

Olaf Jacobsen

Ich stehe nicht mehr zur Verfügung

Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien
und Beziehungen völlig neu erleben



WINDPFERD

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen ärztlichen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen.

Die vorgestellten Informationen und Anleitungen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen in diesem Buch sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

1. Auflage 2007

© 2006 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang

Erstveröffentlichung 2006 im Olaf Jacobsen Verlag, Karlsruhe

www.windpferd.de

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Peter Krafft Designagentur, Bad Krozingen

Layout: Marx Grafik & ArtWork

Lektorat: Sylvia Luetjohann

Gesetzt aus der Adobe Garamond

Gesamtherstellung: Schneelöwe Verlagsberatung & Verlag, Aitrang

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-89385-538-4

Inhalt

Vorwort	11
Kapitel 1: Das Unglaubliche	13
Eine liebevolle Zauberformel	13
Wundersame Verwandlungen bestimmen unseren Alltag	18
Unsere Angst vor schnellen Verwandlungen steuert sinnvoll das Tempo	29
Der Zauber der übersinnlichen Wahrnehmung	35
Eine Wahrnehmungsübung für Fortgeschrittene: die Doppelblindaufstellung	39
Der wissenschaftliche Nachweis für universelle Verbundenheit	43
Kapitel 2: Parallele Realitäten	51
Können wir die wahre Realität erfühlen?	51
Jeder lebt in seiner Realität	57
In unseren Gefühlen können wir Energien aus der Umwelt erkennen	60
Kann ich absolut sicher sein, dass es wahr ist?	64
Ist mein Gefühl eine Wahrnehmung oder eine Einbildung?	70
Wir können nur unsere Sichtweise ändern, nicht unser Gefühl	74
Kapitel 3: Die Klarheit	85
Wie entsteht das Phänomen der übersinnlichen Wahrnehmung?	85
Wie stehen wir überhaupt zur Verfügung?	94
Unser schlechtes Gewissen, wenn wir einen Kontakt beenden	105
„Ich stehe nicht mehr zur Verfügung“	112
Der tiefe Sinn des Wörtchens „nicht“	125
Was passiert anschließend, wenn wir nicht mehr zur Verfügung stehen?	128
Vorsicht: Schnelle und umfassende Veränderungen können gefährlich sein	135

Kapitel 4: Die Befreiung	143
Wünsche nach Veränderung binden uns an andere	143
Untersuchen wir unser Bindungsgefühl, so verändert sich etwas	147
Wir befreien unser Gefühl, wenn wir unbewussten Stress erlösen	151
Verständnis bietet den Rahmen, in dem sich seelische Ungleichgewichte auflösen	163
Ich verstehe mich selbst besser, als andere mich verstehen	168
Ist mein Stress gar nicht mein eigener?	182
Ein unerlöster Veränderungswunsch beeinflusst alle Beteiligten	189
Kapitel 5: Neue Verhaltensmuster	201
Unser natürlicher Lern- und Lösungsprozess	201
Nur wenn Hilfe gewünscht wird, können wir helfen	210
Wir haben die Wahl, welche Rolle wir einnehmen	214
Wer spiegelt hier wen?	223
Resümee unserer Übersinnlichkeit	227
Resonanzen und übersinnliche Wahrnehmungen überall	232
Quellenverzeichnis	255
Über den Autor	260

Vorwort

Warum gerade mir die Aufgabe zukam, dieses Buch zu schreiben, weiß ich nicht. Ich sehe jedoch, dass mein Lebensweg unweigerlich darauf zugesteuert ist. War es vielleicht so etwas wie Bestimmung?

Was ist Bestimmung eigentlich? Gibt es irgendetwas, das uns Menschen bestimmt? Haben wir etwa keinen freien Willen? Was aber ist dann unsere Erfahrung, welche wir als „freier Wille“ bezeichnen?

Ohne Frage bin ich ein Mensch, der selbstbewusst seinen eigenen Weg geht. Und doch entdecke ich beim Zurückschauen immer wieder, dass meine Entscheidungen wundersam in die Geschehnisse um mich herum hineinpassen. Habe ich das wahrnehmen können? Habe ich mich an meine Umwelt angepasst? Oder war alles nur reine „Synchronizität“?

Wer dieses Buch in die Hand nimmt, hat die Entscheidung dazu frei gefällt – und gleichzeitig gab es doch keinen Weg daran vorbei: Es hat so sein müssen. Das Warum und Wieso erkennen wir immer erst hinterher.

Wie verhält es sich nun mit der Entscheidung, nicht mehr zur Verfügung zu stehen? Wenn wir es „wollen“, wird sie zu einer Wahlmöglichkeit, die sich allmählich in unser Leben integriert. Sie entwickelt sich zu einem dauerhaften Bestandteil unseres Verhaltensrepertoires. Wir entscheiden frei und erleben im Nachhinein, dass es wundersam zu unserem Umfeld passt.

Ich wünsche allen Lesern auf dem Weg mit diesem Buch viele stimmige Synchronizitäten und Integrationserfahrungen. Möge der Lauf der Dinge sich allmählich wie ein universelles Puzzle offenbaren. Mögen wir als Puzzleteile einen immer größeren Überblick erlangen und erkennen, wie alles zusammenpasst.

Olaf Jacobsen
Karlsruhe, im Juli 2006

DAS UNGLAUBLICHE

Eine liebevolle Zauberformel

Heute früh zog ich eine Karte. Auf der stand: „Der einfachste Weg ins Verborgene Königreich führt durch das Tor der Anerkennung.“

Die Feen-Karten von Marcia Zina Mager sind für mich wahrlich ein Geschenk. Es ist leicht, ihre Sätze anzuerkennen. Sie öffnen und entspannen mich und geben mir Antworten, die ich sofort meiner Frage oder meiner momentanen Lebenssituation zuordnen kann.

Manchmal ist es im Leben allerdings schwer, etwas einfach so anzuerkennen. Ich höre zwar meine innere Stimme, die mich dazu drängt, das eben Gehörte, Gelesene oder Erlebte anzuerkennen und zu integrieren, doch es gelingt mir gerade nicht. Ich erinnere mich an Menschen, die mir sagten: „Hey, Olaf, du brauchst einfach nur innerlich zuzustimmen, erkenne es an, wie es ist, liebe dich selbst, entwickle bedingungslose Liebe, Sorge dich nicht weiter – lebe! Im Jetzt!“ ... Es hilft mir nicht. Ich spüre, dass dabei noch irgendetwas fehlt.

Tief in mir war ich schon immer überzeugt, dass es hierfür eine einfache Lösung gibt. Ich ahnte, dass wir Menschen uns von manchen unangenehmen Gefühlen ganz leicht befreien können. Jetzt durfte ich endlich diesen Zauberspruch finden. Er lautet: „Ich stehe nicht mehr zur Verfügung“. Zunächst sieht es so aus, als ob dieser Satz keine Anerkennung oder Liebe ausstrahlt. Er hört sich an wie eine Ausgrenzung, aber das ist ein Irrtum. Die Wirkung des Satzes hängt davon ab, mit welcher inneren Haltung wir ihn verwenden. Setzen wir ihn gegen jemanden ein, so wirkt er unangenehm auf uns selbst zurück. Doch er bewirkt Wunder, wenn wir ihn zum Wohle des Ganzen aussprechen. Sie werden

beim Lesen dieses Buches fühlen lernen, wie Sie seine integrierende, liebevolle und klärende Seite nutzen können.

Dieser Zauberspruch wirkt unmittelbar und ist ohne Hintergrundwissen sofort einsetzbar. Wir sprechen ihn aus oder denken ihn und fühlen uns anschließend erleichtert. Wie kann dies funktionieren? Ich habe lange die telepathischen Gefühlsphänomene beim Familienstellen oder auch „Systemischen Aufstellungen“ beobachtet und erforscht. Dort ist ganz deutlich zu erleben, dass Stellvertreter in ihren Rollen fremde Gefühle spüren. Man nennt dies in Fachkreisen „repräsentierende Wahrnehmung“. Ich durfte erkennen, dass wir auch im Alltag gegenüber anderen Menschen oft unabsichtlich stellvertretende Rollen spielen und dadurch in wahrnehmende Gefühle hineinrutschen. Wir denken, dass es unsere eigenen sind, und wollen sie loswerden. Wir meinen, dass mit uns etwas nicht stimmt, und kämpfen gegen uns selbst. Oder wir kämpfen gegen die Person, die in uns diese Gefühle ausgelöst hat, und wollen sie verändern.

Das anstrengende Rollenspiel erleben wir jeden Tag: zwischen Eltern und Kindern, Chef und Angestellten, Lehrer und Schülern, Arzt und Patient, Trainer und Sportlern, Therapeut und Klient, Seminarleiter und Teilnehmern, Dirigent und Musikern, zwischen Paaren, zwischen Kollegen, zwischen Politikern und auch zwischen zwei Gruppen, wie z. B. Fußballmannschaften.

Dieses Buch zeigt: *Der Mensch ist grundsätzlich telepathisch und empathisch veranlagt.*

Je bewusster wir uns dieser Gefühlswahrnehmungen werden, desto klarer können wir mit ihnen umgehen. Abhängigkeitsgefühle, Verlustängste, negative Beeinflussungen, sexuelle Ungleichgewichte, Minderwertigkeitsgefühle, Burnout-Syndrom, Helferdrang, Energielosigkeit, Pechsträhnen, Abwehrgefühle, auch einige Krankheiten und viele weitere unangenehme Rollen können häufig abgelegt werden, indem wir uns dafür nicht mehr zur Verfügung stellen. Wir haben viel öfter die Wahl, als wir bisher dachten.

Mit der dazugehörigen Gebrauchsanweisung in den folgenden Kapiteln lernen Sie, wie Sie sich und Ihre Gefühle wundersam befreien können. Sie bekommen Klarheit, warum und in welchen Momenten Sie

gezielt und wirkungsvoll zaubern können. Während Sie sich selbst klar fühlen, werden die Menschen in Ihrem Umfeld Sie mit neuen Augen betrachten – und manche werden auch ganz neu auf Sie reagieren.

Als Erstes werden Sie selbst lernen, die Welt der Gefühle aus neuen Augen zu betrachten. Sie werden Ihr eigenes Weltbild erweitern, um dem Zauberspruch den passenden Rahmen geben zu können. Dazu sollten Sie eine Voraussetzung erfüllen: Wenn Sie das neue Weltbild erfahren wollen, müssen Sie sich den in diesem Buch beschriebenen Sichtweisen „zur Verfügung stellen“. Sie müssen sich in diese Sichtweisen hineinversetzen, sie verstehen, sie ausprobieren, sie **kennenlernen** ... („Der einfachste Weg ins Verborgene Königreich führt durch das Tor der Anerkennung“).

Wenn Sie diesen Schritt vollzogen haben, besitzen Sie anschließend die Kraft zur Wahl. Sie fühlen die Kraft der Entscheidung und gewinnen Klarheit. Sie wählen frei, ob Sie bei Ihrer bewährten Sichtweise bleiben und sagen „Dieser neuen Sichtweise, die ich hier kennengelernt habe, stehe ich nicht weiter zur Verfügung“ oder ob Sie einen Wert im Neuen erkennen und es integrieren. Sie entscheiden, welche Sichtweise Ihnen mehr Vorteile bietet. Vielleicht wählen Sie eine sinnvolle Mischung aus beiden?

Oft bin ich vorsichtig und leicht misstrauisch, wenn ich etwas Neues kennenlerne. Ich beobachte genau und vergleiche es mit meinen Gefühlen, meinen bisherigen Erfahrungen und meinen momentanen Sichtweisen und Kenntnissen. Diese Haltung empfehle ich auch Ihnen. Machen Sie sich ausführlich Gedanken über das, was ich Ihnen hier darlege. Fühlen Sie sich ein und bleiben Sie offen und gleichzeitig kritisch. Dabei sammeln Sie neue Erfahrungen – und der Zauber kann beginnen. Sie werden überrascht sein!

Wenn Sie das Buch fertig gelesen und vollständig kennengelernt haben, dann beobachten Sie, was sich nun verändert hat. Erinnern Sie sich, in welchem Zustand Sie vor der Lektüre waren. Vergleichen Sie Ihr neues Gefühl mit dem früheren Gefühl, vergleichen Sie Ihr neues erweitertes Weltbild mit dem Bild, das Sie vorher hatten, vergleichen Sie Ihre neuen Möglichkeiten mit dem, was Sie früher kannten, und Sie erkennen die klaren Veränderungen.

Begleiten Sie mich nun eine Weile in diesem Universum voller Wunder. Öffnen Sie sich für die Erforschung des geheimnisvollen Kosmos um uns herum und in uns selbst. Nehmen Sie sich Zeit und sorgen Sie dafür, dass Sie im Moment keinen Stress haben. Das Universum ist so perfekt, dass es uns diesen Stress spiegeln wird. Es ist so wie in *Die Unendliche Geschichte* von Michael Ende: Jeder Wunsch wird dem kleinen Bastian genauso erfüllt, wie er ihn ausgesprochen hat, auch wenn er es eigentlich nicht so gemeint hatte. Bärbel Mohr berichtet in ihrem Bestseller *Bestellungen beim Universum* ebenfalls aus ihren Erfahrungen, dass unklar ausgedrückte Wünsche zu ungewollten Erfüllungen führen können. Viele Menschen, die sich intensiv mit Spiritualität auseinandersetzen, bestätigen: Unsere Umgebung bzw. das Universum spiegelt uns sowohl unsere bewussten wie unsere (zunächst) unbewussten Dynamiken: wie innen so außen. Selbst die Wissenschaft macht die Erfahrung, dass das Beobachtete sich nach dem Beobachter richtet. Wer Befürchtungen hat, wird sie bestätigt bekommen, wer zweifelt, erntet Verwirrung, wer Fragen hat, erhält dementsprechende Antworten, wer forscht, wird interessante Erfahrungen machen. Warum ist das so? Gehen Sie mit mir den Weg des Forschers. Lassen Sie uns zu Wissenschaftlern unseres Lebens werden: Wir beobachten, machen Erfahrungen, lernen etwas genau kennen, entwickeln Sichtweisen und Überzeugungen, hinterfragen sie immer wieder und beobachten neu.

Vertiefungen

- Die Vertiefungen am Ende eines jeden Themas enthalten Zitate von anderen zum Thema, vertiefende Ergänzungen von mir oder auch Wiederholungen, um Inhalte besser zu verinnerlichen. Nehmen Sie sich für jede Vertiefung Zeit, damit sich die Wirkung in Ruhe auch auf Ihrer Gefühlsebene entfalten kann. Wenn Sie sie mehrmals lesen, können Sie gleichzeitig entsprechende Neuronenverbindungen in Ihrem Gehirn stärken und ganzheitlich optimal lernen.
- Zitate von anderen und Hinweise auf andere Sichtweisen lassen ein Thema mehrdimensional erscheinen. Es wirkt plastischer, wenn wir es aus mehreren Perspektiven anschauen.

- Die Wirkungen der in diesem Buch vertretenen Aussagen auf Menschen mit ernststen psychischen oder emotionalen Problemen ist nicht vorhersehbar. Sein Inhalt und die vorgestellten Übungen können keinen Arzt und keine Therapie ersetzen. Körperliche oder seelische Beschwerden während oder nach einer Übung dürfen nicht ignoriert werden; sie könnten auf ein gesundheitliches Problem hinweisen, das dringend fachgerechter Behandlung bedarf.

„Probleme entstehen, weil die Leute schon längst wissen, was gut für sie wäre, aber es sich nicht erlauben“, so lautet die Erfahrung von Dr. med. Gunther Schmidt, dem Facharzt für psychotherapeutische Medizin und Leiter des Milton-Erickson-Instituts in Heidelberg.

Benutzen wir bei einem Problemgefühl durch inneres oder äußeres Aussprechen den Satz „Ich stehe dafür nicht mehr zur Verfügung“, kann sich in unseren Gefühlen spontan etwas lösend verändern. Eine neue integrierende Weltsicht gibt diesem Satz einen Rahmen und uns die dazugehörige Klarheit.

„Es muss ein Kontext geschaffen werden, um etwas sehen zu können. Die Menschen prüfen das, was sie bereits kennen, und weisen [...] das zurück, was sich nicht in ihrem vorgegebenen Wissensbereich befindet“, schreiben Ariel & Shya Kane – Seminarleiter von *Instantaneous Transformation* („Unmittelbare Transformation“) – in ihrem Buch *Das Geheimnis wundervoller Beziehungen*.

Je genauer wir etwas kennengelernt haben, desto gezielter und erfolgreicher können wir damit umgehen. Wir haben die Wahl.

An anderer Stelle ist bei den Kanes zu lesen: „Frage dich selbst: **Was wäre, wenn es Dinge gibt, die ich nicht kenne, welche die Qualität meiner Beziehungen radikal verändern könnte?**“

Pete A. Sanders schreibt in seinem *Handbuch übersinnlicher Wahrnehmung*: „Viele deiner Gefühle sind eigentlich gar nicht deine. Es sind die Gefühle anderer Menschen, die du aufnimmst.“

Josefine hat mir geschrieben: „Seitdem ich meine Eltern und mich aufgestellt habe (*eine Beschreibung des Familienstellens folgt später*), hat

sich bei mir viel verändert. Ich habe erkannt, dass ich das Leben meiner Mutter leben will, weil sie es wegen mir nicht konnte. Daher war ich immer im Widerspruch mit dem, was ich erreicht habe und was ich eigentlich wollte. Daraus folgend war ich auch immer unglücklich. Als ich montags Dein Skript gelesen habe, überlegte ich, wie ich dieses Dilemma aufstellen könnte. Wer bestimmt in mir, was mich glücklich macht? Es fiel mir wie Schuppen von den Augen. Der wunderbare Satz ‚Ich steh´ Dir nicht mehr zur Verfügung‘ veränderte meine Gefühle. Mein Inneres fühlt sich nun ganz anders an – harmonischer, freier, ich sehe Situationen anders und kann auch adäquater damit umgehen, meinem Naturell entsprechend.“

Das Universum ist ein perfekter Spiegel für diejenigen, die ihn zu nutzen verstehen.

Wundersame Verwandlungen bestimmen unseren Alltag

Die folgenden Begebenheiten habe ich teils selbst erlebt, teils gelesen, teils erzählt bekommen.

Im Karlsruher Filmpalast stand ich oben an der Brüstung und schaute sechs Meter in die Tiefe. Unten standen die Menschen an der Kasse. Ich wählte aus der Schlange eine Person aus, konzentrierte mich auf sie und beobachtete intensiv jede Bewegung. Nach wenigen Minuten begann sie, unruhig umherzuschauen. Schließlich sah sie direkt zu mir hoch und entdeckte meinen Blick. Hatte die Person gespürt, dass ich sie beobachte?

Stefanie hörte ihr Telefon klingeln. Sie ahnte sofort, wer dran sein würde. Als sie den Hörer abnahm, meldete sich am anderen Ende genau die Person, an die sie eben gedacht hatte. Konnte sie das spüren?

Der ca. zehnjährige Koen war für einige Tage bei seinen Großeltern zu Besuch. In der letzten Nacht wachte er auf und hatte sehr intensiv den Gedanken: Mein Papagei ist tot! Dieser Gedanke ließ ihn nicht mehr los. Als er von seinen Eltern abgeholt wurde und nach Hause

kam, fand er seinen Papageien tot auf dem Boden des Käfigs liegen. Hatte Koen es spüren können? (Diese Begebenheit ist nachzulesen in *Der siebte Sinn des Menschen* von Rupert Sheldrake.)

Manche Paare erleben öfter, dass der eine ausführt, was der andere gerade denkt, oder sie stellen fest, dass sie an dieselbe Sache gedacht haben: Beide sitzen in der Küche, das Fenster ist offen. Der Mann denkt, dass es angenehmer sei, das Fenster zu schließen. Ohne dass etwas gesagt wurde, steht die Frau auf und schließt das Fenster. Oder: Die Frau beginnt, ihre Gedanken über einen Film zu erzählen. Der Mann ruft überrascht: „An den Film habe ich auch gerade gedacht!“ Können sie sich gegenseitig spüren?

Als ich vor längerer Zeit noch eine andere Partnerin hatte, bekam ich an einem Sonntagnachmittag plötzlich ein wütendes Gefühl und es drängte mich, ihre Handynummer zu wählen. Ich unterbrach sie mitten in einer intensiven Umarmung mit einem anderen Mann, wie sie mir später beichtete. Konnte ich spüren, dass sie sich innerlich von mir distanzierte?

Ich habe einmal beim Fahrradfahren durch die Innenstadt vor mir eine Freundin entdeckt. Sie hatte mich noch nicht gesehen, denn sie ging in die gleiche Richtung wie ich, hatte mir also den Rücken zugewandt. Ich wollte sie überraschen. Langsam näherte ich mich ihr von hinten. Plötzlich – ich war noch 20 Meter entfernt – drehte sie sich um und schaute mich direkt an. Hat sie gespürt, dass ich sie beobachtete? Sie bestätigte mir später, dass ein Gefühl sie dazu veranlasst hatte, sich umzudrehen.

Die Krankenschwester Ute fühlte bei ihrem Abendrundgang im Krankenhaus, dass sie sofort einen bestimmten Patienten aufsuchen sollte. Als sie den Raum betrat, sagte der Patient, dem es sichtlich schlecht ging: „Gut, dass Sie kommen, ich wollte sowieso gerade nach Ihnen klingeln.“ Konnte sie das spüren?

Als ich die erste Fassung dieses Buches fertig geschrieben hatte, überlegte ich mir, welcher Verlag zu mir passen und es veröffentlichen würde. Ich ging in eine Buchhandlung und schaute mir Bücher verschiedener Verlage an. Immer wieder blieb ich mit meinem Gefühl beim Windpferd Verlag hängen. Autoren neigen dazu, ihre Manuskripte vielen Verla-

gen gleichzeitig anzubieten und dann zu schauen, wer daran Interesse hat. Ich entschied mich, nur bei diesem einen Verlag anzufragen. Wie es ausgegangen ist, können Sie hier sehen. War ich in der Lage, dies vorauszuspüren?

In einer systemischen Therapiegruppe in Karlsruhe sollte die Familiensituation von Bernd durch ein Rollenspiel nachgestellt werden. Ziel war, dass Bernd dadurch etwas erkennt oder auch etwas Neues lernt, um seine Kontaktschwierigkeiten lösen zu können. Ausgewählte Rollenspieler aus der Gruppe fühlten sich in die Familienmitglieder ein, ohne sie zu kennen und ohne Beschreibungen oder Anweisungen von Bernd zu bekommen. Er beobachtete nur intensiv das Geschehen. Die Rollenspieler berichteten von ihren verwandelten Gefühlen und handelten danach. Es entstanden spontane Dialoge. Bernd bestätigte fasziniert, dass seine wirklichen Familienmitglieder sehr ähnlich reden und sich verhalten, wie es hier gerade intuitiv dargestellt wurde. Spürten die Rollenspieler, wie die Charaktere der „echten“ Personen sind?

Tausende seriöser Therapeuten arbeiten täglich mit dieser Gefühls-wahrnehmung. Auch in anerkannter Fachliteratur werden solche Phänomene, die u.a. als „Telepathie“ bezeichnet werden, beschrieben und integriert. Telepathie erklärt der Duden als „**Fernfühlen**; das Wahrnehmen der seelischen Vorgänge eines anderen Menschen ohne Vermittlung der Sinnesorgane“.

Rupert Sheldrake hat ausführliche Untersuchungen und Berichte Hunderter von Menschen gesammelt und in seinen beiden Büchern *Der siebte Sinn der Tiere* und *Der siebte Sinn des Menschen* veröffentlicht. Er ist Biologe, wissenschaftliches Mitglied der Royal Society in Großbritannien, früherer Dozent für Zellbiologie an der Universität von Cambridge und Gastprofessor am Graduate Institute, Connecticut, USA. Er erlangte weltweite Anerkennung durch seine Forschungen zur „Kollektiven Intelligenz“ und zu morphischen Feldern (www.sheldrake.org).

Clemens Kuby, Sachbuchautor und Filmregisseur mehrerer anerkannter Dokumentarfilme, z. B. über Reinkarnation (*Living Buddha*), hat in seinem Film *Unterwegs in die nächste Dimension* und im gleichnamigen Buch neben mancher (positiv wirkungsvoller!) Scharlatanerie

auch viele Wunder dokumentiert, die er auf seiner Reise zu bekannten Heilern und Schamanen erlebt hat. Er ist durch die unerklärliche Heilung seiner Querschnittslähmung bereits selbst ein großes Wunder.

Von Hunderttausenden von Lesern anerkannte Autoren wie der Dalai Lama (Friedensnobelpreisträger und u.a. Autor von *Der Weg zum Glück*), Dr. Joseph Murphy (*Die Macht Ihres Unterbewusstseins*), Stephen W. Hawking (*Das Universum in der Nussschale*), Bärbel Mohr (*Bestellungen beim Universum*), Thorwald Dethlefsen (*Schicksal als Chance*), Ken Wilber (*Eros, Kosmos, Logos*), Laotse (*Tao Te King*), Eckhart Tolle (*Jetzt! – Die Kraft der Gegenwart*) u.v.a. schreiben über die Einheit der Welt oder berichten von telepathischen Erlebnissen und Erkenntnissen, die nur durch das Einssein allen Lebens zu erklären sind.

Joachim Bauer, Professor für Psychoneuroimmunologie (Autor von *Warum ich fühle, was du fühlst*), berichtet über die Existenz von Spiegelneuronen im Gehirn, die dafür sorgen, dass wir uns durch Resonanzphänomene in andere (anwesende) Menschen einfühlen und so unsere eigenen Lernprozesse unterstützen können. Diese höchst interessanten Gehirnzellen wurden von einer international renommierten Forschungsgruppe unter der Leitung des italienischen Wissenschaftlers Giacomo Rizzolatti und vom kanadischen Hirnforscher William Hutchison entdeckt.

Die Film-Trilogie „Matrix“ ist bei Millionen Menschen auf große Resonanz gestoßen. Es geht dabei um die Verbundenheit aller Menschen. Die drei Filme wecken Ideen davon, was alles möglich ist, wenn man diese Verbundenheit erkennt, anerkennt, genauer kennenlernt und für sich einzusetzen und zu nutzen weiß. Nach langem Kampf tritt der Frieden in dem Moment ein, in dem der Held der Geschichte „Neo“ die Verbindung und die Vereinigung mit allem, also auch mit seinem schlimmsten Feind „Agent Smith“, vollständig anerkennt und zulässt („Der einfachste Weg ins Verborgene Königreich führt durch das Tor der Anerkennung“).

Als ich den ersten Teil im Kino mit meiner damaligen Partnerin gesehen hatte, identifizierte ich mich stark mit der Hauptperson. Ich ging anschließend mit dem Gefühl aus dem Kino, meine Umwelt (= Matrix) beeinflussen zu können. Als wir zu unserem Auto kamen,

das eine Zentralverriegelung hatte, malte ich mir innerlich aus, wie ich die Fahrertür aufschloss – doch die Beifahrertür sollte gleichzeitig verschlossen bleiben. Es funktionierte tatsächlich „zufällig“, da meine Partnerin „aus Versehen“, während ich die Wagentür aufschloss, ihren Türhebel betätigte und damit den Mechanismus der Zentralverriegelung blockierte. Die Beifahrertür blieb verschlossen.

Wissenschaftler kennen solche Einheitsphänomene seit Jahrzehnten aus dem Bereich der Quantenphysik. Der Diplom-Politologe Christian Thomas Kohl zitiert in seinem Buch *Buddhismus und Quantenphysik* den Experimentalphysiker Anton Zeilinger: „Das nach seinen Erfindern benannte Einstein-Podolsky-Rosen-Paradoxon besagt, zwei Teilchen können so stark miteinander verbunden sein, dass eine Messung an einem der Teilchen sofort die entsprechenden Eigenschaften des zweiten Teilchens festlegt. Dies gilt [...] ganz unabhängig davon, durch wie große Entfernungen die beiden voneinander getrennt sind. Einstein sprach hier von ‚geisterhaften Fernwirkungen‘; heute wird das Phänomen Nichtlokalität genannt.“ Verändert man das eine, so verändert sich das andere mit. Der wohl fortschrittlichste Quantenphysiker David Bohm (Schüler von Einstein) hat eine Theorie entwickelt, mit der sich die seltsamen Quantenphänomene vollständig beschreiben lassen: Alles steht über ein Quantenpotenzial, eine Art Informationsfeld, eine implizite Ordnung des Universums miteinander in Verbindung.

Dr. Stephen Wolinsky entwickelte eine Synthese aus Quantenphysik und psychologischen/spirituellen Phänomenen: die sogenannte Quantenpsychologie. Mit ihrer Hilfe lernen jährlich Tausende von Menschen, sich gezielt selbst zu helfen. Basis ist auch hier die Sichtweise der tiefen Verbundenheit aller Dinge und Wesen.

Im Jahr 2006 ist ein interessanter amerikanischer Dokumentarfilm über die Sichtweisen der Quantenphysik in die deutschen Kinos gekommen: „What the Bleep do we (k)now?“. Die unabhängigen Produzenten William Arntz, Betsy Chasse und Mark Vicente interviewten mehrere anerkannte Wissenschaftler, wie z. B. David Albert, Professor und Direktor an der Columbia University (Autor von *Quantum Mechanics and Experience*), John Hagelin, Professor und Direktor an der Maharishi University (über 100 Publikationen zur Quantentheorie), Dr.

Miceal Ledwith, Professor am Meynooth College in Irland, u.v.m. Die Quintessenz dieses Films ist, dass wir umdenken und dem Weltbild der Verbundenheit zwischen allen Wesen und aller Materie eine Chance geben sollten. Außerdem zeigt er auf, dass wir die Schöpfer unseres Universums sind: Die Welt, die wir erleben, ist ein Spiegel unserer eigenen Sichtweisen. Das bedeutet, wenn wir an eine Welt glauben, in der wir alle getrennt voneinander sind, dann erleben wir auch eine Welt, in der wir uns von anderen getrennt empfinden. Glauben wir an telepathische Verbindungen, dann erfahren wir immer öfter Phänomene, die auf diese Verbindungen tatsächlich hinweisen.

Aus diesem Grund habe ich Ihnen am Anfang zwar empfohlen, Ihr Misstrauen bezüglich seltsamer Phänomene zuzulassen, jedoch gleichzeitig offen zu bleiben und zu forschen. Die Lösung liegt nicht darin, aufkommenden Zweifel und Unglauben zu bekämpfen und auszuschließen. Ich empfehle sogar, diese Gefühle und Zustände genauer **kennenzulernen**. Wenn wir erkannt haben, was uns z. B. Zweifel eigentlich mitteilen will und dass wir durch ihn auch unsere Umwelt beeinflussen, dann haben wir ihn verstanden, integriert und können mit ihm umgehen. Wir fühlen uns klarer und sicherer. Erkennen wir diese zwischenmenschlichen Wirkungen, wächst in uns auch Offenheit für weitere telepathische Phänomene. Schließlich können wir wahrnehmen, in welchen Bereichen wir uns befreien, indem wir uns für bestimmte Dynamiken und Gefühlswahrnehmungen nicht weiter zur Verfügung stellen. Denn der Zweifel anderer Menschen beeinflusst in gleicher Weise auch uns und steuert unsere Gefühle, wenn wir zu ihnen Kontakt aufnehmen.

In den „Familienaufstellungen“, die hauptsächlich durch die therapeutische Arbeit Bert Hellingers in ganz Deutschland und vielen anderen Ländern bekannt wurden, erleben Hunderttausende von Menschen auf der ganzen Welt, wie Stellvertreter fremde Personen erspüren können. Steht man in einer Aufstellung als Stellvertreter zur Verfügung und vertritt eine unbekannt Person, dann erlebt man, dass in einem selbst wie von Zauberhand fremde Gefühle aufsteigen. Wenn man dann von diesen berichtet, bestätigt die aufstellende Person die tatsächliche Übereinstimmung mit den Gefühlen der dargestellten Persönlichkeit.

Kritiker des Familienstellens ändern sofort ihre Meinung, wenn sie das Phänomen selbst einmal erfahren und **kennengelernt** haben. Es ist schwer, sich dies vorzustellen, ohne es vorher zu erleben. Deshalb biete ich ab Seite 35 ein einfaches Experiment dazu an. Inzwischen gibt es erste wissenschaftliche Bestätigungen für dieses Phänomen, zum Beispiel von Peter Schlötter: *Vertraute Sprache und ihre Entdeckung; Systemaufstellungen sind kein Zufallsprodukt – der empirische Nachweis* (2004), oder die Forschungsarbeit von Martin Kohlhauser und Friedrich Assländer: *Organisationsaufstellungen evaluiert; Studie zur Wirksamkeit von Systemaufstellungen in Management und Beratung* (2005).

In einer eigenen Experimentiergruppe habe ich dieses Wahrnehmungsphänomen selbst genauer erforscht und kennengelernt. Wir führten eine Aufstellung für Jacqueline durch. Einige Teilnehmer stellten sich ihr zur Verfügung. Sie hatte die Aufgabe, nacheinander drei verschiedene innere Haltungen gegenüber ihren Stellvertretern einzunehmen:

Haltung 1: „Mit dem, was sich hier in den Gefühlen und im Verhalten der Stellvertreter zeigt, habe ich nichts zu tun. Ich brauche es nicht.“

Haltung 2: „Woher kenne ich das, was sich hier zeigt? Was hat es mit mir zu tun? Was spiegelt es mir?“

Haltung 3: „Alles hat irgendwie mit mir zu tun. Ich stimme allem zu. Die Stellvertreter dürfen mir alles zeigen, mich und mein Unbewusstes vollständig spiegeln.“

Jacqueline konnte frei wählen, in welcher Reihenfolge sie sich innerlich diese Sätze vorsprach und die entsprechenden inneren Haltungen für eine Zeit einnahm. Sie sagte niemandem, wann sie ihre Haltung änderte. Doch im Verlauf der Aufstellung konnten wir klar erkennen, zu welchem Zeitpunkt sie sich neu einstellte, denn das Verhalten ihrer Stellvertreter änderte sich ebenfalls deutlich. Am Schluss waren wir sogar in der Lage zu sagen, wann Jacqueline welche Haltung eingenommen hatte – und sie bestätigte es.

Bei Haltung 1 verhielten sich die Stellvertreter eher distanziert zueinander. Bei Haltung 2 waren sie etwas mehr im Kontakt, tauschten sich aus, redeten miteinander. Bei Haltung 3 waren sie liebevoll, einige umarmten sich, fühlten sich gut und ausgeglichen.

In einem anderen Versuch mit einer anderen Person zeigten die Stellvertreter bei Haltung 1 nur wenige Problemsymptome; bei Haltung 2 erhöhte sich deren Anzahl, und als die aufstellende Person Haltung 3 einnahm, kam das Problem mit all seinen schmerzhaften Symptomen bei allen Stellvertretern vollständig zum Ausdruck.

Der Amerikaner Pete A. Sanders berichtet in seinem *Handbuch übersinnlicher Wahrnehmung* von einem seiner Seminarteilnehmer. Er sollte intuitiv eine Frau wahrnehmen, die ihm gegenüber saß und die Aufgabe hatte, an drei verschiedene Lebenssituationen zu denken – ohne vorher die Inhalte zu verraten. Sie stellte sich die Liebe zu ihrer kleinen Tochter vor. Anschließend dachte sie an ihre berufliche Tätigkeit als Rechtsanwältin. Zum Schluss erinnerte sie sich daran, wie sie ihrem Mann bei der Vorbereitung seines politischen Wahlkampfes half. Der Teilnehmer erzählte hinterher: „Erst hörte ich im Geist ein Schlaflied und eine sanfte Stimme wie zu einem Baby sprechen. Dann hatte ich den Eindruck, dass mein Geist sich mit rechtlichen Dingen auseinandersetzte. Zum Schluss hörte ich die Redewendung: ‚Ihr Mann sollte besser wissen, wer der Chef im Hause ist!‘“ Es war deutlich: Die Frau hatte mit ihren Gedanken die Gedanken des Teilnehmers beeinflusst.

Durch physikalische Versuche hat die Wissenschaft folgende Wechselwirkung festgestellt: Die Art und Weise, wie uns ein Quantenteilchen erscheint, welche Gestalt es annimmt, hängt davon ab, wie es beobachtet wird. Das Gleiche gilt für Familienaufstellungen: Wie sich die Stellvertreter unserer eigenen Aufstellung verhalten, welche Gestalt die Aufstellung annimmt, wird dadurch beeinflusst, mit welcher inneren Haltung wir sie beobachten. Jetzt übertrage ich dies noch auf unseren Alltag: **Das, was uns begegnet, hängt davon ab, mit welcher inneren Haltung wir es beobachten und somit beeinflussen.** Ist dies nicht ein revolutionärer Gedanke? Ein Gedanke, der in unglaublich vielen spirituellen Büchern und Filmen immer wieder betont wird. Jetzt haben wir die Chance, diese Wechselwirkung auch gezielt einzusetzen. Ich werde Sie auf dem Weg dorthin ein paar Schritte begleiten.

Der amerikanische Zellbiologe und Medizinprofessor Bruce H. Lipton wurde für sein Buch *Biology of Beliefs* (Dt.: *Intelligente Zellen*) in der Kategorie „Naturwissenschaften“ mit dem amerikanischen *Best Books*

2006 Award preisgekrönt. Er beschreibt, wie alle seine Forschungen, Erkenntnisse und Erfahrungen zu der Weltsicht führen, dass das Leben einer Zelle nicht durch ihre Gene, sondern durch die physischen und energetischen Einflüsse ihrer Umgebung bestimmt wird. Zellen sind Mini-Wesen, die miteinander kooperieren, voneinander lernen und sich zusammenschließen. Das Ziel ihrer Verbindung ist, gemeinsam noch intelligenter zu werden und komplexere und damit erfolgreichere Organismen zu bilden. Deshalb benötigen sie viele Informationen *von außen*, lassen sich also von außen beeinflussen. Seine Auswertungen über die Funktion einer Zellmembran zusammen mit den Erkenntnissen der Quantenphysik geben dem vorliegenden Buch eine wissenschaftliche Grundlage und bieten eine Erklärung, warum die Zauberformel „Ich stehe nicht mehr zur Verfügung“ so gut funktioniert: Alles steht auf einer besonderen Ebene miteinander in Verbindung und beeinflusst sich gegenseitig.

Wenn wir Menschen diese Sichtweise, dieses neue Paradigma verinnerlichen, werden wir die Welt viel schneller und effektiver verändern können. Denn wir warten und hoffen nicht mehr auf die Veränderungen im Außen, sondern wir beginnen, uns selbst und unsere inneren Haltungen zu verändern. Wir schauen anders auf das, was uns umgibt. Entsprechend reagiert dann die Welt – und das viel schneller, als wir es uns bisher erträumen konnten. Schon allein wenn wir unsere bisherigen Überzeugungen und Sichtweisen in Frage zu stellen beginnen (also von Haltung 1 auf Haltung 2 wechseln), verändert sich die Reflexion in unserem Umfeld. Das Universum spürt, dass wir angefangen haben, uns selbst genauer zu beobachten.

Je mehr Menschen diese integrierende Sichtweise praktizieren, desto intensiver wird möglicherweise die Wechselwirkung sein. Es existieren über 40 wissenschaftliche Studien zum Maharishi-Effekt (www.tm-konstanz.de). Darin wird bestätigt, dass eine große Gruppe meditierender Menschen die Kriminalitätsrate einer Stadt, eines Landes und auch der Welt deutlich senken kann. Die Anzahl der meditierenden Gruppenmitglieder sollte mindestens 1 % der Bevölkerung betragen, die positiv beeinflusst werden soll. In der Zeit, in der eine solche Gruppe meditierte, wurde jedes Mal ein starkes Absenken der Kriminalitätsrate

verzeichnet (z. B. weniger Morde, Raubüberfälle, Vergewaltigungen, Kriegshandlungen). Je mehr also eine neue kongruente Weltsicht verbreitet ist, desto umfassender beginnt sie zu wirken. In Zeiten großer Naturkatastrophen und nicht greifbarer terroristischer Aktivitäten kann dies ein interessantes Werkzeug für ausgleichende Schwingungen darstellen.

Vertiefungen

Blaise Pascal, Physiker, Mathematiker und Philosoph im 17. Jahrhundert, hat schon damals gewusst: „Da also alle Dinge verursacht und verursachend sind, bedingt und bedingend, mittelbar und unmittelbar, und da alle durch ein unfassbares Band verbunden sind, welches das Entfernteste und Verschiedenste umschlingt, halte ich es weder für möglich, die Teile zu kennen, ohne dass man das Ganze kenne, noch für möglich, dass man das Ganze kenne, ohne im Einzelnen die Teile zu kennen.“

Der amerikanische Biochemiker, Physiker und Philosoph Ken Wilber schreibt in seinem Buch *Ganzheitlich handeln*, „dass die Welt in Wirklichkeit ungeteilt, ein Ganzes und in allen Aspekten wechselwirkend ist“.

Diplom-Politologe Christian Thomas Kohl zitiert in *Buddhismus und Quantenphysik* den russischen Mathematiker Lew Tarassow, der schreibt, „dass ein Teilchen von der Natur her kein isoliertes Objekt ist – es steht mit der gesamten Umwelt in Wechselwirkung“. An anderer Stelle ergänzt Tarassow: „Auf der Ebene der Mikrowelt hat die Idee, dass die Welt einheitlich ist und alle Erscheinungen allgemein miteinander verbunden sind, einen besonderen Sinn.“

Wir erleben täglich bewusst oder unbewusst Phänomene, die nur durch diese Verbundenheit erklärbar sind.

Joachim Bauer schreibt über unser Gehirn: „Die Tatsache, dass sich im Gyrus cinguli (*einer Hirnregion, in der emotionale Grundstimmungen und Aspekte des Selbstgefühls repräsentiert werden*) auch Nervenzellen

befinden, die aktiv werden, wenn andere Menschen etwas fühlen, lässt vermuten, dass der Gyrus cinguli auch emotionale Qualitäten repräsentiert, die Empathie und emotionales Verstehen beinhalten.“

Wir können uns gegenseitig erspüren, wenn wir unsere Aufmerksamkeit aufeinander lenken – und uns dadurch zur Verfügung stehen.

Bruce H. Lipton: „Ich war begeistert von der Erkenntnis, dass ich mein Leben verändern konnte, indem ich meine Überzeugungen änderte.“

Verwandeln wir uns selbst, so verwandeln wir auch unsere Umwelt – und umgekehrt.

„Wollen Sie Ihre Beziehung positiv beeinflussen, dann verhalten Sie sich so, als ob Ihr/e Partner/in sich bereits in der von Ihnen gewünschten oder ersehnten Weise verhält.“ Diesen Tipp gibt der Diplompsychologe und Psychotherapeut Klaus Mücke. Des Weiteren schreibt er: „Wenn ich den/die andere/n kritisch oder misstrauisch betrachte, werde ich das beobachten, was ich befürchte.“

Der Schriftsteller und Schauspieler Curt Goetz hatte den originellen Gedanken: „Man sollte die Dinge so nehmen, wie sie kommen. Aber man sollte dafür sorgen, dass sie so kommen, wie man sie nehmen möchte.“

Dr. Frieder Lauxmann, Jurist und Philosoph, vermutet in seinem Buch *Die Philosophie der Weisheit*: „Kosmische Symmetrien, Felder, Resonanzen und Töne können als Medium der Übertragung verantwortlich sein für Beobachtungen, die große Persönlichkeiten seit dem Altertum immer wieder gemacht haben: Eine geistige Kraft steht über allem Werden und Wirken im Kosmos.“