LESEPROBE

Thomas Max Waldmann

Alles Beginnt Im Geist

Durch Selbstbefreiung

zum Grossen Erwachen

… Verlag

2022

Zu diesem Buch

Thomas Max Waldmann schrieb dieses Buch nach dem Erleben aussergewöhnlicher geistiger Zustände. Es zeigt, dass der Geist Grundlage und Ursache von allem ist, auch der Erschaffung des Universums. Was wir für unsere alltägliche Wachheit halten, ist in Wahrheit ein Traum-Zustand, in dem uns, wie beim Träumen üblich, unsere geistigen Fähigkeiten nur eingeschränkt zur Verfügung stehen. Deshalb unterliegen wir vielen Täuschungen, ohne das zu bemerken. Wir können uns jedoch selbst aus unserem Traum-Zustand befreien, was der Autor „Selbst-Befreiung“ nennt, und vollständig erwachen, was er „Grosses Erwachen“ nennt. Zum Abschluss schildert er seine persönlichen Erlebnisse mit geistigen Ausnahme-Zuständen.

© 2022 Thomas Max Waldmann

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort 11

A Geist 17

1) Geist oder Bewusstsein? 17
2) Was ist Geist? 21
3) Geist erschafft das Universum - Vorschau 23

B Wachsein und Träumen, ein Vergleich 27

1) Die Unterschiede von Wachsein und Träumen 28
2) Die Gemeinsamkeiten von Wachsein und Träumen 31
3) Erwachen im wörtlichen und im übertragenen Sinn 40
4) Klartraum (erwachen *im* Traum) 46
5) Das Grosse Erwachen I (erwachen *im* Wachsein) 54
6) Das Problem des Vergessens 63
7) Geist und Gehirn 67
8) Die „Lösung“ (das Grosse Erwachen II) 71

C Selbst-Befreiung 89

1) Lineares Denken und seine Folgen 90
2) Der performative Widerspruch 93
3) Die Grundgewissheit 97
4) Alles ist kreisläufig 99

5) Selbst-Führung 102
6) Selbst-Überwindung 110
7) Selbst-Befreiung 113
8) Selbst-Behinderung 116
9) Das Postulat des Offenen Geistes 123
10) Wie wir den Zustand der Täuschung erkennen 126
11) Der nötige Wandel 134
12) Das richtige Mass 144
13) Das Grosse Erwachen III 153
14) Die systematische Erforschung aller Geistes-Zustände 159
15) Liebe 161

D Wie Geist das Universum erschuf 165

1) Geist erschafft das Universum I - „Schöpfung“ aus dem „Nichts“ 166
2) Vor dem Anfang - etwas oder nichts? 169
3) Geist erschafft das Universum II - der Sprung von der Einheit in die Zweiheit 171
4) Die Entstehung von Zeit und Raum - Zeit ist kreisläufig 179
5) Geist erschafft das Universum III - Warum nur? 185

E Wie ich zu meinen Erkenntnissen gelangte 197

1) Ein Überblick 197
2) Die neunmonatige Reise 199
3) Das erste Gipfelerlebnis 207
4) Vom Hoch zum Tief: Krebs 216
5) Krebs zum Zweiten 225
6) Persönlichkeits-Arbeit 226

7) Geschafft - Das Buch ist fertig 231
8) Die sich häufenden Zufälle auf Kreta 233
9) Das zweite Gipfelerlebnis 244
10) Umzug nach Kreta 251
11) Das zweite Buch ist binnen eines Monats geschrieben 251
12) Das dritte Buch 253

Schlusswort 255

Anhang 256

Tabelle 1a Weltbevölkerung 1950-2020, Teil 1 (1950-1985) 256
Tabelle 1b Weltbevölkerung 1950-2020, Teil 2 (1985-2020) 257
Grafik 1: Weltbevölkerung 1950-2020 258
Grafik 2: absolute Zunahme der Weltbevölkerung 1950-2020 259
Grafik 3: relative Zunahme der Weltbevölkerung 1950-2020 260
Die Gottesformel *(Rückschau auf das erste Buch)* 261
Die kosmologische Wende *(Vorschau auf das dritte Buch)* 266
Dank 271
Literaturverzeichnis 272
Der Autor 277
Publikationen des Autors 278

Vorwort

Dieses Buch hat drei Ziele. Erstens will ich den Geist ins rechte Licht, das heisst ins Zentrum des Interesses, rücken (Teil A). Der moderne Mensch erkennt nämlich die Bedeutung des Geistes nicht oder nicht mehr. Geist ist aber in jeder Hinsicht das entscheidende Medium. So sind nicht nur die Antworten auf alle Fragen über Sinn und Zweck oder Ursache des Daseins im Geist zu finden. Geist ist auch der „Motor“ der Welt und der Hervorbringer unserer aktuellen Welt mit Zivilisation und Technik. Nicht zuletzt ist er auch der Erschaffer der Welt an sich, des Universums – alles beginnt im Geist.

Zweitens will ich deutlich machen, dass wir, wenn wir meinen, wir seien wach, einer Täuschung unterliegen, die schwer zu erkennen ist. In Wirklichkeit befinden wir uns in einem Traum-Zustand. Wir können jedoch aus diesem Zustand der vermeintlichen Wachheit genauso erwachen – ich nenne es das „Grosse Erwachen“ –, wie jeden Morgen aus dem nächtlichen Schlaf (Teil B). Ich habe dieses Grosse Erwachen erlebt und kann darum aus erster Hand davon berichten. In unserem normalen Wach-Zustand sind, ähnlich wie in den nächtlichen Träumen, unsere geistigen Fähigkeiten eingeschränkt und wir täuschen uns in vielem, was wir jedoch nicht bemerken. Das ist der Hauptgrund für viele Probleme und für unsere Schwierigkeiten, sie zu lösen. Das Grosse Erwachen ist der beste Weg zu deren Lösung, weil wir dabei schlagartig die Täuschungen unseres Traumes erkennen.

Als Drittes möchte ich zeigen, dass wir uns – im Gegensatz zu einem nächtlichen Traum – selbst aus diesem vermeintlich wachen Traum-Zustand befreien und erwachen können (Teil C). Niemand kann das verhindern, ausser wir selbst, und wir sind von niemandem abhängig, der uns den Weg zeigt. Wir brauchen auch nicht darauf zu warten, dass das Schicksal uns eine Chance dazu einräumt. Wir müssen nur erkennen, dass es überhaupt möglich ist und dass jeder Mensch dieses Potenzial hat. Dann kann uns nichts mehr aufhalten, diesen Weg zu beschreiten – ausser eben wir selbst. Wir müssen nur noch herausfinden, ob und wie wir uns selbst behindern. Dann können wir diese Selbst-Behinderung überwinden und uns schrittweise von ihr befreien. Das nenne ich „Selbst-Befreiung". Auf diesem Weg können wir so lange weitergehen, bis wir das Grosse Erwachen erreichen.

In Teil D zeige ich, wie der Geist das Universum erschuf. Vieles davon ist äusserst einfach, läuft aber unseren gewohnten Vorstellungen zuwider. Wir erhalten darum viele Beispiele für unsere alltäglichen Täuschungen vorgeführt.

Das Grosse Erwachen war zu allen Zeiten und in allen Kulturen verschiedenen Menschen widerfahren. Wie viele es insgesamt waren, lässt sich nicht bestimmen, weil nicht alle darüber berichteten. Offenbar waren es zu wenige, denn das Wissen um die Möglichkeit des Grossen Erwachens ist bis heute kein Allgemeingut. Es wurden verschiedene Ausdrücke dafür verwendet wie „Erleuchtung", „Mystik", „Samadhi", „Satori" usw. Alle diese Begriffe haben den Nachteil, dass sie einen religiösen Bezug haben und dass wir sie nicht direkt verstehen können. Wir können darum nur falsche Vorstellungen davon ha-

ben wie z.B. der Glaube, wir würden dabei etwas Neues, Unbekanntes erleben oder dieses Erlebnis sei nur wenigen Menschen vorbehalten. Es ist aber, so wie jeder Mensch regelmässig schläft, träumt und wieder erwacht, jedem Menschen jederzeit möglich, zu erwachen. Und beim Erwachen erleben wir natürlich nichts Neues, sondern wir kehren in einen altbekannten Zustand zurück. Darum ziehe ich Begriffe vor, die neutral sind und die jeder kennt. Die Begriffe „Erwachen“, „Geist“ und „Befreiung“ kennt jeder aus dem Alltag und kann sie deshalb verstehen. Darum gehe ich davon aus, dass sich jeder vom Prinzip her vorstellen kann, was das Grosse Erwachen sein könnte.

Ich habe meine Einsichten schon einmal in einem Buch dargelegt, ausführlich, fundiert und sachlich, auf über 600 Seiten. Ich hatte diesem Buch den Titel „die Gottesformel“ gegeben. Es zeigte sich, dass viele Menschen keine dicken Sachbücher lesen mögen. Der Begriff „Gott“ im Titel schien viele abzuschrecken. Also sollte das vorliegende zweite Buch kürzer und leichter zu lesen und von vorbelasteten Begriffen weitgehend frei sein. Es sollte sich auf das Wesentliche konzentrieren, weniger Zitate und Literatur-Verweise und dafür neues Material enthalten. Hatte ich im ersten Buch das Schwergewicht noch bei meinen Erkenntnissen gesetzt und kaum Hinweise darauf gegeben, wie das Grosse Erwachen selbst erreicht werden kann, so ist es im vorliegenden Buch gerade umgekehrt. Geist und Grosses Erwachen stehen im Vordergrund und meine eigenen Erkenntnisse sind nur noch Randnotizen. Ein neuer, ausführlicher Vergleich von Wachsein und Träumen soll erkennen lassen, dass diese beiden Zustände viel mehr Ähnlichkeiten haben, als uns üblicherweise auffällt. Damit beginnt dann auch die Möglichkeit des Grossen Erwachens aufzuscheinen.

Im ersten Buch hatte ich persönliche Erlebnisse weitgehend ausgeklammert. Ich wollte mich als Person nicht in den Vordergrund stellen. Das will ich auch jetzt nicht. Ich wurde jedoch immer wieder gefragt, wie ich zu meinen Erkenntnissen gelangte. Wenn ich dann aus dem Stehgreif von meinem Erlebnis des Grossen Erwachens erzählen wollte, musste ich feststellen, dass das in unseren Alltags-Worten nur schwer zu beschreiben ist. Ich äusserte mich darum nur ungern mündlich. Mir wurde aber klar: Die Leser haben nicht nur ein Recht zu erfahren, wie ich zu meinen Einsichten gelangte. Sie haben vor allem ein Recht zu erfahren, wie sie selbst dazu gelangen können. Das eigene Erleben des Grossen Erwachens ist nämlich die einzige Möglichkeit, „die Wahrheit" zu erkennen. „Die Wahrheit" ist nicht in Worte fassbar und kann darum nicht weitererzählt werden. „Die Wahrheit", das ist der voll erwachte Zustand des Geistes.

Ich beschreibe also zuerst das Grossen Erwachen an sich und gebe dann Anregungen, wie jeder selbst dahin gelangen kann. Als Zugabe schildere ich meine persönlichen Erlebnisse (Teil E), wobei natürlich mein eigenes Grosses Erwachen den herausragenden Höhepunkt meines Lebens darstellt. Der „Vater" der Humanistischen Psychologie, Abraham Maslow, hatte für solche Höhepunkte den Begriff „Gipfelerlebnis" („peak experience")[1] geprägt. Er macht uns ganz viel Hoffnung, wenn er ausführt, „dass Gipfelerlebnisse weitaus häufiger vorkommen, als ich jemals erwartet hatte … Praktisch jeder berichtet von Gipfelerlebnissen, wenn er auf sie angesprochen und befragt und in der richtigen Weise ermutigt wird."[2] Natürlich ist nicht jedes Gipfelerlebnis auch ein Grosses Erwachen. Aber die Kenntnis und die Erfahrung, dass unser Geist aussergewöhnliche Erlebnisse haben kann, ist offenbar weiter

1 Abraham H. Maslow: *Jeder Mensch ist ein Mystiker*, S. 18
2 Maslow, op. cit., S. 19

verbreitet, als es den Anschein macht.

Die beim Grossen Erwachen zurückkehrenden Einsichten sind durch Nachdenken nicht zu erlangen. Es gibt allerdings zwei Themen, die uns jetzt schon erkennen lassen, dass wir uns in vielem täuschen: die Situation der Erde insgesamt sowie einige weltanschauliche Behauptungen, die auf fehlerhaften logischen Schlüssen beruhen.

Sowohl das ökologische (natürliche) wie das ökonomische (wirtschaftliche), auf Geld basierende System drohen weltweit zusammenzubrechen. Bei einem Wirtschaftssystem, das in einer begrenzten Welt auf unbegrenztem Wachstum beruht, sollte das eigentlich niemanden erstaunen. Aktuell betragen die weltweiten Schulden das Sechsfache des Geldes, das überhaupt vorhanden ist[3]. Beim Zusammenbruch der natürlichen Systeme durch Übernutzung einerseits und Verschmutzung andererseits, kurz „Ökokollaps“ genannt, droht sogar, dass sich die Menschheit, wie Harald Lesch es formuliert, selbst abschafft[4]. Irgend etwas am Menschen bzw. an seinen Bewusstseins-Zustand stimmt also nicht, und zwar unabhängig davon, ob diese drohenden Entwicklungen richtig eingeschätzt werden oder nicht. Wenn die Einschätzung richtig ist, dann fragt sich: Wieso unternimmt der Mensch nicht mehr, um diese Entwicklungen abzuwenden? Wenn sie falsch ist, dann fragt sich: wie kommt der Mensch auf solch verrückte Voraussagen? Diese schizophrene Situation lässt uns erkennen, dass der Mensch sich im Zustand der Täuschung befindet. Ich habe diesem Thema darum drei Kapitel gewidmet (C-10 bis C-12). Ervin Laszlo, Stanislav Grof und Peter Russell kommen in ihrem Buch „Die Bewusstseins-Revolution“ zum Schluss, dass die Menschheit einen Bewusstseinssprung brauche, um

3 Detaillierte Quellenverweise siehe Kap. C-12 „das richtige Mass“
4 Harald Lesch & Klaus Kamphausen: *Die Menschheit schafft sich ab*

sich und den Planeten zu retten[5]. Ob wir die Menschheit bzw. den Planeten tatsächlich retten müssen oder nicht, das sei hier dahingestellt. Wenn wir nur mal erkennen, dass mit dem Menschen etwas nicht stimmt, dann wird auch klar, dass ein Bewusstseinssprung auf jeden Fall zu empfehlen ist. Das Grosse Erwachen, das ich im vorliegenden Buch vorstelle, ist das Mittel der Wahl, um diesen Sprung zu erreichen.

Bis dahin gibt es noch die Möglichkeit, unseren Zustand der Täuschung durch das Erkennen von logischer Wahrheit zu durchschauen. Besonders interessant sind dabei jene populär-provokativen Behauptungen wie z.B. „alles ist relativ", die wegen des Selbstbezugs (der übersehen wird) zu einem Widerspruch führen und sich selbst widerlegen (siehe Kap. C-2). Dank ihnen besteht schon vor dem Grossen Erwachen eine Chance, der Wirklichkeit auf die Spur zu kommen. Das soll das Interesse am eigenen Grossen Erwachen wecken und fördern.

Ich wünsche viel Anregung und Spass beim Lesen.

Thomas M. Waldmann

Basel, Juli 2021

5 Stanislav Grof, Ervin Laszlo & Peter Russell: *Die Bewusstseins-Revolution*

A Geist

In Teil A befassen wir uns zuallererst mit dem Wichtigsten, was es überhaupt gibt: dem Geist, der in jedem von uns tätig ist.

1) Geist oder Bewusstsein?

Der moderne Mensch hat den Geist aus den Augen verloren. Er weiss nicht oder nicht mehr, was Geist ist. Der Philosophie-Professor Michael Pauen gibt in seinem Buch „Die Natur des Geistes“ gleich als Erstes zu:

> „Die Entdeckung der Natur des Geistes ist eine der letzten grossen wissenschaftlichen Herausforderungen.“[6]

Genau genommen ist sein Buchtitel „Die Natur des Geistes“ irreführend. Er spricht nämlich meist nicht von „Geist“, sondern von „Bewusstsein“, wie es heute üblich ist. Wenn wir uns den Unterschied zwischen „Geist“ und „Bewusstsein“ klarmachen, so wird auch das Problem an der heutigen Sicht des Geistes klar.

Geist ist eine Sache. Bewusstsein jedoch ist gemäss Pauen, „… eine Eigenschaft, die einen Träger benötigt“.[7] Bewusstsein ist also *keine*

6 Michael Pauen: *Die Natur des Geistes*, S. 7, (erschienen 2016)
7 Pauen, op. cit., S. 12

Sache, sondern eine Eigenschaft (einer Sache). Insofern ist der Begriff „Bewusstsein“ in doppeltem Sinne widersprüchlich. Erstens: Als Substantiv (Dingwort) gaukelt er uns vor, für ein Ding, eine Sache, eine Substanz zu stehen („Substantiv“ ist von „Substanz“ abgeleitet). Zweitens: Der Begriff „Bewusstsein“ ist gar kein echtes Substantiv, sondern ein Verb („sein“), das zusammen mit dem Adjektiv „bewusst“ substantiviert wurde. Als ehemaliges Verb gibt es „Bewusstsein“ darum auch nicht im Plural: Verben können nicht im Plural stehen.

Erkennen Sie den Unterschied zwischen einer Sache und einer Eigenschaft? Eine Sache ist etwas Selbstständiges. Eine Eigenschaft, die einen Träger benötigt, ist nichts Selbstständiges. Sie ist etwas Abhängiges oder „Fremdständiges“. Und genau das ist der springende Punkt. Es geht um die Frage: Ist Geist etwas Selbstständiges oder etwas Fremdständiges? Etwas, das aus sich heraus existiert, oder eine Eigenschaft oder ein Produkt des Körpers? Früher wurde der Geist als „eigenständige mentale Substanz“[8] betrachtet. Heute wird Geist nur noch als „physische Eigenschaft“[9] gesehen.

Aber: Geist *ist* etwas Selbstständiges, Unabhängiges. Geist wird nicht von etwas Anderem erzeugt. Geist braucht keinen Träger. Geist existiert aus sich heraus, ohne etwas Anderes zu benötigen. In diesem Sinne können wir sagen, Geist ist eine Sache. Andere Begriffe wie „Substanz“ oder „Ding“ eignen sich für den Geist eher nicht, da sie für materielle Gegenstände verwendet werden. Der Begriff „Sache“ passt jedoch ausgezeichnet zum Geist, da es die dazugehörenden Begriffe „Hauptsache“ („Haupt-Sache“) und „Ursache“ („Ur-Sache“) gibt. Geist ist nämlich nicht einfach nur eine Sache unter anderen Sachen. Geist

8 Antje Zoller: *Phänomenales Bewusstsein*, S. 6
9 Zoller, op. cit., S. 6

ist *die* Hauptsache und *die* Ur-Sache von allem. Und: Geist ist sogar die einzige Sache, die es gibt, wie wir noch sehen werden.

Geist ist etwas Selbstständiges. Bewusstsein ist wie gesehen etwas Fremdständiges, eine Eigenschaft, ein Zustand, oder wie es die moderne Kognitionsforschung formuliert, ein Prozess, der v.a. in den kreisläufigen Strukturen der Selbstorganisation geortet wird[10]. Das bestätigt uns, dass der moderne Mensch die Bedeutung des Geistes nicht (mehr) erkennt. Eine Sache ist *etwas*. Eine Eigenschaft oder ein Prozess ist *nichts*. Geist ist also etwas, doch Bewusstsein ist nichts. Diese Sichtweise verdeutlicht wohl dramatisch, wie extrem die moderne Forschung an der Wirklichkeit des Geistes vorbei geht, diesen eben aus den Augen verloren hat.

Die Einstufung des Geistes als fremdständig, als „eine Eigenschaft, die einen Träger benötigt“ (Pauen, Zitat 7, S. 17), was durch die Verwendung des Begriffes „Bewusstsein“ unterstützt wird, ist eine der modernen Täuschungen, die auf der unzutreffenden Annahme beruht, der Geist werde durch die Materie (das Gehirn) hervorgebracht. Geist ist jedoch nicht nur selbstständig, das heisst, er braucht keinen Träger, insbesondere keinen materiellen Träger. Es verhält sich sogar genau umgekehrt: Geist ist der „Träger“ von allem. Geist ist das Fundament von allem. Alles beginnt im Geist. Ja sogar: Alles geht aus dem Geist hervor, das will ich in diesem Buch zeigen.

Der Grad der Bewusstheit (Wachheit) ist eines der Merkmale, anhand dessen sich verschiedene Geistes-Zustände unterscheiden lassen. Es ist

10 Siehe hierzu Gregory Bateson: *Geist und Natur*, Erich Jantsch: *Die Selbstorganisation des Universums*, Fritjof Capra: *Lebensnetz*, sowie Thomas M. Waldmann: *Die Gottesformel, Kap. 8.5 Selbstorganisation und Kap. 8.6 Geist und Materie – eins oder zwei?*

das entscheidende Merkmal, welches für meine weiteren Ausführungen eine Rolle spielt. Bewusst (wach), unbewusst (bewusstlos oder im traumlosen Tiefschlaf) und „teilbewusst“ (träumend) sind jene Beispiele für Zustände des Geistes, die jeder kennt. Wachsein und Träumen sind jene zwei Zustände, die ich als Erstes miteinander vergleichen will. Dieser Vergleich wird uns entscheidende Hinweise liefern, dass wir, wenn wir meinen wach zu sein, uns in Wirklichkeit in einem Traum-Zustand befinden, aus dem wir erwachen können.

Die moderne Einschätzung des Geistes als fremdständig ist also falsch. Der Begriff „Bewusstsein“ kann zwar nicht als „falsch“ bezeichnet werden, da Worte keine absolute Bedeutung haben (mehr dazu in Kap. B-8). Aber er ist ungeeignet und einer präzisen Kommunikation abträglich. Er trübt sozusagen den klaren Blick auf den Geist. Darum bevorzuge ich das Wort „Geist“. Ich komme trotzdem nicht darum herum, den Ausdruck „Bewusstsein“ manchmal zu verwenden, wegen Begriffen wie „Selbstbewusstsein“ oder „Unterbewusstsein“, die sich eingebürgert haben und nicht sinnvoll durch neue Worte zu ersetzen sind. Ausserdem ist „Bewusstsein“ doppeldeutig. So gibt es einerseits das „Bewusstsein an sich“, das eben „Geist“ entspricht und das Gefäss oder das Medium meint. Andererseits gibt es auch ein „Bewusstsein von etwas“, was gleichbedeutend ist mit „sich etwas bewusst sein“, „etwas wissen“, was mehr den Inhalt (des Gefässes) beschreibt. Dazu gehört, neben dem erwähnten „Selbstbewusstsein“, auch das „neue Bewusstsein“, von dem wir heute ab und zu lesen (siehe Kap. C-11). Es bedeutet gleichviel wie ein „neues Denken“, eine „neue Weltsicht“, eine „neue Einstellung“ oder „Haltung“ usw. Dabei ist „neu“ ein zu wenig differenzierendes Wort, denn „neu“ heisst bloss „anders als jetzt“, es heisst nicht a priori „besser“, obwohl in der Regel genau das

gemeint ist: „besser“. Es sollte dann, der Präzision zuliebe, wohl eher von einem „fortschrittlicheren“, „umfassenderen“, „tieferen“ oder auch „höheren“ Bewusstsein gesprochen werden.

2) Was ist Geist?

Ich war ursprünglich davon ausgegangen, dass jeder weiss, was Geist ist, weil jeder Geist hat. Wenn ich vom Geist erzähle, werde ich jedoch immer wieder gefragt, was genau ich mit „Geist“ meine. Ich musste mich also eines Besseren belehren lassen. Gemäss Pauen gibt es (in der Wissenschaft) „noch keine halbwegs auf Dauer angelegte Einigung darüber, was wir sinnvollerweise unter dem Phänomen des Bewusstseins verstehen können“[11]. Zu Deutsch: Es gibt keine eindeutige Definition von „Geist“ bzw. „Bewusstsein“.

Diese Unklarheit, was das Bewusstsein oder eben den Geist betrifft, bestätigt, dass der moderne Mensch den Geist aus den Augen verlor. Ich versuche darum zu beschreiben, was ich – im normalen Alltag – unter „Geist“ verstehe. Das soll keine Definition sein, ich möchte nur die Verständlichkeit meiner Ausführungen erhöhen. Besondere Eigenschaften des Geistes, die ich aufgrund meiner Erfahrungen im erwachten Zustand erkannte, folgen dann im Verlaufe des Buches.

Alles beginnt im Geist, als Idee, als Vorstellung, als Gedanke. Sei es das Planen und Bauen ein Hauses, eine Reise, eine Ausbildung oder sonst ein Vorhaben. Auch den täglichen Verrichtungen wie dem Zubereiten einer Mahlzeit, dem Einkaufen oder Sich-an-den-Arbeitsplatz-Begeben

11 Michael Pauen: *Die Natur des Geistes*, S. 121

geht eine geistige Aktivität voraus, die wir „Denken“, „Überlegen“ usw. nennen. Alles, worüber wir nachdenken oder was wir in Worte fassen, müssen wir zuvor erkannt haben. Denken und Erkennen sind geistige Tätigkeiten, Denkvermögen und Erkenntnisvermögen sind die entsprechenden Fähigkeiten des Geistes.

Wir können uns vor unserem „geistigen Auge“ Bilder oder Abläufe vorstellen. Die entsprechende geistige Fähigkeit ist das Vorstellungsvermögen. Was hier so schnell und einfach beschrieben ist und auch so einfach klingt, ist in Tat und Wahrheit ein absolut einzigartiger und unglaublich mächtiger Vorgang, was wir uns im Alltag wahrscheinlich meist gar nicht bewusst sind. Wenn wir uns in Gedanken etwas vorstellen, z.B. einen Baum, so macht es „plup“ – und der Baum ist da. Er entsteht aus dem Nichts und muss nicht zuerst heranwachsen, wie wir das von der Natur kennen. Er „entsteht“ in einem Sprung grad in der gewünschten Grösse. Das ist wohl die eindrücklichste Fähigkeit des Geistes: Er kann etwas aus nichts erzeugen. Und er kann es „in nichts“, in null-komma-nichts, „auf einen Schlag“ (das heisst sofort, ohne Zeitverlust) erzeugen. Solche geistigen Bilder können neu sein. Sie sind dann erschaffen, entworfen oder geschöpft und werden Ideen, Fantasien, Vorstellungen usw. oder einfach Gedanken genannt. Sie können auch alt sein, dann handelt es sich um Erinnerungen oder Gedanken, die wir schon früher hatten. Die entsprechende geistige Fähigkeit ist das Erinnerungsvermögen. Auch Fähigkeiten wie Intelligenz, Intellekt, Verstand, Vernunft, Ratio usw. sind dem Geist zuzuordnen. Geistige Tätigkeiten laufen täglich so oft in uns ab, dass wir sie wahrscheinlich meist gar nicht mehr bewusst wahrnehmen.

Erkennen, Erinnern, Denken, Vorstellen sind geistige Tätigkeiten.

„Geist“ ist also das, womit wir denken, wie auch der „Ort“, wo wir denken und unsere Vorstellungen und inneren Bilder betrachten. Wenn ich von „Ort“ spreche, so meine ich damit den Geist, nicht den Kopf oder das Gehirn. Geist ist der Ursprungs-Ort des Geschehens. Der Körper spielt in meinen Ausführungen keine Rolle.

Denken und innere Bilder betrachten: Jeder kann das, jeder macht das. Kurz: Jeder hat Geist. Darum müsste eigentlich jeder wissen, was „Geist“ im alltäglichen Sinne ist. Weil jeder Geist hat, kann er die folgenden Ausführungen nachvollziehen und an seinen bisherigen Erfahrungen überprüfen – oder in neuen Erfahrungen bestätigen. Der Geist und seine Fähigkeiten und Erlebnisse in verschiedenen Zuständen sind nämlich das Hauptthema dieses Buches.

3) Geist erschafft das Universum - Vorschau

Etwas vom Zentralen, was ich zeigen möchte, ist: Geist ist die erfahrbare Wirklichkeit, nicht die Welt um uns herum. Geist ist das, was alles hervorbringt. Hervorbringen ist Wirken. Geist ist also das, was wirkt oder wirken kann. Und: Geist ist das Einzige, was wirken kann. Nur das, was wirkt oder wirken kann, ist wirklich (wirk-lich). Was bewirkt ist, die Wirkung bzw. das Werk, kann selber nicht wirken und ist in diesem Sinne unwirklich. Geist ist also die einzige Wirklichkeit – Geist ist die Lösung des „Welträtsels“. Und: Es gibt nur einen einzigen Geist. Alle Menschen haben teil an diesem einen Geist. Jeder Mensch benützt sozusagen seinen persönlichen, individuellen Bereich dieses Geistes.

Wurden wir uns einmal gewahr, dass im Alltag praktisch alles im Geist

beginnt, so ist die Vorrangstellung des Geistes (gegenüber der Materie) unschwer zu erkennen – der Geist ist der wahre Motor der Welt, die einzige Wirklichkeit, eben der, der alles hervorbringt. Der Geist ist der Schöpfer jener Welt, die wir hervorgebracht haben, mit Zivilisation, Technik, Politik, Religion, Wissenschaft usw. Der Geist ist auch der Schöpfer jener Welt, die wir im Innen hervorbringen. Die Welt im Aussen, die „Welt an sich“, ist uns ja nicht direkt zugänglich, sondern nur durch unsere Wahrnehmung (was schon Kant erkannte). Was wir für die Welt halten, ist in Tat und Wahrheit bloss unser Bild der Welt. Dieses ist jedoch kein direktes Abbild, das uns unsere Sinnesorgane vermitteln (wie früher geglaubt wurde), sondern ein indirektes Bild, welches der Geist in jedem Menschen aus den Daten rekonstruiert, die die Sinnesorgane als elektrische Impulse ans Hirn übermitteln. Unser Bild der Welt ist also eine Vorstellung in unserm Geist. Die Folgerung, die zwar naheliegt, aber Mut und geistige Flexibilität verlangt, lautet: Der Geist ist nicht nur der Schöpfer der Welt, die wir im Innen und im Aussen hervorbringen. Der Geist ist auch der Schöpfer der Welt an sich, das heisst, das Universum ist eine Schöpfung des Geistes.

Ich bemühe mich in meinen Büchern, höchst mögliche logische Präzision zu erreichen. Ich versuche ausserdem, ein Maximum an Klarheit im Sprachlichen zu erreichen. Das geht leider nicht immer (siehe hierzu: das Problem der Sprache, Kap. B-8). So ist z.B. das Wort „Schöpfung“ religiös besetzt. Wenn immer möglich verzichte ich auf vorbesetzte oder unklare Begriffe, um Missverständnisse und Vorurteile zu vermeiden. So verzichte ich z.B. vollständig auf den Begriff „Seele“, weil er unklar ist und eine Seele, anders als Geist, der direkten Wahrnehmung nicht zugänglich ist. Die Benützung des Begriffes „Gott“ versuchte ich auf ein Minimum zu reduzieren. Das Wort „Schöpfung“ er-

wies sich jedoch als schwierig zu ersetzen. „Schöpfung“ beinhaltet, dass es einen „Schöpfer“ gibt, also ein Subjekt, einen Täter, einen Wirker, der dahinter steht. Andere Begriffe wie „Entstehung“, „Werdung“, „Genese“ usw. blenden dieses wirkende Subjekt aus. Sie könnten sogar zur irrigen Annahme verleiten, dass die Welt, die entsteht, sich selbst erzeugt. Doch es gibt keine Selbst-Schöpfung. Das ist ein Münchhausen-Prinzip, das nicht funktioniert (Münchhausen zog sich an den eigenen Haaren aus dem Sumpf). Schöpfen ist Wirken. Wirken kann nur der Geist. Der Geist ist ewig und unerschaffen, da ist eine (Selbst-) Schöpfung weder nötig noch möglich. Geschöpftes (Bewirktes) ist selbst unwirklich, dass heisst es kann nicht wirken, also nicht schöpfen – erst recht nicht sich selbst… Also gibt es keine Selbst-Schöpfung[12].

Folgende Begriffe, die ein aktives Subjekt beschreiben, habe ich als möglichen Ersatz für „Schöpfer“ geprüft, aber als ungeeignet ausgeschieden: Erzeuger, Urheber, Stifter, Gründer, Begründer, Initiator, Kreateur, Konstrukteur sowie neue Wort-Kreationen wie Bildner, Erdenker, Einwickler, Vorsteller, Setzer, Hervorrufer. Als einzige brauchbare Alternative fand ich den „Erschaffer“. Wenn ich also von „Schöpfung“ oder „Erschaffung“ rede, so ist damit keinerlei Bezug auf irgendeine bestehende Religion oder Lehre verbunden.

Der Geist hat am Anfang der Zeiten mittels seines Vorstellungsvermögens die Welt (das Universum) „auf einen Schlag“ aus dem „Nichts“ erschaffen, genauso, wie er das heute noch im Menschen im Kleinen macht: Er erschafft Beliebiges „auf einen Schlag“ aus dem „Nichts“ durch eine Vorstellung vor seinem geistigen Auge. Das erzähle ich an dieser Stelle erst mal als Vorschau. Es ist an sich äusserst einfach und

12 Siehe dazu auch Thomas M. Waldmann: *Die Gottesformel*, S. 319-323 (Kap. 8.5 *Selbstorganisation*)

doch so revolutionär – es stellt unser ganzes Denken auf den Kopf –, dass wir erst noch einiges über den Geist wissen müssen, bevor wir uns näher anschauen, wie das vor sich ging (siehe Teil D). Hier will ich bloss mal fragen: Wenn der Geist das Universum erschuf, wieso muss ich das überhaupt erzählen? Warum wissen wir das nicht schon alle? Wenn es unser Geist war, der die Welt erschuf, wieso können wir uns nicht daran erinnern?

Die Antwort ist einfach. Weil wir uns in einem verminderten Bewusstheits-Zustand befinden. Weil wir schlafen, genauer gesagt, weil wir träumen, und weil beim Träumen üblicherweise die Erinnerungen weitgehend blockiert und dadurch unzugänglich sind. Und weil wir uns beim Träumen nicht bewusst sind, *dass* wir träumen. Anders formuliert: Wenn wir träumen, merken (erkennen) wir nicht, dass wir träumen – wir halten uns für wach. Das dürfte unser zentraler, fundamentaler Irrtum sein, auf dem alle anderen Irrtümer aufbauen: Wir meinen, wir seien wach. Tatsächlich sind wir aber nicht voll-wach, wir sind nur teil-wach. Das, was wir für unsere wache Alltags-Bewusstheit halten, ist in Wahrheit ein teilbewusster Traum-Zustand, aus dem wir genauso aufwachen können, wie jeden Morgen aus den nächtlichen Träumen. Das ist, um das zu betonen, ein echtes, ein richtiges Erwachen und keins im bloss übertragenen Sinn, wie es einige Autoren, z.B. beim „erwachen aus der Alltags-Trance“, verwenden (siehe Kap. B-3).

Da die Folgen dieser Erkenntnis umwerfend sind, will ich – bevor ich einige von ihnen aufzeige – Träumen und Wachsein ausführlich miteinander vergleichen. Dieser Vergleich soll uns zur Hauptsache darauf aufmerksam machen, dass das Wachsein in vielerlei Hinsicht dem Träumen ähnlicher ist, als wir sonst denken.

B Wachsein und Träumen, ein Vergleich

In Teil B geht es darum, dass wir, wenn wir meinen, wir seien wach, in Wahrheit in einem Traum-Zustand verweilen, aus dem wir erwachen können. Wenn wir das erleben, dann ist es die alles entscheidende Entdeckung, die buchstäblich die Welt verändert, weil sich unsere bisherigen Vorstellungen von der Welt und von uns selbst als Täuschungen eines Traumes entpuppen. Um die Möglichkeit dieses „Grossen Erwachens“ erkennbar zu machen, vergleiche ich Wachsein und Träumen miteinander.

Da wir heute mit Sicherheit wissen, dass jeder Mensch träumt, gehe ich davon aus, dass jeder Wachsein und Träumen kennt und darum meine Ausführungen nachvollziehen kann. Wer meint, nicht zu träumen, erinnert sich bloss nicht daran. Das Erinnern von Träumen kann aber geübt werden. Alleine schon das Interesse an Träumen führt in der Regel zu einer verbesserten Erinnerung. Am besten ist es, beim Zubettgehen Papier und Schreibzeug neben das Bett zu legen und beim Erwachen den Traum sofort aufzuschreiben, falls die Erinnerung da ist. Auf diese Weise wird sich das Traum-Gedächtnis laufend verbessern.

Wir wollen uns zuerst die Unterschiede von Wachsein und Träumen ansehen. Dabei geht es um die Vorgänge auf der geistigen Ebene. Jene auf der körperlichen Ebene sind hier nicht von Belang.

1) Die Unterschiede von Wachsein und Träumen

Sowohl im Wachsein als auch beim Träumen sind wir bewusst und zur Wahrnehmung fähig. Nur im Wachsein jedoch wissen wir um beide Zustände und können sie unterscheiden. Dann erinnern wir das Träumen als einen Zustand, in dem unsere geistigen Vermögen (Erkennen, Denken, Erinnerung) im Vergleich zum Alltag vermindert sind. Im Traum sind wir nur teilbewusst, ohne dass wir das bemerken (erkennen). Andere Fähigkeiten, v.a. jene des Traumkörpers, sind erweitert im Vergleich zum irdischen Körper. So sind wir im Traum schmerzfrei, können fliegen, durch Wände gehen, uns unter Wasser oder im Weltraum aufhalten. Dies ist jedoch im Folgenden nicht von Bedeutung, da es um die geistigen Fähigkeiten in diesen beiden Zuständen geht.

Wie sehr unsere geistigen Fähigkeiten im Traum eingeschränkt sind, zeigt sich eindrücklich beim Beginn eines Traumes. Das Problem ist zunächst sicher das Einschlafen – wir bemerken es nicht. Wenn ein Traum beginnt, so ist das ein kleines Erwachen – doch wir bemerken es auch nicht. Wir sind plötzlich da, irgendwo, irgendwann, mitten in der Gegenwart, mitten im Geschehen. Es gibt kein Davor, keine vorausgehende Handlung, keine Anreise, nichts. Eigentlich müsste uns das auffallen und wir müssten uns fragen: „Wie bin ich hierher gekommen? Was hab ich grad eben gemacht, bevor ich hier ankam?“ Wären wir normal wach, so würden wir uns solches oder ähnliches fragen. Wir sind aber nicht normal wach, nur teil-wach, in einem Traum eben, wo uns das alles nicht auffällt, wo unsere Erkenntnisfähigkeit stark vermindert ist.

Im Alltag erinnern wir uns bis etwa ins zweite Altersjahr zurück. Im Traum dagegen ist unsere Erinnerung stark reduziert. Wenn wir träumen, „wissen“ wir nur von dem gerade aktuellen Geistes-Zustand – andere Zustände haben wir vorübergehend vergessen. Wir haben vergessen, dass wir einschliefen und vor dem Einschlafen wach waren (und zwar wacher als jetzt). Wir haben vergessen, was wir alles taten und dass wir in einer anderen Welt (!) waren, bevor wir einschliefen. Das gesamte irdische Leben, von dessen Anfang bis zum Abend davor, wo wir uns schlafen legten, ist vorübergehend weg – die Erinnerungen daran sind mehrheitlich blockiert. Einzelne Erinnerungen, alte oder neue (z.B. Personen, besondere Erlebnisse), alltägliche (z.B. Sprache) und ein gewisses Denk-Vermögen sind natürlich von Fall zu Fall auch im Traum zugänglich.

Im Traum halten wir die Traumwelt für real, denn wir können die Alltagswelt weder wahrnehmen noch erinnern, sie ist das „Jenseits“. Damit wissen wir im wachen Zustand rückblickend, dass sich unser Geist regelmässig in Zuständen befindet, wo unsere geistigen Fähigkeiten eingeschränkt und unsere Erinnerungen zu einem grossen Teil blockiert sind und wo es ein Jenseits gibt.

Im Traum erkennen wir in der Regel unseren Zustand nicht als Traum. Wir halten uns aus Gewohnheit für wach und denken schon gar nicht darüber nach. Über meinen Bewusstheits-Zustand nachzudenken würde heissen, über mich selbst nachzudenken. Dazu sind wir in der Regel im Traum nicht fähig, das heisst, im Traum haben wir kein Selbstbewusstsein oder nur ein schwaches. Kommt es trotzdem einmal vor, dann kommen wir zum irrigen Schluss, dass wir wach sind. Natürlich

sind wir, da wir ja Wahrnehmungen machen und Erlebnisse haben, offensichtlich nicht bewusstlos, sondern tatsächlich wach, allerdings – im Vergleich zum Alltag – nur „teilwach“ oder eben teilbewusst. Doch das erkennen wir in diesem Zustand nicht. Wir täuschen uns im Traum auch häufig bezüglich unserer Möglichkeiten: Wir denken z.B. nicht daran, dass wir fliegen können. In schlimmen Fällen (Albträume) lassen wir uns Angst einjagen oder rennen vor etwas weg, das heisst, wir sind uns nicht bewusst, dass wir keine Angst haben müssten und dass uns nichts geschehen kann. Unsere Erkenntnisfähigkeit ist also, wie bereits gesehen, im Traum vermindert, ebenso unsere Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit.

Ich will die wichtigsten Unterschiede zwischen Wachsein und Träumen in einer Tabelle auflisten.

Tabelle 1: Unterschiede zwischen Wachsein und Träumen	
Wachsein	Träumen
Wir kennen beide Zustände, Wachsein und Träumen	Wir kennen nur den Ist-Zustand und halten den für wach
Gewohntes Denken	Denkfähigkeit vermindert
Gewohntes Erkennen	Erkenntnisfähigkeit vermindert
Gewohntes Entscheiden	Entscheidungsfäh. vermindert
Gewohntes Handeln	Handlungsfähigkeit vermindert
Gewohnte Erinnerung	Erinnerung stark eingeschränkt
Selbst-Bewusstsein	Kein (wenig) Selbst-Bewusstsein
Beschränkte Vergangenheit: Erinnerungen an Erlebnisse, Handlungen, auch an Träume,	Keine Vergangenheit: Alles, was vor dem Jetzt liegt, ist vergessen (keine Erinnerung): die Alltagswelt, die

Aufwachen usw. (ab ca. dem 2. Altersjahr)	Handlungen, die Erlebnisse, frühere Träume usw.
Wir kennen bzw. erinnern beide Welten, Alltags- und Traumwelt (die Traumwelt kann aber nicht wahrgenommen werden)	Wir kennen nur die Traumwelt und halten diese für real (weder Wahrnehmung noch Erinnerung der Alltagswelt – diese ist das Jenseits)
Gewohnte Fähigkeiten und Beschränkungen	Aussergewöhnliche körperliche Fähigkeiten wie fliegen, durch Wände gehen, schmerzfrei usw.
weitere Unterschiede – eigene Notizen	

Wenn wir wach sind, wissen wir also, dass wir einen Teil unserer Zeit in einem verminderten Wach-Zustand verbringen, den wir „Traum“ nennen, in dem unsere geistigen Fähigkeiten eingeschränkt sind und wir Täuschungen unterliegen, die wir nicht bemerken. In diesem Traum-Zustand gibt es ein gesichertes Jenseits, nämlich unsere Alltagswelt, die wir weder wahrnehmen noch erinnern. Haben wir das einmal erkannt, sollten wir weiterdenken und uns bewusst machen: Es gibt nicht nur Unterschiede zwischen Träumen und Wachsein – es gibt auch Ähnlichkeiten. Haben wir solche Ähnlichkeiten einmal entdeckt, dann lautet die entscheidende Frage: Unterliegen wir, ähnlich wie im Traum, auch im Wachsein Täuschungen, die wir nicht bemerken? Die für viele vielleicht überraschende Antwort lautet: ja!

2) Die Gemeinsamkeiten von Wachsein und Träumen

Wir wollen Wachsein und Träumen noch auf Gemeinsamkeiten prüfen. Wir werden dabei sehen, dass das Wachsein dem Traum in mancher Hinsicht ähnlicher ist, als wir sonst denken. Zunächst sind sicher einige triviale Gemeinsamkeiten zu nennen: Wir sind in beiden Zuständen wahrnehmungs- und erkenntnisfähig. Wir können in beiden Zuständen nur die Ist-Welt (das „Diesseits“) wahrnehmen, das heisst jene Welt, in der wir uns grad aufhalten. Von einer „jenseitigen“ Welt wissen wir in der Regel nichts (keine Erinnerung an die Herkunfts-Welt). Wir erinnern uns nicht daran, eingeschlafen zu sein. Wir erinnern uns nicht daran, dass wir aufwachen können.

Ein Blick auf weitere Ähnlichkeiten zeigt, dass viele darunter sind, die wir zuerst bei den Unterschieden notierten. Bei diesen Unterschieden handelt es sich nämlich um dieselben Grundphänomene, die sich nur im Grad der Ausprägung unterscheiden. Es handelt sich also nicht um prinzipielle, sondern um graduelle Unterschiede. So fanden wir als Unterschied, dass wir im Traum überhaupt keine Vergangenheit erinnern, während wir uns im Wachsein bis ins Kindesalter erinnern. Das Gemeinsame bei beiden ist die *Beschränkung* der Erinnerung. Bei beiden gibt es einen Punkt, über den hinaus wir keine Erinnerung haben. Der Zeitpunkt, wo die Erinnerung beginnt (und die Beschränkung endet), liegt auf der Zeitachse bloss an verschiedenen Stellen. Das Entdecken und Sich-bewusst-Machen von Ähnlichkeiten zwischen Traum und Wachsein lässt dann überhaupt erst die Möglichkeit aufscheinen, dass wir uns auch im Wachsein noch nicht auf der höchsten Stufe der Wachheit befinden, sondern in einer Art höherem Traum, in dem wir ebenfalls noch Täuschungen unterliegen – und erwachen könn(t)en.

Wenn wir wach sind, meinen wir zwar, wir seien – im Gegensatz zum

Traum – im Vollbesitz unserer geistigen Fähigkeiten, eben „wach“. Das hat durchaus nachvollziehbare Gründe. Zum einen kennen wir eben den verminderten Bewusstheits-Zustand im Traum, von dem wir uns im Wachzustand deutlich unterscheiden können. Zum andern ist unsere Bewusstheit im Wachzustand zum Selbstbezug fähig: Wir können uns bewusst selbst betrachten, über uns selbst nachdenken, wir reden darum von Selbst-Bewusstsein. Doch gerade diese Fähigkeit zur Selbst-Betrachtung führt uns wohl an der Nase herum. Bezüglich unserer Wachheit verhalten wir uns nämlich ähnlich wie im Traum: Wir denken nicht wirklich darüber nach – weil wir nichts anderes kennen. Und wir kommen erst recht nicht auf die Idee, es zu überprüfen, solange wir keine Hinweise finden oder erhalten, dass es nicht so sein könnte.

Wenn wir ausnahmsweise doch darüber nachdenken, ob wir wach sind, passiert uns offenbar dasselbe wie im Traum. Wir gelangen zu dem (falschen) Schluss, dass wir wach sind, wie wir es am Beispiel des Philosophen Joseph Bochenski sehen können. Er fragt nämlich: „Wie können wir nun wissen, dass wir auch jetzt nicht träumen?“[13]. Die Art der Fragestellung – eine Suggestivfrage – offenbart Bochenskis Voreingenommenheit: Für ihn ist klar, dass wir wach sind. Er fragt nämlich nicht, *ob* es so ist (das wäre die philosophisch korrekte Frage), sondern nur, *wie* wir das wissen können. Und so ist auch seine Antwort ziemlich enttäuschend: „Sagt man uns aber, das sei alles ein Traum – so antworten wir einfach, dass es kein Traum ist.“[14] Erstens beantwortet das die Frage nicht, wie wir das wissen können. Zweitens behauptet er „einfach“ etwas, ohne Argumente zu bringen.

Bochenski ist der Gewohnheit des Sich-für-wach-Haltens zum Opfer

13 Joseph M. Bochenski: *Wege zum philosophischen Denken*, S. 36
14 Bochenski, op. cit., S. 41

gefallen: Für ihn ist das eine der „Lagen, in welchen überhaupt kein vernünftiger Zweifel möglich ist.“[15] Dass er das Wort „Zweifel“ ins Spiel bringt, zeigt: Das ist kein Wissen, sondern eine Überzeugung, ein Glaube, eine Gewohnheit. Philosophisch gesehen ist das ein Ausrutscher. Ein Philosoph muss alles hinterfragen, er darf sich nicht auf Vorurteile stützen. Dieser Ausrutscher zeigt eindrücklich, wie schwer diese Täuschung zu erkennen ist.

Bochenskis Frage ist falsch gestellt: „dass“ muss durch „ob“ ersetzt werden. Die Frage müsste also lauten: „Wie können wir wissen, *ob* wir jetzt träumen (oder wach sind)?“ Die korrekte Antwort darauf würde dann lauten: „Wir wissen es nicht. Solange wir nicht den Gegenbeweis erhalten durch ein Erwachen aus dem jetzigen Zustand, können wir nur glauben, dass wir jetzt wach sind.“ Dieser Glaube ist zwar naheliegend, doch er ist falsch, wie so vieles anderes Naheliegendes, das wir auch „einfach“ glauben, weil uns die gegenteilige Erfahrung oder Einsicht fehlt. Ich habe die Erfahrung des Grossen Erwachens gemacht und damit den Gegenbeweis erhalten. Seither weiss ich, dass es – wenn wir uns im alltäglichen Wachsein für „wach“ halten – eine schwer zu erkennende Täuschung ist, dieselbe Art von Täuschung, der wir auch im Traum unterliegen (wie oben, so unten). Und diese Täuschung ist so schwer zu erkennen, dass ohne eigenes Erwachen keiner von alleine drauf kommt, wenn er nicht Hinweise von Anderen bekommt. Darum schreibe ich dieses Buch.

Die verblüffende Einsicht nach dem Gossen Erwachen ist: Wir sind auch im Alltags-Wachsein in einem Zustand, in dem wir selbst nicht bemerken, dass uns grundlegende geistige Vermögen fehlen – wie es

15 Bochenski, op. cit., S. 41

für einen Traum typisch ist. Und doch halten wir uns in diesem Alltags-Wachsein für „wach“. Das ist *die* entscheidende Täuschung. Dass wir uns in einem Zustand der Täuschung befinden, könnten wir aber jederzeit indirekt erkennen. Wir sind nämlich seit einigen Jahrzehnten daran, die Erde durch eine immer weiter wachsende Bevölkerung sowie den daraus resultierenden Folgen wie Ressourcen-Verknappung, Umweltverschmutzung, Tiere- und Artensterben usw. an den Rand ihrer Belastbarkeit zu bringen, vielleicht sogar „an die Wand“ zu fahren und, wie es der Physik-Professor Harald Lesch formuliert, „uns selbst abzuschaffen“[16]. Wenn das wahr wäre und wir bedenken, dass der Mensch kaum was unternimmt, um das abzuwenden, dann wäre klar: Mit dem Menschen stimmt was nicht. Und wenn es falsch wäre? Dann müssten wir uns fragen, wie kommen solch verrückte Ideen zustande… Auch dann wäre klar: Mit dem Menschen stimmt was nicht. Das Thema Ökokollaps macht also den Zustand der Täuschung offensichtlich. Ich werde das Thema darum noch ausführlicher beleuchten (siehe Kap. C-10). Für den Zustand der Täuschung können wir niemandem einen Vorwurf machen. Es ist ein natürlicher Zustand, in dem wir auf die Welt kommen. Die eigene Beschränkung, also unseren Traum-Zustand, zu durchschauen und zu überwinden – erkenne Dich selbst! –, das ist das grosse Rätsel, das uns hier im irdischen Leben gestellt wird.

Es gibt noch weitere Gemeinsamkeiten von Wachsein und Träumen, wahrscheinlich mehr, als uns üblicherweise auffallen. Wohl haben wir im wachen Zustand eine Erinnerung bis in die Kindheit, während ein Traum überhaupt keine Vergangenheit hat. Dennoch gibt es, wie gesehen, eine Gemeinsamkeit: Über einen bestimmten Punkt hinaus gibt es keine Erinnerung mehr. So können wir uns in beiden Zuständen

16 Harald Lesch & Klaus Kamphausen: *Die Menschheit schafft sich ab*; siehe auch youtube: „Die Menschheit schafft sich ab, Harald Lesch“: https://www.youtube.com/watch?v=gMRnowgpGig

nicht an die Entstehung unseres Lebens bzw. unseres Körpers und auch nicht an frühere Leben bzw. vergangene Träume erinnern. So, wie wir aber immer wieder träumen und uns dabei nicht an frühere Träume erinnern (jeder Traum ist der erste), gehen wir auch immer wieder durch verschiedene irdische Leben hindurch, ohne uns an frühere Leben zu erinnern (jedes Leben ist das erste; wie oben, so unten). Was andere Kulturen als „Wiedergeburt“ und die Christen als „Hölle“ bezeichnen, scheint unvereinbar. „In die Hölle kommen“ ist jedoch dasselbe wie „wiedergeboren werden“. Es müsste also richtig heissen: „*wieder* in die Hölle kommen“. Die Hölle ist nicht irgendein infernalisches Jenseits-Szenario. Nein, sie ist hier, auf der Erde, in der materiellen Welt (und vielleicht auch auf anderen Planeten in den Weiten des Universums) – wir haben es bloss vergessen. Die Hölle hat also nicht nur üble Seiten, sondern auch gute. Wir selbst sind es, die bestimmen, wie es in der Hölle zugeht… Wir selbst sind es, die anderen Menschen die Hölle heiss machen. Wir können die Hölle aber auch in ihr Gegenteil verwandeln und zum Himmel auf Erden machen, eine Möglichkeit, die wir wohl zu wenig nutzen… Überrascht? Wer einmal richtig erwacht, dem purzeln die Irrtümer nur so um die Ohren…

Ist uns einmal bewusst geworden, wie einfach im Traum der überwiegende Teil unserer Erinnerung blockiert werden kann, ohne dass wir es bemerken, dann sollten wir Verdacht schöpfen: Eine zumindest teilweise Blockierung der Erinnerung könnte auch im gewohnten Wachzustand vorliegen, ohne dass wir es bemerken. Und so ist es tatsächlich. Spätestens im Moment des Grossen Erwachens werden wir diesen Verdacht dann bestätigt finden.

Beim Erwachen am Morgen wechseln wir die Welt: Wir verlassen den

Traum und die Traumwelt und kehren in die wache Welt zurück. Ich bezeichne das als Erwachen „aus“ dem Traum. Im Gegensatz dazu gibt es auch ein Erwachen „im“ Traum. Wir verlassen dabei die Traumwelt nicht (das heisst, der Körper schläft weiter), wir befinden uns jedoch im alltäglich gewohnten wachen Zustand. Das wird als „Klartraum“ oder „luzides Träumen“ bezeichnet (mehr dazu im übernächsten Kapitel). Für viele dürfte es überraschend sein, dass es diese beiden Möglichkeiten auch im Wachsein gibt. Wir können „im“ Wachsein und „aus“ dem Wachsein erwachen. Ersteres ist das, was uns hier interessiert und was ich als „Grosses Erwachen“ bezeichne. Letzteres ist der Tod. Beim Tod verlassen wir die jetzige Welt, kehren in eine andere Welt zurück und erwachen, wobei eben nur unser Körper stirbt, der in der irdischen Welt zurückbleibt (also ganz ähnlich wie beim gewöhnlichen Erwachen am Morgen, wo unser Traumkörper in der Traumwelt verbleibt und „stirbt“). Dass wir (als geistige Wesen) über den Tod hinaus existieren, ist mittlerweile durch Nahtodes-Berichte[17] und wissenschaftliche Studien ausführlich belegt. So kam die „weltgrösste Studie zu Nahtodeserfahrungen“[18] an über 2000 Patienten (2008 bis ca. 2012) unter Leitung von Sam Parnia [19] von der Universität Southhampton zu dem revolutionären Schluss: „Bewusstsein ohne Hirn ist möglich“[20]. Es ist jedoch für uns hier kein Thema. Erstens ist der Tod kein Grosses Erwachen und zweitens möchte ich nicht auf die Möglichkeiten des Menschen nach dem Tod, sondern auf jene vor dem Tod, in diesem Leben, in dieser Welt, hinweisen.

Wir wollen die Gemeinsamkeiten von Wachsein und Träumen in einer

---

17 Siehe z.B. Raymond A. Moody: *Leben nach dem Tod* (1975); Elisabth Kübler-Ross: *Über den Tod und das Leben danach* (1984); Eben Alexander: *Blick in die Ewigkeit* (2016)

18 Angaben der Universität Southampton, zitiert in Claudia Weiss: *Wer gestorben ist, ist noch lange nicht tot*, Artikel in der Basellandschaftlichen Zeitung Nordwestschweiz vom 03.12.2014, S. 4

19 Sam Parnia: *Der Tod muss nicht das Ende sein* (2013)

20 zitiert in Weiss, op.cit., S. 4

weiteren Tabelle notieren. Die weniger bekannten Gemeinsamkeiten habe ich kursiv hervor gehoben.

Tabelle 2: Gemeinsamkeiten von Wachsein und Träumen	
Wachsein	Träumen
Wahrnehmungs- und erkenntnis-fähig	Wahrnehmungs- und erkenntnis-fähig
Wir hinterfragen unsere Wach-heit nicht	Wir hinterfragen unsere Wach-heit nicht
Falls doch, halten wir uns für wach – *das ist eine Täuschung*	Falls doch, halten wir uns für wach – das ist eine Täuschung
Unsere Erinnerung beginnt an einem bestimmten Punkt, ca. im 2. Altersjahr, davor gibt es keine Erinnerung	Unsere Erinnerung beginnt an einem bestimmten Punkt in der Gegenwart, davor gibt es keine Erinnerung
Wir haben keine Erinnerung an die Entstehung unseres Lebens (unseres Körpers)	Wir haben keine Erinnerung an die Entstehung unseres Lebens (unseres Körpers)
Wir haben keine Erinnerung an frühere Leben	Wir haben keine Erinnerung an frühere Leben (Träume)
Wahrnehmen können wir nur die Ist-Welt (= Diesseits)	Wahrnehmen können wir nur die Ist-Welt (= Diesseits)
Von einer „jenseitigen“ Welt wis-sen wir in der Regel nichts (keine Erinnerung an die Herkunfts-Welt)	Von einer „jenseitigen“ Welt (= unsere Alltags-Welt) wissen wir in der Regel nichts (keine Erinne-rung an die Herkunfts-Welt)
Wir erinnern uns nicht daran, eingeschlafen zu sein	Wir erinnern uns nicht daran, eingeschlafen zu sein
Wir erinnern uns nicht daran,	Wir erinnern uns nicht daran,

dass wir aufwachen können	dass wir aufwachen können
Wir können aus dem aktuellen Wach-Zustand (Wachsein) aufwachen (= Tod des materiellen Körpers), dabei wechseln wir die Welt	Wir können aus dem aktuellen Wach-Zustand (Traum) aufwachen (= normales Erwachen = *„Tod“ des Traumkörpers*), dabei wechseln wir die Welt
Wir können im aktuellen Wach-Zustand (Wachsein) aufwachen (= Grosses Erwachen), dabei wechseln wir die Welt nicht	Wir können im aktuellen Wach-Zustand (Traum) aufwachen (= Klartraum), dabei wechseln wir die Welt nicht
Wir täuschen und irren uns in vielen Dingen	Wir täuschen und irren uns in vielen Dingen
Wir verweilen in einem Geistes-Zustand, in dem wir selbst nicht bemerken, dass uns grundlegende geistige Vermögen fehlen	Wir verweilen in einem Geistes-Zustand, in dem wir selbst nicht bemerken, dass uns grundlegende geistige Vermögen fehlen
weitere Gemeinsamkeiten – eigene Notizen	

Wir sind auch im Wachzustand nicht so wach, wie wir sein könnten. Wir befinden uns immer noch in einem Traum – sozusagen in einem „höheren“ oder wacheren Traum –, aus dem wir aufwachen können. Sich selbst über die Wachheit oder Bewusstheit des eigenen, aktuellen Geistes-Zustandes zu fragen reicht wie gesehen nicht aus, um das herauszufinden. Dazu gibt es nur einen sicheren Weg, und das ist das Erwachen aus diesem Zustand. Dieses Grosse Erwachen ist genauso durch eine sprunghafte Zunahme des Denk-, Erkenntnis- und Erinnerungsvermögens gekennzeichnet, wie wir es vom gewöhnlichen Auf-

wachen am Morgen kennen. Dabei ist die Zunahme unseres geistigen Vermögens beim Erwachen keine Zunahme im Sinne einer Erweiterung, die wir *neu* erwerben. Es ist das Ende einer vorübergehenden Einschränkung eines geistigen Vermögens, das wir immer haben, auf das wir aber während der Einschränkung, also während des Traumes, keinen Zugriff haben. Wir sind uns dessen bloss nicht bewusst – wir „merken“ es nicht. Wenn wir dann erwachen, erkennen wir dieses Erwachen in beiden Fällen als Rückkehr in einen bekannten und gewohnten Zustand, der bloss vorübergehend vergessen und vermindert war und der nach dem Erwachen erinnert wird. Aus der Perspektive nach dem Grossen Erwachen könnten wir unsere alltägliche Wachheit auch die „irdische Wachheit“ nennen. Der Zustand nach dem Grossen Erwachen ist dann die „echte“, „wirkliche“ oder „Grosse“ Wachheit.

Wir unterliegen also auch im alltäglichen „wachen“ Zustand einer Täuschung hinsichtlich unserer Wachheit. In der Grossen Wachheit entpuppt sich vieles, was wir glauben oder für wahr halten, als Irrtum oder Täuschung – oder als Teilwahrheit, die aufs Ganze gesehen trotzdem irreführend ist.

3) Erwachen im wörtlichen und im übertragenen Sinn

Zu den drei Ebenen der Wachheit bewusst (wach), teilbewusst (Traum) und unbewusst gibt es Übergänge, die wir „Einschlafen“ und „Aufwachen“ (oder „Erwachen“) nennen. Beim Einschlafen sinken wir von unserem Bewusstheitslevel auf tiefere Stufen. Wir können uns in aller Regel nicht daran erinnern und können nur folgern, dass es passiert. Da es verschiedene Arten des Erwachens gibt, gibt es auch verschiede-

ne Stufen des Einschlafens. Sie sind für uns hier nicht von Interesse. Ganz anders das Erwachen. Als sprunghafte Rückkehr in einen Zustand der erhöhten Bewusstheit, der umfangreicheren geistigen Vermögen und der erweiterten Erinnerung ist es für uns viel interessanter.

Damit wirklich klar wird, was ich mit „Erwachen“ und im Besonderen dem „Grossen Erwachen“ meine, reicht es nicht, zu beschreiben, was es ist. Ich muss auch aufzeigen, was es nicht ist. Das Wort „erwachen“ wird nämlich von verschiedenen Menschen in verschiedenen Zusammenhängen verwendet. So werden wir heute von mehreren Seiten zum „erwachen“ aufgefordert, v.a. in religiösen, politischen oder psychologischen Belangen wie auch von Vertretern von Verschwörungstheorien. Diese Aufforderungen haben alle eines gemeinsam: Sie verwenden das Wort „erwachen“ bloss im übertragenen Sinne. Ich rede jedoch von einem *echten* Erwachen. Das Hauptmerkmal dabei ist, wie schon erwähnt, die sprunghafte Rückkehr gewisser geistiger Vermögen, vor allem eines erweiterten Denk-, Erkenntnis- und Erinnerungsvermögens.

Es gibt Bücher, die uns darauf hinweisen, dass wir auch im Alltag häufig nicht richtig wach sind, sondern in einer Art geistiger Dämmerung verharren. Erziehung und Einflüsse der Gesellschaft, die unsere Lebendigkeit und unser positives Potenzial seit Geburt zuschütten, führen einerseits zur sogenannten „Alltagshypnose“. Ein Leben ohne Abwechslung – viele wechselnde Wahrnehmungen halten unsere Aufmerksamkeit hoch, gleichbleibende Wahrnehmung lässt sie sinken – führt andererseits zu einem Dämmerzustand des Geistes (des Bewusstseins). Eine Mischung von beidem können wir den „Alltagstrott“ nennen. Wir sind dann nicht wirklich lebendig, nicht bei der Sache, nicht aufmerksam,

hängen unseren Gedanken nach usw., befinden uns also in einem Zustand der verminderten Bewusstheit. Wir könnten, so die erwähnten Bücher, aus diesem Dämmer-Zustand, aus dieser Alltags-Trance, „aufwachen“ und richtig hellwach werden (das geht problemlos durch eine einfache Willens-Entscheidung) sowie das verschüttete innere Potenzial wieder entdecken und mehr aus unserem Leben machen (das ist meist ein längerer Prozess)[21]. Das ist jedoch *kein* echtes Erwachen, weil dabei *keine* sprunghafte Rückkehr der Erinnerung auftritt, eines der entscheidenden Kriterien für ein echtes Erwachen. Das Wort „erwachen“ wird in solchen Büchern also bloss in übertragenem Sinne verwendet.

Weil diese Prozesse in der Regel mit einer Zunahme der Bewusstheit – auch ein Merkmal des echten Erwachens – verbunden sind, ist die Verwendung des Wortes „erwachen“ nachvollziehbar. Natürlich sind wir in diesem Zustand der erhöhten, lebendigeren Bewusstheit wacher als sonst, aufmerksamer, präsenter usw. Ein „erwachter“ Zustand im eigentlichen Sinne ist es jedoch nicht! Wir bleiben nämlich im vertrauten Rahmen unserer alltäglichen Denk-, Erkenntnis- und Erinnerungsfähigkeit. Trotzdem ist ein solcher Aufstieg (bzw. Rückkehr) in eine erhöhte Bewusstheit, der mit der Überwindung des Alltagstrotts verbunden ist, auf jeden Fall zu empfehlen. Er steigert nicht nur die Lebensqualität, er ist auch eine gute Vorbereitung für das Grosse Erwachen.

Im politischen oder religiösen Sinne meint „erwachen“ in der Regel, dass wir aufgrund bestimmter Informationen unsere Meinung (Ansicht, Glaube, Überzeugung, Weltbild usw.) im Sinne des Informanten ändern sollten. Ein solches „Erwachen“ ist noch stärker bloss im über-

21 Siehe z.B. Charles Tart: *Hellwach und bewusst leben - Wege zur Entfaltung des menschlichen Potentials – die Anleitung zum bewussten Sein*

tragenen Sinne gemeint und auf jeden Fall unpassend, wenn nicht sogar irreführend, weil dabei von einer Zunahme der Bewusstheit keine Rede sein kann. Ein Meinungswechsel ist grundsätzlich kein „Erwachen“, weil Informationen grundsätzlich kein Erwachen bewirken können. Im besten Fall können sie Aktivitäten auslösen, die zu einem echten Erwachen führen können – wie zum Beispiel das vorliegende Buch. Mein Buch kann ja auch nicht mehr als Informationen weiter geben, die selbst natürlich bei keinem Leser direkt zum Erwachen führen, die aber im besten Fall eben solche Aktivitäten auslösen, die dazu führen.

Das Grosse Erwachen, von dem ich spreche, ist ein *echtes* Erwachen. Wir verlassen dabei die gegenwärtige Bewusstheit und kehren sprunghaft in eine stark gesteigerte Bewusstheit zurück, die durch ein erweitertes Denk-, Erkenntnis- und Erinnerungsvermögen gekennzeichnet ist. Das ist ein Vorgang, den wir – im Vergleich zum „Auftauchen aus dem geistigen Alltagstrott-Dämmerzustand“ – *nicht* einfach so willentlich herbeiführen können, den wir aber durch geeignete Massnahmen doch vorbereiten und sozusagen zum Kommen einladen können. Der Zustand, in dem wir im Alltag verweilen, den wir vermeintlich für wach halten und aus dem wir eben (im Vorgang des Grossen Erwachens) *richtig* erwachen können – und von dem ich hier rede –, ist weder Trance noch Hypnose noch Dämmerzustand, sondern ein Traum-Zustand. Es ist ein natürlicher Zustand, der eintritt, sobald wir diese Erde betreten – er entsteht nicht erst später durch Erziehung oder Gesellschaft. Die Bewusstheit in diesem Traum-Zustand (also in der Alltags-Wachheit) kann natürlich durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden. Auch im Traum kann ja unsere Wachheit verschiedene Stufen von „dumpf“ bis „klar“ einnehmen. Die Alltags-Bewusstheit zu steigern ist auf jeden Fall eine gute Vorbereitung, um zuerst die Mög-

lichkeit des Grosse Erwachens zu erkennen und es dann anzustreben.

Es gibt nur einen sicheren Weg, einen Traum als solchen zu erkennen, und das ist Aufwachen. Das erscheint nichts Besonderes zu sein, da wir jeden Morgen aufwachen und gewohnt sind, unsere Träume als solche zu erkennen, falls wir sie erinnern. Das Grosse Erwachen ist ebenfalls der einzige sichere Weg, um den alltags-wachen Zustand als traumartig zu durchschauen. Es gab zwar zu allen Zeiten und in allen Kulturen Menschen, die diese Erfahrung machten. Das geschah bisher aber offenbar zu selten, um zu allgemeingültigem Wissen zu werden. Darum ist, wer es erlebt, sozusagen verpflichtet, davon zu erzählen, erst recht, wenn wir Maslows Erkenntnis bedenken, dass zwar viele Menschen Gipfelerlebnisse kennen, aber nicht darüber reden[22].

Glücklicherweise gibt es einige Erkenntnisse, die an der eigenen Erfahrung überprüft werden können (wie z.B. die Möglichkeit des Klartraums, siehe nächstes Kap.) und die das Grosse Erwachen als Möglichkeit aufscheinen lassen. Und ich behaupte: Es lohnt sich, aufzuwachen! Das ist nämlich das grosse Geheimnis, das nicht nur viele der grossen philosophischen Rätsel löst (Ursache, Sinn und Zweck des Daseins, wer sind wir usw.). Es lässt uns auch erkennen, wie wir auf den möglichen Ökokollaps (siehe Kap. C-10) reagieren müssen. Eine der Reaktionen lässt sich jetzt schon formulieren: Wir müssen weltweit von der Konkurrenz zur Kooperation übergehen, sowohl untereinander, als auch im Umgang mit der Natur (siehe Kap. C-11).

Wenn Ihnen eine Gestalt in Ihrem nächtlichen Traum sagte, Sie würden träumen und könnten aufwachen, dann wüssten Sie wahrschein-

22 Abraham H. Maslow: *Jeder Mensch ist ein Mystiker*, S.19

lich nicht, was der von Ihnen wollte. Im Traum haben wir nämlich vergessen, dass es Einschlafen und Erwachen überhaupt gibt. Sie wüssten also nicht, was das ist, „Erwachen“. Im wachen Zustand wissen wir das aber, denn wir erleben das ja jeden Morgen. Sie können sich also zumindest im Prinzip vorstellen, was das Grosse Erwachen in etwa sein könnte. Einiges, was ich hier mitteile, ist wohl in der einen oder anderen Form schon bekannt. Anderes mag jedoch zuerst unglaublich klingen, auch wenn es nichts Kompliziertes ist. Denn tatsächlich verhalten sich viele Dinge genau gegenteilig zu dem, was uns der sogenannte gesunde Menschenverstand oft nahelegt. Das Problem ist ja gerade, dass dieser angeblich gesunde Menschenverstand nicht wirklich wach ist – er träumt.

Mit den Mitteln des gesunden Menschenverstandes selbst herauszufinden, dass eben dieser Menschenverstand nicht das Mass aller Dinge ist – nicht etwa, weil er nicht gut oder fehlerhaft wäre, sondern weil er nicht wirklich wach ist –, das ist schon eine hohe Kunst und fast unmöglich. Wer findet schon im Traum selbst heraus, dass er träumt? Das kommt zwar vor und es gibt wie erwähnt die Möglichkeit des Klartraums (auch „luzides Träumen“ genannt), wo wir nicht aus dem Traum, sondern im Traum selbst aufwachen. Wir haben dann dieselbe Bewusstheit wie im Alltag und können darum auch im Traum bewusst handeln. Doch wie häufig tritt das auf? Wer es nicht zufällig selbst entdeckt, kann nur darauf stossen, wenn er Hinweise von Anderen erhält. Wenn jemand daran zweifelt, dass es das Grosse Erwachen überhaupt gibt, dann kann ich nur empfehlen, zu versuchen, einen Klartraum zu erreichen. Das Erleben eines Klartraumes wird jeden überzeugen, dass es grundsätzlich ein Erwachen innerhalb des Traumes gibt.

4) Klartraum (erwachen *im* Traum)

Es gibt zwei Arten des Erwachens, wie schon kurz erwähnt. Wenn wir am Morgen erwachen – das ist das gewöhnliche oder normale Erwachen, das alle kennen –, so erwachen Körper und Geist zusammen *aus* dem Traum. Wir verlassen dabei die Traumwelt (und den Traumkörper, der dabei „stirbt“) und wechseln zurück in unsere gewohnte Alltags-Welt, die im Traum das Jenseits war. Und wir kehren aus einem eingeschränkten Zustand des Geistes in einen wacheren Zustand zurück, wo diese Einschränkung aufgehoben ist. Wir sind also nach dem Erwachen geistig auf einem höheren Level als vor dem Erwachen.

Was weniger bekannt sein dürfte, ist, dass wir auch *im* Traum bzw. innerhalb des Traumes erwachen können. Dann schläft der Körper weiter, nur der Geist erwacht, und wir haben einen Klartraum bzw. einen luziden Traum. Wir wachen zwar auf, bleiben aber im Traum bzw. in der Traumwelt, das heisst, wir können die Alltags-Welt nicht wahrnehmen, selbst wenn wir wieder um sie wissen. Im Traum, auch im Klartraum, ist die materielle Welt das Jenseits. Im Unterschied zum normalen Traum erinnern wir uns im Klartraum an dieses Jenseits, das sich „ausserhalb“ der aktuellen Traumwelt befindet. Ich befasste mich eine Weile mit Träumen und versuchte, einen Klartraum zu erreichen[23], was mir mehrere Male gelang.

Zum Zeitpunkt, als ich mich für Träume zu interessieren begann, träumte ich eher selten, besser gesagt erinnerte ich mich eher selten an Träume. Ich begann also, beim Zubettgehen Papier und Schreibzeug

23 Siehe hierzu Paul Tholey: *Schöpferisch träumen*

neben das Bett zu legen, damit ich Träume beim Erwachen sofort aufschreiben konnte. Ich hatte nämlich gelesen, dass das Interesse an den Träumen das Erinnerungsvermögen verbessere. So war es tatsächlich. Die Erinnerung wurde immer besser, bald erinnerte ich mich jeden Morgen an einen Traum. Das steigerte sich noch weiter und mit der Zeit erinnerte ich mehrere Träume beim Aufwachen, die ich immer alle notierte.

Das Prinzip, einen Klartraum zu erreichen, ist relativ einfach. In unseren Träumen behalten wir unsere alltäglichen Gewohnheiten weitgehend bei. Ich muss mir also im Alltag nur angewöhnen, meinen Wachheits-Grad zu überprüfen. Habe ich mir das einmal angewöhnt, dann werde ich es früher oder später auch im Traum machen. Dabei reicht es nicht, sich nur zu fragen, bin ich jetzt wach oder träume ich? Mit Sicherheit kämen wir dabei zum Schluss, dass wir wach sind – sowohl im Traum wie auch, wenn wir tatsächlich wach sind. Denn die Tatsache, dass ich mich das fragen kann, zeigt ja, dass ich wach bin. Allerdings zeigt sie mir nicht, *wie* wach (in Prozent) ich wirklich bin. Diese Frage setzt auch nur die Gewohnheit des Alltages fort, wo die Frage, ob ich wach bin, selbst schon als Zeichen der Wachheit interpretiert und daher mit „ja“ beantwortet wird. Das bringt also nichts. Mein Ziel ist es ja, *im* Traum aufzuwachen, und dazu muss ich im Traum zuerst einmal erkennen, *dass* ich im Traum und nicht im Alltag bin. Ich muss meine Wachheit also an etwas prüfen, das sich im Traum eindeutig vom Wachzustand unterscheidet. Da gibt es mehrere Möglichkeiten. Ich kann z.B. versuchen, Datum und Zeit aus dem Kopf zu nennen, oder ich rufe mir in Erinnerung, was ich gestern tat – im Traum funktioniert das alles nicht. Aus dem Nicht-Funktionieren der Erinnerung kann ich aber keine Schlüsse ziehen (siehe auch Kap. 6). Solche Tests

eignen sich daher nicht. Wir brauchen etwas, das im Traum funktioniert, aber anders als im Wachzustand.

Ich schuf mir meinen eigenen Test. Ich weiss, dass ich im Traum – und nur im Traum – fliegen kann. Ich sprang also (im Alltag) hin und wieder ganz bewusst in die Luft und achtete darauf, wie das Gewicht mich nach unten zog und wieder landen liess. Ideal wäre, einen solchen Test immer in aussergewöhnlichen Situationen durchzuführen. Die Chance, im Traum besondere Situationen zu erleben, ist nämlich gross, wie jeder vermutlich aus seinen eigenen Träumen weiss. Damit steigt die Wahrscheinlichkeit, dass ich diesen Test dann tatsächlich einmal im Traum anwende – aus Gewohnheit. Der Nachteil an diesem Test im wachen Zustand ist, dass ungewöhnliche Situationen oft irgendwo draussen in der Welt passieren, wenn noch andere Menschen anwesend sind. Dann könnte es Hemmungen geben, in die Luft zu springen.

Ich machte diese Übung dennoch eine gewisse Zeitlang, in der Regel jedoch für mich alleine. Er war erfolgreich und es gelang mir nach einiger Zeit tatsächlich, im Traum zu einem Klartraum zu erwachen, weil ich nach einem solchen Sprung nicht zu Boden sank, sondern weiterschwebte (siehe anschliessend). Später musste ich jedoch feststellen, dass er keine Garantie mehr fürs Gelingen war. Eine Art unbewusste „Instanz“ in meinem Geist begann mich nämlich zu überlisten: Einmal sank ich nach einem solchen Sprung ähnlich zu Boden wie im wachen Zustand. Mir wurde erst später bewusst, dass uns auch im Traum nach unserem Glauben geschieht, viel ausgeprägter noch als im Alltag (siehe Kap. B-8). Im Traum können wir nämlich sozusagen alles tun – ausser eben das, was wir für unmöglich halten. Im Traum wird, viel deutlicher als im Alltag, offenbar, dass wir uns selbst behindern und uns selbst

überwinden müssen (siehe Teil C), um etwas zu erreichen, das wir bisher für unmöglich hielten. In späteren Träumen musste ich den Test meist nicht mehr machen – der Verdacht zu träumen reichte häufig schon aus, dass sich meine Bewusstheit im Traum zu einem Klartraum erweiterte. Oder ich war in einem Traum schon zu Beginn in einem erhöhten Wachzustand.

Eines Tages trat eine seltsame Situation ein, als ich der Aussenseite eines Restaurants entlanglief. Ich trug ein rotes T-Shirt und spiegelte mich in einem der Fenster. Mein Spiegelbild trug ein blaues T-Shirt. Ich realisierte, dass da etwas nicht stimmte – und sprang in die Luft. Als ich oben war, sank ich nicht zu Boden – ich schwebte weiter. Schlagartig wurde mir klar: *Ich bin in einem Traum*. Im Moment dieser Erkenntnis erwachte ich ebenso schlagartig innerhalb meines Traumes – ein gigantisches Erlebnis! Ich lag nicht etwa im Bett (das wäre ein normales Erwachen gewesen), sondern ich befand mich weiterhin in der Traumwelt mit dem Restaurant und anderen Gebäuden von eben, aktuell schwebte ich gerade in der Luft bzw. über dem Boden (in der Traumwelt gibt es ja keine „Luft“). Mit dem Erwachen war meine Wahrnehmung viel intensiver geworden. In der Traumwelt ist alles viel prägnanter, dichter, direkter, eben ohne Atmosphäre, eine fantastische Welt. Stimmungen in dieser Traumwelt können wesentlich intensiver sein als im Alltag. Die Traumwelt ist nicht gleich stabil wie die Alltags-Welt. Sie scheint elastisch, dehnbar, verformbar. Schnelle Bewegungen, Drehungen verzerren die Traumwelt in einer schwer beschreibbaren Weise. Wir können durch Böden und Wände hindurch gleiten. Wir können fliegen und uns auch unter Wasser oder im Weltraum aufhalten. Besonders wichtig: Es kann einem nichts passieren. Es gibt keine Schmerzen.

In meinem ersten Klartraum machte ich zwei Erkenntnisse auf einen Schlag, zum einen über mich selbst, zum anderen über die Traumwelt und meine Wahrnehmungen darin. Das Erste, was mir sofort durch den Kopf ging, war eine logische Schlussfolgerung: Ich habe einen Körper und bin gleich wach wie tagsüber, aber ich bin im Traum. Das heisst also, da muss irgendwo ein zweiter Körper liegen (in der materiellen Alltagswelt, also im „Jenseits“), der schläft, sonst könnte ich ja jetzt nicht hier in der Traumwelt sein. Meine Erkenntnis war also: Ich habe zwei Körper, und zwar zwei voneinander unabhängige, unterscheidbare Körper. Die zweite Schlussfolgerung war: Wenn ich im Traum dieselbe Wachheit wie im Alltag haben kann, dann muss ich der Traumwelt und dem Traumkörper denselben Realitäts-Grad wie der Alltagswelt zugestehen. Später wurde mir klar, dass das zwar stimmt, aber anders herum, als erwartet: Die Alltagswelt ist ähnlich traumartig wie die Traumwelt.

In anderen Klarträumen machte ich Experimente. Einmal riss ich mir den linken Zeigefinger aus. Das ging problemlos und ohne Schmerzen, Blut floss keines. Die Konsistenz des Fingers erinnerte mich beim Ausreissen an Marzipan. Nach kurzer Zeit war wieder ein Finger an meiner Hand. Da ich meine Konzentration nicht beim Finger halten konnte, entging es mir, wie das genau vor sich ging. Mir fiel nach kurzem nur plötzlich auf, dass wieder ein Finger dran war. Ein anderes Mal flog ich bewusst durch eine Wand hindurch, was auch problemlos gelang. Oder ich prüfte die Kraft meines Geistes auf die Traumwelt: Ich übte mich darin, durch reine Geisteskraft meine Traumwelt zu verändern. Ich sah einen Turm und stellte mir gedanklich vor, den zu verkleinern, so ein bisschen wie eine Teleskopstange in sich zusammensinken zu

lassen. Auch das gelang. Allmählich wurde mir klar, dass die Traumwelt tatsächlich meine eigene Vorstellung ist, die von mir, das heisst von meinem individuellen Geist, produziert und gesteuert wird.

Was der Geist als Ganzes bei der Erschaffung des Universums im Grossen tat (siehe Kap. A-3 sowie Teil D), das macht der individuelle Geist jede Nacht beim Träumen im Kleinen, etwas weniger gewaltig, nicht so stabil, aber im Prinzip dasselbe und immer noch äusserst beeindruckend. Er schafft sich eine Welt in der eigenen Vorstellung, entfaltet sich in dieser und beginnt zu träumen (siehe Kap. D-3), das heisst, er wacht ein bisschen auf, aber eben nicht ganz, nur ein bisschen, sodass er sich sozusagen in einer neuen Welt vorfindet. In der verminderten Wachheit des Traumes erinnert er sich nicht daran, was vorher war. Die Traumwelt scheint darum eine Welt im Aussen zu sein (wie im Alltag gewohnt). Er merkt (erkennt) nicht, dass sie in Wahrheit sein eigenes geistiges Erzeugnis ist und dass er sie darum nach Belieben gestalten könnte. Im Traum gibt es also keine Welt an sich, die sich von unserem Bild von ihr unterscheiden würde. Wir nehmen im Traum die Welt direkt war – wir sehen sie ja nicht mit organischen Augen, sondern mit unserem geistigen Auge.

Die Traumwelt ist also individuell, die Alltagswelt ist universell. Und genauso, wie wir im Traum nicht bemerken, dass unsere Traumwelt unwirklich ist, bemerken wir auch im Alltag nicht, dass unsere materielle Welt bloss eine Traumwelt (das heisst unwirklich) ist – weil wir eben nicht bemerken, dass wir gar nicht wach, sondern in einem (höheren) Traum sind. Wir dürfen sagen, die Welt existiere, mit dem Hinweis, dass Existenz an sich unwirklich ist – weil sie etwas Bewirktes ist. Nur das, was wirkt, also der Geist, ist wirklich. Das, was existiert, ist

sozusagen aus der Wirklichkeit herausgetreten (lat. exsistere = heraustreten), ist eben unwirklich.

Die in meinem ersten Klartraum gewonnene Erkenntnis, zwei Körper zu haben, war irgendwie ein Schock, das heisst, sie widersprach meinem damaligen unbewussten, „natürlichen“ Glauben (jener „unbewussten Instanz“). Das führte dazu, dass ich sofort wieder ein kleines Stück in die Unbewusstheit abrutschte. Ich war immer noch wach, aber nicht mehr gleich wach wie am Anfang. Meine Bewusstheit war soweit abgesackt, dass die Problematik der zwei Körper ausgeblendet war. Ich begann, die in meinem Traum vorkommenden Figuren anzusprechen und sie nach dem Sinn und Zweck in meinem Traum zu fragen. Dabei kam nicht viel Brauchbares heraus. Ich konnte die luzide Wachheit nicht lange aufrechterhalten. Ich rutschte wieder in die eingeschränkte Bewusstheit eines gewöhnlichen Traumes ab – die Macht der Gewohnheit, so vermute ich. Bei späteren Klarträumen hatte ich dieses Problem jedes Mal: Es gelang mir nie, den wiedererlangten wachen Zustand längere Zeit oder gar dauernd zu halten. Die Macht der Gewohnheit wie auch die Macht von Glaubensvorstellungen scheint in gewissen Fällen nur durch ausdauerndes Üben zu überwinden. Ich sank immer wieder früher oder später in den alten träumenden Zustand ab. Manchmal hatte ich auch Klarträume, ohne explizit innerhalb des Traumes zu erwachen, das heisst, ich war bei Beginn des Traumes schon in einem erhöhten Wachheitsgrad. Manchmal erwachte ich auch richtig *aus* dem Traum hinaus, das heisst, Geist und Körper erwachten zusammen, ein normales Aufwachen also.

Es gibt übrigens eine objektive Möglichkeit, Klarträume zu beweisen. Wohl können wir im Traum (auch im Klartraum), die Alltagswelt nicht

wahrnehmen, sie ist das Jenseits. Aber im Klartraum wissen wir, dass es sie gibt. Und es gibt eine Möglichkeit, Signale aus dem Traum in diese jenseitige Alltagswelt zu übermitteln: Wenn wir die Augen unseres Traumkörpers bewegen, folgen unsere echten Augen diesen Bewegungen. Normale Träume sind REM-Träume: Wir bewegen dabei die echten Augen ziemlich schnell (engl. REM = rapid eye movement = schnelle Augenbewegung), eben den Augenbewegungen des Traumkörpers entsprechend. Ein aussenstehender Beobachter in einem Schlaflabor kann darum anhand der Augenbewegungen des Träumenden erkennen, dass dieser träumt. Darum wissen wir heute auch, dass jeder träumt: Jeder, der in einem Schlaflabor in einer REM-Phase geweckt wird, kann sich an seine Träume erinnern.

Es gibt nun die Möglichkeit, vor dem Schlaf eine bestimmte Abfolge von Augenbewegungen zu vereinbaren, die der Träumende durchführt, sobald er einen Klartraum erreicht. Diese Augenbewegungen führt er dann natürlich mit seinem geträumtem Köper durch, aber seine echten Augen machen diese Bewegungen mit. So konnte nicht nur die Existenz von Klarträumen schon mehrfach nachgewiesen werden, es ermöglicht auch die direkte Erforschung der Traumwelt.[24] So kann z.B. das Zeitempfinden im Traum überprüft werden, indem ein Träumer (das sind meist erfahrene Klarträumer, die regelmässig klarträumen) nach dem vereinbarten Klartraum-Signal in Sekunden-Schritten auf 10 zählt und dann dasselbe Signal mit den Augen nochmals vollführt. So konnte festgestellt werden, dass 10 Sekunden im Traum durchschnittlich 13 „reale“ Sekunden dauern.[25]

24 Stephen LaBerge: *Hellwach im Traum*, S. 90ff
25 LaBerge, op. cit., S. 93

5) Das Grosse Erwachen I (erwachen *im* Wachsein)

Das Grosse Erwachen entspricht einem Klartraum, das heisst, es ist ein Erwachen innerhalb unserer gewohnten alltäglichen Wachheit. Wir erleben dabei zwar eine sprunghafte Erhöhung des Wachheitsgrades (eben typisch für ein Erwachen), wechseln dabei die Welt aber nicht. Ähnlich wie bei einem Klartraum konnte ich diesen erhöhten geistigen Level des Grossen Erwachten Zustandes, als ich ihn einmal erlebte, nicht halten. Ich sank wieder auf den alltäglichen geistigen Level ab. Im Unterschied zum nächtlichen Klartraum dauerte er aber wesentlich länger. Die Erinnerung an meine Erkenntnisse, Erlebnisse und Einsichten blieb mir (gleich wie bei einem Klartraum) erhalten. Auf der Basis dieser Einsichten schrieb ich später mein erstes Buch.

Alles, was ich im folgenden beschreibe, geschieht im Geist. Das Grosse Erwachen ist ein rein geistiger Vorgang. Er ist durch eine sprunghafte Zunahme des Erkenntnis- und Erinnerungsvermögens gekennzeichnet. Diese Zunahme ist kein Sprung in geistiges Neuland, sondern die Rückkehr in einen altbekannten Zustand, wie wir das vom gewöhnlichen Aufwachen am Morgen kennen. Nun tritt etwas „Uraltes“ ein, das wir längst vergessen haben – die Selbsterkenntnis, das, was mit dem alten, weisen Spruch „Erkenne Dich selbst!“ tatsächlich gemeint ist. Um mich wirklich und echt selbst erkennen zu können, müsste ich meine Grenzen überwinden, aus mir aussteigen und mich von aussen betrachten können. Natürlich denken die meisten, das sei unmöglich. Doch im Grossen Erwachen passiert etwas Ähnliches: Ich bin danach tatsächlich jenseits meiner (bisherigen) gewohnten Grenzen. Doch ich muss dazu nicht „aus mir aussteigen“. Ich muss überhaupt keine Grenzen überschreiten. Die Grenze im Geist zwischen ich und Welt, zwischen Innen

und Aussen, löst sich nämlich auf. Ich bewege mich bei diesen Vorgängen geistig nicht „von der Stelle“, alles geschieht von alleine.

Die Grenzen im Geist lösen sich also auf. Habe ich mich bisher als getrennt von der Welt (da draussen) empfunden, so waren doch innerhalb des Geistes keine Grenzen auszumachen. Die werden erst erkannt im Moment, wo sie zu verschwinden beginnen. In diesem Moment erkenne ich ganz vieles auf einen Schlag, zunächst einmal, wer oder was ich wirklich bin. Und das ist die grosse Überraschung: Das Aussen – das bin ich selbst. Innerhalb und Ausserhalb, das ist nur ein einziger Bereich. Ich bin also das Ganze, nicht ein Teil. Und das ist Geist, nicht Materie. Natürlich kann ich diese Erkenntnis erst im Nachhinein formulieren, denn im Moment des Erlebens ist alles eins, da gibt es keine Worte (Worte taugen nur für das Begrenzte, siehe weiter unten).

Ich erfahre mich (nun als reiner Geist) als „grösser“ als bisher. Ich bin nicht nur innerhalb „meiner selbst“, ich bin mit meiner Fähigkeit zum Wahrnehmen und Erkennen, also mit meinem Subjekt, auch ausserhalb „meiner selbst“. Mit „meiner selbst“ meine ich das, was ich bisher für mich selbst hielt, jenen geistigen Bereich, den ich sonst eben als „Innen“ empfinde. Für den Körper gilt übrigens dasselbe: Ich bin in diesem Moment, als reiner Geist, innerhalb *und* ausserhalb meines Körpers, doch der Körper spielt in dem Moment keine Rolle, der ist völlige Nebensache.

….. (Fortsetzung im Manuskript)