hat die bisherige Entwicklung der Welt hervorgebracht.

Sind Sie, lieber Leser, aber mit dem Ergebnis wirklich zufrieden? Ist es rechtens, dass die Entwicklung auf Mangel beruht, dass immer mehr Menschen immer ärmer werden, immer weniger Menschen immer reicher? Ist es gut und richtig, dass der innere duale und fraktal-komplexe Antrieb des Daseins nun dafür sorgt, dass die Meere leer gefischt, die Luft und Gewässer und die Erde verschmutzt

werden, dass Terror in der Politik und im Untergrund Not und Elend über die Menschen bringen? Dass die Bodenschätze dieser Erde langsam versiegen, dass Nahrungsmittel tonnenweise vernichtet oder entnaturisiert werden und dass jede Minute mehrere Kinder an Hunger sterben? Ist für Sie ihr Weltbild so in Ordnung?

Für mich nicht. Wie wir aus der Geschichte der Menschheit erkennen können, bringen weder Revolutionen noch Reformen wirkliche Verbesserungen. Denn wenn sie Verbesserungen für die ganze Welt gebracht hätten, dann hätten wir heute nicht dieses eben gezeichnete Weltbild.

Natürlich gibt es auch viel Gutes und Wunderbares in dieser Welt. Alles ist eben dual. Doch der Trend, die derzeitige Entwicklung in der Menschheitsgeschichte, zeigt deutlich, dass etwas geschehen muss. Irgendetwas. Denn so kann es mit den Menschen und der Menschheit nicht mehr weitergehen.

Es gibt nun mehrere Möglichkeiten, diese Veränderung zu vollziehen:

1. Wir appellieren an die Politiker, eine bessere Weltpolitik zu machen.
2. Wir appellieren an die großen Unternehmenschefs eine bessere Welt- und Wirtschaftspolitik zu machen.
3. Menschen finden sich zusammen und machen wieder mal eine Revolution, diesmal eine Weltrevolution, bei der es richtig raucht und danach alles – eventuell - besser wird.
4. Wir stecken den Kopf in den Sand, machen weiter, wie bisher, weil wir kleine Leute sowieso nichts gegen diese Entwicklung tun können
5. Wir warten auf die großen weißen Ritter, die uns erretten aus unserer Blödheit und Not.
6. Wir warten auf die Engel und Erleuchteten, die da im Universum schon bereit stehen, uns in ihre Superraumschiffe mitzunehmen in eine wunderbare neue Welt.
7. Wir wählen einen neuen starken Führer, es stehen schon etliche bereit, die uns dann sagen, wie wir uns zu verhalten haben und was wir tun und lassen sollten, damit es der Welt wieder besser geht und uns auch

Nun, nach all dem, was Sie bisher in diesem Buch gelesen haben, werden Sie eventuell offen sein für folgende Feststellung:

Sie allein sind schuld an all dem Elend auf dieser Welt.

Jawohl, Sie ganz allein.

Ich meine wirklich SIE, lieber Leser.

Sie brauchen nur sich selbst zu ändern, dann verändert sich - die - IHRE - Welt.

## Wahrnehmung der Welt

Bei der folgenden Darstellung lasse ich einmal allen physikalischen, chemischen und biologischen Kram weg. In den Texten der Blauen Schule, [www.blaueschule.de](http://www.blaueschule.de), bin ich darauf näher eingegangen. Ich will SIE hier gleich und sofort mit IHREM selbst erzeugten Weltbild konfrontieren.

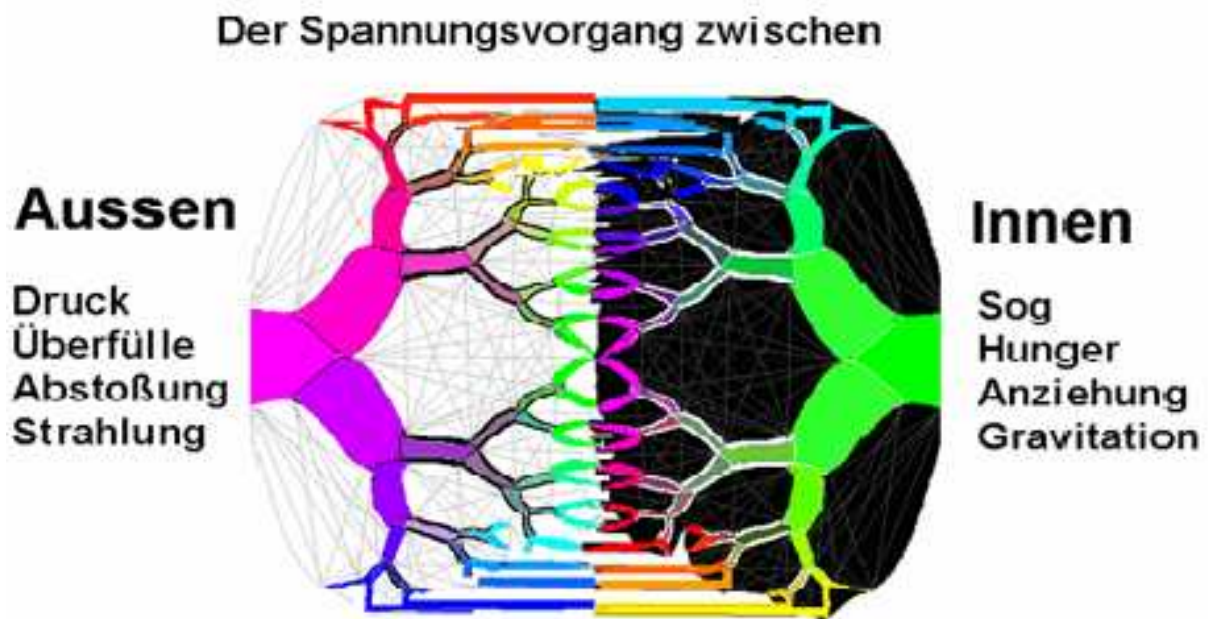


Abb.: Der innere energetische Sog führt zu genau den Eindrücken, die wir haben wollen und müssen, um bewusst zu werden.

Das Bild, das SIE sehen und damit wahrnehmen, ist das von IHNEN selbst erzeugte Bild. Nun ja, es ist schon ein sehr komplexes Bild. Und es ist auch noch gar kein richtiges Weltbild, sondern erst die Darstellung, wie ein Weltbild entsteht. Und wenn ich von Bild spreche, so meine ich nicht nur das, was wir sehen können, sondern auch das, was wir hören und schmecken und riechen und tasten können.

Unser Gesamtorganismus, so zeigte ich es weiter oben im Text auf, spiegelt seine ihn umgebende Umwelt als vollkommenes Spiegelbild. Jetzt müssen Sie aber die Vorstellung eines Glasspiegels erweitern.

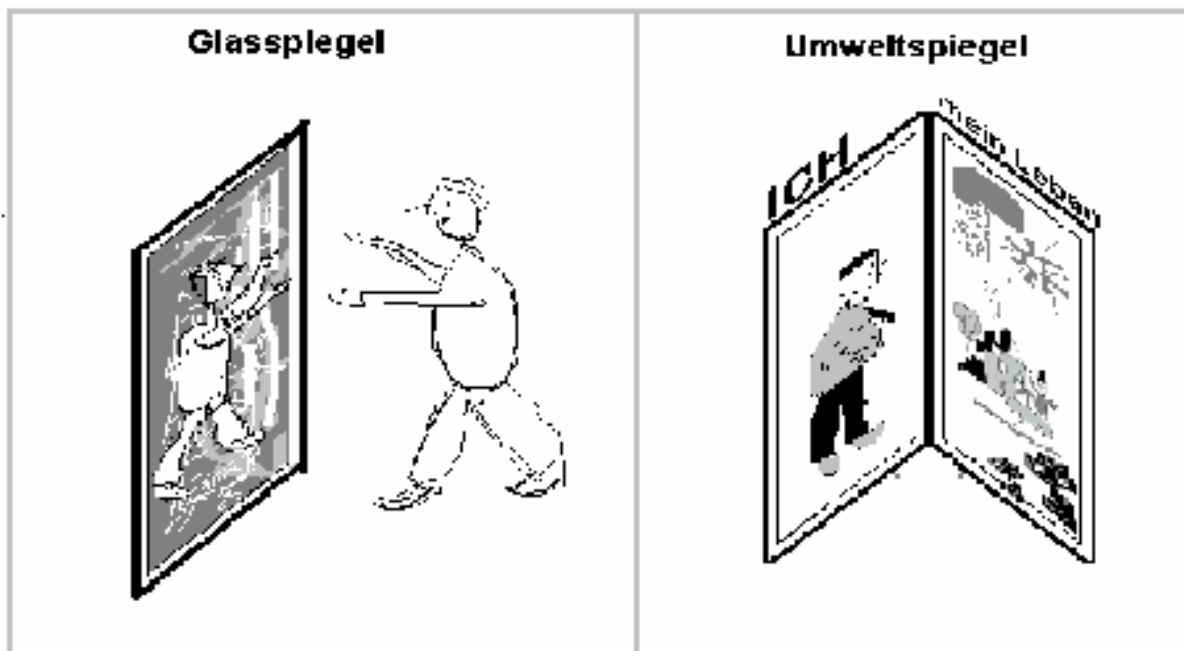


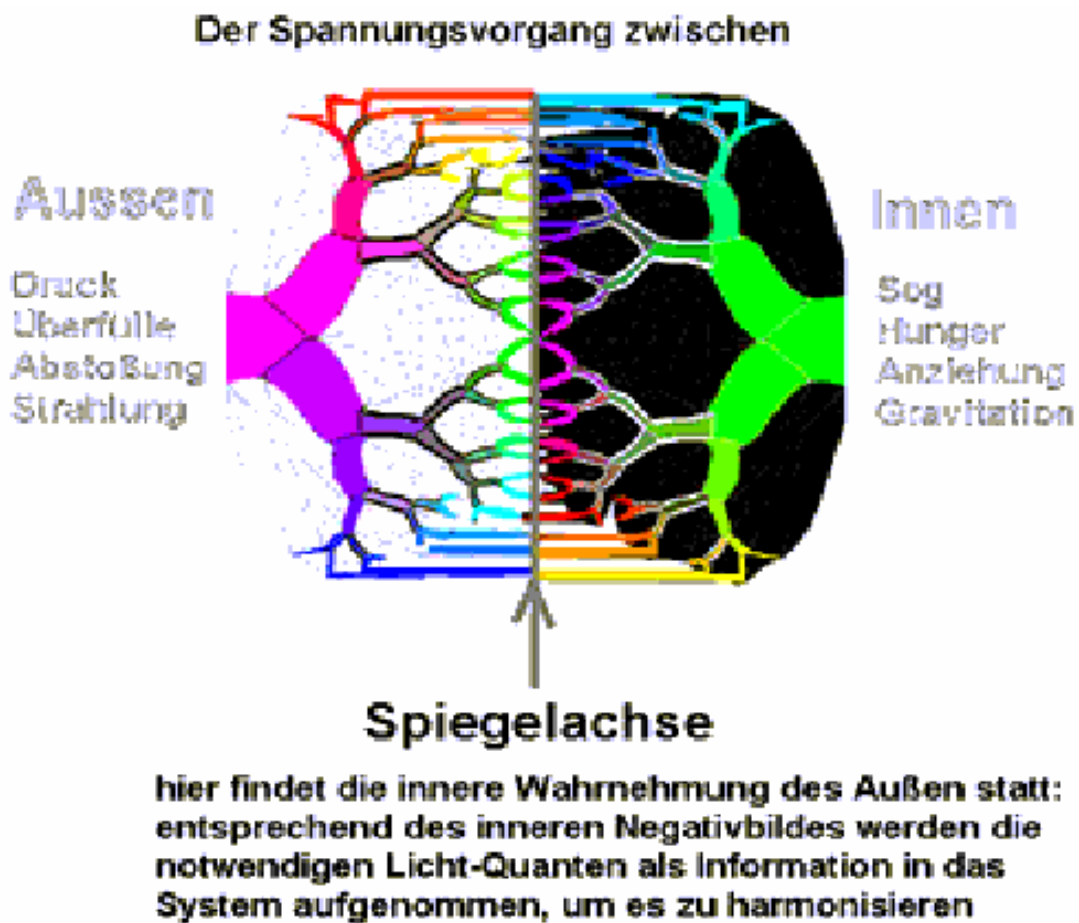
Abb.: Links: Der Mensch kann sich selbst im Glasspiegel erkennen. Nicht jedes Lebewesen kann das. Rechts: Der Mensch kann sich auch in seinem Umweltspiegel erkennen. Noch nicht viele Menschen können das.

Unser Erkenntnisorgan, das Gehirn, hat nur eine Möglichkeit, die Welt zu erkennen, und zwar über die innere fraktale Struktur. Damit das Bild, das dieses Selbst von seiner Welt macht, nicht so EINFACH aussieht, wird es in vielerlei Möglichkeiten differenziert.

Eben in die Erfahrungs- und Erlebnismöglichkeit des Riechens, des Schmeckens, des Hörens, des Tastens, natürlich auch des Sehens.

Und jede dieser Möglichkeiten der Wahrnehmung der Welt ist in sich ebenfalls differenziert. Und aus all dieser Differenzierung kann ein Gehirn ein Bild basteln, das wir mithilfe unseres fühlenden Körpers auch erleben. Nicht mehr und nicht weniger.

## Der Spannungsvorgang zwischen Innen und Außen



In uns ist das Bild, das wir im Außen sehen sollen und wollen und müssen, schon vorgefertigt. Ein sogenanntes Negativbild. Wir als Selbst sind somit die schöpferischen Götter unserer erlebten Welt. Nur dass das den wenigsten Menschen bewusst ist. Die meisten Menschen denken hin und her und vor und zurück und erschaffen so ein Heidenchaos in IHRER Welt. Und dann sind sie mittels ihres Bewusstseins dabei, dieses Chaos wieder zu ordnen.



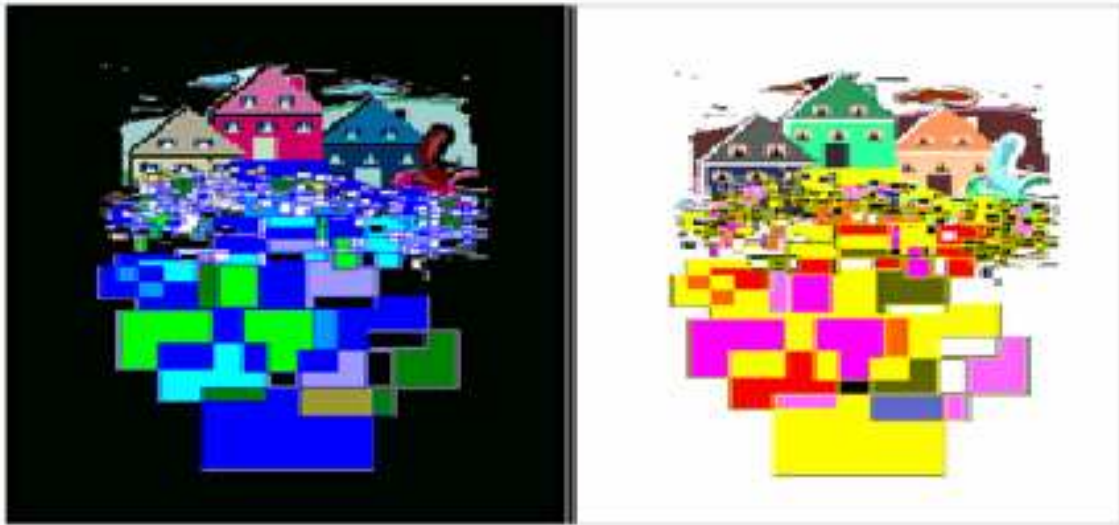


Abb.: Rechts: das innere Negativbild, Links: das äußere Positivbild von ETWAS oder einer Situation.



Abb.: Bilder bestehen aus Lichtpunkten (Quanten) mit unterschiedlichen Farbladungsintensitäten. Jede Farbintensität ist ein ganz bestimmtes Spannungsverhältnis zwischen Innen und Außen. So sind die Positivbilder (unten) unserer Umwelt als Negativbilder (oben) in uns als negative Anspannung vorgefertigt.



Das Prinzip aber bleibt das gleiche: ob Atom oder Mensch: Die Wahrnehmung wird gerichtet auf die polare Entsprechung der inneren Leere. Zum Zwecke der Erkenntnis und der Selbst-Bewusstwerdung.

Unbewusste Wesen werden über den Schmerz zu Bewusstsein gebracht. Der innere Schmerz ist der Wegweiser zu Richtig und Falsch auf unserem Weg.

Was ist unter Wahrnehmung genau zu verstehen? Das Verbinden des Innen mit dem Außen zu einem Bild. Wir sollen Erkennen. Das ist unser Auftrag. Und aus der Erkenntnis sollen wir zu Bewusstsein kommen. Diese Verbindung von Innen und Außen kann nur über das Vorhandensein von Gegensätzen stattfinden, die zueinander in Spannung stehen. So steht das Proton in Spannung zum Neutron in einem Wasserstoffatom. Das ist die einfachste Bindung, Verbindung, Wahrnehmung und Erkenntnis.

Herkömmliche Wahrnehmungstheorien gehen davon aus, dass das Lebewesen durch eine Information von außen gereizt wird. Eine Information in Form eines sinnlich wahrnehmbaren Reizes erreicht uns. Der Reiz kann ein visueller (sichtbarer), auditiver (hörbarer), haptischer (den Tastsinn ansprechender), olfaktorischer (geruchlicher) oder gustatorischer (geschmacklicher) Reiz sein.

Die eintreffende Informationsmenge ist von der Art des Reizes abhängig: Olfaktorische Reize können etwa 20 Bit pro Sekunde enthalten, visuelle hingegen ca. 10 Millionen Bit.

Nach dieser Reizung soll dann im Gehirn eine Art Bild gebildet werden, ein Abbild von der Umwelt. Unbekannt ist noch, wie und warum das Gehirn bestimmte Reize zu einem Gesamtbild bildet. Immerhin erhält es nach dieser Darstellung eine Unzahl an Reizen in der Sekunde. Woher „weiß“ das Gehirn, welche dieser elektronmagnetischen oder chemischen Wellen es für sein individuelles Gebilde verwenden soll?

Diese Theorie hier stellt die Wahrnehmung anders dar. Innere und äußere Wahrnehmungsbilder gleichen sich wie Positiv und Negativ. Das Negativ-Bild ist als komplexes elektrochemisches Anspannungs-Gebilde vorgefertigt und will sich nun mit den Lichtteilchen verbinden, um zu innerer Harmonie, zum grauen Ausgleich des vormals bunt Gebildeten zu kommen.

Farbladungen sind nichts anderes als Spannungszustände zwischen einem Innen und einem Außen. Elektrische Spannungsbilder in unserem Kopf werden erzeugt durch die komplexen Spannungszustände in unseren Zellen, die alle einen ganz individuellen zeit-räumlichen Bedarf an Lichtenergie haben. Im Menschen ist dieser Bedarf so komplex, dass dadurch für uns erkennbare logisch verknüpfte Bildpunkte entstehen. Das, was wir sehen, ist das, was wir sehen wollen müssen.

## Ein Bit

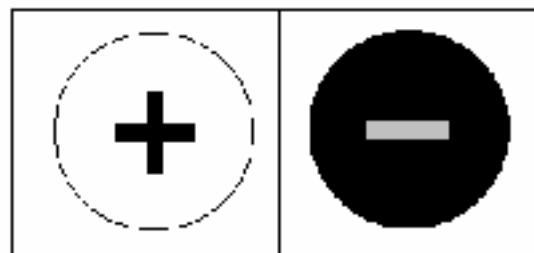


Abb.: Ein Bit = binary digit ist die kleinste energetische Informationseinheit. Ein Bit ist immer irgendwie zweigeteilt. Entweder, es ist positiv geladen (links) oder es ist negativ geladen (rechts). Beide Zustände können nicht gleichzeitig vorkommen.

Über diesen Wahrnehmungsvorgang wird der Körper sowohl individuell als auch konkret mit Energie versorgt, die er zum weiteren Leben und Entwickeln benötigt. Damit wird gleichzeitig der individuellen Umwelt Energie entzogen, was zu einem neuen Spannungsaufbau führt. Diese innere Spannung erlebt das Lebewesen in der Form von Gefühl, später auch von Gedanken.

Ist der Wahrnehmungsvorgang im Atom also noch recht einfach, wird es komplizierter und strukturierter bei den Stoffen der Welt, wo sich verschiedene Atome zusammenbinden, in schon komplexerer Spannung zueinander stehen.

Die Komplexität eines Einzellers ist schon eine ganze Wissenschaft wert. Und doch kann so ein Einzeller gerade mal einen einfachen Rhythmus wahrnehmen bzw. erzeugen. Doch ist diese Wahrnehmung schon mit einem inneren Gefühl verbunden, mit einer inneren Bewegung. Das Einzellchen erlebt ein Selbst in der Form von innerer Leere und äußerer Fülle im Wechsel. Es atmet und es stoffwechselt. Der Austausch mit der Umwelt ist bei einem Einzeller ebenfalls schon komplexer als bei der atomaren Verbindung eines Moleküls.

Ein Wurm ist in der Lage, viel komplexere Unterschiede wahrzunehmen. Er erkennt den Unterschied, wenn Sonne auf ihn scheint oder nicht, wenn er sich in seinem erdigen Element befindet oder nicht. Wer einen Wurm schon mal auf einen Angelhaken gespießt hat, weiß oder hat es an dessen starken krümmenden Wehrversuchen erkannt, wie sehr ein Wurm auch schon inneren Schmerz differenziert und empfindet.

Im Laufe der weiteren Entwicklung und Differenzierung des Lebens wird die Wahrnehmung zwischen Innen und Außen immer komplexer. Säugetiere können eine differenziertere Umwelt wahrnehmen. Sie sind differenziert leidende Wesen geworden. Bis hierher ist eine Menge Bewusstsein gewachsen. Tiere können ihr Selbst differenziert fühlend wahrnehmen. Sie fühlen eigenen Schmerz und können die Erinnerung daran auch lange speichern.

Ein Tier macht komplexe Erfahrung mit einer komplexen Außenwelt, wobei diese Erfahrung sein Inneres weiter differenziert. Das limbische Gehirn wird deshalb auch oft das Säugetiergehirn genannt.

Was ich damit sagen will: Auch ein Atom lernt schon, ist zum Lernen über eine innere Gesetzmäßigkeit gezwungen. Es ist die Gesetzmäßigkeit der atomaren Bindungskräfte, es ist die Gesetzmäßigkeit, mit dem ein Atom sich mit einem anderen verbinden muss, um zu Stoff zu werden. Es hat keine andere Wahl als genau das zu tun. Ein Atom ist dem Gesetz und obersten Willen wahllos ausgeliefert. Durch diese Verbindung wird Erfahrung gespeichert – Wenn-Dann. Auch Stoffe unterstehen in ihrer Bindungseigenschaft einem obersten Gesetz. Dieses atomare und molekulhafte Wenn-Dann wird in der Wissenschaft der Chemie erforscht.

Der Mensch allein aber macht nicht nur gezwungenermaßen Erfahrung. Seine Wahrnehmung ist komplexester Natur. Ein Mensch erkennt Zusammenhänge viel komplexerer Art.

Er kann in deutlich differenzierten Bildern seine Umwelt unterscheiden. Er erkennt klar und deutlich sein Selbst und eine Umwelt, er ist sich dieser Tatsachen auch voll bewusst. In seiner hochkomplexen Fähigkeit der Wahrnehmung und Erkenntnis ist er in der Lage, die Folgen seiner Handlung nicht nur im Wohlgefühl des eigenen Magens wahrzunehmen, sondern auch im Nicht-Wohlgefühl seiner Umwelt. Er kann, wenn er es will, auf sehr komplexe Weise erkennen, dass sein Stoffaustausch mit der Umwelt zu einem Vorteil und einem Nachteil, zu einem Gut und Böse führt.

Seine Wahrnehmung ist nicht mehr allein auf sein Gefühl beschränkt, über das komplexe Wahrnehmungs- und Denkorgan Gehirn ist er zum Denken befähigt.

## Die innere Wahrnehmung

Was ist Konzentration? Allgemein wird dazu Aufmerksamkeit oder Gespanntheit oder Zusammenziehung gesagt. Was ist, wenn ein Mensch sich auf Etwas konzentriert? Er richtet sein inneres Bewusstsein punktgenau auf Etwas. Wie ein spitzes Skalpell oder wie ein Laserstrahl kann Konzentration sein. Konzentration wird auch ungeteilte Aufmerksamkeit genannt.

Und darauf wollte ich hinaus. Unsere erfahrbare innere Konzentrationsmöglichkeit ist reines Bewusstsein. Es ist in sich vollkommen ungeteilt. Doch kann der Mensch – und nicht nur er – damit die Geteiltheit der Welt für sich begreifbar machen. Punkt für Punkt. Richten wir unsere Aufmerksamkeit nach außen, so scannen wir Punkt für Punkt dieses Außen ab, bis wir in uns ein komplettes Bild vom Außen haben.

Den gleichen Effekt können wir auch mit unserem Inneren erreichen. Das ist nur eine Sache der Übung. Der Mensch ist in der Lage, seine Aufmerksamkeit auf alle inneren Prozesse, auf jedes innere Organ, auch auf jede innere Zelle, vor allem aber auf seine gefühlten Gefühle und gedachten Gedanken zu lenken und zu richten.

Das Bewusstsein von allem ist in allem. Es ist uns somit möglich, mit jedem Teil des Daseins Kontakt aufzunehmen. Auch mit den inneren Teilen.

Das gesamte Dasein ist energetisch. So nehmen wir Kontakt zu allem über Energieeinheiten auf. Energie kann als Welle dargestellt werden. Es ist aber auch möglich, Energie als Farbladung darzustellen. Licht ist Energie und wir wissen aus der Optik, dass es möglich ist, Licht zu teilen (differenzieren) in einzelne Einheiten. Wird das weiße Sonnenlicht in sieben Teile geteilt, so erhalten wir die erkennbaren Farb(ladungen) rot, orange, gelb, grün, cyan, blau und violett.

Diese Farben haben nun die Eigenschaft, in allen erkennbaren Teilen des Daseins vorhanden zu sein. Auch die Energie unseres Denkvorganges besteht aus Farbladungen.

## Der energetisch in sich differenzierte Mensch

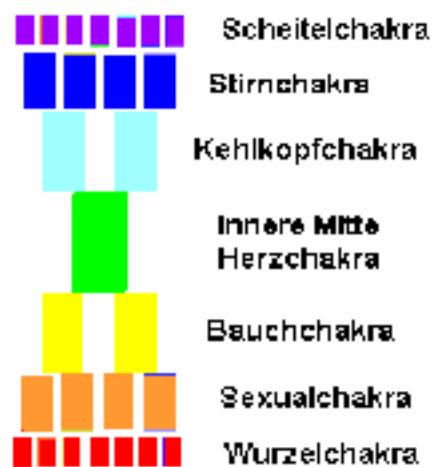


Abb.: Die sieben Chakren des Menschen werden auch Energiezentren genannt. Seit alters her wird jedem Chakra sowohl eine Farbe als auch ein Wort (Mantra) zugeordnet.

So energetisieren wir mittels des Denkens und der Konzentration unsere inneren Systeme.

Bekannt ist diese Farbdifferenzierung aus dem asiatischen Erdteil, wo das System Chakren oder Energiezentren des Menschen genannt werden. Der Mensch ist somit eine Energieeinheit, farblich zunächst geteilt in grobe Zentren.

Auch Organe sind in sich energetisch schwingende Farb-Einheiten.

Das Schwingen des Organs habe ich schon bei der Organuhr erläutert.

Natürlich schwingt in ebensolcher Farbigkeit die Untereinheit Zelle. Sie pulsiert im lebendigen Prozess von negativ zu positiv und umgekehrt.

Der Energieübertragungsprozess innerhalb der Körpernerven könnte so dargestellt werden. Von einer Zelle zur anderen wird die differenzierte Ladung übertragen. In unserem Falle die Ladung des Gedankens.

Und hier liefere ich einmal eine ganz andere Version des Atommodells. Bislang geht man von getrennten Einheiten aus, die das Atom darstellen sollen. Atomkern mit Protonen und Neutronen, Atomhülle mit Elektronen, die um den Atomkern energetisch irgendwie schwingen. Es könnte aber genauso gut auch sein, dass eine ganz andere Beziehung der polaren Einheiten zueinander vorherrscht.

Zumal im Inneren des sogenannten Atomkerns Quarks ihr (Un)Wesen treiben. Quarks sind nach der bisherigen wissenschaftlichen Darstellung dreigeteilte Farbladungen. Wobei ein Quarks nie ohne sein Antiquarks anzutreffen ist.

Die differenzierte Ladung des Lichtes macht man sich auch in der Farbheilungstherapie zunutze.

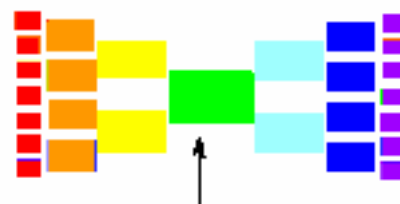
### Ein rhythmisch arbeitendes Organ, das aufnimmt und ausscheidet



### Energieübertragung innerhalb von Nervenzellen

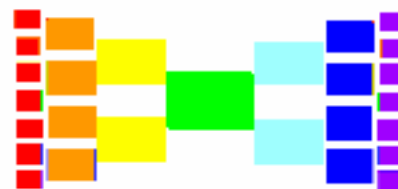


### Das Atom



Neutronen oder auch energetische Mitte des Atoms, von hier schwingt wie unbliesend energieaufnehmend und abgebend in seine positive oder negative Polarität, auch Proton (+) und Elektron (-) genannt

### Quarks Antiquarks



Ein Quarks kommt nie allein. Mit ihm schwingt immer sein polarer Partner, das Anti-Quarks. Jeder Quark-Partner trägt Dreifarbigkeit, natürlich jeweils die komplementären Farben.

## **Gedanken erschaffen die Welt**

Diese Überschrift ist nun wahrlich keine neue Erkenntnis. Doch wie könnte das, wissenschaftliche Erkenntnisse zugrunde gelegt, denn nun wirklich aussehen?

Was ich bislang meist dazu lesen konnte, war, dass ich mir viel wünschen kann mittels meiner Gedanken, wenn ich sie nur intensiv genug denke und dass das weite unendliche Universum alle Wünsche der Menschen erfüllen könnte und dass es jedem Menschen möglich sei, wenn er nur richtig dächte, dass er für immer glücklich sein könnte.

Ich sage: Das geht nicht. Es ist entsprechend der Gesetze, die das Universum nun einmal zu bieten hat, nicht möglich, immer und ewig glücklich zu sein. Wer sich das Paradies wünscht, erschafft automatisch die Hölle. Wer Glück haben will, erschafft das Unglück. Wer Reichtum haben will, erschafft die Armut. Wer sich ewige Gesundheit wünscht, erschafft die Krankheit. Wer sich Jugend und Schönheit wünscht, erschafft das Alter und die Hässlichkeit. Diese mich tief berührenden Aussagen traf ich in ähnlicher Form im Taoteking von Laotse an.

Das Götterehepaar hat den Menschen nach seinem Bild geschaffen. Und ganz am Anfang, noch vor den Göttern, war das Wort. Der schaffende, allerdings polare Impuls. Das Dasein ist in allem differenziert und polar. Alles, was wir sehen und erleben, ist unser eigenes Spiegelbild.

Wir sind diesem Spiegelbild aber nicht hilflos ausgeliefert. Wir müssen keine Opfer sein. Wir müssen nicht immer und ständig nur auf äußere Reize reagieren. Der Mensch muss sich nicht mehr nur anpassen, wie seine genetischen Vorgänger zuvor.

Der Mensch hat die Macht und die Kraft, SEINE Welt selbst zu bestimmen, da er sie selbst erschafft. Am Anfang allen Daseins ist immer das Wort, oder der Gedanke. Das, was unser Organismus denkt, erschafft er in diesem Moment. Wir haben nur die Wahl. Entweder wir lassen das unbewusste und autonome System die schöpferische Arbeit machen, dann laufen wir gierig und hungrig immer im Kreis der eigenen Ängste und Wünsche, und die Energie, die wir beim Laufen – oder Arbeiten – erzeugen, wird prima abgeschöpft.

Oder wir kommen zu Bewusstsein, was - das will ich zugeben - nicht so ganz einfach ist.

Wie nun funktioniert das denkende System in uns?

Alle logischen materiell gebundenen Systeme sind auf Energieaufnahme ausgerichtet. Lebende Systeme, sogenannte Organismen, benötigen Energie zum Leben und zur Erhaltung der Existenz. Wobei dieses System, das zur Wiederholung, auch dafür sorgt, dass das System irgendwann altert und stirbt.

Das unbewusste Denken des Menschen ist nichts weiter als ein Werkzeug des autonomen Körpersystems, um zu Energie zu gelangen. Wir Menschen können diese Energie in Form von Nahrungsmitteln, aber auch in Form von Geld, Gold, Schätzen aller Art, natürlich auch Wissen, erkennen. Das ist es, was wir scheinbar haben wollen. Reichtum, der unser inneres System in eine Art hormonellen Glücksrausch versetzt. Also Reichtum und Glück zusammen.

Dabei ist es vollkommen egal, welche Art von Reichtum wir uns wünschen. Ob es Berge von Gold und Edelsteinen sind oder Reichtum an Liebe, Sicherheit, Geborgenheit, Weisheit, Wissen, Frieden.

Alle gedachten Wünsche basieren auf dem gleichen Prinzip des Haben-Wollens und somit des Soges. Sog aber, so wissen wir, ist eine Erscheinungsform der Materie. Und wie ich dargestellt habe, bringt dieser Sog Bewegung in unser



Leben, aber es wird auch aus unserem Leben abgesogen. Alles das, was wir uns so sehr wünschen, wird uns entzogen, auf dass wir es uns immer sehnlichster wünschen. Bis dieser sehnlichste Wunsch in uns so stark brennt, dass wir losrennen und es:

- erbitten
- erlehen
- erhandeln
- erarbeiten
- erschaffen
- erstreiten
- erkämpfen

Das Prinzip ist das gleiche. So lebt das Leben. So erleben wir die Lebendigkeit unseres Daseins. So erleiden wir diese Lebendigkeit auch. Denn, nun ja, wo Licht ist, ist auch Schatten, wo Glück ist, ist auch Leid. Dabei wollen wir doch nur in Frieden leben, unser Auskommen haben, ab und an ein paar schöne Stunden zu zweit oder im Kreis von Familie und Freunden.

Wollen wir das wirklich nur? Warum sind dann die Affen vor ein paar Millionen Jahren nicht auf ihren Bäumen geblieben? Da hatten sie das alles.

Nein, der Mensch will immer mehr und mehr und mehr und mehr und mehr und mehr. Gezwungenermaßen entwickelte sich der Affe in dieser Mehr-wollen-Weise zum Menschen. Und wohin entwickelt sich der Mensch? Wohin geht die Reise?

Meine Antwort lautet: Ins Bewusstsein. Ins absolute und vollkommene. Wenn der Weg dort hin auch noch ein wenig dauert.

Alles ist eins, letztlich fraktal gespiegelt in sich selbst. So spiegelt der Mensch sich in seiner Umwelt, die Menschheit sich in ihrer komplexeren Umwelt. Was jeder von uns an Schlechtem und Negativem in seiner Umwelt erkennen kann, ist letztlich Spiegelbild seines Selbst. Er kann all dieses Negative in sich selbst entdecken und finden und erkennen und dann so seiner selbst bewusst werden. Wie das konkret und Schritt für Schritt funktionieren könnte, habe ich im „Blauen Weg“ der Blauen Schule beschrieben.

Hier in diesem Buch geht es um „Progressive Mental-Komplex Harmonisierung“. In dieser vierten Stufe geht es mir darum, dass die Menschen einmal in sich hinein und auf ihre Gedanken lauschen. Diese rattern fortwährend vor sich hin: „Ich will das und das und muss noch das und das und kann noch das und das haben, werden, bekommen, wissen, sein.“ Diese Gedanken machen uns weis, dass wir nicht genug hätten und könnten und wüssten und seien, so dass wir mehr und mehr und mehr – na Sie wissen schon.

Diese Gedanken sind da. Wenn wir sie lassen, bleiben sie auch. Doch wir können uns dieser aus dem Unbewusstsein erzeugten elektromagnetischen Schwingungen auch bewusst werden und sie mit bewusst erzeugten Gedanken ersetzen.

Diese sind dann aber anders, und manche Menschen nennen diese Gedanken nun vollkommen paradox. Oder haben andere Worte dafür.

Erinnern wir uns an die erste PMKH-Stufe: Negative Worte erzeugen negative Gefühle. Solche negativen Worte sind auch: „ich“ und „nehmen“. Der komplexere Satz: „Ich nehme mir“ ist ebenfalls negativ und erzeugt in uns Energiemangel, Kontraktion. Außerdem erzeugt er in unserer Welt das Bild, dass uns etwas genommen wird.



Polare positive Worte sind: „du“ und „geben“. Einem anderen etwas zu schenken erzeugt in uns – bewusst erlebt – ein größeres Glücksgefühl als selbst etwas geschenkt zu bekommen. Geben macht seliger denn nehmen.

Bildfolge rechts, wie Gedanken in uns aussehen und arbeiten:

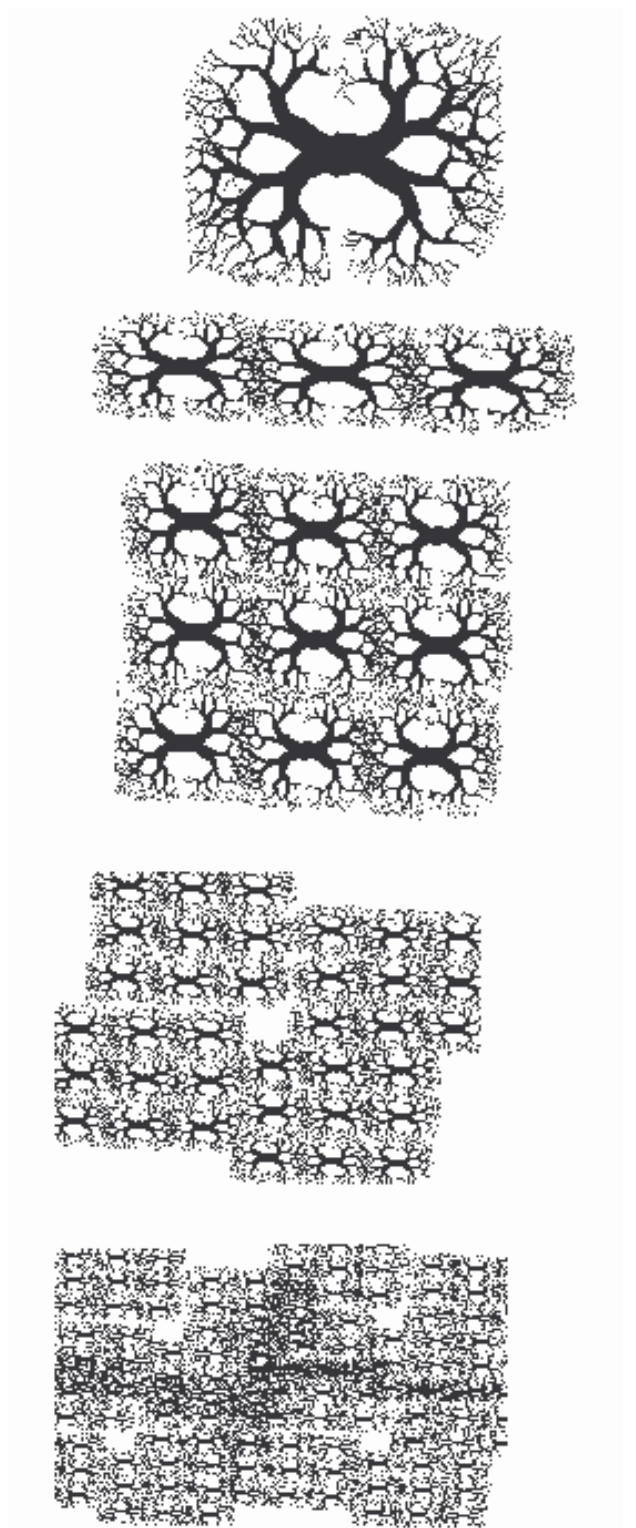
Ein Neuron gleicht nicht nur einem Baum. Es hat auch die Eigenschaften wie ein Bit, nur noch komplexer. Entweder, es sendet in die eine oder andere Richtung oder es sendet oder sendet, nicht oder es kann verstärkt oder abgeschwächt werden in seiner Substanz.

Neuronen gehen über ihre Zweig-Arme (Dendriten) Verbindungen mit anderen Neuronen ein. Dabei können solche Verbindungen über das ganze Gehirn reichen.

Miteinander verbundene Neuronen kann man auch Bündel nennen. Bündel von Neuronen ergeben einen Begriff (Vorstellung) von Etwas.

Bündel von Begriffen ergeben einen Oberbegriff, eine Struktur, eine von uns erkennbare Ordnung von Begriffen.

Bündel von Oberbegriffen sind dann schon wieder geordnet nach einzelnen Bereichen und verschiedenen Abteilungen im Gehirn.



## Die differenziert-strukturierten Bereiche im Gehirn



(schematische Darstellung, nicht direkt analog zum tatsächlichen Aufbau)

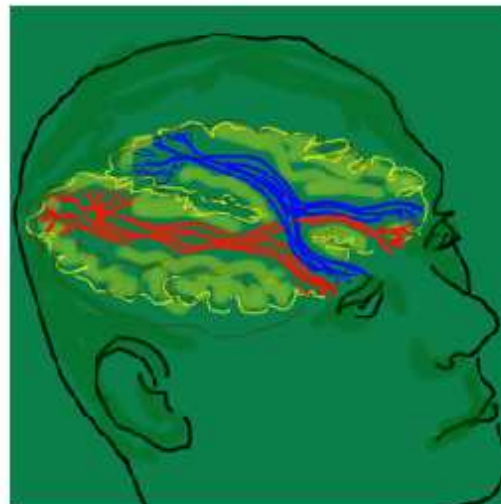


Abb.: Links: Es gibt es in unserem Gehirn Einzelbereiche, die bestimmte Funktionen des menschlichen Organismus spiegeln.  
 Rechts: Das Gehirn selbst, wie könnte es anders sein, ist in sich absolut gesehen ebenfalls zweigeteilt, wobei jede Hälfte sowohl eine eigene Aufgabe hat als auch einen Teil der Aufgabe der anderen Hälfte übernimmt. Hier sehen wir die duale Wahrnehmung des Sehens.

Die hier eben dargestellten Neuronen sind Zellen des Neokortex, dem Sitz des bewussten Denkens, Sprechens, Begreifens. Zufügen möchte ich dieser Bildserie, dass jedes dieser Neokortex-Neuronen dabei sowohl mit dem Stammhirn verbunden ist, wo die Ur-Komplexe des Lebewesens sitzen, als auch mit dem Zwischenhirn, wo die Gefühle bewegt werden, als auch über einen Neuronenzweig als Nerv gebündelt mit den Organen und Funktionsweisen des Körpers.

Im Neokortex, der sogenannten Großhirnrinde, soll in der eben geschilderten Form unser gesamtes Leben als Erinnerung abgebildet sein.

Ich meine, in den Einzelkomplexen und Schichten des Gesamthirns ist die ganze jemals von Erscheinungen erkannte Welt seit der Ur-Teilung abgebildet.

Wenn wir nun denken, dann aktivieren wir sowohl das Gesamtsystem als auch jede untergeordnete Einheit, bis hin zum Atom. Mit unseren Gedanken beeinflussen wir die atomare Struktur unseres Körpers. Gleichzeitig wirken wir genau auf dieser atomaren Ebene auf die Impulstätigkeit der Atome ein sowie auf ihre Ausgerichtetheit. Chaotische, nicht kontrollierte Gedanken erzeugen innerhalb der atomaren Struktur (nicht nur dort) eine chaotische Impulstätigkeit. Sowohl, was das Schwingen des Atoms von innen nach außen anbelangt, als auch was seine Drehrichtung anbelangt.

Wir erzeugen durch ungeordnete Gedanken eine Art Unordnung im Gesamtsystem. Wie ich versucht habe darzustellen, ist unser Gesamtsystem über die innere Mitte mit allem Dasein verbunden. Dadurch kommt es zu dem sogenannten Spiegeleffekt unserer Gefühle/Gedanken in unserer Umwelt. Pulsieren wir ungeordnet und chaotisch, erleben wir ungeordnete und chaotische Verhältnisse. Jeder ganz individuell.

Die Beeinflussung unserer Umwelt passiert aber nicht nur über die Innerlichkeit. Gleichzeitig erzeugen wir durch das Denken eine chemische und physische Veränderung in unserem Organismus. Diese Veränderung führt zu einem veränderten Ausdruck in komplexester Weise. Ausdruck in Form von Schweiß,

Geruch, Körperfarbe, Wärme, Hautstruktur bis hin zu solch groben Ausdruckscomplexen wie Mimik und Gestik. Von Worten ganz zu schweigen. Alle diese Ausdrücke nehmen ebenfalls Einfluss auf unsere Umwelt, erzeugen dort einen komplexen Eindruck, der nun wiederum zu Reaktionen in der Umwelt führt, die wir als Umwelteindrücke zurück erfahren.

In jedem Fall sowohl über die innerlichen Prozesse als auch über die äußerlichen Prozesse bekommen wir die Ergebnisse unseres Denkens und Sprechens gespiegelt. Leben zum Zwecke der Erkenntnis und Bewusstwerdung. Das ist der Sinn dieses Lebens.



Abb.: Der nehmende Mensch bekommt in seinem Umweltspiegel nehmende Menschen und Situationen gespiegelt.

Nehmen-Gedanken erzeugen eine Umwelt, die uns wegnimmt, Geben-Gedanken erzeugt eine Umwelt, die uns gibt.

Bewusstwerdung heißt zunächst also, sich der inneren Zusammenhänge von Gefühlen und Gedanken bewusst zu werden. Mehr und mehr in sich selbst hineinzulassen. Schon bald lernt der Mensch dann, dass zuerst die negativen Gefühle da sind, die dann negative Gedanken erzeugen. Mittels dieses Selbst-Bewusstseins ist es möglich, Einfluss auf seine innere Funktionalität zu nehmen. Und damit nimmt man dann Einfluss auf die Ergebnisse in der Umwelt.

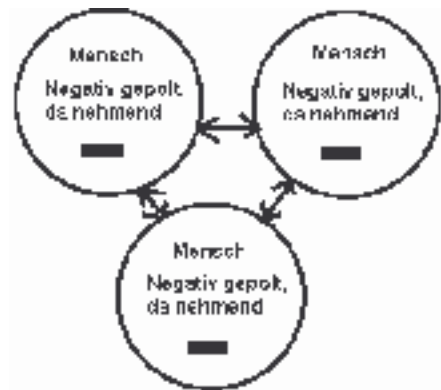


Abb.: Gleichartig geladene Pole stoßen sich ab.

## Übung

Nutzen Sie für folgende Übung jede freie Denkminute. Es gibt davon mehr, als Sie im Moment noch glauben. Und je öfter Sie diese Übung anwenden, desto mehr Zeit haben Sie für diese Übung.

Negativ-Sätze:

Ich nehme alles Leid, alle Sorgen, alle Schmerzen, alle Not, allen Kummer, alle Krankheit der Welt auf mich.

Ich nehme alle Schuld und Schulden der Welt auf mich.

Positiv-Sätze:

Ich gebe der Welt alle Freude, alle Zeit, alles Glück, alle Liebe.

Ich gebe der Welt alles Geld.

Ich gebe der Welt Lob und Anerkennung in Hülle und Fülle.

Ich schenke der Welt Gehör und Aufmerksamkeit.  
Ich gebe der Welt Frieden und Wohlstand und Freude und Sonne und Licht.

Mit dieser Übung erwecken Sie den reinen Christus-Geist in sich. Den Geist des Christus, der damals, als er wohl lebte, alle Sünden der Menschen auf sich nahm und dafür in den Himmel kam.

Aber nicht nur das. Sie erzeugen eine vollkommen neue Schwingung und Pulsation in Ihrem Leben.

Es gibt noch eine weitere Möglichkeit, die bisherigen Erkenntnisse in einer PMKH-Übung einzubauen. Wir spiegeln die Welt und die Welt spiegelt uns. So ist das auch mit Krankheiten oder anderen negativen komplexen Erlebnissen. Der Mensch ist krank, weil die Welt krank ist und die Welt ist krank, weil der Mensch krank ist.

Es gibt in der spirituellen Heilerwelt Übungen, da soll man die Gesundheit einatmen und die Krankheit ausatmen. So soll es zur eigenen Gesundheit führen. Aber wo bleibt dann die Krankheit? Irgendwo?

Mein hier beschriebenes Weltbild lässt eine ganz andere Übung empfehlen: Der Kranke täte gut daran, in Gedanken die gesamte diesbezüglich Krankheit der Welt zu übernehmen.

Negativsatz:

Blasenkranke: „Ich übernehme alle Blasenkrankheiten der Welt.“

Krebskranke: „Ich übernehme alle Krebserkrankungen der Welt.“

Zahnkranke: „Ich übernehme alle Zahnkrankheiten der Welt.“

Magenkranke: „Ich übernehme alle Magenkrankheiten der Welt.“

Diese Denk-Methode funktioniert in etwa so wie die PMKH-Übung in der zweiten Stufe. Durch die große Erhöhung der negativen Spannung in uns kommt es wieder zum fließenden Schwingen. Umgekehrt lässt er nun als Positivum alle Gesundheit in – seine – Welt fließen, was ja dann zu ihm zurückkehren muss.

Positivsatz:

„Ich lasse alle Gesundheit in die Welt und zu den Menschen fließen.“

Atmen Sie bewusst *Krankheit* ein und atmen Sie bewusst *Gesundheit* aus. Dann heilen Sie und auch Ihre Welt.

Diese allseitige Genesungsweisheit passt sich zwar sehr gut in diese hier vorgestellte Welttheorie ein, ist aber doch nicht allein meine Erfindung. Auch tibetische Mönche arbeiten nach diesem Prinzip. Das Anliegen dieser Mönche ist es dabei, die Welt und die kranke Menschheit zu retten und selbst ins Nirwana einzugehen. Nirwana ist das asiatische Paradies. Wenn man dort einkehren kann, braucht man nicht mehr als Inkarnation auf die leidvolle Erde zurück.

### **Nähere Erläuterung zur Übung**

Nehmen wir das schon bekannte Bild der geteilten Einheit. Gefüllt mit zwei Stoffen, die sich vermischen können.

Im Kapitel „Der Mensch denkt - Gott lenkt“ haben wir gesehen, was passiert, wenn in einem Stoff, zum Beispiel im roten, ein Sog entsteht. In dieses Sog-Loch werden nun blaue Stoffteile eingesogen, doch diese sorgen nun für Druck innerhalb des roten Stoffes. Gleichzeitig fehlen diese blauen Stoffe im blauen Teil, was nun hier ebenfalls zu einem Sogvorgang führt. So saugt der blaue Stoff dem roten Stoff hinterherum die Teile weg.

Genau umgekehrt funktioniert der Vorgang, wenn im roten Stoff ein Druck entsteht. Zwar wird roter Stoff nun in den blauen Stoff gedrückt, aber gleichzeitig drückt dieser sich nun hinterherum in den roten ein.

Drückt es aus dem einen Stoff heraus und in den anderen hinein, muss in einer Einheit eine Bewegung geschehen.

Drücken kann auch als Geben bezeichnet werden. Wenn wir in die Welt hineingeben, muss innerhalb unserer Umwelteinheit das zu uns zurückkommen, was wir zum Leben brauchen. Das ist nur eine Frage der Zeit und vor allem des Wissens um diese allgütigen Zusammenhänge.

Der Mensch nimmt in der Sekunde/Minute/Stunde/am Tag mehrere Milliarden bis Billionen Bits an Informationen über Augen, Ohren, Mund, Nase, Haut und Geist aus der Umwelt auf. Genauso viele aber gibt er auch ab. Bits, das sind Energieeinheiten, die sowohl positiv als auch negativ geladen sein können. Das, was wir abgeben, sind Ausdrücke von uns, die sich in unserer Welt eindrücken. In der polaren Form des „sowohl-als auch“.

Denken wir in der Form des Gebens, dann energetisiert sich unser gesamter Körper in dieser Form, und dann werden auch alle von uns ausgesandten Bits in der energetisierten Form ausgestrahlt.

Strahlen wir Hunger und Nehmen aus, dann sind wir insgesamt anziehend geladen. Bei allen, die ebenfalls hungrig und nehmend ausstrahlende Wesen sind,

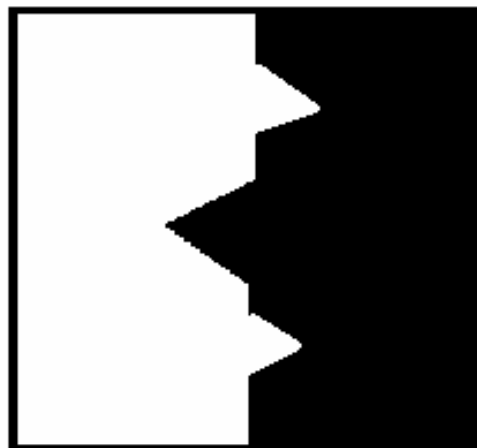
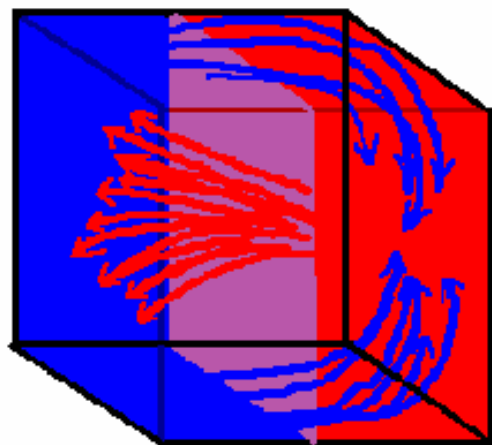
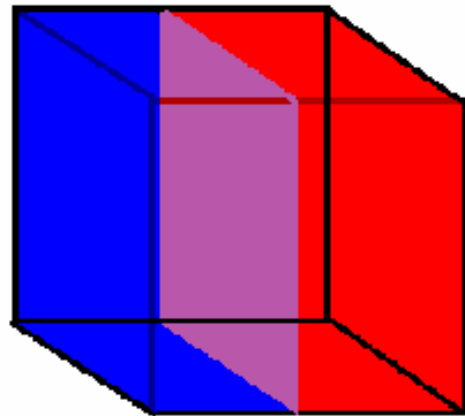


Abb.: Auch so kann ein Bit dargestellt werden. Was auf der einen Seite einer geteilten Einheit positiv ist, ist automatisch und zeitgleich auf der anderen Seite negativ. Damit haben wir das Prinzip „sowohl-als auch“ als Gegenpol zum Prinzip des „entweder-oder“.



werden wir eine Art Abstoßung erfahren. Gleichzeitig aber sorgen wir in unserer Lebenseinheit dafür, dass uns hintenrum immer mehr Energie abgezogen wird. (siehe oben)

Das energetisch umgekehrte Denken bewirkt auch umgekehrte Ergebnisse. Es genügt am Anfang, seine Gedanken auf die Geben-Sätze mehr und mehr zu konzentrieren. Das ist ein bewusster Prozess, der zunächst mit einiger Anstrengung verbunden ist. Bisher ist der unbewusste Mensch zumeist nur gewohnt, Gedanken des Aufnehmens zu denken. Das ist wie immer kein Vorwurf, sondern die Feststellung, dass unser autonomes System uns dazu zwingt, so zu denken.

Unser autonomes, dem Bewusstsein noch entzogenes System hat ständig Angst (Anziehung, Kontraktion), nicht genug Energie zu haben. Diese Angst lässt uns laufen. Diese Angst, zu wenig (Energie) zu haben, ist der allgemeine Antrieb, der die Welt in eine Richtung drehen lässt. Schneller und schneller und schneller. Mit den bewussten Geben-Gedanken können wir nicht nur unseren gesamten Körper neu energetisieren und umpolen, wir strahlen damit auch vollkommen neu geladene Bits in die Umwelt aus, was zu einer Veränderung der Umwelt führt. Jeder Ausdruck erzeugt einen Eindruck. Und letztlich kommt der Segen wieder zurück, denn wir leben in einer Einheit. Mehr und mehr und mehr. Von irgendwoher, von wo wir es gar nicht bedenken können.

### **Tipp für den Alltag**

Wie mit allen Dingen, die man neu anfängt, sollte man diese Geben –Gedanken in kleinen Schritten beginnen. Sie müssen also nicht sofort denken, dass Sie Ihre gesamte Zeit der gesamten Welt geben. Oder dass Sie gleich alle Krankheit der ganzen Welt auf sich nehmen. Lassen Sie auch Ihrem Christusgeist Zeit, sich zu entfalten.

Besser wäre es, wenn Sie mit den Menschen und Situationen in Ihrer Umwelt anfangen. Senden Sie so viele gute Gedanken an alle Sie umgebenden Umwelt-Einheiten wie es Ihnen Ihre Zeit erlaubt. Zwingen Sie sich auf keinen Fall, diese Geben-Gedanken auch in die Tat umzusetzen.

Wenn Ihr Körper genügend umenergetisiert ist, kommt das von ganz allein, dass Sie auch mehr und mehr praktisch geben und vor allem geben KÖNNEN und daran riesigen Spaß haben werden.

Genauso können Sie sich zunächst erst einmal nur rein gedanklich der Kümernisse, Ängste, Sorgen, Probleme und Krankheiten Ihrer Mitmenschen annehmen. Seien und werden Sie aufmerksamer und wacher gegenüber Ihrer leidenden Umwelt und dem, was diese haben will und zu brauchen scheint. Aber laufen Sie nicht gleich los, um jedem durch Taten zu helfen, so wie Sie es auf den ersten Blick glauben. Warten Sie ab, bis Sie dazu aufgefordert werden. Dann wird Ihre Hilfe auch wirklich gebraucht.

Jeder Mensch hat die Möglichkeit, SEINEN Weltenlauf in der hier beschriebenen Form zu verändern. Zu seinem Wohlgefühl und Nutzen. Und gleichzeitig zum Nutzen der Welt. Wenn viele Menschen in dieser PMKH-Form ihr Leben wieder harmonisiert haben, dann harmonisiert sich auch von ganz allein die ganze Welt. Immerhin ist alles eine Einheit, die aus vielen fraktalen Untereinheiten besteht. So hat jeder Mensch allein über seine Gedanken Einfluss auf seinen Körper, auf seine Umwelt und somit auf die ganze Welt. In der christlichen Bibel steht: Jeder Mensch ist Glied eines Körpers. Und weil wir gerade bei der Bibel sind...

## Vierter Schritt zur Herrschaft

Der vierte Herrschaftsschritt scheint für völlig ungeübte auf dem Weg sehr schwer. Doch ist das ähnlich wie mit der Mathematik. Einem Erste-Klasse-Schüler wird man auch nicht gleich mit der Integralrechnung kommen. Es ist deshalb zu sagen, dass man den vierten Schritt nicht vor dem ersten machen kann, auch wenn das Ergebnis eventuell verlockend aussieht. Wer seine Gedanken und Wünsche nicht unter bewusster Kontrolle hat, wer nicht die Zusammenhänge zwischen innerer und äußerer Bedingtheiten erkennen kann, der wird bei diesem Schritt Schiffbruch erleiden. Denn dieser Schritt ist NICHT logisch. Man kann sich also hier in keinem Fall auf seine innere, anerzogene Logik verlassen.

Im den vierten Herrschaftsschritt gehen zu können, ist eine hohe Bewusstheit, eine starke innere Konzentration auf sich selbst Voraussetzung.

Wer aber das PMKH bislang fleißig geübt hat, wer die einzeln hier benannten Herrschaftsschritte Stück für Stück seines Lebensweges gegangen ist, kann nun eine reiche Ernte einbringen. Die Ernte einer hohen Bewusstheit ist vollkommene Problemlosigkeit und vollkommener innerer und äußerer Frieden. Nicht weniger und nicht mehr.

Egal, in welchen Lebensumständen der Mensch sich gerade befindet, er hat IMMER Probleme. Das liegt einfach daran, dass das Leben zwischen den dualen Polen schwingt. Mal hat man mehr, mal weniger Leere in sich. Selbst wenn ein Mensch in vollkommener Harmonie schwingt, kommt es immer wieder zu neuen Lebensproblemen. Was ein Problem ist und wie es dazu kommt, habe ich in der dritten Stufe erläutert.

Hier nun will ich darlegen, wie ein Mensch die vierte PMKH-Stufe anwenden kann, um ganz konkrete Probleme – negative Zustände in seinem erlebten Leben – aufzulösen, um zu innerem und äußerem Frieden zu gelangen. Ich selbst habe diese Anwendung bei einem konkreten Problem angewandt und die konkrete Problemlösung will ich als Beispiel hier in seinen Teilschritten darlegen:

1.

Ich befand mich in einem Zeitpunkt, wo ich eine Messe vorbereitete. Ich erkannte in diesem Zusammenhang mein Problem. Es war zwar noch eine Weile bis zu dem Messetermin, aber ich hatte das Gefühl, dass ich noch nicht genügend vorbereitet war. Das war mein negativer Ausgangspunkt meines Problems.

Ich habe eine Grauskala entworfen, anhand derer man seine inneren Gefühle zu einer äußeren Erscheinung „messen“ kann. Diese Skala kann man bei jedem Problem anwenden, um zu erkennen, wo man sich gefühlsmäßig zu einer bestimmten Lebenssituation, einem bestimmten Menschen oder einer bestimmten Sache in etwa befindet.

Man zeichnet sich so eine Messlatte und tippt auf die Stelle, wo man glaubt, dass das innere Gefühl seinen Platz hätte.



## Mein Gefühlszustand zu einer Situation (Sache, Menschen)



Abb.: Mit Hilfe dieser Grauskala ist es möglich, seine inneren Gefühle zu einer Situation, einer Sache oder zu bestimmten Menschen und Erscheinungen des Lebens zu messen. Wir können uns darauf verlassen, dass wir so ziemlich richtig tippen, wenn wir uns selbst dazu befragen.

## Mein Gefühlszustand zu einer Situation (Sache, Menschen)



Abb.: Ich tippte auf der Grauskala, wo sich gerade mein inneres Gefühl in Bezug auf die Vorbereitung meiner Messe befand. Ziemlich negativ.

Ich fühlte mich wirklich ziemlich schlecht, was die Vorbereitung der Messe anbelangte. Ich tippte auf der Grauskala auf den Punkt, wo ich mich gefühlsmäßig gern befinden würde.



Jetzt will ich zur Harmonisierung meiner inneren Negativität die 4. Stufe der PMKH anwenden. Dazu muss ich aus meiner eigenen Angst die Angst der Menschen und der Menschheit ableiten. Welche allgemeinen Probleme der Menschen kann ich erkennen? Ich will diesen Menschheits-Problemen eine konkrete Wort- und Begriff-Form zuordnen.

Nun, ich erkenne, dass die Menschen in der Welt ständig Angst haben, dass ihre Leistung nicht genügend anerkannt wird bzw. dass die Produkte und Dienstleistungen zu wenig Wertschätzung erhalten. Der allgemeine Mensch hat ständig Angst, dass seine Leistung nicht entsprechend belohnt wird.

Und so ist es auch in der Realität als Spiegel seiner inneren Gefühlswelt. Das kann jeder ganz deutlich erkennen. Die Leistung der meisten Menschen wird in gar keiner Weise so belohnt, wie sie es wirklich wert wäre. Im Gegenteil. Die meisten Menschen schinden sich den lieben langen Tag für einen Hungerlohn. Sie geben all ihre Zeit, ihre Kraft, ihr Wissen und Können, ihr Leben somit hin, aber sie erhalten als Belohnung nur ein paar Cent. Als wäre ihr Leben nur ein paar Cent wert.

Dafür schöpfen ganz wenige Menschen in der Welt den sogenannten Rahm ab. Sie beuten die Menschen und deren Lebenskraft aus.

Wie nun müssen die Sätze aussehen, die ich nun als 4. Stufe des PMKH zur Harmonisierung meines Inneren und äußeren Zustandes denken sollte?

Negativ:

Ich lade alle Angst der Menschen, nicht genügend Anerkennung für ihre Leistungen zu bekommen, auf mich.

Positiv:

Ich gebe jedem Menschen immer mehr Anerkennung für seine Leistung, als sie wirklich wert ist.

Mit dem permanenten Denken/Sprechen dieser Sätze harmonisiere ich mich innerlich, was dann parallel zu einer Harmonisierung meiner äußeren Situation führt. Ich habe das in den vergangenen Jahren schon so oft zu den unterschiedlichsten Problemen gemacht, dass ich mit 100prozentiger Gewissheit sagen kann, dass diese Methode funktioniert. Je mehr ich in die innere Mitte komme bezüglich eines Problems, desto mehr löst es sich sozusagen von allein in meiner Umwelt auf.

Im Gegensatz zu den vorangegangenen drei Harmonisierungsstufen wird bei dieser vierten Stufe nicht nur eine innere Harmonisierung erreicht. Das Besondere an der Anwendung dieser vierten Stufe ist, dass sich die alten negativen Strukturen vollkommen auflösen. Wie das?

Wie ich bisher in diesem Buch darlegte, sind alle inneren und äußeren erlebten Erscheinungsformen sowohl neuronal als auch fleischlich manifestiert (ausgedrückt, als erkennbare Realität vorhanden). Ein von uns erlebtes Gefühl hat eine körperliche reale Entsprechung in Form von elektro-chemischen Prozessen und Erscheinungen. Egal, ob positiv oder negativ. Wobei es ebenso die Neutralität gibt. Wir haben uns darauf geeinigt, dass die Negativität als Dunkel, das Positive als Hell, das Neutrale als Grau dargestellt werden kann. Wobei ich mit der Farbe grau auch darstelle, dass Positiv und Negativ einen Ausgleich gefunden haben.



**Weiß und Schwarz vermischt ergibt Grau**

Aus der Mischung von Schwarz und Weiß wird nicht NICHTS, sondern Grau. Auch beim energetischen Ausgleich ist das so, wenn es auch immer wieder anders in der wissenschaftlichen Literatur zu lesen ist. Das kommt aber daher, dass der energetische Zustand des Ausgleichs ohne Spannung und somit nicht messbar ist.



**positiver und negativer Pol heben einander nicht auf,  
sonder ergeben eine neue Qualität**

Wenn sich also die positive und negative Energie ausgleichen, dann ist als Ergebnis nicht NICHTS zu verzeichnen, sondern der Zustand, den ich Grau oder auch Bewusstsein nenne. Nicht zu erkennen in der messbaren Realität, aber eben doch von jedem Menschen in sich selbst als Erhöhung des eigenen Bewusstseinszustandes erkennbar.

Während die „dunklen“ Gedanken- und Gefühls-Prozesse im Körper lange vor sich hin leben, kommt es zu elektrochemischen Veränderungen, die wir als Krankheit erkennen können. Schmerz und eine Veränderung des materiellen Gebildes, der Organstruktur, sind damit gemeint. Diese Veränderungen erfolgen über atomare und molekulare Prozesse. Auf dieser Ebene finden auch die Bewegungen und Pulsationen der Gedanken und Gefühle statt. Im normalen Leben sind diese Prozesse logisch aufgebaut, beruhend auf der wenn-dann-Struktur. „Wenn ich genügend Energie habe, dann geht es mir gut. Wenn ich nicht genügend Energie habe, dann geht es mir schlecht.“

Diese logischen Erfahrungen sind über die Milliarden Jahre als materielle Struktur gespeichert in unseren Genen. Es sind die logischen Muster, nach denen wir unser Leben abzuleben haben: wenn-dann.

Die vierte Stufe des PMKH aber erscheint uns in seiner Anwendung überhaupt nicht logisch. Eher könnte man dazu die Worte „Quatsch“, „Blödsinn“, „Unsinn“ verwenden. Wir können dazu aber auch ganz einfach „unlogisch“ sagen. Ja, diese Anwendung ist unlogisch und gerade deshalb von Erfolg gekrönt. Von dem Erfolg, der mit der PMKH-Methode erzielt werden will. Auflösung der Problem-

Struktur und somit Harmonisierung. Als Nebeneffekt tritt hier auch eine höhere Bewusstwerdung der allgemeinen Prozesse auf.

Wie nun kommt es genau zur Auflösung der negativen Struktur? Wie schon gesagt, entsteht materielle Struktur über die sogenannte Logik des wenn-dann, der dualen Spannung zwischen den Gegensätzen. Unlogik ist nicht nur für IHR Verständnis, werter Leser, schwer zu verstehen. Unlogische Gedanken in der hier dargestellten Form bereiten auch dem Gehirn „Schwierigkeiten“ bei seiner autonomen Arbeit. Es kann beim Denken dieser unlogischen Begrifflichkeit nicht wie bisher kategorisieren nach dem ihm bekannten wenn-dann-Muster. Entweder die eine oder die andere Seite verstärken. Entweder als „richtig“ oder als „falsch“ einstufen. Für das autonome – unbewusst – agierende Gehirn ist bewusste Unlogik eine Größe, die es in gar keiner Weise kennt. Wird es aber damit in derart konsequenter Weise konfrontiert, dann bleibt ihm nur ein Arbeitsweg: Es löscht diese Struktur vollkommen aus. Es baut diese Struktur absolut zurück. Bis sie nicht mehr als Erscheinungsform da ist. Was letztlich soviel heißt: Die Krankheit ist nicht mehr da und das dazugehörige Spiegelbild in der uns umgebenden Welt auch nicht mehr.

Genau hier liegt der Unterschied zwischen dem lebendigen System eines Gehirns und der toten Sache Computer. Gibt man dem Computer einen unlogischen Befehl ein, dann antwortet er mit „Error“ oder er schaltet sich wegen Überlastung des Rechnersystems vollkommen aus. Mit dem Gehirn aber entwickelt sich auch und trotz vieler Ungereimtheiten und Unlogik im Leben das Leben immer weiter. Bis alles zu vollkommenem Bewusstsein kommt.

#### 4.

Da taucht jetzt natürlich die Zeitfrage auf. Die Frage: Wie lange dauert es denn, bis sich so ein Problem aufgelöst hat? Bis ich dieses Problem weder als negatives Gefühl fühle noch als negative Erscheinung in meiner Umwelt erkennen kann?

Da haben wir mit der Frage regelrecht ins Schwarze getroffen. In das Schwarze der Relativität der Zeit-Räumlichkeit unseres erlebten Lebens. Zeit und Raum ist eben nicht nur eine Umwelt-Erscheinung unseres Lebens. Zeit-Raum findet in uns statt. Wir können das ganz konkret an unserem fortschreitenden Alterungsprozess erkennen. Der Prozess unserer erlebten Zeit-Räumlichkeit ist parallel zu sehen zu dem lebendigen Kommen und Vergehen unseres Daseins hier auf Erden. Alles, was sich als lebendig wahrnehmbarer Prozess in unserem äußeren Leben darstellt, hat eine innere fleischliche und nervliche, elektro-chemische Entsprechung unseres Körpers.

So, wie wir Disharmonien als Unwohlsein und Schmerz und Krankheit in unserem Körperprozess erleben, so erleben wir sie auch als lebendige Erscheinungsform in der Formenwelt von Menschen und Situationen. Dabei ist jedes Problem sowohl ein ganz individuelles als auch ein allgemeines. Alles ist ja eins.

Relativität der Zeit bedeutet nun in dieser hier dargestellten Methode, dass es nun darauf ankommt, wie stark das jeweilige Problem im individuellen Menschen fleischlich und nervlich materialisiert ist. Ist es ein großes Problem, mit dem ich mich schon mein ganzes Leben herumschlagen muss, sei es Krankheit oder Lebensumstand, dann wird die Auflösung relativ länger dauern als wenn ich ein kleines, oberflächliches Problem auflösen will.

Wann aber kann ich denn erkennen, wenn das Problem gelöst ist? Diese Frage scheint sich normaler Weise zu erübrigen. Weil: Jeder Mensch kann doch erkennen, wenn seine Probleme gelöst sind.

Aber...

...wir reden hier ja nicht von normalen Menschen, sondern von denen, die

ihre Probleme über die PMKH-Methode harmonisieren wollen. Gelöst sind die Probleme, wenn ich in meiner inneren Mitte bin. Wenn mir das, was einmal ein Problem war, gleich-gültig, egal ist. In jeder Form ausgeglichen. Wenn ich in mir erkennen kann, dass ich keine Angst mehr habe, ob genügend Aussteller kommen und ob ich genügend Anerkennung bekomme und ob ich geliebt und angezogen oder gehasst und abgestoßen werde. Dann hat eine innere Harmonisierung stattgefunden. Und genau dann entsteht in meiner Außenwelt ein Bild, mit dem ich ebenfalls zufrieden sein kann. In diesem konkreten Fall könnte es – wie übrigens in allen Fällen – mehrere Erscheinungsbilder sein.

Es melden sich noch mehr Aussteller an

Die wenigen Aussteller, die zusammenkommen, sind zufrieden, dass es nur so ein kleiner Rahmen ist, und die Besucher, die kommen, sind damit auch zufrieden

Die Messe fällt aus und keinen interessiert es

Ich bekomme eine andere Möglichkeit, meine Leistungen anzubieten

Die Zeitfrage ist auch keine richtige Zeitfrage mehr für mich. Ich habe inzwischen so viel Zeit – weil so wenig Wünsche und Probleme – dass ich schon sehr erstaunt darüber bin, wie schnell sich manche Probleme allein über meine Gedankenarbeit auflösen.

## 5.

Der Mensch will ja immer und überall Ergebnisse seiner Leistung sehen und erkennen. Die sogenannte Wissenschaft gaukelt ihm auch vor, dass Ergebnisse immer messbar sein müssen. Messbar sind die Ergebnisse dieser Gedanken-Arbeit allerdings nur bedingt. Ich habe schon die Grauskala „erfunden“, um die innere Gefühlswelt messbar zu machen. Will man nach einiger Zeit ein Messergebnis zu dem jeweiligen Problem haben, muss man sich einfach nur wieder die Grauskala vornehmen. Wo befindet man sich nach ein paar Tagen Gedankenarbeit auf der Skala? Sind innere Harmonisierungen schon zu erkennen? Niemand anderes als man SELBST kann hier Ergebnisse sehen.

Vollkommener Frieden, vollkommene Zufriedenheit stellt sich ein, wenn wir mit ALLEN inneren und äußeren Erscheinungen in Harmonie sind. Letztlich kann man das auch sehen und wahrnehmen.

Um es für sich selbst messbar zu machen, sollten Sie JETZT, sofort, alle ihre Probleme aufschreiben. Alles, was Ihnen in Ihrem Leben oder in Ihrer Welt nicht gefällt. Das kann ein Magengeschwür sein, ein gebrochenes Bein, das kann schütteres Haar sein oder Zahnfleischbluten. Das kann der neugierige Nachbar sein oder der blöde Kollege, die unfreundliche Verkäuferin oder der Terror in der Welt. Das können die Hungersnöte in Afrika sein oder die Überschwemmungen in Bangladesch. Das können die Arbeitslosigkeit in der eigenen Region sein oder die Kinderarbeit im weitentfernten Ausland.

Zu allem und jedem, was den Menschen umgibt, hat er ein inneres Gefühl, eine Beziehung. Alles berührt ihn mehr oder weniger – individuell gesehen. Bereitet ihm mehr oder weniger Probleme. Hat jeder Mensch sich selbst diesbezüglich harmonisiert und geheilt, ist auch seine Welt harmonisiert und geheilt.

## Das Weltenrad

In allen Mythologien, in allen Regionen, zu allen Zeiten kennt man das Weltenrad. Es wird auch das Rad des Schicksals, das Rad des Karmas, das Rad der Zeit, das Sonnerad, die Swastika genannt.

Wir kennen auch den Ausspruch: Jeder ist nur ein Rad im gesamten Weltgetriebe. Mir klingen solche Worte und Sätze immer wie ein Gefangensein in ein bestimmten Zustand, aus dem es kein Entkommen gibt. Da wird in den vielen Weisheitsbüchern gesagt, man solle das Leid hier auf Erden ertragen, immer schön nett und gut sein, dann müsse man nicht mehr zurück in dieses Getriebe, ein getriebenes Rädchen im Weltenrad sein.

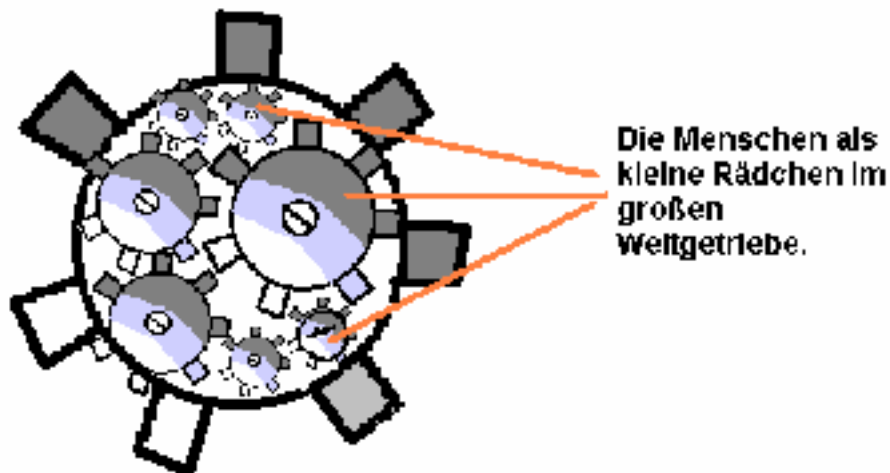


Abb.: Ist der Mensch nur ein kleines Rädchen im großen Weltgetriebe?

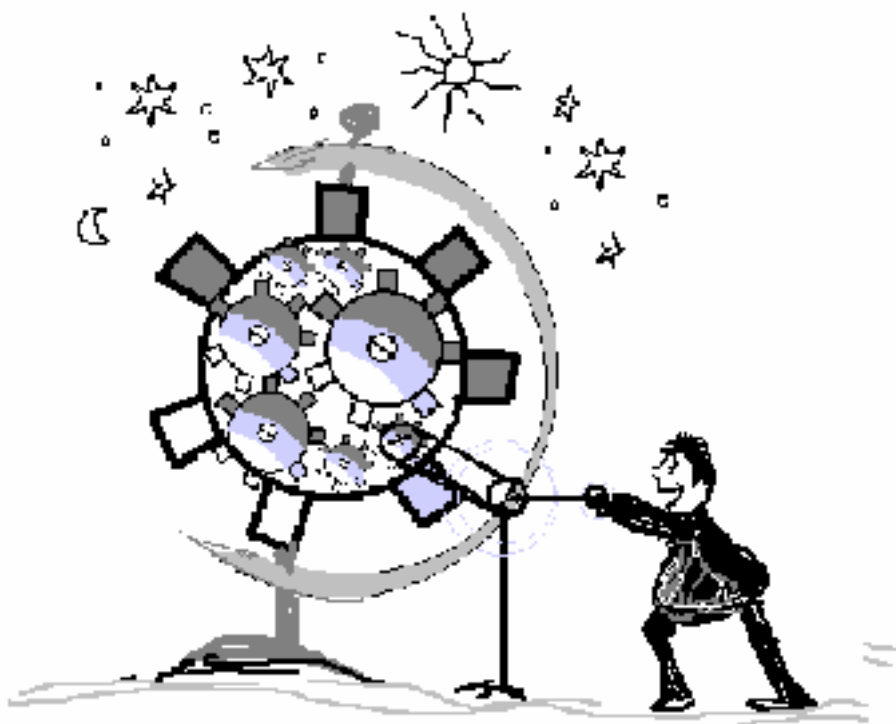


Abb.: Oder ist er der Motor, der das Weltenrad antreibt?

Die Frage nach dem Antrieb des Weltenrades kann auf zweierlei Weise – wie sollte es auch anders sein – beantwortet werden. Zum einen ist der Mensch ein angetriebenes Wesen, ein kleines Rad im großen Getriebe. Zum anderen aber ist



der Mensch in SEINER Welt der antreibende Teil, der Motor. Derjenige, der sein Weltenrad in eine bestimmte Richtung drehen lässt.

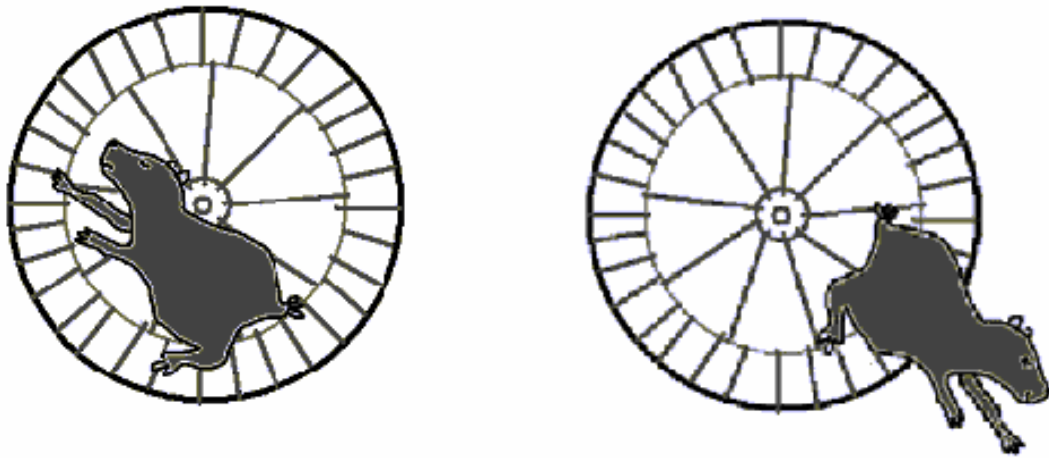


Abb.: Der Hamster dreht sein Rad aus reinem Vergnügen. Er hält es an und springt heraus, wann immer er will. Die meisten Menschen aber drehen in ihrem Hamsterrad des Lebens Runde um Runde, ohne sich dessen bewusst zu sein oder gar zu wissen, wie sie da herauskommen können.

Als ich noch in meinem Hamsterrad des Lebens feststeckte und mich weidlich mühte, es drehen zu lassen, innerlich voller Zorn darüber, dass es sich so schnell drehte, da war ich mir all dieser Zusammenhänge nicht im entferntesten bewusst. Je mehr ich mir aber darüber bewusst wurde, desto mehr staunte ich über die Tatsache, wie unbewusst doch die meisten Menschen an ihrer Weltenradkurbel drehen. Und immer in die selbe Richtung.

Jeder Mensch, der die inneren und äußeren Zusammenhänge nicht kennt oder nicht akzeptiert, weil sie ihm unlogisch erscheinen, dreht in die Richtung des Immer-mehr-haben-wollens. Weil es so muss und von seinem logisch agierenden inneren autonomen System dazu gezwungen ist. Der unbewusste Mensch erkennt eine Welt, die aus Mangel besteht. Mangel an allem, was einem so wichtig und wertvoll ist. Dass der unbewusste Mensch diesen Mangel allein über seine innere Angst, nicht genug bekommen zu können, selbst erschafft, kann ihm dabei natürlich nicht klar sein.

Doch es ist so. Leider oder zum Glück: Unser Denken und Fühlen erschafft die reale Welt. Dabei ist alles noch ein klein wenig komplexer und komplizierter, als ich es hier dargestellt habe. Aber von seiner Grundidee dürfte es doch verständlich sein.

Drehen also viele Menschen ihr persönliches Weltrad in die Richtung: Nicht-genug-haben, so werden sie eine Welt erzeugen, in der sie immer nicht genug haben. Nicht genug an Liebe, nicht genug an Geld, nicht genug an Zeit, nicht genug an Bodenschätzen, nicht genug an Arbeit, nicht genug an Anerkennung, nicht genug an Lebensqualität.

Diese Welt können wir heute ohne weiteres klar und deutlich erkennen.

Drehen aber immer mehr Menschen vollkommen unlogischer Weise ihr Rad um, so könnte es sein, dass sie auf einmal mehr als genug von allem haben. Reichtum und Fülle fließen dann ununterbrochen in unsere Welt. Denn es ist

genug von allem da. Viel, viel mehr, als wir wirklich brauchen. Denken wir dabei nur an die enorme Kraft und Energie, die in einem einzigen Atom steckt. Und aus wie vielen Atomen und energetischen Möglichkeiten besteht dann doch die Welt???

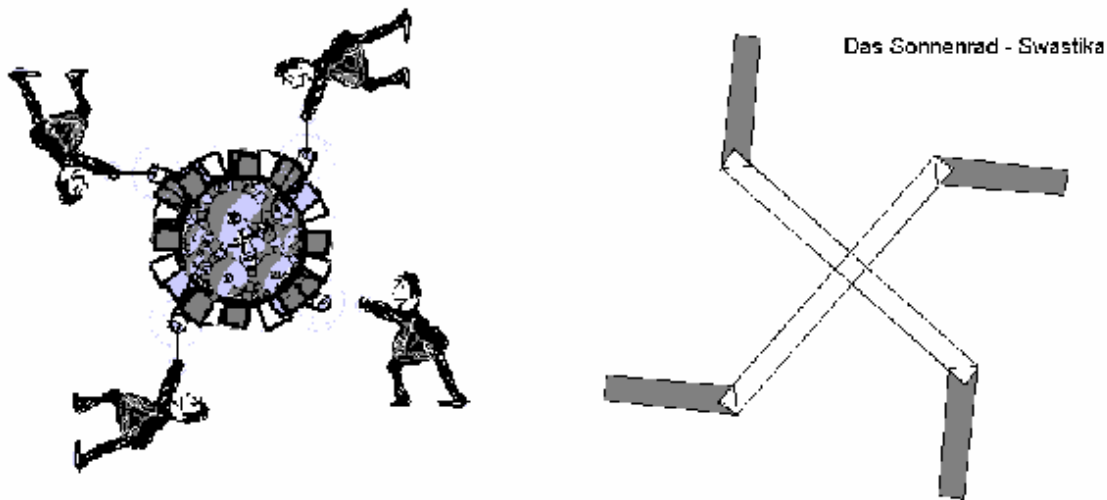


Abb.: In welche Richtung das Weltenrad oder das Sonnenrad dreht, liegt allein an denen, die es antreiben.

Die hier von mir gezeichneten Räder sehen sehr technisch aus. Da könnte man glatt auf die Idee kommen zu denken, wenn einer sein Rad in die andere Richtung dreht, dann könnte doch das ganze Weltengertriebe kaputt gehen. Nun, auch hier gibt es – Gott sei dank – einen Unterschied zwischen den lebendigen Prozessen und der toten Technik. Bei einem technischen Getriebe müssen sich alle Räder nach dem antreibenden Rad richten. Sie haben keine eigene, individuelle Wahl, sonst geht das gesamte Getriebe wirklich kaputt. Das Leben ist weitaus beweglicher. Hier kann jeder ganz individuell und zu jedem beliebigen Zeitpunkt entscheiden, ob er angetrieben werden will oder ob er nicht lieber der Herrscher über das System ist.

Eines aber glaube ich doch wohl. Je mehr Menschen ihre Räder rumdrehen, desto stärker ist die allgemein wirkende Umkehrkraft. Jeder Einzelne hat Macht und Einfluss mit seinem Verhalten auf das Gesamtsystem, so, wie das Gesamtsystem umgekehrt einwirkt auf den Einzelnen.

### **Zur Beachtung:**

Im alten Testament lesen wir, dass Jacob in einer Vision eine Leiter sah, mit der er den Himmel erreichen konnte. Seither spricht man von der Jacobschen Himmelsleiter. In manchen Interpretationen geht man davon aus, dass der Himmel nur über einzelne Sprossen bzw. Schritte erreicht werden könne. Ich schließe mich aus eigener Erfahrung diesen Interpretationen an. Wobei ich hier noch eine andere inzwischen geläufige Theorie aus der Psychologie mit verknüpfen möchte. Alle Ziele, selbst den Himmel oder das vollkommene Bewusstsein, erreicht man Schritt für Schritt. Dabei sollte man wissen, dass die ersten Schritte nicht nur die schwersten sind, sondern auch die langsamsten.

Daraus schließt, man sollte die ersten Schritte wie Babyschritte ansehen und gehen. Ganz kleine und ganz langsame Schritte.

So erscheint einem eventuell auch die Anwendung der PMKH am Anfang mit ungenügendem Ergebnis versehen, wenn man zuviel davon verlangt. Je besser man aber die einfachen Babyschritte beherrscht, desto komplexer und mit bemerkbarem Ergebnis versehen kommt man voran. Ich rate hier auch aus bestimmtem Grund, die vierte Stufe der PMKH nicht vor der Beherrschung der anderen vorangegangenen Stufen anzuwenden. Wer seine Gedanken, Gefühle und Wünsche nicht unter mentaler Kontrolle hat und mit dem paradoxen Denken beginnt, bringt nicht die gewünschte Harmonisierung, sondern im Gegenteil vollkommenes Chaos in sich und in seiner Erlebenswelt zustande. Wobei natürlich jeder die freie Wahl hat, das einmal auszuprobieren.

## **Am Anfang war das Wort**

In allen alten Weisheitsschriften finden wir das Wort, den Logos, die Idee, den Gedanken als die alles erschaffende Einheit angeführt. Im folgenden Text lege ich dar, wie dieser alte Ausspruch zu verstehen sein könnte und wie es kommt, dass der Mensch verstehen und begreifen kann.

Dieser Text ist nicht direkt im Zusammenhang mit diesem Buch entstanden, sondern schon einige Wochen zuvor. Er ist sowohl direkter Ausdruck als auch das Ergebnis eines Zwiegesprächs mit meiner höheren Bewusstseinsseinheit, die sich Uriel nennt, und die mich in den vergangenen Jahren in all dieses Wissen eingeführt hat. Einige Passagen in diesem Text decken sich mit vorangegangenen Texten in diesem Buch.

## **Das Begreifen und die Begriffe**

Ein Dialog mit Uriel:

Ich kann das alles nicht begreifen. Das ist mir zu hoch. Ich will doch nur ein wenig essen und trinken, ein ordentliches Dach über dem Kopf, ein bisschen Liebe, Anerkennung, Arbeit, um mein Geld zu verdienen. Das kann doch nicht zuviel verlangt sein?

*Nein, ist es nicht, tue es doch einfach. Schau in den Kühlschrank, dort ist genug zu essen.*

Aber das schmeckt mir alles nicht so gut.

*Mach den Wasserhahn auf und trink.*

Aber Leitungswasser schmeckt mir nicht so gut.

*Geh auf die Straße, nimm dir einen Mann und sei glücklich mit ihm.*

Aber irgendein Mann gefällt mir nicht so gut.

*Geh ins Pflegeheim und pflege die alten, kranken Leute.*

Aber dort verdiene ich nicht so gutes Geld.

*Siehst du, dass du es selbst bist, die das, was möglich ist, um zufrieden zu sein, gar nicht wahrnimmt. Du bist es, die immer alles mehr und besser haben will. Dadurch, weil du immer alles mehr und besser haben willst, machst du dir deine eigene Zufriedenheit kaputt.*

Ist nicht wahr. Ich bin es gar nicht, die da nicht zufrieden ist. Es ist das innere autonome Körpersystem, das nicht zufrieden ist. Es schmeckt dem Körper nicht, was er da vorgesetzt bekommt. Habe ich denn überhaupt einen eigenen Willen? Was will ich denn?? Was will mein Körper?? Was will Gott??

*Sind denn diese Willen so sehr verschieden?*

Ja. Wenn ich meinem Körper diene, dann bin ich erst zufrieden, wenn ich alles habe. Doch um alles zu erlangen, muss ich mich recken und strecken, muss ich strampeln und ackern und rackern, lernen und arbeiten, als wäre ich verrückt. Und richtige Zufriedenheit erlange ich nie, weil am nächsten Morgen die Unzufriedenheit schon wieder losgeht. Wenn es nach Gott geht, dann sollte ich mit weniger bis schließlich gar nichts zufrieden sein. So muss ich also meinen Körper kasteien, dass er nicht so viel Wünsche hat, was mich ebenso quält und peinigt, denn es ist schwer, gegen die Süchte und Bedürfnisse des Körpers anzukommen. Wobei ich im Kopf ganz wirr werde, was denn nun mein Wille oder der Körper will oder der Gotteswille ist. Ich komme da ganz durcheinander und begreife gar nichts mehr.

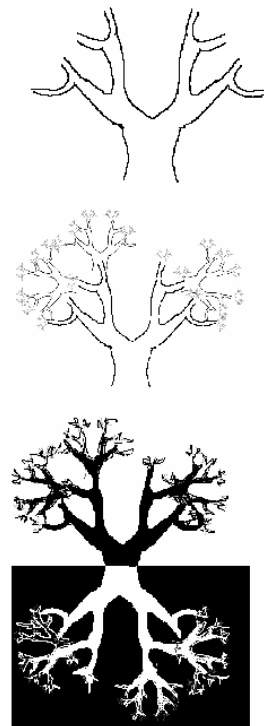
*Begreifen hat was mit Begriffen zu tun.*

Aber ich bringe so viele Begriffe durcheinander. Ich sehe in all dem Wissen, das ich bislang erlangt habe, keinen Sinn mehr. Es macht mich müde und tot im Kopf. Ach, hätte ich doch nicht so viel nach der Ursache aller Ursachen geforscht. Nun muss ich die Suppe auslöffeln, die ich mir da einbrockte. Unter anderem dieses belämmerte Buch schreiben, von dem ich weiß, dass es kein Mensch jemals lesen will. Von dem ich weiß, dass es wirklich niemanden interessiert. Von dem ich weiß, selbst wenn es einen Menschen interessiert, er es doch nicht versteht. Und selbst wenn er es versteht, er absolut keinen Nutzen davon hat. Aber wenn er das erkannt hat, ist es für ihn schon zu spät. Dann ist er schon selber auf dem Weg, von dem es keine Rückkehr gibt.

*Nun, so will ich dir hier den Vorgang des Begreifens näher darlegen. Dazu müssen wir mal wieder in die Anatomie eintauchen.*

Bevor ich die Anatomie des Körpers und des Kopfes behandle, will ich eine allgemeine Formenlehre vorausschicken.

Das gesamte Dasein entwickelt sich nach einem einheitlichen Muster. Dieses Muster entspricht der Form eines fraktalen Baumes. Es ist ein differenzierendes Verzweigungsmuster. Ganz abstrakt gesehen können wir es uns zunächst als Baum vorstellen.



Jede neue Entwicklungsstufe kann nun so geschehen, dass es eine einfache neue Verzweigung gibt, oder dass dieser Entwicklungspunkt eine eigene Entwicklungsbaumstruktur auslöst.

Der Möglichkeiten und Varianten gibt es natürlicherweise unzählig viele. Dieser so dargestellte Baum wird auch als Fraktal bezeichnet. Denn die einzelnen differenzierten Strukturen sehen genauso aus wie die Gesamtstruktur. Man nennt das gewöhnlich auch ein Hologramm, wo im Detail das Ganze widergespiegelt ist und umgekehrt, das Ganze das Bild des Details ergibt.

Genauso ist unsere gesamte innere Körperlichkeit aufgebaut. Die grundsätzliche Gegensätzlichkeit im Inneren des Körpers wollen wir als Körper und Gehirn bezeichnen.

Doch nicht nur der Körper ist so aufgebaut. Diese Struktur finden wir im Aufbau aller vorhandenen Systeme in diesem Universum. Angefangen beim so genannten Urknall über die Entwicklungsabläufe der lebendigen Systeme bis hin zu den differenzierten Entwicklungen des gesamten menschlichen Daseins.

Doch damit immer noch nicht genug. Selbst die geistigen Produkte, die der Mensch erschafft mit seinem Gedankenapparat und seinen Händen, haben die Entwicklungsstruktur des differenzierten, fraktalen Baumes.

Und wie sollte es anders sein: Selbst die Sprache des Menschen ist eine in sich differenzierte Baumstruktur.

Diese wohl grandiose Bildfolge findet der Leser unter [www.blaueschule.de/Logisches](http://www.blaueschule.de/Logisches). Ich werde sie hier deshalb nicht wiederholen. Die dort dargestellte Struktur hat sich mir nicht in der so jetzt aufgeführten Reihenfolge dargestellt. Als ich das erste Mal etwas von Baumstruktur erfuhr, fiel es mir wie Schuppen von den Augen. Ich glaubte, auf einmal alles ganz klar zu sehen. Allerdings war das nur mal wieder ein ganz kurzer Moment. Dieser ereignete sich im Jahr 2000 mitten im Unterricht von Mediendesignern.

Ich weiß heute, ich habe meine Schüler wirklich gequält mit dieser Baumstruktur. Doch damals dachte ich ehrlich, dass das Erkennen dieser Struktur das allerwichtigste im Leben eines Menschen sei. Für mich jedenfalls war es das allerwichtigste. Von nun an kletterte ich auf diesen Baum in allen Bereichen der menschlichen Wissenschaft. Überall, im Kleinsten wie im Größten, fand ich genau diese Struktur.

In der Zeit dieses Suchens und Findens war ich oftmals so glücklich wie ein kleines Kind, das den ersten Buchstaben des Alphabets lesen kann. Ich war dabei, das ALLES zu erkennen. Noch wusste ich nicht wie. Aber ich hatte ja jetzt eine Art Leiter, an der ich empor klettern konnte. Mittels derer ich begreifen konnte. Und da war sie wieder, diese Frage: Was ist denn begreifen? Wie begreift der Mensch?

*Na, dumme Frage. Eben in der genannten Baumstruktur. Man muss sie nur als solche Begriffsleiter erkennen.*

## **Das Nichtbegreifen**

Am Anfang des Begreifens steht das Nichtbegreifen. Davon muss ich ausgehen. Erst einmal ist wie beim Wissen Nichtwissen da. Aus diesem Nichtwissen

entwickelt sich das Wissen. So entwickelt sich aus dem Nichtbegreifen das Begreifen. Das Begreifen lernen des Kindes kann uns lehren, wie die Urmenschen das mit dem Begreifen machten.

Das noch dumme Kind guckt in die Welt hinein und sieht zunächst ALLES vollkommen undifferenziert. Man kann sagen: Es sieht zwar alles, aber es begreift nichts. Es fühlt sich als Eins in Allem. So ungefähr. So fühlte auch der Urmensch, als er noch ganz affenartig vom Baum in die Savanne überwechselte, sein Einssein mit allem. Der erste Begreifschritt beim Affenmenschen und beim Baby auf der Begriffeleiter ist, dass sie beide feststellen: Da. Da ist was.

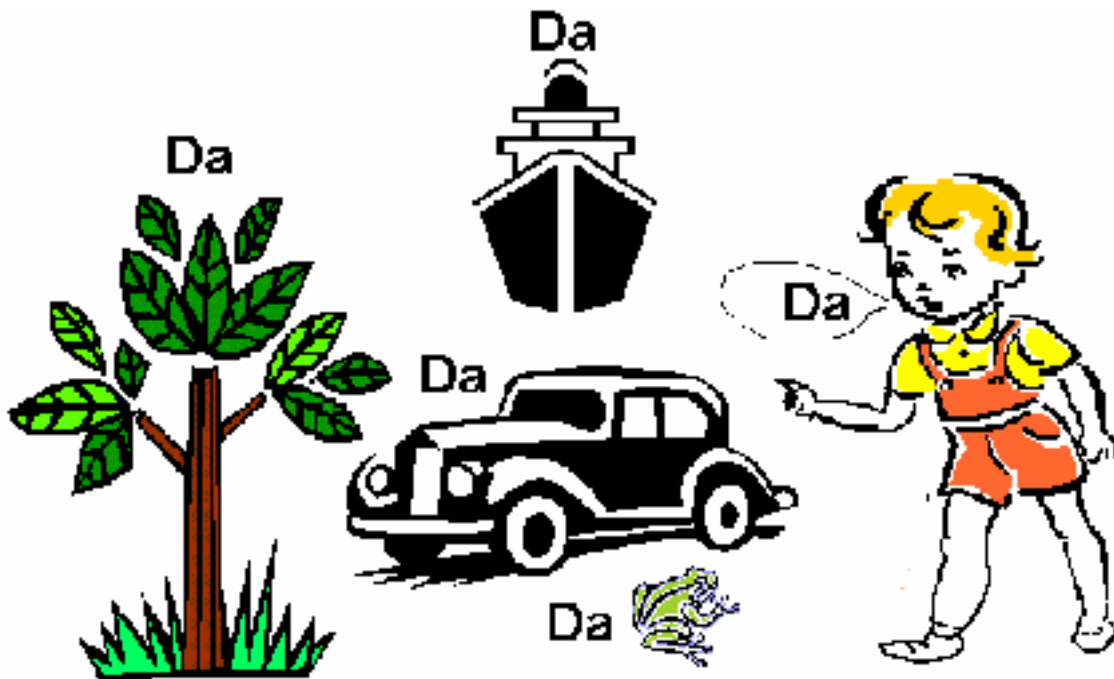


Abb.: Für ein Kleinkind ist die Umwelt zunächst als Gesamtheit da. So benennt es jedes erkannte/differenzierte Teil auch erst einmal mit „Da“. Das kommt natürlich auch daher, weil die Erwachsenen zu ihm sagen: „Guck mal, da.“

Dieses "Da" kann durchaus als das Urwort verstanden werden. Alles, was da draußen war, ist beim Kleinkind zunächst "da". Können Sie sich erinnern, als Ihr Kind oder das eines Bekannten durch die Gegend lief und auf alles hinzeigte und lauthals "da, da, da" rief?

Dieser Ausdruck zeigte seine unendliche Freude darüber, anzufangen mit der Erkenntnis und dem Begreifen, dass DA etwas ist. Nämlich außerhalb von ihm selbst. Das Begreifen beginnt beim Differenzieren des Selbst von seiner Umwelt, die von nun an Da-Sein genannt wird.

Es gab zu Urmenschens Zeit keine Spiegel und so war es voll natürlich, dass der Mensch zunächst sein Da-Sein als Umwelt-Sein begriff und begreifen wollte. Er hatte kein Wissen von einem Selbst, da er dieses Selbst ja nicht sehen und somit nicht erkennen konnte. Außerdem muss so ein Urmensch höllisch aufpassen, dass ihm niemand von da draußen einen fetten Bissen vor der Nase wegschnappt. Oder dass ihm die Suppe verhagelt.

Jedenfalls hatte der Urmensch einige Hunderttausend Jahre damit zu tun, seine Umwelt genauestens zu ergründen und über sie eine Ordnung und Struktur herzustellen, damit er diese auch beherrschen kann. Im christlichen



Weisheitsbuch, der Bibel, lesen wir dazu: Adam und Eva aßen vom Baum der Erkenntnis und mussten das Paradies der Unbewusstheit verlassen, um sich von nun an die Erkenntnis und das Bewusstsein selbst zu erarbeiten. Die Ursünde war somit die erste menschlich zu nennende Tat überhaupt.

### **Der erste Begreifschritt**

Das Kind, der Urmensch, Adam, erkennt zunächst einen Unterschied. Das ist der erste Schritt aller Erkenntnis. Dass es einen Unterschied, eine Differenzierung gibt. Dass es ein Da gibt.

### **Der zweite Begreifschritt**

Nicht lange und es erkennt, dass dieses Da irgendwie mit seinem Selbst einen engen Kontakt hat. Eine Verbindung. Denn das Da-Sein kann gut oder schlecht zu einem Selbst sein. So beginnt die Ordnung des Da-Seins in gut und schlecht. Als Adam erkannte, dass das Da-Sein gut oder schlecht für ihn sein kann, da gab er diesen beiden entgegengesetzten Da-Seins-Polen extra Begriffe.

Das ist der zweite Schritt der Erkenntnis und des Begreifens. Die Benennung dessen, was man erkannt hat. Diese Namen des Erkannten sind die Begriffe. Er nannte/begriff das gute Da-Sein Gott, das schlechte Dasein Teufel. Fertig war die Schöpfung von Anfang an.

### **Der dritte und viele weitere Begreifschritte**

Von nun an differenzierte, erkannte und begriff er immer mehr und mehr. So wuchsen die Begriffe heran. So wuchs das Großhirn des Menschen heran.

Schauen wir uns diese Entwicklung anhand der Sprachentwicklung des Kindes an. Nicht lange nach dem Stadium des „da, da, da“ fängt es an, sprachlich/begrifflich seine Welt in noch mehr Teile zu unterteilen.

Da gibt es die Mama, die wird erkannt anhand der warmen Milch, die einem in den Mund fließt, anhand des typischen Geruches der Haut, die man beim Saugen so nahe vor der Nase hat, anhand der freundlichen liebevollen Stimme und der zärtlich streichelnden Hand. Diese ganzen Teilerlebnisse haben alle etwas Gutes zusammen, so erinnert sich der Mensch immer an seine Mama, wenn ihm Gutes im Leben widerfährt oder er möchte zu seiner Mama zurück, wenn ihm nicht so Gutes widerfährt. (Hat der Mensch das Pech, dass er entweder keine oder keine so gute und liebevolle Mama in seinen ersten Babyjahren hat, dann ist in ihm kein sehr großes Urvertrauen in das Gute dieser Welt herangebildet.)

Wenn es dem Kind also gut geht, wird es gern den begriffenen Begriff "Mama" vor sich hinbrabbeln.

Auch der Papa bekommt bald eine eigene Zuordnung. Papa, das ist eine tiefe, laute Stimme, ein kratzender Bartwuchs, harte Hände, Hosen und Hemd. So wird ein Kind eine Weile jeden, der sich in diese begriffene Ordnungskategorie packen lässt, mit Papa titulieren. Zum Erstaunen des wahren Papas wird somit auch der Briefträger, der Gasmann, der Busfahrer oder Nachbar als Papa benannt.

Wir erkennen, dass Begreifen etwas mit Differenzieren, Ordnen und Strukturierung zu tun hat. Das Ganze wird mehr und mehr unterteilt, um es sich selbst begreifbar zu machen. So entsteht im Laufe der Menschheits- und Kindesentwicklung gleichermaßen ein ordentlich strukturiertes Begriffesystem. Basierend auf dem Nichtbegreifen wurde zuerst in das Da und das Ich-Selbst



getrennt, dann wurden alle erkannten und wahrgenommenen Einheiten wiederum in sich getrennt und so weiter und so weiter.

Um das, was ich eben hier so bildhaft niedergeschrieben habe, in seiner Abfolge in der Abstraktion der Symbolik begreifbar zu machen, hier eine Symbol-Folge des Begreifens.

Der erste Erkenntnisschritt, der erste Schritt des Begreifens:



Abb.: Rational erkannte Differenzierung der Umwelt und des Selbst.

Das Ich-Selbst erkennt eine ihn umgebende Umwelt und benennt/begreift sie mit Da. Dabei begreift das Ich ebenfalls, dass es da ist. Die erste Zweiteilung ist bewusstseinsmäßig vollzogen.

Der nächstfolgende zweite Schritt der Erkenntnis und des Begreifens ist die Trennung des Daseins in Gut und Böse. Dabei aber wird automatisch auch das eigene Selbst in diese beiden Kategorien eingeteilt. Wir sind uns ja keiner Schuld bewusst, wenn wir es immer nur gut haben wollen. Als Baby zum Beispiel schreien wir, wenn wir Hunger haben oder die liebevollen Streicheleinheiten der Mutter haben wollen.



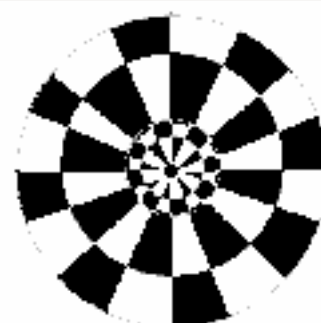
Abb.: Gefühlte Differenzierung in Beziehung zur Umwelt.

Wie sollen wir uns sonst ausdrücken als durch unartikulierte Schreien. Doch unser Schreien nervt unsere Mutter. Hat sie kein mitfühlendes Herz, dann versteht sie unser Schreien nicht. Damit wir sie nicht weiter nerven, bekommen wir einen Klaps auf den Po. Das tut weh. Klaps auf den Po gehört eindeutig zu der bösen Welt, die wir nicht haben wollen und vermeiden wollen.

Mit der Zeit begreifen wir hier Zusammenhänge. Wenn wir schreien, gibt es einen Klaps auf den Po. Wir erkennen, dass es einen unmittelbaren Zusammenhang zwischen unserem Bedürfnis nach Nahrung und Liebe, nach unserer Artikulation unseres Bedürfnisses und dem schmerzhaften Klaps auf den Po gibt. Wir erkennen/begreifen, dass ein Teil unserer Bedürfnisse offensichtlich nicht gut ist, weil sie einen schmerzhaften, bösen Klaps auf den Po hervorrufen. Wir



Abb.: Weiter schematische Differenzierung des Selbst und der Umwelt.



erkennen/begreifen, dass es einen unmittelbaren Zusammenhang zwischen unseren Bedürfnissen und den guten und schlechten Reaktionen aus der Umwelt gibt.

Was wir nicht immer und sofort erkennen, ist, wann welche Reaktion von wem in welchen Momenten wie erfolgen. Das muss der Urmensch erst im Laufe seiner Entwicklungszeit lernen. Das muss das Baby erst im Laufe seiner Entwicklungszeit lernen. Es muss lernen, wie was wann wo zusammenhängt. Es ist auf dem Weg der Erkenntnis der Zusammenhänge zwischen dem Ich und dem Du.

Dritter und weitere Erkenntnis- und Begreifschritte sind weitere Differenzierung der Umwelt, die mit einer parallelen polaren Differenzierung der eigenen Ich-Struktur einhergeht. Diese polare Differenzierung ist eben die Leiter des Begreifens und der Begriffe. Oder noch anders gesagt, es ist der Begriffebaum.

In einem Wortgebilde können wir es auch in der bekannten Baumstruktur darstellen:

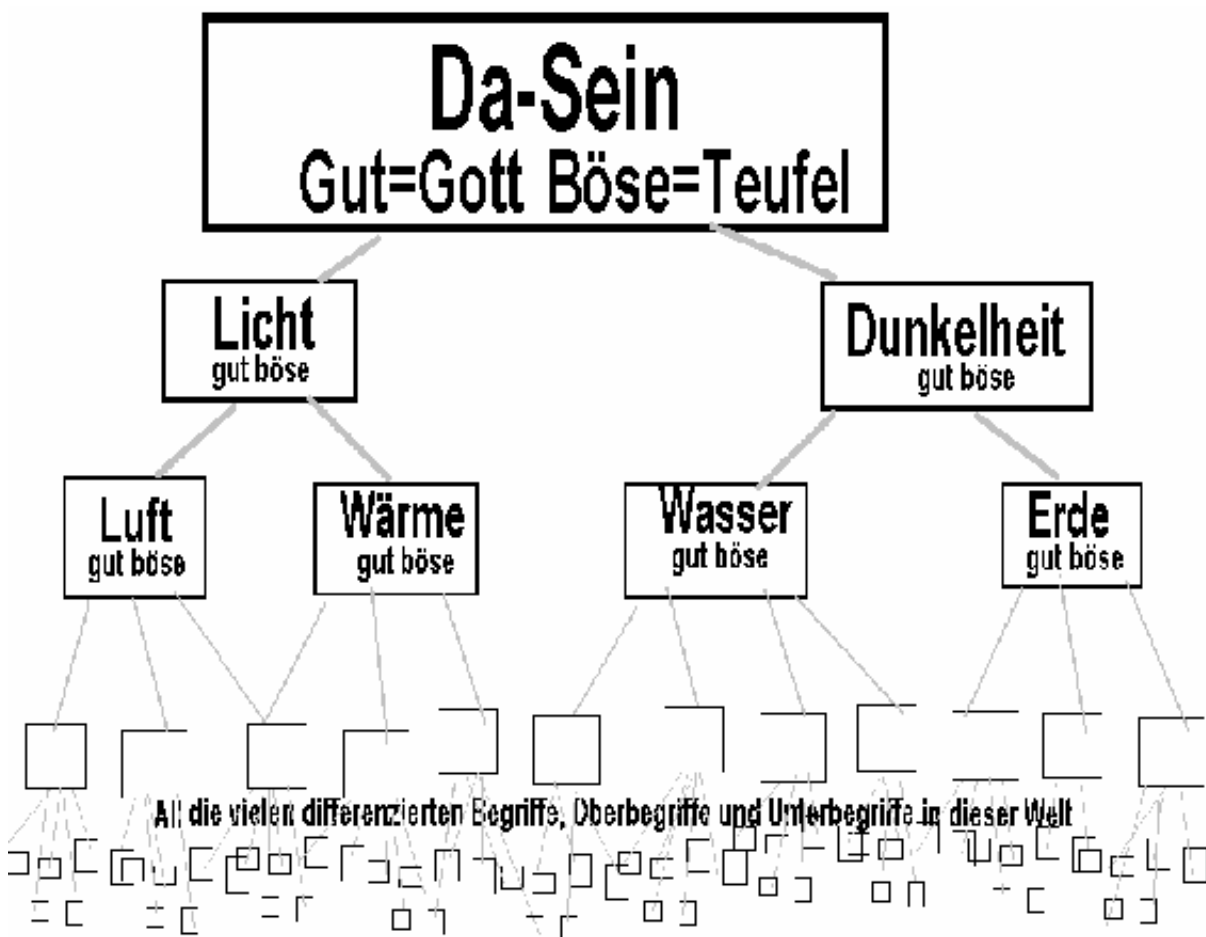


Abb.: Das Begreifen erfolgt in Kategorien und Ordnungsstrukturen, die alle ihren Ursprung in der ersten Differenzierung des Selbst von seiner Umwelt begründet liegen. (Dieses Erkennen beginnt nicht erst beim Menschen.)

Die Ordnung erfolgt in Ober- und Unterbegriffe, wobei Unterbegriffe dann wieder Oberbegriffe für weitere Unterbegriffe sind.

## Oberbegriffe und Unterbegriffe

Die Begriffeordnung ist strukturiert in Ober- und Unterbegriffe.

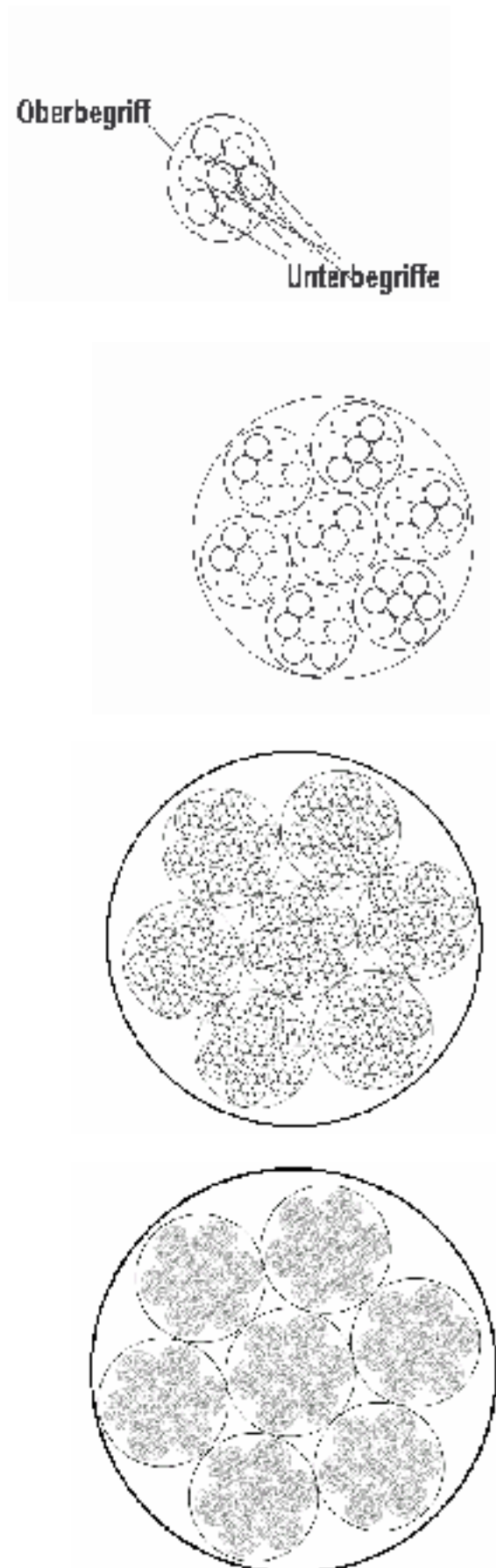
Ein Oberbegriff ist zum Beispiel ein gegenständlicher Begriff wie ein Apfel. Zusammenhängende Unterbegriffe sind Schale, Kerne, Fruchtfleisch, Saft, Säure. (Siehe dazu auch unter [www.blaueschule.de/Theorie/](http://www.blaueschule.de/Theorie/) Die All-Erkenntnis-Theorie, transformiert auf ein konkretes Problem)

So ein Apfel ist gleichermaßen aber ebenfalls ein eigenständiger Unterbegriff eines ihm strukturell übergeordneten Oberbegriffes. So kann der Apfel beispielsweise Bestandteil der Struktur eines Supermarktes sein, oder eines Wochenendeinkaufes, ein Apfel ist Bestandteil der Pflanzenwelt dieser Erde und ebenfalls Bestandteil des Oberbegriffes Nahrung.

Zur Nahrung gehören aber noch mehr Unterbegriffe wie Birnen, Bananen, Fleisch, Butter, Käse, Marmelade und vieles mehr. Jedes dieser einzelnen Unterbegriffe setzt sich ja ebenfalls aus eigenen Unterbegriffen zusammen. So haben wir hier schon die Darstellung einer übergeordneten Mengeneinheit.

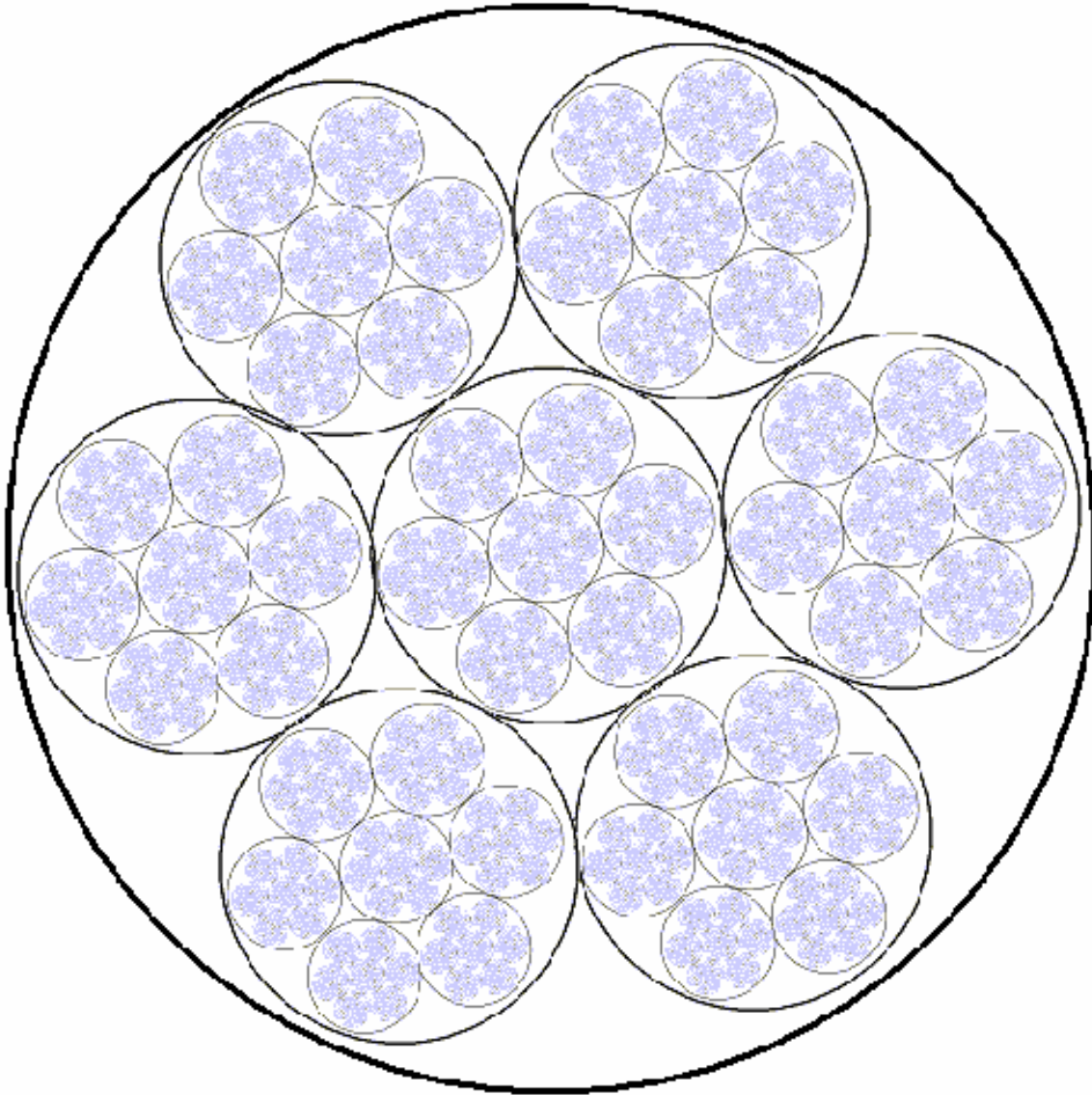
Nahrung selbst ist aber auch nur wieder ein eigenständiger Unterbegriff zu dem ihm übergeordneten Oberbegriff menschliches Leben. Wobei sich das menschliche Leben aus vielerlei Begriffen zusammensetzt, wie neben der Nahrung auch Politik, Kultur, Freizeit, Arbeit, Krieg und Frieden.

Nun ist die menschliche Daseinsweise auch nicht die Einzige hier auf Erden. Da gibt es noch die tierische Daseinsweise, die pflanzliche Daseinsweise, die bakterielle Daseinsweise, es gibt auch die Daseinsweise der Gesteine, der Gewässer, der Luft- und Windverhältnisse. Sie alle sind der



irdischen Daseinsweise, der Erde selbst, untergeordnet.

Und die Erde ist wiederum eingeordnet in die Daseinsweise des Sonnensystems mit seinen Planeten.



Und unser Sonnensystem lässt sich wiederum einordnen in unser Milchstraßensystem. Das bekommt eine Einordnung in unser Universum. Und wie wir aus der Kosmologie wissen, soll es ja viele, viele Universen geben in diesem Weltall. Zumindest ist das so errechnet worden. Gesehen hat das noch keiner. Rein logisch und rechnerisch aber können wir uns gut und gerne vorstellen, dass es eine ewige Unendlichkeit geben kann. Wenn wir mit unserem Begreifen und mit unseren Begrifflichkeiten nur munter weiter unterteilen bis ans Ende unserer Tage.

## Das begriffene Mengen-Paradoxon

Übrigens macht diese eben dargestellte Zeichnungsfolge der Begriffsstruktur unseres Begreifens noch eine andere Tatsache klar bzw. völlig unklar. Und zwar müssen wir uns dazu in den begreifbaren Teil der Mathematik begeben. Die Mathematik besteht aus der reinen Suche nach Wahrheit des Daseins, wobei sich diese Suche - wie könnte es anders sein - ebenfalls in sich aufteilt. Die einen suchen nach dieser Wahrheit über die nackte Zahl, das sind die Arithmetiker. Die anderen über die abstrakte Bildlichkeit der Geometrie. Bleiben wir zunächst bei den Zahlenmenschen. Die Mathematik beginnt ganz ursprünglich da, wo der erste Mensch einen Apfel und noch einen Apfel nebeneinander legte und feststellte: Oh, das sind ja zwei Äpfel!

Auf dieser so ureigensten Wahrheit baut das gesamte menschliche Mathematikgebäude auf. So beginnen die Kinder in der Schule das  $1 + 1 = 2$  zu lernen. Und so lange, wie es dabei um irdische Äpfel und Birnen geht, um unser tägliches liebes Brot und Geld, geht diese Rechnung auch einigermaßen auf. Wenn wir nicht zuviel rechnen. Wer aber von Berufs wegen mit der Göttin der Wahrheit, der Mathematik, zu tun hat, wird schon recht früh feststellen, dass man dem Weibe nicht über den Weg trauen kann.

So verzweifeln noch immer Generationen von Studenten an dem mathematischen Paradoxon der Mengenlehre. Danach besteht jede Menge aus ihr untergeordneten Teilmengen. Ist aber die allen Teilmengen übergeordnete Menge auch wiederum Bestandteil einer Menge oder was? Gibt es unendliche Mengen? Wie soll man sich das vorstellen? Ist das etwa so wie mit den unendlichen Universen? Oder wie mit den unendlich erscheinenden Oberbegriffen? Hat die Menge der uns, den Menschen umgebenden Mengen eventuell etwas damit zu tun, dass wir, die Menschen nach einer ganz bestimmten, uns vorgeschriebenen Art und Weise begreifen und erkennen? Sind wir etwa gefesselt an diese Begriff- und Erkenntnisweise? Können wir demnach nur das erkennen, was wir erkennen sollen und sonst gar nichts weiter?

Nun, diese Frage kann sich jeder jetzt selbst beantworten. Ich will aber dieses mathematische und universelle Paradoxon zumindest vom menschlichen Begriffstandpunkt einmal auflösen.

Denken wir uns zurück zu dem Moment, wo der Urmensch oder das Kleinkind mit dem Begreifen anfangt. Der Urgrund des Begreifens, woraus sich der Begriff differenziert, ist das Nichtwissen, das Nichtbegreifen. Das Nichtkönnen, Nicht-Sein ist somit die allen Mengen und Begriffen über- und untergeordnete Einheit, wenn man Nichts-Sein als eine Einheit bezeichnen kann.

Das Nichts-Sein kann mathematisch dargestellt werden als der Punkt, der noch vollkommen ungeteilt ist und aus dem sich erst durch Teilung die Dimensionen des arithmetischen und geometrischen Daseins entfalten. Erst in seiner Gegensätzlichkeit ist jede Einheit erkennbar und begreifbar, auch messbar und errechenbar. Zwischen dem A (Pluspol) und O (Minuspol) der Schöpfung, die jeweils eine Hälfte des NICHTS-Sein repräsentieren, erstreckt sich der Spannungsbogen des ALLES-Sein, in dem wir ein Teil sind. Und zwar der wesentliche Teil des Daseins überhaupt. Nämlich der, der durch seine Erkenntnis erst das Erkannte erschafft.

Puh. Meine Lieben. Das ist purste und reinste Philosophie. Ich habe mir Mühe gegeben, diese Philosophie begreifbar darzustellen. Dabei fing ja alles ganz harmlos an. Wie damals im Paradies, wo Eva in den Apfel biss und Adam zur Erkenntnis verführte.



Wieso muss ich das denn alles wissen, fragte ich mich manches mal in schweren Tagen und Nächten. Denn man möge mir glauben, bis ich das, wie es hier steht selbst begriffen hatte, musste ich mich ganz schön abquälen. Auf der einen Seite war es ja ganz schön, soviel zu wissen. Auf der anderen Seite ging mir der Nutzen dieses Wissens überhaupt nicht auf. Was hat es denn für einen Sinn soviel zu wissen?

*Nun, du wolltest doch wissen, wie die Schöpfung zusammenhängt, damit du Kontrolle darüber erlangen kannst.*

Ach ja, richtig. Ich wollte Kontrolle. Ich wollte bewussten und kontrollierten Einfluss nehmen auf mein Leben. Ich wollte nie mehr wieder in dieses leidvolle dunkle Loch reinrutschen. Dafür musste und wollte ich wissen, wie das Alles zusammenhing. Und wie ich nun erkennen konnte, hing alles an einem Faden. Irgendwie. Die Physiker sprechen da von der String-Theorie. String = Faden. Und das Ende dieses Fadens, besser gesagt, die beiden Enden dieses einen Fadens, hielt ich als Schöpferin meiner eigenen Welt in meiner Hand. Oder besser, sie verschwanden irgendwo in dem wirren Gewusel meines denkenden Kopfes.

Heißt das nun, in meinem Kopf geschieht die Welt? In meinem Kopf bildet sich das gesamte Universum heraus? Ist denn da draußen ALLES nur Illusion? Macht mich doch nicht krank mit diesen riesigen Dimensionen! Ich bin doch nicht der Schöpfer, ich bin doch nicht Gott!!!

*Doch, bist du wohl. Du bist Schöpfer und Gott deiner eigenen Welt. Deine eigene höchstpersönliche individuelle Angst erschafft deine erlebte Umwelt, auf dass du die Zusammenhänge erkennst und deiner Selbst bewusst wirst. Und so, wie alle Begriffe letztlich in einem großen Kreis eine riesige Begriffsfamilie bilden, so bildest du in deinem lebendigen Kreis Lebensfamilie. Du bist Bestandteil deiner Familie, diese ist Bestandteil deiner Kommune, diese ist Bestandteil deines Landes, dieses ist Bestandteil deiner Welt, diese Welt ist Bestandteil deines Planetensystems, dieses Planetensystem ist Bestandteil deines Universums und dieses Universum ist Bestandteil deiner vielen Universen und so fort.*

Ist es nun so, dass ich, der Mensch, durch mein Erkennen erst dieses Universum erschaffen habe?

*Ja und nein. Als Mensch bist du doch auch nur eine übergeordnete Einheit eines sich entwickelnden Systems. Und dieses System hat die gleiche Struktur wie alle anderen Strukturen auch. Die schon bekannte Baumstruktur.*

Das menschliche Gehirn, der menschliche Körper hat sich parallel entwickelt zu der Entwicklung des Daseins insgesamt. Es gibt doch das Gehirn nicht erst, seit es den Menschen gibt. Jedes Lebewesen, das in der Entwicklungsstufe jeweils eine Stufe zuunterst steht, hat Anteil an der Entwicklung des Gehirns und der Körperstruktur. Und das Gehirn als Speichermedium des Erkannten hat sich nicht erst mit dem ersten Lebewesen gebildet. Die Art und Weise der Speicherung von Umwelterkenntnis beginnt schon im kleinsten Teil des Universums, im Quarks/Antiquarks. (oder im String oder wo und was immer das Kleinste sein soll).

In der polaren Dreifarbigkeit der Quarkladung können wir das Ur-Prinzip aller Erkenntnis und Erkenntnisspeicherung erkennen. Und daraus unsere Rückschlüsse ziehen auf den lebendigen Prozess der Daseinsentwicklung.

Wobei diese Erkenntnis dem Zwecke dienen soll und kann, uns von unserem irdischen Leid zu erlösen. Das zumindest war der Ausgangspunkt meines Weges. Ich wollte mein Leid auflösen. Wobei ich mich bei den Antworten, die ich diesbezüglich erhielt, nicht bei Allgemeinplätzen aufhalten wollte. Ich wollte es ganz genau wissen. Das war ein echter Fehler, wenn man es aus der Sicht der Bequemlichkeit betrachtet.

## **Ich, die Gravitation und der gekrümmte Raum**

Wer genug von Wissenschaftlichkeiten hat, sollte eine Pause einlegen. Denn jetzt geht es noch einmal in die Tiefen der theoretischen Physik. Bis zu Einsteins genialer Relativitätstheorie war alles so „einfach“. Zeit und Raum waren getrennte Einheiten, mit denen beliebig operiert und gerechnet werden konnte. Zwar gab es hier und da einige Unstimmigkeiten, aber die konnten die Wissenschaftler, die sich sowieso nie richtig einig waren, mittels dieser oder jener theoretischen Konstante wegschummeln. Zumal ihnen kein normaler Mensch dabei geistig folgen konnte.

Das große Dilemma aber brach zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts über die Physik und alle anderen Wissenschaften gleichermaßen herein. Raum und Zeit hingen irgendwie zusammen und hatten auch was mit Bewegung und Kraft und so zu tun. Dann stellte man fest, dass das Atom nun doch nicht das kleinste Bausteinchen dieser Welt war, dass es noch viel kleinere Teilchen und Antiteilchen gibt und dass offenbar gar kein Ende der Teilung im Kleinsten abzusehen ist.

Dann kam da noch hinzu, dass es weiterhin keine lineare Entwicklung gibt, sondern, dass die Entwicklung sich in eigenartigen Quanten sozusagen in kleinsten Einheiten sprunghaft vorwärtsbewegt. Na, wie ist denn das zu verstehen? Und schließlich haben wir da noch Heisenbergs Unschärfetheorie, wonach es nicht möglich ist, von einem Teil zugleich seine Körperhaftigkeit und seine Impulsivität zu messen. Es geht nur entweder Teilchen oder Impuls.

Für alle Physikfreaks muss ich jetzt voranschicken, dass ich die Physik nicht unabhängig von der Physik und der Psyche des Menschen betrachten kann. Es gibt keine getrennte Betrachtungsweise, denn wie schon in der oben dargestellten Mengen- und Begriffslehre ist die Struktur allen Daseins geprägt durch unsere physische, physiologische und psychische Erkenntnismöglichkeit. Diesen engen praktischen Zusammenhang immer fest vor Augen wollen wir uns nun erneut in die Theorie hineinbegeben.

Beginnen wir beim Raum. Irgendwo müssen wir ja anfangen. Bis Einstein war die Vorstellungswelt der Menschen davon geprägt, dass Raum etwas Feststehendes, außerhalb und unabhängig von ihnen selbst Existierendes sei. Irgendwie da draußen. Einstein nun haben wir es zu verdanken, dass diese einfache Weisheit nicht mehr so einfach gilt.

Nach seiner Relativitätstheorie sind Raum und Zeit zusammenhängende Größen, die sich unmittelbar beeinflussen, wobei es eine Relation von Raum und Zeit entsprechend einer messbaren Anziehungskraft, genannt Gravitation gibt. Wobei Einstein der ganzen Theorie einen kleinen menschlichen Tatsch gibt.

Denn alle Relativität findet immer relativ zu einem Betrachter statt. Nichts kann an und für sich gemessen und bewertet und berechnet werden. Es muss aus dem gesamtexistierenden Dasein immer eine Art Menge oder Zustand herausgenommen werden und für sich einer Betrachtung unterzogen werden. Diese Betrachtung aber geschieht aus der Sicht des Betrachters. So wird innerhalb des kosmischen Gefüges Menge für Menge untersucht, nehmen wir mal



an, die Menge der Erde oder die Menge des Jupiters für sich genommen. Dann wird die Menge des Sonnensystems für sich untersucht, dann wird die Menge der Milchstraße für sich untersucht, dann wird die Menge des Universums untersucht und so fort. Dann werden diese untersuchten und berechneten Mengen miteinander in Beziehung gesetzt, und wenn etwas dabei nicht so recht passen will, dann setzt man eine passende Konstante ein.

So hat man sich das bisherige Weltbild vom Urknall an gesehen zurechtgerechnet. Ich meine, viele Mathematiker haben so in etwa öfter das gleiche Ergebnis gehabt und letztlich musste man sich auch irgendwo kompromisslich einigen, wenn man weiter kommen wollte. Doch irgendwie ist die versammelte Wissenschaft bei allem Erkennen auch zu der weisen Erkenntnis gekommen: Je mehr sie die Welt erkannte, desto mehr erkannte sie, dass sie eigentlich doch gar nichts erkannte.

Damit dieses Nichts nicht so beschämend aussieht, nennt man es zur Zeit die Schwarze Materie, die zu etwa 97 Prozent unser gesamtes Universum ausfüllen soll. Oder sind es 93 Prozent? Wobei Schwarze Materie ein Synonym ist für einen Zustand, den man nicht erkennen kann. Der zwar irgendwie da sein muss, weil die Zahlen sonst nicht stimmen, der aber auch irgendwie nicht da ist, weil sie in gar keiner Weise erkennbar ist.

Was nun also ist Raum aus der Sicht dieser Erkenntnistheorie? Raum ist die differenzierte Ausdehnung dessen, was seit Beginn der Erkenntnis erkannt worden ist. Alles klar?

## Aus dem Nichts-Sein heraus

Ich will es ganz von vorn und ganz langsam erklären. Alle Erkenntnis beginnt schon im sogenannten kleinsten Teilchen, dem Quarks/Antiquarks. Erkenntnis will ich hiermit definieren als die polare Differenzierung des Daseins aus dem Nichts heraus.

Allen Daseins Anfang ist der graue, undifferenzierte Ausgangspunkt des Daseins.

Sehen Sie ihn? Nein? Ich auch nicht. Er ist ja noch nicht da und kann somit nicht erkannt werden. Dieser Ausgangspunkt wird von mir das reine Bewusstsein genannt.

Aus dem grauen Nichts-Sein des reinen undifferenzierten Bewusstseins polarisiert sich das duale Dasein. Das kleinste Teil der erkennbaren Welt ist erschaffen. Es ist DA. Doch eigentlich ist es auch nicht da. Denn so für sich genommen kann es gar nicht erkannt werden, denn es ist ja noch niemand da, der es erkennt. Somit kann gesagt werden, dass es diese hier dargestellte reine Polarität nicht wirklich gibt. Es ist eine ganz und gar abstrakte Größe.

Erst so, in seiner Spiegelbildlichkeit von dem in sich dual differenziertem Erkennen und dual differenziertem Erkanntem ist irdisches Dasein möglich. In diesem Bild soll klar werden, dass das Innen und das Außen dieser Welt eine sich gegenseitig bedingende polare Einheit ist, die eine Beziehung eingeht über Spannung, die zwischen den Einzel-Teilen herrscht. So kann



man dieses Bild auch darstellen wie oben, wo wir das Begreifen dargelegt haben.

Die Erschaffung des Da-Seins ist ein über den Prozess der Erkenntnis stattfindender sich gegenseitig bedingender vielfältig differenzierter Spannungsprozess. Raum ist demnach keine objektive Größe, sondern ist bedingt durch die Subjektivität des Erkenntnisprozesses. Raum ist demzufolge nicht etwa unabhängig vom Inneren vorhandene Äußerlichkeit, die uns umgibt, sondern eine kausale, spannungsvolle Beziehungsgröße zwischen Innen und Außen.

Natürlich können wir Raum messen. Aber nicht DEN Raum an sich. Sondern immer nur eine aus einem ominösen Ganzen herausgewählte Einheit, die mit einer willentlich festgelegten Messeinheit in erkennbare Einzelteile zerlegt wird. Gemessener und erkennbarer Raum hat immer eine kausale Beziehung zu uns selbst. Anders ist Raum nicht erkennbar.

Wie nun kommt es zur relativen Krümmung des Raumes?

Um das erkennen zu können, müssen wir die Baumstruktur bemühen.

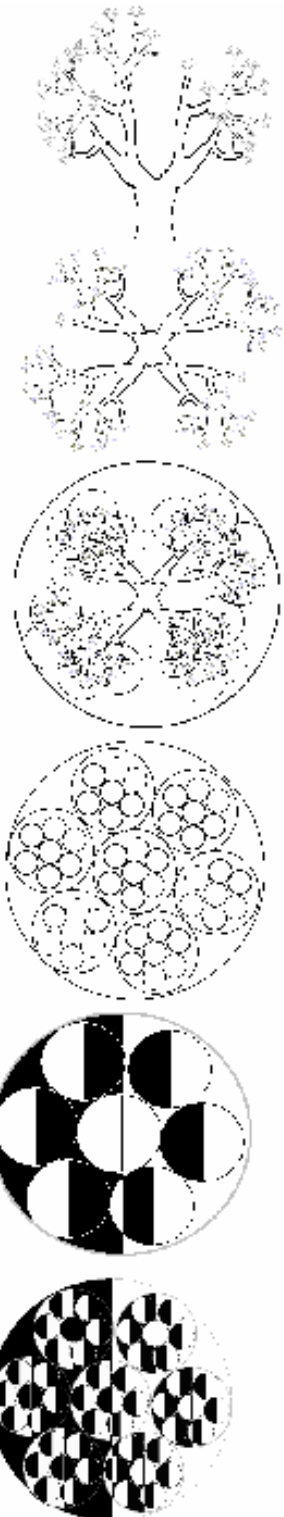
Symbolisch gesehen ist die gesamte Entwicklung strukturiert wie ein Baum. Wobei von jedem Verzweigungspunkt in fraktaler Weise ein neuer Baum erwachsen könnte und oft auch erwächst. Rechts: Ein gespiegelter fraktaler Baum.

Wie schon mehrfach dargestellt, haben das Gehirn und die Umwelt gleiche Struktur. Somit ist unsere Erkenntnisfähigkeit an diese Struktur gebunden. Man kann das aber auch umgekehrt sehen, dass Raum und Gehirn entsprechend unserer Erkenntnisfähigkeit strukturiert sind.

Wenn Raum auf der Basis der Erkenntnisfähigkeit beruht, die Erkenntnisfähigkeit aber einer vorgegebenen Struktur folgt, so muss der Raum die gleiche Struktur aufweisen. Dieser Baum ist dabei nur der erste Anhaltspunkt, um sich Krümmung eines Raumes überhaupt vorstellen zu können.

Jeder fraktale Baum innerhalb der Baumstruktur hat gezwungen durch das innewohnende Verzweigungsgesetz eine runde Form. So kann man sich innerhalb unseres Universums die Entstehung von Rundheiten und ebenfalls die Krümmung des gesamten Raumes vorstellen.

Wenn das gesamte Dasein wie ein Baum strukturiert ist, dann ist die äußerste Grenze dieses Baumes eine



Rundheit, zweidimensional eine Kreis-, dreidimensional eine Kugelform. Innerhalb dieser äußersten Kugelform gibt es die darin eingeschlossenen fraktalen Kugeln, die jede für sich wiederum aus fraktalen Kugeln besteht.

Lassen wir bei unserer Darstellung die Zweige und den ganzen Baum einfach weg, bleiben die Kreise übrig. Hier ordentlich in fraktalen Formen strukturiert. Da wir aber wissen, dass jede Einheit für sich genommen immer als polare Dualität existiert, können wir dieses Gebilde auch wie folgt darstellen. Jede Einheit ist dual. So auch die Einheiten innerhalb der Einheit. Und in einer weiteren Differenzierung treten viele Vermischungen der einzelnen dualen Beziehungen auf.

Jede (polare) Einheit besitzt hier eine ganz eigene Spannung von anziehenden und abstoßenden Kräften. Im Atomkern erkennen wir diese Kraft als die so genannte starke Wechselwirkung der Protonen, die für sich aus dualen Quarks bestehen. Dem Proton gegenüber steht die Kraft des Elektrons, das das Proton gegenpolig umspannen soll.

Innerhalb des Stoffes erleben wir diese Kraft als Magnetismus. Innerhalb der Massen bezeichnen wir diese Kraft als Gravitation. Und so, wie sich Feldlinien um den Pol gekrümmt bilden, so bilden sich so genannte Krümmungen des Raumes um große Massen herum. Nun kann man mit dieser Erkenntnis natürlich vielfach spielen und sie in Extreme treiben.

Da wird von den Extremen der totalen Gravitation gesprochen, was sich dann Schwarzes Loch nennt. Aus diesem Schwarzen Loch soll es weder für das Licht noch für die Zeit ein Entrinnen geben, weil die Kräfte so groß seien. Doch es ist so, dass dort, wo reine Gravitation vorkommt, also reine Materie, der reine Geist als Gegenpol nicht da ist.

Wenn aber zur Materie die Dunkelheit und die Anziehung und der Raum gezählt werden, so werden zum Geist das Licht, die Abstoßung und die Zeit gerechnet. Dem physikalischen Schwarzen Loch der materiellen Anziehung steht physisch/psychisch das Bedürfnis nach Erkenntnis gegenüber, das so unendlich groß ist, dass wir ihm nicht enttrinnen können.

Dieses Bedürfnis ist die Urkraft des Daseins, die in allem ist und in ihrer Gesamtheit eine unendlich große Kraft darstellt. Genau wie die unendlich große Gravitationskraft des Schwarzen Loches. Die vielen differenzierten Unterbedürfnisse und Sogkräfte in der Physis und Psyche entsprechen anderen Gravitationseinheiten der erkennbaren Welt. Das Schwarze Loch ist der eine Pol, ist das ungeordnete anziehende Chaos des Nichterkennens und Nichtbegreifens. Der andere Pol ist die Strahlung, die absolute Strahlung von Sternen zum Beispiel. In dem Prozess der Durchdringung von Materie mit Strahlung, der Materie mit Geist, dem ordnenden Prinzip, entsteht das zunehmende Erkennen und Begreifen. Entsteht Bewusstsein vom Da-Sein.

## **Ich, die Zeit und das strahlende Licht**

Wie Einstein feststellte, ist Raum nicht zu trennen von der Zeit. Wobei wir die auf der Erde herrschende Zeit zwar mit einer Uhr messen können, ansonsten aber ist Zeit für die Wissenschaft ein absolutes Rätsel. Genauso wie der Raum scheint die Zeit eine relative Größe zu besitzen. Zumindest konnte man schon experimentell nachweisen, dass die Uhr in großer Höhe anders läuft als auf dem Erdboden. Die Zeit läuft sogar langsamer und rückwärts, irgendwie, wenn ein Betrachter sich

mit Flugzeug oder Rakete auf den Umlaufweg der Erde entgegengesetzt zum Sonnenablauf macht. Doch wie hängen Zeit und Raum und die polaren Kräfte wirklich zusammen? Bis ins letzte werde ich das hier leider auch nicht erklären können. Doch kann ich der Zeit schon ein wenig von seiner Mystik nehmen.

Eine Zeit an und für sich gibt es nicht. Hier müssen wir dann einmal wieder den Ausgangspunkt im Nichts-Sein nehmen. So, wie es auch keinen Raum an und für sich gibt. Somit ist Zeitraum Bestandteil des Erkenntnisprozesses, was es zu begreifen gilt.

Um das folgende zu verstehen, möchte ich an die Heisenbergsche Unschärfetheorie erinnern. Danach ist es nicht möglich, zugleich den Korpuskel und den Wellencharakter des Teilchens (Elektrons) zu erkennen. So ist es. Wenn alles dual ist, dann ist auch unser Erkenntnisprozess als Ding an sich dual. Das heißt, entweder erkennen wir das Teil oder wir erkennen den Impuls. Wobei, wie gesagt, die Physis des Erkenntnisprozesses die Physik des Erkannten vorgibt. Hier nun kommt neben dem Baum als Form des Wachstums die Welle als Form der Bewegung ins Spiel. Beide bedingen einander. Und doch kann ich beide Formen nicht in einer Einheit logisch gelungen darstellen.

Der halbierte Kreis ist die Darstellungsmöglichkeit der Ureinheit.



Der in den dimensionalen Raum hinein geteilte Kreis ist die Darstellungsform des Ur-Impulses oder Welle. Sie ist die Grundform der Zeit. Wobei an dieser Form auch erkannt werden kann, dass Zeit immer an eine duale Raum-Einheit gebunden sein muss.



Lassen Sie uns nun die sich gegenseitig bedingende Entwicklung von Zeit-Raum in der Grafik nachvollziehen. Am Anfang war die Ur-Teilung. Aus der grauen Undifferenziertheit entwickelte sich die polare Differenzierung.



Wobei sie das Dasein in seine Dimension spannte, was dem allerersten Impuls gleichkommt.

Und so, wie sich das Da-Sein in der Form der Erkenntnis dual differenzierte, ordnete, spannte sich der Bogen der impulsiven Zeit mehr und mehr an.



Allerdings, Zeitraum-Impuls kann weder gesehen noch sonst wie wahrgenommen werden. Er ist eine abstrakte Konstruktion. Durch unser lebendiges Dasein, das ebenfalls Zeit-Raum-Impuls ist, erleben wir all das, was da ist in genau der Form und Bewegung, wie es da ist. Eins bedingt das andere.



Die Entwicklung des gesamten Daseins ist ein aus erkenntnistheoretischer Sicht überaus differenzierter Spannungsprozess in Raum-Zeit hinein.

Mit dieser Grafik lässt sich auch die Ausdehnung des Universums, die Verschnellerung der Zeit innerhalb der Entwicklung sowie sogar die Gravitationswellentätigkeit erklären.

Diese Darstellung ist ebenfalls nur an unseren Erkenntnisprozess gebunden. Es ist uns, dem Erkennen, nicht möglich, ALLES zugleich zu erkennen. Es geht nur nacheinander. Das Atom ist schon ein Teil des Erkenntnisprozesses, der sich fortsetzt über die Struktur und Pulsation des Moleküls, der Zelle, der Organe, des Organismus.

Zeit-Raum sind zwar eine Einheit, aber irgendwie auch nicht. Sie müssen begriffen werden als polare Entsprechungen des Erkenntnis- und Entwicklungsprozesses. Zeit steht dabei wie das Licht für das strahlende, abstoßende Prinzip des Geistes, Raum steht für das saugende, anziehende Prinzip der Materie. Zeit und Raum, Licht und Dunkelheit spannen die Dimension, zwischen der die Entwicklung und parallel die Erkenntnis stattfindet. Der erste Erkenntnisschritt kann als der Ur-Sprung des Da-Seins bezeichnet werden. Es ist somit auch das erste Ur-Teil, die erste Ur-Teilung (in hell-dunkel, schwarz-weiß, gut-böse).

Gleichzeitig aber auch die erste Ur-Verbindung der polaren Gegensätze als Ur-Form der Erkenntnis und Bewusstwerdung, die Entstehung des Ur-Selbst. Ganz am Anfang also kann von einer Ewigkeit Zeit und einer Unendlichkeit Raum ausgegangen werden. Diese erste Dimension ist weder fassbar noch messbar, noch erkennbar. Sie ist nur in der vollkommenen Abstraktion vorstellbar.

Nun habe ich weiter oben festgestellt, dass alles Dasein eine Art kommunikativer Prozess ist. Mitteilung zum Zwecke der Verbindung, wobei ausgehend von Bewusstsein erneutes Bewusstsein entsteht. So können sowohl Zeit als auch Raum für sich genommen als die äußersten Pole verstanden werden, die in ihrer abstrakten Getrenntheit vollkommenes Unbewusstsein beinhalten. In der nun innerhalb des Erkenntnisprozesses stattfindenden Kommunikation, Mitteilung durch Verbindung der gegensätzlichen Pole, findet eine Durchdringung der Gegensätze statt.

Das führt auf der einen - äußeren - Seite zu der erkennbaren Form der Materialisierung, auf der anderen - inneren - Seite zum Prozess der zunehmenden Bewusstheit der entstandenen Einheiten.

Je mehr sich dabei die Gegensätze durch Differenzierung verbinden und durchdringen, desto mehr Komplexe entstehen. Komplexe Einheiten, in sich konsequent dual strukturiert und sich in den jeweiligen Komplexen konsequent rhythmisch schwingend. Die schon bekannten Fraktale.

So, wie der Raum fraktal ist, ist auch die Zeit fraktal. Aber nur durch ihre verbindende Einheit. Wobei alle Einheiten wie in einem Konzert eine gemeinsame Harmonie ergeben. Wenn demzufolge Impulse fraktal sind, so gibt es ganz kleine und ganz große Impulse. Und entsprechend zur Größe der totalen Gravitationskraft muss es den totalen Impuls, die größte Welle durch das Universum schwingend geben. Was die Gravitationswelle ausmacht. So, wie es die kleinste Welle, den kleinsten Impuls in der Schwingung des Quants/Antiquants gibt.

Natürlich kann man Zeit und Raum physikalisch messen. Aber doch nicht wirklich. Nicht in ihrer Absolutheit, sondern nur in ihrer Relativität zu was auch immer, letztlich nur zu uns selbst. Wir, die Menschen, können nur unsere aufgrund von Erfahrung und Berechnung entstandenen Messgeräte nehmen und die Welt und den Zeit-Raum irgendwie einteilen. Das ist doch schon viel. Zumindest haben damit Generationen von Wissenschaftlern viel zu tun gehabt.

Was ich damit sagen will: Es gibt keinen Urknall. Es gibt kein expandierendes Universum. Es gibt keine davoneilende Zeit. Es gibt keinen gekrümmten Raum und keine relative Zeit. Jedenfalls nicht an und für sich allein. Sondern immer im unmittelbaren Zusammenhang mit dem, der das so nur erkennen kann.

## Komplexität des Da-Seins

*Augenmaß - grobstofflich*

1 m  $10^{-1}$  m Der Mensch

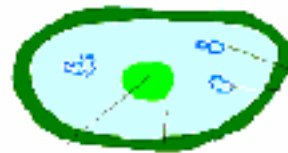


*Mikroskop - feinstofflich*

$10^{-6}$  m 0,000001 m = 0,001 mm = 1  $\mu$ m  
Membran des Zellkerns

*Elektronenmikroskop - Emotionalkörper*

$10^{-8}$  m 0,00000001 m = 0,01  $\mu$ m = 10 nm  
(Nanometer) DNS-Strang



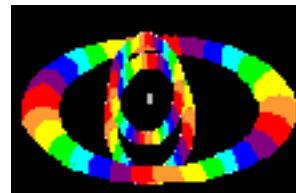
*Raster-Tunnel-Mikroskop Ätherkörper - Farbladungen*

$10^{-10}$  m 0,0000000001 m = 0,1 nm = 100 pm (Pikometer) Atomhülle

$10^{-13}$  m 0,0000000000001 m = 0,1 pm = 100 fm (Femtometer) Atomkern

$10^{-14}$  m 0,00000000000001 m = 0,01 pm = 10 fm Protonen und Neutronen

$10^{-29}$  m 0,000 000 000 000 000 000 000 000 000 01 Quarks



$10^{-xx}$  m 0,00000.... Strings, die die kleinste bislang erdachte Einheit sein könnte, oder aber das Universum besteht aus lauter winzigwinzigkleinen tanzenden Teufelchen und Engelchen.





## Komplexität der Bewegung

Schallwelle, Wellenbewegung des grobstofflichen Daseins



Molekulare Bewegung



Atomare Bewegung

Quantenbewegung



## Noch einmal die Weltformel

In der Physik glaubt man zur Zeit, dass es eine Weltformel geben müsse. Immerhin habe man schon so viel erkannt, dass der letzte Rest der Erkenntnis – eben die alles erfassende Weltformel – nun nicht mehr weit sein könne.

Ich meine, die Physiker bedenken bei ihrer Weltformel nur eines nicht: Es kann keine Weltformel ohne Gott geben. Oder doch zumindest nicht ohne Gottes Ebenbild – den Menschen. Und wenn der Mensch in dieser Formel einen Platz finden sollte, dann darf neben all seiner Physis sein Geist, sein Bewusst-Sein nicht fehlen.

Aber Bewusst-Sein, das ist doch dieser ominöse grau ungeteilte unerkennbare Punkt? Wie kann denn Etwas, was nicht erkannt werden kann, Platz in EINER FORM, einer Formel finden?

Vielleicht in der Form wie folgt:

Abb.: Oben: Wie wir es jeden Tag sehen und erleben, ist unser Da-Sein erkennbar. Wir erkennen unser Dasein mittels unseres Bewusstseins, was nicht selbst erkennbar ist. Schau sich doch mal jemand selber in die Augen. Ohne Spiegel bitteschön.

Unten: Unser reines Bewusstsein ist – ohne Dasein – reines Nichts-Sein. Ein grauer ungeteilter Punkt.

Vor einigen Jahren bekam ich auf eine Frage, die ich heute nicht mehr weiß, die folgende Antwort.

Das Da-Sein steht zum Unbewusstsein umgekehrt proportional wie das Bewusstsein zum Nichts-Sein.



Alles ist in Bewegung

Nichts ist in Ruhe

Damals habe ich diesen Satz sofort verstanden. Im Laufe der Zeit dann wieder manchmal mehr, manchmal wieder weniger. Nichts-Sein ist eben nicht erkennbar und somit auch nicht begreifbar. Doch es ist erlebbar. Wer den Weg der eigenen Entdifferenzierung geht, der erlebt die Ruhe und Stille, den Frieden des reinen Bewusstseins immer mehr und mehr. Entdifferenzierung und somit Erschaffung von mehr Bewusstsein im eigenen Leben bedeutet, sich selbst mit immer weniger zufrieden zu geben. Bewusst und willentlich den Weg des Verzichtens, Versagens, Verlierens zu gehen. Stück für Stück, Schritt für Schritt. Bewusstsein kann von jeder dualen Ich-Einheit erfahren und erlebt werden. Und je mehr dieses Ich-Bewusst-Sein lebt, desto mehr erlebt es sich als eins in allem. Mehr dazu unter [www.blaueschule.de/Blauer Weg](http://www.blaueschule.de/Blauer%20Weg).

### Die Weltformel

Das Da-Sein steht zum Unbewusst-Sein umgekehrt proportional wie das Bewusstsein zum Nicht-Sein.

### Die Weltformel in der Grafik



Somit kann ich sagen: Es gibt diese Welt – na klar. Und es gibt sie nicht in der Form, wie wir bislang noch glauben, dass es sie so gibt. Diese neue, gewöhnungsbedürftige Weltsicht hat natürlich ihre lebendigen Konsequenzen. Wenn es die Welt an sich nicht gibt, sondern nur als polare Entsprechung zu unserer inneren Erkenntnisfähigkeit (Fühlen und Denken in ihrer Einheit), dann ist in mancher Hinsicht ein Umdenken nötig.

## Was also sind nun Begriffe?

Ein Begriff ist somit eine komplexe Spannung zwischen Innen und Außen. Repräsentiert wird diese Spannung durch nervliche Verbindungen elektrischer Art und hormoneller Verbindung chemischer Art im Körper parallel zu den entsprechenden lebendigen Erscheinungen und Prozessen außerhalb unseres Körpers, wie wir sie erleben.

Der verbalen Differenzierung der menschlichen Sprache liegen die komplexen Spannungsverhältnisse in ihrer Baum- und Wellenstruktur zugrunde. Ein Begriff ist somit ein differenzierter Spannungsprozess fraktaler Natur.

Somit ist das sogenannte Atom (in seiner Definition als untrennbares erstes Teil) der allererste Begriff von ETWAS, die allererste Erkenntnis des Da-Seins, das erste Ur-Teil, aus dem sich die Vielfalt des Daseins, der Erkenntnis und des Begreifens heraus differenziert. Diese Ur-Teilungs-Spannung ist auch die Basis ALLER Begriffe und des Begreifprozesses im Gehirn. Ein Begriff ist im Gehirn repräsentiert durch eine Verbindung von mehreren Neuronen.

Das Gesicht meiner Großmutter ist als Bild in einem bestimmten Bezirk (Einteilung) abgespeichert. So fanden es Neurowissenschaftler heraus. Doch setzt sich dieses Gesicht aus Ur-Formen und Ur-Farben zusammen, die in tieferen Schichten der fraktalen Baumstruktur ihre Basis haben. Der Wortbegriff „Gesicht meiner Großmutter“ ist zwar letztlich eine hochdifferenzierte Verbindungs-Angelegenheit von Neuronen des Neokortex, doch auch diese Neuronen erzeugen diesen Begriff nur in dem genannten fraktalen Verbindungsaufbau vom einfachen zum komplexen Differenzierungsprozess. Entsprechend dem Aufbau des Gehirns ist unsere Umwelt für uns präsent als Bild, letztlich als Begriff.

Um die fraktale und komplex-differenzierte Arbeitsweise des Gehirns bildlich verständlich zu machen, hier die Darstellung, wie ein Künstler ein Bild produziert.

Zunächst nimmt er eine Leinwand. Damit legt er eine Begrenzung des Da-Seins des Bildes fest. Eine Einheit.

*1,1 Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde. 1,2 Und die Erde war wüst und leer, und es war finster auf der Tiefe; und der Geist Gottes schwebte auf dem Wasser.*



Die Leinwand ist normalerweise weiß. Damit der Betrachter ein Bild sehen kann, muss der Maler eine andere Farbe als Weiß wählen, um einen Unterschied zum Untergrund herzustellen. Damit legt er die erste Ur-Teilung fest. Um das Begreifen entsprechend dieser Theorie deutlicher darstellen zu können, möchte ich den Untergrund der Leinwand grau darstellen, so dass der Künstler von nun an sowohl mit der weißen als auch mit der schwarzen Farbe Unterschiede zum Untergrund herstellen kann.

*1,3 Und Gott sprach: Es werde Licht! Und es ward Licht. 1,4 Und Gott sah, dass das Licht gut war. Da schied Gott das Licht von der Finsternis 1,5 und nannte das Licht Tag und die Finsternis Nacht. Da ward aus Abend und Morgen der erste Tag.*



Will der Künstler nun eine Landschaft oder irgendetwas andere aus dieser Welt malen, muss er das Bild in Himmel und Erde einteilen, was er üblicherweise macht, indem er eine horizontale Teilung vornimmt. Meistens malt der Künstler ein Bild, das eine Tagesszene darstellt, weil er hier mit Licht und Schatten arbeiten kann. So ist der Himmel hell, die Erde dunkel.

*1,6 Und Gott sprach: Es werde eine Feste zwischen den Wassern, die da scheide zwischen den Wassern. 1,7 Da machte Gott die Feste und schied das Wasser unter der Feste von dem Wasser über der Feste. Und es geschah so. 1,8 Und Gott nannte die Feste Himmel. Da ward aus Abend und Morgen der zweite Tag.*



Jetzt fügt der Maler die grobe Landschaft in das Bild, diese muss sich wiederum von dem geschaffenen Hintergrund farblich differenzieren, damit sie erkannt werden kann.

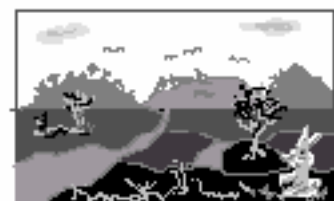
*1,9 Und Gott sprach: Es sammle sich das Wasser unter dem Himmel an besondere Orte, daß man das Trockene sehe. Und es geschah so. 1,10 Und Gott nannte das Trockene Erde, und die Sammlung der Wasser nannte er Meer. Und Gott sah, daß es gut war. 1,11 Und Gott sprach: Es lasse die Erde aufgehen Gras und Kraut, das Samen bringe, und fruchtbare Bäume auf Erden, die ein jeder nach seiner Art Früchte tragen, in denen ihr Same ist. Und es geschah so. 1,12 Und die Erde ließ aufgehen Gras und Kraut, das Samen bringt, ein jedes nach seiner Art, und Bäume, die da Früchte tragen, in denen ihr Same ist, ein jeder nach seiner Art. Und Gott sah, daß es gut war. 1,13 Da ward aus Abend und Morgen der dritte Tag.*



*1,14 Und Gott sprach: Es werden Lichter an der Feste des Himmels, die da scheiden Tag und Nacht und geben Zeichen, Zeiten, Tage und Jahre 1,15 und seien Lichter an der Feste des Himmels, daß sie scheinen auf die Erde. Und es geschah so. 1,16 Und Gott machte zwei große Lichter: ein großes Licht, das den Tag regiere, und ein kleines Licht, das die Nacht regiere, dazu auch die Sterne. 1,17 Und Gott setzte sie an die Feste des Himmels, daß sie schienen auf die Erde 1,18 und den Tag und die Nacht regierten und schieden Licht und Finsternis. Und Gott sah, daß es gut war. 1,19 Da ward aus Abend und Morgen der vierte Tag.*

In diese Landschaft hinein setzt der Künstler Pflanzen und Tiere. Diese differenzieren sich wiederum zu ihrem Hintergrund und zu ihrer Umgebung mit eigener komplexer Grauabstufung (Differenzierung von Hell und Dunkel).

*1,20 Und Gott sprach: Es wimmle das Wasser von lebendigem Getier, und Vögel sollen fliegen auf Erden unter der Feste des Himmels. 1,21 Und Gott schuf große Walfische und alles Getier, das da lebt und webt, davon das Wasser wimmelt, ein jedes nach seiner Art, und alle gefiederten Vögel, einen jeden nach seiner Art. Und Gott sah, daß es gut war. 1,22 Und Gott segnete sie und sprach: Seid fruchtbar und mehret euch und erfüllet das Wasser im Meer, und die Vögel sollen sich mehren*



auf Erden. **1,23** Da ward aus Abend und Morgen der fünfte Tag.

**1,24** Und Gott sprach: Die Erde bringe hervor lebendiges Getier, ein jedes nach seiner Art: Vieh, Gewürm und Tiere des Feldes, ein jedes nach seiner Art. Und es geschah so. **1,25** Und Gott machte die Tiere des Feldes, ein jedes nach seiner Art, und das Vieh nach seiner Art und alles Gewürm des Erdbodens nach seiner Art. Und Gott sah, daß es gut war. **1,26** Und Gott sprach: Lasset uns Menschen machen, ein Bild, das uns gleich sei, die da herrschen über die Fische im Meer und über die Vögel unter dem Himmel und über das Vieh und über alle Tiere des Feldes und über alles Gewürm, das auf Erden kriecht.

Jetzt haben wir ein schönes Bild schon. Aber es ist trotz der vielfältigen und komplexen Differenzierung alles irgendwie so Grau-in-Grau und – jawohl – farblos. So malen wir jetzt einfach noch einen Menschen hinzu, der in der Lage ist, in diesem farblosen Grau-in-Grau eine bunte Vielfalt zu erkennen.

**1,27** Und Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn; und schuf sie als Mann und Weib. **1,28** Und Gott segnete sie und sprach zu ihnen: Seid fruchtbar und mehret euch und füllet die Erde und machet sie euch untertan und herrschet über die Fische im Meer und über die Vögel unter dem Himmel und über das Vieh und über alles Getier, das auf Erden kriecht. **1,29** Und Gott sprach: Sehet da, ich habe euch gegeben alle Pflanzen, die Samen bringen, auf der ganzen Erde, und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen, zu eurer Speise. **1,30** Aber allen Tieren auf Erden und allen Vögeln unter dem Himmel und allem Gewürm, das auf Erden lebt, habe ich alles grüne Kraut zur Nahrung gegeben. Und es geschah so. **1,31** Und Gott sah an alles, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut. Da ward aus Abend und Morgen der sechste Tag.



Und so sieht diese Bilderfolge in der Abstraktion aus.



Abb.: Die Welt „da draußen“ und die Welt „da drinnen“ entwickeln sich in Gleichzeitigkeit, wobei eines das andere bedingt. Jeder Entwicklungsschritt ist ein Begreif-Schritt, ein eigenständiger Begriff, zunächst polar, dann bildhaft, später mit zunehmender Komplexität, entstehen die aus dem Bild abstrakt differenzierten Wort-Begriffe.

So, wie dieses entwickelte und gestaltete Bild (Abbild, Spiegel) nicht ohne Leinwand, ohne farb- und formmäßige Differenzierung, die sich vom einfachen in immer komplexere Teile aufbaut, existieren kann, so kann ein Begriff ebenfalls nicht ohne all diese Bestandteile in genau dem gleichen Aufbau existieren.

Wenn wir also dieses eben gemalte Bild als „Landschaft“ begreifen, dieser Ansicht den Begriff „Landschaft“ zuteilen, so ist dieser Begriff eben genauso im Gehirn entstanden wie wir diese Landschaft gemalt haben. Das ist die „Sprache“ der Vernetzung der Neuronen. Die Spiegelung vom Einfachen zum Komplexen in differenzierend-verbindenden fraktalen Schritten.

Das Großhirn und die Großhirnrinde schließlich ermöglichen es dem Menschen, das Begriffene in konkret differenzierte Worte zu fassen.

Im Grunde ist jetzt der Prozess des Begreifens schon ganz gut zu verstehen. Kompliziert wird es für den Menschen nur deshalb, weil an jedem Begriff ein Gefühl hängt. So zumindest ist es bisher erforscht.

Allerdings muss man sich das Fühlen und Begreifen etwas anders vorstellen. *Es sind die Gefühle, die den Menschen das Begreifen lehren.*

Das, was wir sehen und erkennen, ist ja nicht wirklich das, was DA ist. Es gibt kein DA-Sein ohne den, der durch seinen Erkenntnisprozess das DA-SEIN erst erschafft. Im tiefsten Grunde ist ALLES allein eine komplexe fraktale Spannungs-Differenzierungs-Verbindung. Man kann zu diesem Monsterwort auch einfach „Gedanke“ sagen. Denn ein Gedanke ist eben genauso eine energetische Angelegenheit.

Bislang glaubte der Mensch, dass nur er in seinem Kopf so etwas wie Gedanken habe. Wobei er nicht genau wusste, was ein Gedanke ist. Inzwischen weiß er aber, dass Gedanken etwas mit elektrischen und chemischen Prozessen in seinem Kopf und Körper zu tun haben. Er hat das so erkannt. Erweitert der Mensch nun noch ein wenig mehr sein Erkennen und fügt die einzelnen Puzzleteile der Erkenntnisse aus den einzelnen Wissenschaftsgebieten zusammen, so kann er erkennen, dass das gesamte DA-SEIN ein einziger Spannungsprozess in komplexer fraktaler Verbindung ist.

Das gesamte Da-Sein ist ein Gedanke, differenziert in die ach so vielen Untergedanken und Unterunteruntergedanken, dass einem ganz wirr im Kopf werden kann. Wer aber Klarheit in seinem Kopf schafft, ist in der Lage, genau das, was hier geschrieben steht, zu erkennen. Wer Logos hat, begreife das. Um aber Klarheit in seinem Kopf zu schaffen, muss er, der Mensch, erst einmal Klarheit in seinen Gefühlen schaffen. Seine Gefühle sind differenzierte energetische Beziehungen zu seiner Umwelt. Hat der Mensch seine Gefühle im Griff, hat er seine Gedanken im Griff, hat er seine Umwelt im Griff. Erkennt er, dass er der Erschaffer seiner Welt, seines Selbst ist. Gottes Ebenbild eben.

*Na, war doch gar nicht so schwer, oder?*



## Emotionalbild und Selbst-Bild

Unser lebendige Umwelt ist nicht nur in unserem differenzierten und verschachtelten Gehirn repräsentiert, sondern auch in unserem Fleisch und Blut. Das heißt, die Umwelt spiegelt sich in uns in einer Gefühlsbild. Was ist das? Zu jedem Bild in unserer Welt, zu jeder Situation, zu jeder Erinnerung haben wir ein Gefühl abgespeichert. Ein ganz spezielles Gefühl, das nur auf diese spezielle Situation, dieses spezielle Bild zutrifft. Gemeint ist ein ganz spezieller Hormoncocktail. Grob gesagt: Ein Kuss erleben wir angenehm, einen Schlag als unangenehm. Zu dem einen Bild ist das Gefühl mehr spürbar, zu dem anderen weniger. Wie wir wissen, kann unser Gefühl unendlich differenziert sein. So, wie die Atome die Buchstaben der physischen Welt sind, die Moleküle die Worte, die Stoffe die Sätze, die Berge, Flüsse und sonstigen stofflichen komplexen Gebilde der Welt die Geschichten darstellen, so finden wir auch eine gefühls-sprachliche Entsprechung in unserem Körper. Darin sind die Hormone die Buchstaben, die Hormoncocktails die Worte, ihre Repräsentation in den verschiedenen Organen die Sätze und alles zusammen ist die Repräsentation als Gefühlsbild in unserem Körper in Bezug auf die Umweltsituation. Das gleich Bild habe ich weiter oben im Text schon als Vernetzung der Gehirnnerven dargestellt als neuronales Bild der Umwelt.

Ich gehe davon aus, dass ALLES EINS ist.

Schauen wir uns an einem Beispiel an, wie das gemeint ist:

Ein Mann sieht seine Frau in einem Café mit einem anderen Mann zusammensitzen. Beide halten sich die Hände und werfen sich verliebte Blicke zu. Das ist die Situation in der realen Welt. Dieses Bild erblickt der Ehemann. Dieses Bild ist zusammengefügt aus der exakt dafür notwendigen Atomkonstellation, aus den exakt dafür notwendigen Molekülverbänden und Stoffgemischen. Gleichzeitig aber spiegelt sich diese Situation im Kopf des Mannes als verdrahtetes neuronales Netz von Buchstaben (aktivierte Neuronen) und Gesamtbild (aktiviertes Gruppengebilde von Neuronen) wider. Damit aber noch nicht genug. Der Ehemann fühlt dieses Bild auch in sich. Diese Situation ist in seinem Körper aus Hormonen (Buchstaben) und verschiedenen Hormongemischen in den einzelnen Organen (Sätze) dargestellt, die in ihrer Gesamtkonstellation dieses Umweltbild in ihm als Gefühlsbild repräsentieren. Der Leser wird sich ganz gut vorstellen könne, dass dieses Gefühlsbild ganz schön heiß brennt in diesem Ehemann. Das heißt, in manchen Organen, wie zum Beispiel im Herzen, sind ganz bestimmte Konzentrationen von Hormonen am Werk, die ein inneres „Brennen“ fühlen lassen. Nun will ich dieses Emotionalbild im Ehemann auf zweierlei Art betrachten und darauf Einfluss nehmen. Einmal über das Handeln in der Welt, das andere Mal allein über seine Gedanken.

Handeln:

Beim Handeln gibt es oft mehrere Möglichkeiten. Ich wähle willkürlich eine möglich aus. Der Mann fühlt in sich ein derart starkes Brennen, dass er nicht mehr an sich halten kann (er hat keine Selbstbeherrschung), er stürzt in das Lokal auf den Mann zu, reißt ihn hoch und verprügelt ihn, schlägt schließlich auch seine Frau nieder. Durch diesen Akt der Aggression hat sich sein Hormonspiegel verändert. Er hat sich abreagiert und „der Sieg über seine Feinde“ wird ihm mittels Freudenhormone spürbar gemacht. Das heißt, der Mann kommt langsam

wieder zur Ruhe, das Brennen hört auf, sein Herz und Kopf werden frei von Krämpfen, jetzt endlich scheint er wieder die bewusste Kontrolle über sich selbst zu erlangen.

Denken:

Um die bewusste Kontrolle geht es in erster Linie, wenn wir nun den zweiten möglichen Weg vorstellen. Es ist die gleiche Situation. Der Ehemann fühlt beim Anblick des Pärchens ein Brennen in sich. Dem Mann ist aber bewusst, dass dieses Brennen in ihm ist. Er weiß um die Gesamtzusammenhänge und richtet seine Aufmerksamkeit jetzt nach Innen. Dort kann er klar und deutlich bewusst das Brennen in sich bzw. seinen Organen spüren, er fühlt, wie sein Blut in den Adern pulsiert, wie das Herz rast, wie sein Atem stockt, wie eine Faust seinen Magen zusammenballt. Nun richtet er seine Aufmerksamkeit auf seinen Kopf, auf seine Gedanken. Dort erkennt er die Worte, die sich in ihm als Repräsentation für das äußere Bild gebildet haben. Die könnten so lauten: In Bezug zu seiner Frau: „Oh, du tust mir so weh! Du lässt mich einfach im Stich. Du hintergehst mich.“ In Bezug zu dem Mann: „Du Mistkerl! Du hast kein Recht auf meine Frau. Ich lasse sie mir nicht wegnehmen. Ich hasse dich.“ Und so weiter.

Wie wir nun schon wissen, arbeiten diese Gefühle und Gedanken unabhängig und autonom von unserem Bewusstsein. Und so hat das bewusste Ich durchaus die Möglichkeit, diese Gefühle und Gedanken zu beobachten. Dabei werden dem Beobachter die Gefühls-Bilder durch die dazugehörigen Gedanken-Bilder erst richtig bewusst. Er wird sich durch diese Innenschau erst so richtig bewusst, dass etwas und was in ihm brennt. Die Gefühle haben in ihrer speziellen Konzentration eine Art starker Säure entwickelt. Deshalb sagt der Volksmund auch zu dem emotionalen Zustand des Mannes: Er ist sauer. Säure, so wissen wir aus dem Chemieunterricht, zerfrisst organisches Material. Auch dieser Säure-Hormon-Cocktail richtet in den Organen des Mannes Schaden an. Bleibt der Mann lange in dem Zustand innerlichen Sauerseins, wird diese Hormon-Säure bald zu Entzündungen führen, d.h. das Brennen macht sich auch organisch bemerkbar. Der Mann ist sich nun seines inneren Zustandes bewusst. Und so wendet er die paradoxe, unlogische Art der „Abreaktion“ an. Er „hörte“ in sich den Satz: Ich hasse dich. Und er wandelt ihn paradox um, indem er in Gedanken spricht: Ich liebe dich.

Der Körper ist im Gegensatz zum Bewusstsein ein Automat, eine Art Bio-Roboter. Er ist somit der Logik unterworfen und muss nun die Gegenhormone erzeugen. So, wie die Gefühle Gedanken erzeugen, erzeugen Gedanken umgekehrt auch Gefühle. Die Säure wird neutralisiert, es hört auf zu brennen, der Mann wird ruhiger. Er fühlt in sich eine neutrale Einstellung zu dem eben noch brennendem Bild der beiden Personen, die sich so liebevoll in die Augen schauen. Sein Kopf ist klar. Das heißt, seine Gedanken können wieder normal arbeiten und so kommen auch Erinnerungen hoch. Es könnte nun sein, dass er sich erinnert, wie seine Frau zu ihm am Frühstückstisch gesagt hat, dass sie ihren Bruder treffen wird, den sie lange nicht gesehen hat. Das klingt jetzt ein wenig nach einem Hollywood-Film. Oder ihm wird klar, dass er in der vergangenen Zeit seine Frau sehr vernachlässigt hat, weil ihm seine Arbeit wichtig(er) erschien. Oder, oder, oder.

Bewusst sein:

Der Evolution geht es um Bildung von mehr Bewusstsein. Von Klarheit über die Zusammenhänge zwischen innen und außen. Was jeweils in welcher Situation bewusst werden soll, ist eine ganz individuelle Angelegenheit. Der Mensch allein ist in der Lage, allein über das Denken, ohne Zwischenschaltung von Handlung,

mehr Bewusstsein zu erlangen. Das nennt man dann auch Selbst-Bewusstsein. Durch die Paradoxierung von negativen Gedanken löst der Mensch innere Säuren, Verspannungen, Blockaden auf, was ihn sowohl emotional als auch mental zu einem großen inneren Frieden und zu großer Klarheit führt. Diesen Frieden strahlt er in die Welt hinein, was auch dort zu Frieden führt. Je öfter ein Mensch die Methode der Selbst-Bewusstwerdung anwendet, desto klarer wird ihm dann auch sein Selbst-Bild.

Magie:

Die Darstellungen bislang waren logisch, wenn auch zum Verständnis ein wenig Wissen um die physiologischen und psychologischen Vorgänge im Körper gehört. Doch das ist noch nicht alles. Das Emotionalbild ist auch die Ursache für zukünftige Erscheinungen in unserer erlebten Welt, allein zu dem Zwecke, dass wir unseres Selbst bewusst werden. Je mehr der Mensch sich dieser Zusammenhänge bewusst wird, desto mehr kann er über den Vorgang des paradoxen Denkens Gefühlsbilder ins ich „erzeugen“, die konkrete Bilder in die zukünftige Erlebenswelt projizieren. Über seine bewusst gedachten Gedanken und dann erzeugten Gefühle „malt“ und kreiert der Magier dann seine Welt nach seiner Vorstellung.

### **Die Magie der Harmonie**

Wer den Weg in das Bewusstsein, in SEIN Bewusstsein hineingeht, lernt die Polaritäten des Daseins, SEINES Daseins zu beherrschen. Und umgekehrt, wer nicht lernt, seine eigenen Schwankungen von Freud und Leid der Gefühle und Gedanken zu beherrschen, kommt nicht ins Bewusstsein hinein.

Das Bewusstsein aber ist die innere Mitte, in der es kein Schwanken gibt, aus der heraus aber man immer in die Polarität treten kann und will. Ganz bewusst. Die innere Mitte des Selbst ist die innere Mitte von Allem. Wer das erkannt hat, weiß um die Magie der inneren Harmonie. Das Ich beherrscht dann die Welt, SEINE Welt auf eine Weise, wie es der kühnste Herrscher sich nicht träumen lassen kann. Vollkommen ohne Kampf, ohne Manipulation, ohne Kraftanstrengung, ohne Energieverbrauch fügt sich die Umwelt nach seinem Willen. Wobei dieser eigene Wille eins ist mit dem Willen der Welt. Sonst funktioniert diese Magie nicht.

Ich sage nicht, dass es leicht ist, ein Magier zu sein. Doch wenn man die Magie einmal beherrscht, hat alle Mühe sich gelohnt.

## Quellen

Alle hier dargestellten Bilder und Texte und Erkenntnisse und Übungen basieren auf der Theorie der Blauen Schule, zu finden im Internet unter [www.blaueschule.de](http://www.blaueschule.de)

In diesem Internetauftritt sind auch viele Quellen genannt, aus denen ich unter anderem im Laufe der vergangenen Jahre mein Wissen gezogen habe. Es ist mir aber unmöglich, alle Bücher und Schriften, Filme, Radiosendungen, Speisen und Getränke zu benennen, aus denen ich im Laufe des Lebens Wissen entnommen oder Erkenntnisse gewonnen habe. Ganz zu schweigen von all den Menschen, mit denen ich oder die mit mir gesprochen haben. Erwähnt werden müssen dann auch die Träume und Visionen. Und zuletzt, aber nicht als letztes inspirierte mich diese herrliche/dämliche Natur und mein erlebtes Leben immer wieder zum Nachdenken. Was wohl die größte Quelle allen Wissens und Inspiration ist.

## Gespräch mit Gott

Mit meiner höheren Bewusstseins-Einheit Uriel rede ich sehr oft. Mit Gott habe ich aber noch nie gesprochen. Das folgende Gespräch ist deshalb eine Erfindung. Damit Sie dieses Gespräch auch verstehen, zeige ich Ihnen hier vorab zwei Fotos.



Abb.: Links: Dieses Foto zeigt einen von mir selbstgebastelten Baum aus Blumenbindedraht. Zuerst nahm ich zwei lange Drähte und wickelte sie zum Teil mit durchsichtigem Klebeband zusammen. So entstand eine duale Einheit. Dann nahm ich zwei von diesen Einheiten und wickelte sie in gleicher Weise zusammen. Und immer so weiter, bis dieser Baum entstand.

Rechts: Anders als natürliche Bäume zeigt mein gebastelter Baum im Querschnitt nicht nur große Ringe, sondern bei mir sind es fraktale Ring-Einheiten. Immer zwei und zwei zusammen.

**Uta:** Jeder Blumendraht, den ich hier zum Baum-Basteln benutzt habe, besteht aus mit Plaste umwickeltem Kupferdraht. Ich weiß, dass man in der Elektrobranche diesen umsponnenen Kupferdraht auch Seele nennt. Und so könnte man sich auch eine Seele innerhalb aller lebenden Einheiten vorstellen. Sie ist der spannunggebende Teil, ummantelt von Körperlichkeit. Nun kann ich in meinem Baum bei jedem Draht eine Seele erkennen. Aber eine Seele für den ganzen Baum, den sehe und erkenne ich nicht. Wieso nicht?

**Gott:** Du sollst dir auch kein Bild von mir machen! Es reicht doch schon, dass du dieses Bilderbuch geschrieben hast. Zum Donnerwetter noch mal.

**Uta:** Warum grollst du denn so?

**Gott:** Ich grolle ja gar nicht. Ich freue mich über dich.

**Uta:** Warum das?

**Gott:** Weil du langsam erwachsen wirst und die Verantwortung für dein Leben selbst übernehmen willst.

**Uta:** Verlässt du mich jetzt?

**Gott:** Nein, deine Eltern können dich nicht verlassen. Sie sind doch in dir. Aber du wirst uns verlassen und deine eigene Welt erschaffen.

**Uta:** Ich liebe euch.

**Gott/Göttin:** Kind, wir lieben dich auch.