

Serenität –
Anleitung zum Glücklichsein

Elektra Wagenrad

18. März 2014

WARNUNG VOR PSYCHOTISCHEN REAKTIONEN:

Bei manchen Personen kann es zu psychotischen Reaktionen oder Bewußtseinsstörungen kommen, wenn sie den Gedanken in diesem Buch ausgesetzt werden. Sollten beim Lesen dieses Buches Kopfschmerzen oder Anzeichen von psychischer Verwirrung oder innere Spannungsgefühle auftreten, so lesen Sie bitte nicht weiter. Die Autorin und der Herausgeber der Edition ›Operation Mindcrash‹ übernehmen keinerlei Verantwortung für materielle oder psychische Schäden, die durch den Inhalt dieser Publikation entstehen.

Wir ersuchen Sie eindringlich, nicht über den Inhalt dieses Buches nachzudenken. Lesen Sie es und nehmen Sie seinen Inhalt zur Kenntnis, aber denken Sie nicht darüber nach. Das verursacht erstens Kopfschmerzen und Verwirrungserscheinungen. Zweitens gehen die Chancen, dass Sie den Inhalt auf diese Weise verstehen, gegen Null. Es ist uns bewusst, dass wir es nicht wirklich verhindern können. Aber wir haben zumindest hiermit versucht, Sie zu warnen. Jegliches Nachdenken über den Inhalt dieses Buches geschieht auf eigene Gefahr!

Dieses Buch behandelt die Unmöglichkeit, Dinge zu begreifen, indem man versucht, sie sich selbst durch sprachliche Symbolik verständlich zu machen. Auch Baron Münchhausen vermochte sich nicht an den eigenen Haaren aus dem Sumpf zu ziehen.

Erkenne Dich selbst bedeutet nicht: Beobachte Dich. Beobachte Dich ist das Wort der Schlange. Es bedeutet: Mache Dich zum Herrn Deiner Handlungen. Nun bist Du es aber schon, bist Herr Deiner Handlungen. Das Wort bedeutet also: Verkenne Dich! Zerstöre Dich! also etwas Böses und nur wenn man sich sehr tief hinabbeugt, hört man auch sein Gutes, welches lautet: »um Dich zu dem zu machen, der Du bist.«

Franz Kafka

Inhaltsverzeichnis

1	Vorrede	7
1.0.1	Das Lebern der Leber	7
1.0.2	Das Gehirn des Gehirns	8
2	Nachdenken, was andere vordenken	11
3	Die zehn Grundthesen dieses Buches	27
4	Was ist Bewusstsein?	31
4.0.3	Wenn die Prophezeiung versagt	38
4.0.4	Orwell'sches Doppeldenk	40
4.0.5	Diskurs über das Glück	41
4.0.6	Das Individuum und sein Eigentum	46
4.0.7	Der Semmelweis-Reflex	50
4.0.8	Die wahren Gläubigen	55
4.0.9	Von der Schwierigkeit mit berechtigter Kritik um- zugehen	55
4.0.10	Alles in bester Ordnung	57
5	Sind Selbstgespräche lautes Denken?	61
5.0.11	Sprache und Denken	66
5.0.12	Flow	67
5.0.13	Der Bewusstseinsstrom im präfrontalen Cortex	69
5.0.14	Neuro-Enhancements	71
5.0.15	Die Stimmen der Götter als imaginäre Freunde	77
5.0.16	Der Mensch redet mit sich selbst allein	79

6	Serenität	85
6.0.17	Gehirnwäsche	89
6.0.18	Break on through to the other side	91
6.0.19	Willkommen in der Matrix – in meiner Matrix	92
6.0.20	Abschied von der Gehirnwäsche	94
6.0.21	Abschied von Hofstadters seltsamer Schleife	95
6.0.22	Warum haben wir zuerst mit diesem inneren Monolog oder Dialog angefangen?	102
6.0.23	Beende das Programm und schaff’ Dir kein neues an	110
7	Anleitung zum Glücklichein	119

Kapitel 1

Vorrede

1.0.1 Das Lebern der Leber

Angenommen, Du wärst in einer Zeit, als Du klein warst und man Dir deshalb noch leicht Dinge weis machen konnte, in die Hände von Verrückten geraten, die Dir eingeredet hätten, dass Du Dich willentlich um die Tätigkeit Deiner Leber kümmern musst, weil das Organ sonst seine Arbeit vernachlässigt und sich Dein Körper selbst vergiften würde.

Nehmen wir weiter an, dass in Deiner Umwelt alle Menschen das so sehen und regelmäßig ihrer Leber gut zureden, um sie an ihre Funktion zu erinnern, damit sie nicht faul wird und die Dinge schleifen lässt.

Kaum jemand stirbt in Deiner Umwelt daran, dass die Leber ihrer Pflicht nicht nachkommt. Man sieht also, dass es funktioniert, wenn man seiner Leber gut zuredet und alle machen weiter so und geben ihre Erkenntnis an ihre Kinder weiter. Und es geht auch schon seit vielen Generationen so.

Doch dann begegnest Du eines Tages einer fröhlich drein schauenden Person am Tresen einer Bar, die Dir sagt, dass man sich willentlich

um die Tätigkeit seiner Leber kümmern soll, sei überflüssiger Quatsch und dass die Leber das was sie macht von ganz alleine tut und dass man sich viel wohler fühlt, wenn man sich um die Funktion seiner inneren Organe überhaupt keine Sorgen macht. Und sollte man wirklich Grund haben sich Sorgen um die Tätigkeit eines seiner inneren Organe zu machen, sollte man zu einem Arzt gehen, aber nicht zu einem Arzt von der Sorte, die einem empfiehlt mit der eigenen Leber zu reden.

»Was für ein dummer Mensch das ist«, denkst Du. »Ich würde mich ja selbst vergiften, wenn ich mich nicht darum kümmern würde, dass meine Leber ihrer Arbeit nachkommt.« Und mit der Gewissheit, dass Du Recht hast, weil alle Menschen, die Du kennst und von denen Du jemals gehört hast, das schon immer so gemacht haben, erwidert Du:

»Warum erzählst Du mir einen derartigen Unsinn?! Ich weiß genau, dass Du Dich um die Tätigkeit Deiner Leber sorgst, sonst wärest Du doch schon längst tot.«

Aber die Person, die Dir gegenüber steht, weist mit beiden Händen auf sich selbst und sagt: »Ich versichere Dir, das ich das schon seit Jahrzehnten nicht tue und wie Du siehst erfreue ich mich bester Gesundheit.«

Nun fällt Dir ein, dass es Zeit für Dich ist, nach Hause zu gehen, weil morgen ein anstrengender Tag vor Dir liegt. Während Du die Bar verlässt, fragst Du Dich, was für einem sonderbaren Menschen Du gerade begegnet bist.

1.0.2 Das Gehirn des Gehirns

Angenommen, Du wärest in einer Zeit, als man Dir noch leicht Dinge weis machen konnte, in die Hände von Irren geraten, die Dir eingeredet hätten, dass Du Dich willentlich um die Tätigkeit Deines Gehirns kümmern musst.

Nehmen wir weiter an, dass in Deiner Umwelt alle Menschen das so sehen und regelmäßig ihrem Gehirn gut zureden, damit es nicht faul wird und seine Pflichten vernachlässigt.

Kaum jemand leidet in Deiner Umwelt darunter, dass das Gehirn seiner Pflicht nicht nachkommt. Man sieht also, dass es funktioniert, wenn man dem Gehirn bei seiner Arbeit gut zuredet und ihm sagt, was es tun soll. Alle machen das und geben ihre Erkenntnis an ihre Kinder weiter. Und es geht auch schon seit vielen Generationen so.

Doch dann begegnest Du eines Tages einer fröhlich drein schauenden Person am Tresen einer Bar, die Dir sagt, dass man sich willentlich um die Tätigkeit seines Gehirns kümmern soll, sei überflüssiger Quatsch und dass das Gehirn das Verarbeiten von Informationen von ganz alleine erledigt und dass man sich viel wohler fühlt, wenn man sich um die Funktion seiner inneren Organe überhaupt keine Sorgen macht. Und sollte man wirklich Grund haben, sich Sorgen um die Tätigkeit seiner inneren Organe zu machen, sollte man zu einem Arzt gehen, aber nicht zu einem Arzt von der Art, die einem empfiehlt mit dem eigenen Gehirn zu reden.

»Was für ein dummer Mensch das ist«, denkst Du. »Ich wäre ja lebensunfähig, wenn ich mich nicht darum kümmern würde, was mein Gehirn denkt.« Und mit der Gewissheit, dass Du Recht hast, weil alle Menschen, die Du kennst und von denen Du jemals gehört hast das schon immer so gemacht haben, erwidertest Du:

»Warum erzählst Du mir einen derartigen Unsinn?! Ich weiß genau, dass Du Dich um die Tätigkeit Deines Gehirns sorgst, sonst wärest Du doch schon längst tot, weil man lebensunfähig ist, wenn man nicht denkt.«

Aber die Person, die Dir gegenüber steht, weist mit beiden Händen auf sich selbst und sagt: »Ich versichere Dir, das ich schon seit Jahrzehnten

aufgehört habe auf diese Weise zu denken, die Tätigkeit meines Gehirns zu beobachten und willentlich zu kontrollieren. Ich lasse mich von der spontanen, unbeobachteten und unkontrollierten Tätigkeit meines Gehirns leiten, ich folge einfach meinem Gefühl und höre in meinem Kopf gar keine Stimme, die mir sagt, was richtig ist – und wie Du siehst fühle ich mich wohl, bin gut gelaunt und habe keine Probleme. Alles was ich tue und erlebe ist in einem Fluss.«

Nun fällt Dir ein, dass es Zeit für Dich ist nach Hause zu gehen, weil morgen ein anstrengender Tag vor Dir liegt. Während Du die Bar verlässt, fragst Du Dein Gehirn, was für einem sonderbaren Menschen Du gerade begegnet bist.

Rosa Elefanten

Aus dem Buch »Anleitung zum Unglücklichsein« von Paul Watzlawick stammt diese kleine Geschichte:

Ein Mann klatscht alle zehn Sekunden in die Hände.

Ein Kind fragt ihn: »Was machst Du da?«

»Ich klatsche, um die großen rosa Elefanten zu vertreiben«, sagt der Mann.

»Aber hier gibt es doch gar keine rosa Elefanten«, sagt das Kind.

Der Mann erwidert mit einem zufriedenen Lächeln: »Du siehst also, dass es funktioniert.«

Kapitel 2

Nachdenken, was andere vordenken

»Einfach mal morgens aufwachen und den ganzen Tag über nichts und niemand nachdenken, völlige innere Ruhe haben, bis man nachts einschläft – und sich dann am nächsten Tag entscheiden, ob man den neuen Tag vielleicht genau so verbringen will.«

Als Reaktion auf den oben stehenden Gedanken, den ich im sozialen Netzwerk ›Twitter‹ veröffentlicht habe, wurde ich gefragt, ob es denn überhaupt möglich sei, einen derartigen Bewusstseinszustand für längere Zeit zu erleben und wie man das erreichen kann. Andere wiederum empörten sich, es könne doch nicht der Sinn des Lebens sein, ein bewusstloser Zombie zu werden. Nun, letzteres ist ein Missverständnis – nichts liegt dem Ansinnen hinter diesen Worten ferner.

Sind wir nicht viel eher heute von bewusstlosen Zombies umgeben, die die Tätigkeit ihres Gehirns an die gesellschaftlichen Verhältnisse angepasst haben und ihr Bewusstsein im Sinne ihrer Herren kontrollieren, die auf Brot und Spiele, Zuckerbrot, Peitsche und allgemeine Verblödung setzen? Wer noch nicht gemerkt hat, dass es sich bei der ›Exzellenzinitiative‹ der Bundesregierung um eine Absenkung des allgemeinen akademischen Bildungsniveaus handelt, tut mir leid. Glaubt

*Aus Lizenzgründen fehlt hier
der passende Comicstrip von
Calvin & Hobbes in der
kostenlosen Leseprobe.*

man der Marktforschung, sehen die meisten Zuschauer in Deutschland heutzutage im Fernsehen lieber alberne Reality-Shows auf RTL und ProSieben. Der Marktanteil von ARTE liegt in Deutschland bei 0,75 Prozent. Daraufhin wurde bei ARTE beschlossen, das intellektuelle Niveau des Programms zu senken, damit der Sender populärer wird. Ich fürchte, dass ich dieses Buch für eine verschwindend kleine Minderheit verfasst habe.

Es geht vielmehr darum, einen Zustand innerer Ruhe und mentaler Anstrengungslosigkeit zu erreichen, in dem das Gehirn im Vergleich zum Alltagsdenken entspannter, kreativer und zu tieferen Erkenntnissen fähig ist, um sich von der bereits stattgefundenen Zombifikation wieder zu befreien. Es geht auch und vor allem darum, man selbst zu sein. Um dahin zu kommen, müssen wir uns darüber bewusst werden, dass wir gelernt haben, uns selbst zu manipulieren, oder dass wir von anderen manipuliert werden. Die Gesellschaft erwartet von uns eine bestimmte Art der Anpassung. Unser Umfeld erwartet, dass wir so sind, wie es erwartet wird.

Ein Beispiel: Ein gleichgeschlechtliches Paar, das händchenhaltend durch einen Park in Moskau geht, verstößt gegen das russische Gesetz gegen ›homosexuelle Propaganda‹. Es wird also von der russischen Gesellschaft Druck auf gleichgeschlechtliche Paare ausgeübt, ihr Verhalten aus

Angst vor Repression selbst zu zensieren. Gleichgeschlechtliche Liebe wird in der russischen Gesellschaft mit Pädophilie gleichgesetzt. Viele Russen behaupten sogar, Homosexualität sei gegen die Natur. Das ist pervers. Bei mehr als 1500 Tierarten ist Homosexualität gang und gäbe. Angst vor gleichgeschlechtlicher Liebe gibt es dagegen nur bei einer bestimmten Gattung von nackten, zweibeinigen, aufrecht gehenden Trockennasenasaffen.

Ohne das wir es merken, reden wir mit uns selbst, z.B. um rauszukriegen, was zu tun ist oder wie man sich im Alltag benimmt. Wir stellen uns dabei ein imaginäres Gegenüber vor, das verschiedene Rollen spielt, ohne dass uns dieser Umstand irgendwie bewusst wäre. In der Rolle dieses imaginären Gegenübers versuchen wir auf sinnvolle Weise zu uns selbst zu sprechen, auch wenn es gefährlicher Unfug ist, wenn man diese Selbstgespräche wirklich ernst nimmt. Als Kinder haben wir dabei zuerst die Rolle unserer Eltern gespielt, wenn wir uns in einem Moment der Einsamkeit und Hilflosigkeit elterlichen Rat herbeigewünscht haben. Es kann aber auch sein, dass wir uns vor der strafenden Autorität unserer Eltern gefürchtet haben und ihren Willen auf diese Weise verinnerlicht haben. Psychologen bezeichnen dieses autokommunikative Verhalten, bei der eine Person in der Rolle einer fremden Person zu sich selbst spricht (Roletaking), als instruktive Selbstgespräche. Bei einem instruktiven Selbstgespräch können sprachliche Informationen von Dritten erinnert, wiederholt und dekodiert werden, was die unterschiedlichsten Reaktionen auslösen kann. Eine Rolle dieses imaginären Gegenübers ist das Gewissen, oder ›Über-Ich‹, wie es Sigmund Freud nannte.

Mithin beharrt aber jeder und jede auf sich, d.h. wir wollen auch und vor allem in unserer eigenen Rolle mit uns selbst reden und vielmehr unsere eigene Persönlichkeit sein. Wir haben uns in unserer späten Kindheit ein eigenes, ideales Selbstbild als Rolle unseres imaginären Gegenübers zu eigen gemacht. In dieser Rolle, der Rolle unseres Egos oder Ichs sprechen wir seit unserer späteren Kindheit zu uns selbst. Diese innere Stimme verwechseln wir mit bewusstem Nachdenken, ohne uns klarzumachen, dass Gespräche in unserem Kopf gar kein eigenes Denken darstellen, sondern nur ein eingebildetes ›Denken‹ sind. Wir sind

nicht die Stimme in unseren Köpfen, mit der wir gelernt haben, so mit uns zu sprechen, wie wir oder andere sich das vorstellen. Statt der selbständigen Arbeit unseres Denkkorgans zu vertrauen, klappern wir bei wichtigen Entscheidungen im Vorderlappen des Großhirns, dem präfrontalen Cortex, mit ein paar alten abgenagten Knochen und halten diese Geräuschkulisse für einen unvorzichtbaren Aufwand, um weiterzukommen. Wenn wir nicht mehr weiter wissen, dann lassen wir uns keine Zeit dafür, die Lösung zu finden. Stattdessen fragen wir ungeduldig bei unserem Gehirn nach Ergebnissen an, um die Denkprozesse zu ›beschleunigen‹. Ein afrikanisches Sprichwort sagt, dass das Gras auch dann nicht schneller wächst, wenn man daran zieht.

In Wirklichkeit ›denken‹ wir mit angezogener Handbremse. Die Mehrheit der Leute sitzt in einem mentalen Käfig und ist damit glücklich, dass ihnen andere sagen, was sie zu ›denken‹ haben. Sie sprechen lieber das in ihren Köpfen nach, was sie von anderen gesagt bekommen. Diese instruktiven Selbstgespräche sind ein psychologisches, philosophisches und soziologisches Phänomen, das bislang kaum untersucht ist. Die Hierarchie (von lat. ›Heilige Führung‹) ist die Herrschaft der Gedanken, die Herrschaft des Geistes.

»Ja, die fixe Idee, das ist das wahrhaft Heilige!« – Max Stirner

Wer sich vor sich selbst fürchtet, die eigenen genuinen Intuitionen und Gefühle verachtet und Angst davor hat, sich dem unkontrollierten, unbeobachteten, selbständigen, unbewussten und unwillkürlichen Denken seines Gehirns anzuvertrauen, ist das Opfer einer Gehirnwäsche geworden. Wer das einfach so hinnimmt, ist verloren. Es gibt keine echten Gefühle mehr, alle Empfindungen sind verdreht oder gefiltert.

Das Geheimnis des Lebens, des Universums und von dem ganzen Rest begreift man nicht dadurch, indem man laut oder in Gedanken mit sich selbst darüber spricht. Im Gegenteil – wer mechanistisch denkt, indem er Selbstgespräche führt und die eigenen Worte als Werkzeuge des Denkens betrachtet, schliesst alles, was er nicht sagen kann aus sei-

nen ›Denkprozessen‹ aus.

»Die Wahrheit ist ein Land ohne Strassen, Pfade und Wege.« – Jiddu Krishnamurti

Wir brauchen eine Revolution in den Köpfen. Wir sollten aufhören, auf diese Weise zu ›Denken‹ und unsere Gehirne in Ruhe ihre Arbeit machen lassen. Helfen Sie bitte ein kleines bisschen mit, die Welt zu retten, damit wir nicht in einer Idiotokratie dahinvegetieren müssen. Lassen wir unsere Gehirne selbständig arbeiten und hören wir auf, darüber nachzudenken.

Wenn man sich die Selbstgespräche spart, befreit man sich dagegen von bewussten und unbewussten Manipulationen und man gelangt außerdem in einen heilsamen und befreienden Zustand der inneren Ruhe. Dieser Zustand des persönlichen Glücks ist der Kern von vielen Philosophien. Im Buddhismus, Alevitismus, Jainismus, Hinduismus, Daoismus und in der westlichen Esoterik wird von einem erhabenen Bewusstseinszustand gesprochen. Er wird als Erwachen, Erleuchtung, Erkenntnis, Einheit beschrieben. Im Buddhismus heisst er ›Bodhi‹, was ›Erwachen‹ bedeutet, daher der Ehrentitel Buddha (der Erwachte) für die historische Person des bekannten Buddha Siddhartha Gautama. Das Kernziel der buddhistischen Philosophie ist das dauerhafte Erreichen von Bodhi. Im Pali-Kanon der Lehre zur Erlangung des Bodhi, der ältesten erhaltenen Überlieferung von Siddhartha Gautama, wird die Ansicht vertreten, dass dieser erhabene Zustand der Grundzustand des menschlichen Bewusstseins ist, der aber durch ›die Trübungen des Geistes‹ verdunkelt wird. Die Zen-Buddhisten verwenden anstelle von Bodi den japanischen Begriff ›Satori‹ und meinen damit einen erhabenen Bewusstseinszustand, der nicht durch einen denkenden Intellekt beschränkt wird, der beständig die Dinge einzuordnen und zu klassifizieren versucht. Im Hinduismus ist ›Samadhi‹ die völlige Ruhe des Geistes, die höchste Stufe der Weisheit. Und die Daoisten sagen: »Um zu deinem wahren Sein zurückzukehren, musst du ein Meister der Stille werden.«

Islam, Judentum und Christentum streben, im Gegensatz zu diesen traditionellen östlichen Philosophien, nicht nach einem erhabenen Bewusstsein durch die Meisterschaft der inneren Stille, der Einswerdung von Körper und reinem Geist. Sie hoffen stattdessen auf die Vereinigung mit ihrem singulären Gott. Doch auch in den drei monotheistischen Religionen gibt es zumindest Strömungen, die sich dem Erlangen des tiefen Erwachens, der stillen inneren Glückseligkeit widmen, auch wenn sie kaum Bedeutung haben.

Um allzu leicht aufkommenden Mißverständnissen aus dem Weg zu gehen, muss ich an dieser Stelle wohl erklären, dass es in diesem Buch nicht um Mystik, Metaphysik, spirituelle Erlösung oder dergleichen geht, sondern um praktische, materialistische Philosophie oder Psychologie, auch wenn ich den Begriff Psychologie nur mit Vorbehalt und einem Gefühl von Unbehagen verwende.¹

Was diesen erhabenen Bewusstseinszustand des tiefen inneren Erwachens angeht, so mag sich jetzt die Frage stellen, ob es ihn tatsächlich gibt, oder ob er nur eine Legende ist – ein Topf mit Gold am Ende des Regenbogens. Vielleicht waren die Menschen, welche die Lehren des Buddhismus, Daoismus undsoweiter in die Welt gesetzt haben, nur Scharlatane, die die Dummheit und Leichtgläubigkeit anderer Menschen ausgenutzt und sie mit psychologischen Tricks manipuliert haben, um daraus Vorteile zu gewinnen?

Das ist eine berechtigte Frage. Wenn man aber einen solchen Glücksmoment tiefer innerer Stille zumindest einmal im Leben gekostet hat, stellt sich die Frage nicht mehr.

¹Der Begriff Psychologie kommt von dem griechischen Begriff ›Psyche‹, der ›Atem‹ oder ›Hauch‹ bedeutet. Dem christlichen Schöpfungsmythos zufolge wurde Adam (hebräisch ›Mensch‹ von Gott aus Lehm erschaffen, danach wurde ihm der Geist Gottes als Lebensatem eingehaucht, um den Lehmklumpen zum Leben zu ›erwecken‹. Der Lebensgeist oder -hauch, der in der Bibel ›Odem‹ genannt wird, ist ein animistisches, kosmologisches Modell, das erklären soll, was lebendige Materie von toter Materie unterscheidet. Diese Glaubensvorstellung ist wesentlich älter als das Christentum. Die Psychologie ist, zumindest dem Namen nach, die Kunde über die Natur dieses von Gott, Geistern oder Göttern der toten Materie eingehauchten inneren Lebensatmens.

Hier endet die Leseprobe. Appetit auf mehr?

<http://lulu.com/spotlight/onelektra>