

FRANK SCHAEHFER

EIN *Herz*
FÜR VERLIERER
(...und Gewinner!)



– Die Reise vom Kopf ins Herz –

Hinweis: Um den Lesefluss zu erleichtern, wurde meist auf die Doppelnennung männlicher und weiblicher Nomen (z. B. „Ihr Kollege oder Ihre Kollegin“) verzichtet. Dennoch gilt auch dem weiblichen Teil der Bevölkerung die volle Widmung und Aufmerksamkeit dieses Buches.

Inhalt

Einleitung

1. Das Spiel beginnt
2. Die Essenz des Lebens
3. Allgegenwärtiges Leben
4. Bedingungsloses Leben
5. Absichtsvolles Leben
6. Verlässliches Leben
7. Kreatives Leben
8. Grenzenloses Leben
9. Die Welt des Verstandes - Kontrolle
10. Die Welt des Verstandes - Trennung
11. Die Welt des Verstandes - Bedingungen
12. Die Welt des Herzens - Erfüllung
13. Die Welt des Herzens - Verbindung
14. Die Welt des Herzens - Hingabe
15. Die Welt des Herzens - Wachstum
16. Die Welt des Herzens - Möglichkeiten

Epilog

Für Elvira und Werner

*Mit besonderem Dank an Tilmann, Martina,
Volkert, Chris und Katja.*

Einleitung

“Nicht die Welt macht diese Menschen, sondern diese Menschen machen die Welt.”

— Elfriede Hablé

Jedes Jahr aufs Neue - am ersten Februar - verlieren etwa einhunderttausend ehemalige Gewinner ihr Leben. Es sind spanische Windhunde, die ihren Besitzern bei Hunderennen durch Wetteinsätze ein paar wenige Jahre Geldgewinne eingebracht haben. Um zu gewinnen werden Sie zu regelrechten Rennmaschinen konditioniert. Nachdem sie zu langsam für den kommerziellen Einsatz werden, landen sie mit etwas Glück in der Obhut bzw. den Diensten eines Jägers. Doch ganz egal wie erfolgreich sie auf der Rennbahn waren, wenn die Jagdsaison in Spanien zu Ende geht haben viele von ihnen endgültig verspielt. Sie werden zu Verlierern, weil sie es nicht geschafft haben Pokale zu gewinnen oder ihre jagenden Herren zufriedenzustellen. Sie sterben in unvorstellbar elendem Zustand auf den Straßen, in Tötungslagern, werden in Bäumen aufgehängt und angezündet, an Autos angebunden, zu Tode geschleift oder einfach von Klippen geworfen, um schwer verletzt zu verenden. Ich weiß, das ist kein schöner Anfang für ein Buch. Natürlich hätte es Millionen anderer Beispiele gegeben, um zu Beginn beispielhaft über die möglichen Geschichten von Verlierern und Gewinnern zu schreiben. Um anzudeuten, wie nah Gewinnen und Verlieren oft beieinander liegen. Dieses Beispiel habe ich ganz bewusst

zuerst gewählt und ich werde Ihnen etwas später verraten, warum.

Zunächst hier ein weiteres Beispiel. In einem Artikel der Süddeutschen Zeitung vom Frühjahr 2019 fordert VW-Chef Herbert Diess eine radikale Hinwendung seines Unternehmens zum Elektroantrieb. Mit diesen Ambitionen will er ein guter und fortschrittlicher Chef sein, der sich im Wettbewerbsspiel des Lebens nicht abhängen lassen will. Wie man lesen kann, fürchtet er den Elektroboom in China. Er fürchtet, dass dies „eine große Gefahr“ für die deutsche Autoindustrie werden kann. Er will, so wird er zitiert, „den Angreifern aus China Paroli bieten.“ Sein Unternehmen beschäftigt 650000 Menschen, die von einem Mann geleitet werden, dessen Triebkraft zur Weiterentwicklung Angst vor Verlusten ist. Denn er will gewinnen. Damit ist er natürlich nicht allein.

Unsere Welt ist eine Welt, in der es den Menschen ums Gewinnen geht. Ist Ihnen das schon einmal aufgefallen? Unser Leben ähnelt einem großen Spiel, bei dem ausnahmslos alle involviert sind. Jeder spielt dabei für sich und gleichzeitig spielen alle auch zusammen. Man spricht selten offen drüber, was genau da eigentlich gespielt wird. Doch alle erwachsenen Menschen sind ständig darum bemüht, nicht zu verlieren; sie fürchten Verluste. Ich meine, niemand will schließlich freiwillig etwas verlieren, oder? Gewinnen wollen ist scheinbar ein Teil unserer laufenden Betriebssoftware. Es bestimmt den Charakter des Spiels. Ganz zu Anfang unseres kindlichen Menschenlebens ist dieses Spiel noch ein Spiel des Augenblicks, vergnüglich und überraschend. Es entsteht einfach so auf unzählige Arten und kennt kein bestimmtes Ziel. Hier dreht sich erstmal alles nur um die Lust am Spielen und die Erfahrung von Freude und Begeisterung. Dabei wird vieles erkundet, entdeckt, ausprobiert, getestet, es wird geschrien, gerannt,

gefallen, gestaunt – vom ersten bis zum letzten Atemzug eines jeden Tages. Es geht um Nichts und es braucht für unsere Spiele nicht einmal Anleitungen oder Regeln. Beinahe alles kann mit einbezogen werden, alles, was gerade da ist, wird verwendet. Stöcke, Steine oder Flaschendeckel. Stifte, Pfützen oder Kleiderschränke. Fantasie und Leichtigkeit soweit das Auge reicht. Spontaneität, Improvisation und Neugier führen die furchtlose Regie dieser Spielerlebnisse. Eine wundervolle Zeit. Doch schon wenige Jahre später ist das alles vergessen. Wir spielen zwar immer noch, aber der Charakter des Spiels hat sich radikal verändert.

Im Leben der erwachsenen Erdenbewohner kommt selten einfach so viel Freude auf. Das Leben ist ja auch kein Ponyhof, sondern eine ernste Sache, nicht wahr? Mit diesen und anderen Parolen hat sich das Spielverständnis in relativ kurzer Zeit zu einem sehr ernsten Wettbewerb gewandelt, bei dem vor allem die Ergebnisse zählen. Ziele, Zahlen und Resultate. Noten, Zeugnisse und Urkunden. Abschlüsse, Diplome und Referenzen. Anlagen, Versicherungen und Investitionen. Da muss dann alles richtig gemacht werden. Die komplette Welt dreht sich um das, was gewonnen und verloren werden kann. Ob Wahlen, Kriege, Meisterschaften, Autorennen, Vermögen, Vertrauen, Kämpfe, die Vorherrschaft im All oder das persönliche Ansehen – man kann alles gewinnen oder auch verlieren. So läuft das nun mal hier. Alle Menschen wollen gewinnen. Immer. Einige laut, andere leise. Manche mehr, manche weniger. Einigen ist es bewusst, den meisten vermutlich eher nicht. Freiwillig verlieren will hier absolut niemand. Das gilt für einzelne Individuen als auch für Gruppen, Unternehmen oder Nationen. Wer bremst, verliert. Wie ein Planet aussieht, wenn über sieben Milliarden Wettbewerber tagtäglich gewinnen wollen, sehen wir jeden Tag in den Nachrichten. Es fallen eine Menge Verlierer an. Es ist also nicht

verwunderlich, dass die ganze Welt an Tricks, Methoden und Büchern für Gewinner interessiert ist. Ein Gang durch die Buchhandlung Ihres Vertrauens wird Ihnen schnell klar machen, dass hier ein reichhaltiges Angebot besteht. Willige und ambitionierte Gewinnertypen finden unzählige Erfolgsratgeber und Rezepte für alle Lebensbereiche.

Ein Buch für Verlierer – wer braucht denn so etwas?

Na ja, Sie haben vielleicht auch schon mal einen Job, Ihren Geldbeutel, den Partner, die Orientierung, eine Erbschaft oder die Geduld verloren. Sonst würden Sie kaum zu diesem Titel gegriffen haben, um zu sehen, was für ein schräges Buch das sein soll. Wahrscheinlich haben Sie auch schon einmal einen geliebten Menschen oder ein anderes Wesen verloren. Ich persönlich habe all das schon mal verloren und dazu auch noch die Fassung, weil manchmal alles zusammen verloren ging. Gleich bei meiner Ankunft verlor ich den Kontakt zu meinen leiblichen Eltern und später dann zweimal meine gesamten Ersparnisse. Irgendwann hatte ich sogar sämtliche Hoffnung auf ein halbwegs normales Leben verloren. Vom Gewinnen weiß ich nicht so viel. Aber beim Verlieren, da kenne ich mich ganz gut aus. Als ich bemerkte, dass da etwas durch mich geschrieben werden will, fiel mir die Wahl des Buchtitels daher eher leicht. Was uns allen am Verlieren oder an Verlusten zu schaffen macht, sind zweifellos die Gefühle, die damit einhergehen. Bei mir ist das nicht anders. Ich kenne beispielsweise das Gefühl, sich unter Menschenmassen total verlassen zu fühlen. Ich weiß, wie komplett verloren, allein oder abgelehnt man sich als Mensch fühlen kann. Und ich weiß auch sehr gut, wie es ist, nachts um drei in Schweiß gebadet aufzuwachen und geplagt von angstvollen Selbstvorwürfen stundenlang wach zu liegen. Genauso gut kenne ich die Selbstgespräche, die davon sprechen, dass ich als Versager ein vollkommen unnützes und sinnloses Leben lebe. Ich kenne das

beschämende und leere Gefühl, kein Geld zu haben für ein eigenes Dach über dem Kopf und sein Leben in eine Garage stellen zu müssen. Minderwertigkeit, Frustration, Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit waren sehr lange meine emotionalen Begleiter. Und auch die Stimmen von Angst, Druck und Schuldgefühlen kenne ich bestens. Es gibt sehr viele Gefühlsreaktionen, die man im Zusammenhang mit Verlusterfahrungen erleben kann.

Manchmal ist es Frust, Wut, Hilflosigkeit oder Chaos. Dann wieder würden wir es eher als Trauer, Angst oder Verlorenheit bezeichnen. Hab' ich etwas vergessen? Dann schreiben Sie es einfach in Gedanken noch schnell dazu. Wie bereits angedeutet, gesellen sich zu Verlusterlebnissen auch gerne noch zermürende und zerstörerische Analysen und Selbstvorwürfe über die eigene Unfähigkeit. Was man hätte anders machen sollen. Was man hätte vermeiden können. Oder was man nie mehr erleben will. Dadurch können sich regelrechte Achterbahnen oder Abwärtsspiralen entwickeln. Sie sehen, mit den unterschiedlichen Gefühlszuständen von Verlusten und deren Folgen bin ich vertraut. Trotzdem habe ich mein Leben weder als das Leben eines Verlierers noch als das eines Gewinners empfunden oder eingeordnet. Als junger Erwachsener wurde mir lediglich bewusst, dass dieses Spiel von Gewinnern und Verlierern existiert. Dass Menschen die Welt ganz individuell wahrnehmen und ganz unterschiedliche Dinge sehen oder für möglich halten. Dass jeder sein ganz eigenes Bild von sich selbst, den anderen Menschen und der Welt hat. Meine Kindheit und Jugend waren ziemlich unruhig und bewegt und ich versuchte mich in diesen vielen Bildern irgendwie selbst zu finden. Ich gehörte zu den Menschen, die beim Anblick des halb gefüllten Glases einfach nicht wussten, was sie darüber glaubten oder sagen sollten. War es nun halb voll oder war es halb leer? Alle Leute hatten dazu eine Meinung und es sei ziemlich wichtig, was ich darüber

denken würde, hieß es oft. Ich sollte etwas darüber glauben, aber ich wusste einfach nicht was. Also hörte ich mir die Argumente derer an, die behaupteten, das Glas sei leer. Sie hatten teilweise ähnliche Erfahrungen wie ich gemacht und wie sie sprachen und argumentierten klang sehr überzeugend. Viele haderten mit dem Leben und glaubten Verlierer zu sein. Manche bestanden regelrecht darauf. Sie waren überzeugt davon, dass man als Pessimist oder Verlierer schon geboren werden kann. Deren Gläser waren definitiv halb leer. Ich hörte mir aber auch die Argumente derer an, die behaupteten, das Glas sei halb voll. Auch deren Argumente klangen sehr plausibel. Viele bezeichneten sich als positive Macher, als optimistische Gewinner, die niemals aufgeben würden. Man müsse sich nur richtig anstrengen, dann könne man es auch schaffen. Die Verlierer hatten viele Erklärungen dafür, warum sie Verlierer waren und bleiben würden. Die Sieger dagegen wussten genau, wie das Spiel gespielt werden muss, um zu gewinnen. Beide Seiten mochten sich nicht sonderlich. Und so verbreiteten sie gerne ihre Ansichten und Geschichten über das, was sie voneinander unterschied. Mir bescherten beide Seiten manchmal komische Gefühle.

Die missionarisch agierenden Machertypen beispielsweise waren mir von jeher eher unsympathisch. Bei solchen Begegnungen fühlte ich mich schnell unter Druck gesetzt, klein oder unsicher. Kernige Parolen und volle Gläser garantierten das richtige Ambiente, welches mir häufig nicht ganz echt zu sein schien. Wenn es mir zu viel wurde, flüchtete ich mich gedanklich oder auch persönlich ins Lager der Verlierer. Dorthin, wo ich einfach mehr Solidarität erwarten konnte. Wo man die üblichen Vorurteile über Gewinner, deren Art und Aussehen mit einem gemeinsamen Glaubenscocktail: „Diese schmierigen Typen haben doch alle nur Geld im Kopf“, herunterspülte. Serviert wurde der natürlich in einem halbleeren Glas. Lange hielt ich es dort

auch nicht aus, weil ich immer wieder spürte, dass aus dem Mitgefühl für so manchen Verlust schnell Mitleid werden wurde, Selbstmitleid. Ein Gefühl, das sich angesichts mancher Erfahrungen, die ich gemacht hatte, total verständlich, logisch und richtig anfühlte, aber dennoch zerstörerische Wirkungen hatte. Ich war in jungen Jahren sehr kreativ damit, mich diesem Gefühl und seinen Tentakeln hinzugeben, es zu pflegen oder alternativ zu betäuben. Das war natürlich ein klares „No Go“ für Gewinner. Aber war ich deswegen ein Verlierer? Ich konnte mich schlecht entscheiden, wie voll oder leer mein Glas denn nun war. Wie konnte es zwei so unterschiedliche Sichtweisen überhaupt geben, fragte ich mich oft. Existierten diese zwei Seiten überhaupt wirklich oder war das alles nur ein Gedankenspiel? Und für was stand eigentlich das Wasser in dem unsichtbaren Glas? Sollte es ein Symbol für Geld, Glück und Erfolg bedeuten? Wenn es so war, dann war mein eigenes Glas definitiv schon mal ganz leer, aber auch schon mal halb voll und phasenweise sogar ganz voll gewesen. Das allein konnte es kaum sein. Wie ich es auch drehte und wendete, vermochte ich mich in keinem der beiden Lager so richtig wiederzufinden. Dies, wie so vieles andere auch, fand ich an mir selbst ziemlich lange merkwürdig. Mittlerweile habe ich mir sehr viele angebliche Merkwürdigkeiten genauer angesehen und erkannt, dass merkwürdige Sachen einfach würdig sind, dass man sie sich merkt.

Da geht noch mehr

Der gelebte Traum meiner leiblichen Eltern von einem Leben im Showbusiness brachte es mit sich, dass ich gleich nach meiner Geburt für einige Jahre in eine Pflegefamilie gegeben wurde. Einige stets bemühte Kindermädchen und mehrjährige Internatsaufenthalte rundeten jene Zeit ab, die man landläufig gerne als verlorene Kindheit bezeichnet. Ich

selbst hatte es lange Zeit so gesehen und auch so empfunden. Im Laufe meines Lebens änderte sich das, worauf ich in einem der nächsten Kapitel noch zu schreiben kommen werde. In jedem Fall war ich durch eben jene steile Karriere meiner Eltern bereits als junger Teenager über Jahre hinweg mit vielen sehr erfolgreichen und prominenten TV Persönlichkeiten der späten 70er Jahre persönlich in Kontakt. Man konnte sie durchaus dem Lager der Gewinner zuordnen, sofern man an diese Lager glaubte. Da tummelten sich sehr schillernde und teilweise auch beeindruckende Figuren. Und ich hatte bei vielen Veranstaltungen immer wieder Gelegenheit hinter die Kulissen des Showgeschäftes zu schauen; ob ich wollte oder nicht. Offensichtlich war, dass einige der Stars und Sternchen vor öffentlichen Auftritten häufiger ein zumindest halb volles Glas benötigten, um sich den Blicken ihrer Bewunderer, Kritiker oder auch Neider zu stellen. Die Kommentare, Gesten oder Blicke der Zuschauer lösten selbst bei diesen scheinbar coolen Entertainern sehr leicht Reaktionen aus, die ich aus dem Lager der Verlierer gut kannte und auf die sie nach dem Ende der Vorstellung mit geeigneten Maßnahmen reagierten. Es wurde schlecht geredet, verglichen, kritisiert, pauschalisiert, verdrängt oder betäubt. Dessen wurde ich oft stummer Beobachter und Zeuge. In vielen Situationen bemerkte ich, dass es vermutlich sehr viel weniger Unterschiede zwischen Verlierern und Gewinnern gab, als den einzelnen Repräsentanten lieb und bewusst war. Kein Wunder, dass ich später nicht mehr wusste, was ich davon halten sollte.

Ich kann mich noch sehr gut an eine besondere Begegnung erinnern, die während einer Fernsehpreisverleihung in Baden-Baden stattfand. Es war Sommer und alle Preisträger warteten bei schönem Wetter auf einer großen, weitläufigen Terrasse mit angrenzendem Garten auf die den Festakt. Ich saß irgendwo am Rand auf einem kleinen Mäuerchen und

wartete, bis diese Geschichte vorbei sein würde. Gedankenlos schweifte mein Blick über die Terrasse und ich erinnere mich daran, wie der große Peter Alexander plötzlich die Gruppe der Künstler verließ und sich auf den Weg zu mir, dem damals dreizehnjährigen Jungen machte. Sogar ich wusste damals schon, dass Peter Alexander in den Augen aller Leute der Größte war. Während alle anwesenden Künstler auf der sommerlichen Terrasse damit beschäftigt waren, gut auszusehen um eine Trophäe in Empfang zu nehmen, gesellte sich dieser seltsame Mensch zu mir ins räumliche Abseits um zu erfahren, wer ich bin und wie es mir ging. Ich hatte keine Ahnung, was den Mann dazu brachte, aber seine Art war ruhig, interessiert und echt. Und sie berührte mich sehr. Durch seine interessierte Aufmerksamkeit war er in meinen Augen keiner der anderen Leute mehr, kein Preisgewinner. Er war irgendetwas Anderes. Irgendwie war er etwas mehr. Es schien so, als hätte er etwas übrig. Als hätte er etwas zu geben. Er hatte ja ganz praktisch für mich etwas übrig, seine Zeit. Und offensichtlich wollte er nichts von mir, sondern schenkte mir sein freundliches Interesse und seine Aufmerksamkeit. Sicher erwartete er dafür keine Gegenleistung. Ich war irritiert, denn dies passte so gar nicht zur sonstigen Stimmung und Atmosphäre an diesem Ort. Unser Gespräch blendete alles andere für einen Moment völlig aus. Ich wusste dafür keine Erklärung, aber es fühlte sich total intensiv, echt und nach „mehr“ an. Sonst würde es sicherlich nicht jetzt in diesem Buch stehen. Es war nicht der Dalai Lama, Jesus oder Buddha, es war nur ein Schauspieler und Sänger. Doch nach diesem Gespräch war Peter Alexander auch für mich auf eine gewisse Art und Weise, der Größte.

Dieses gegenwärtige „mehr“ spürte und erfuhr ich während meiner Orientierungsphase auch immer wieder bei Menschen, die man gesellschaftlich wahrscheinlich eher

dem Lager der Verlierer zuordnen würde, sofern man an solche Lager glaubte. Menschen, deren Lebensumstände, Mittel, Sprache oder Bildung sehr einfach waren, aber die das weitergaben, was sie übrig hatten, ohne sich dabei über einen Mangel zu beklagen oder sich selbst zu bedauern. Das fühlte sich für mich ebenfalls nach „mehr“ an. Ich kann zweifelsfrei sagen, dass mich meine persönliche Orientierungslosigkeit in jungen Jahren auf die Suche nach „mehr“ hat gehen lassen. Die Fragen nach dem was oder wer ich bin und nach dem Sinn meines Lebens haben mich letztlich tatsächlich zu weit mehr geführt, als der Entdeckung einer Welt von Gewinnern und Verlierern. Ich habe für mich erfahren, dass in jedem erfahrenen Verlust ein Gewinn stecken kann. Und in jedem Gewinn ein Verlust. Und dass ich selbst viel mehr bin, als ein halb volles oder halb leeres Glas. Um dieses „mehr“ geht es in diesem Buch. Wie gesagt, für ambitionierte Macher und Gewinner sind die Regale mit Ratgebern gut gefüllt. Auf dieser Seite spricht man ja gern von mehr, z. B.: „Wer mehr leistet, kann auch mehr erwarten.“ Gewinner werden respektiert, bewundert und geehrt. Für Verlierer ist auf den ersten Blick eher wenig im Angebot. Auf den zweiten Blick kann man entdecken, dass es zwar keine Ratgeber gibt, wie man ein guter Verlierer wird, dafür aber unzählige traurige Lieder, sentimentale Filme oder mehr oder weniger wirksame Trostpflaster, um mit Verlusten umzugehen. Was es für Verlierer nicht gibt, ist Respekt, Anerkennung, Wertschätzung oder gar ein Herz. Oh Gott, hat er was von Herz geschrieben? Ein Herz für Verlierer? Igitt. Das riecht nach gefühlsduseliger Mitleidstour in einem Zug, der zur persönlichen Endhaltestelle fahren will. Weit gefehlt!

Ja natürlich, ich habe ein Herz für Verlierer. Aber für Gewinner habe ich auch ein Herz. Und für alle, die sich lieber zwischendrin einordnen wollen auch. Zugegeben, der Begriff des Herzens ist in unserer Welt ziemlich schmalzig

oder kitschig besetzt, darum möchte ich an diese Stelle definieren, wie ich den Begriff in diesem Buch verstehe und verwende. Die meisten Leute deuten das Herz als eine sensible, zerbrechliche Einheit, die es zu schützen gilt. Man muss sie bewahren vor zu wenig Respekt, zu wenig Liebe, zu wenig Anerkennung, vor Ablehnung oder irgendwelchen Betrügern. Viele empfinden ihr physisches Herz als den Ort, wo die umfängliche Sammlung ihrer Lebenserfahrungen und die daraus vorhandenen Gefühlszustände ihr Zuhause haben. Da Gefühle sich alle Nase wandeln können, wäre das menschliche Herz so gesehen eine nicht sehr verlässliche Instanz. Es kann sogar, sagt man, von fremden Menschen gebrochen werden. Ob nun Hollywood den Mythos vom gebrochenen Herzen erfunden hat, weiß ich nicht. In jedem Fall hat die Film- und Musikindustrie signifikant dazu beigetragen, dass wir möglicherweise eine ziemlich weichgespülte Vorstellung unseres Wesenskerns entwickelt haben. Demnach können uns andere Menschen, ob wir nun wollen oder nicht, das Herz nicht nur brechen, sondern uns auch ihr Herz schenken. Durch ihre Worte, Gefühle oder Taten. Damit es uns wehtun kann, genügt es manchmal schon, wenn sie nicht das sagen, fühlen oder tun, was wir wollen. Solche oder ähnliche Vorstellungen sind es, die wir mit dem Begriff Herz üblicherweise in Zusammenhang bringen.

Unser Herz

Wenn Sie eine Birne, einen Apfel oder andere Frucht aufschneiden, dann sehen Sie im Inneren einen Bereich, der optisch einer Herzform ähnelt. Mitten in diesem Bereich der Frucht liegen der Kern, bzw. die Kerne, aus denen sie entstanden ist und sich weiter vervielfältigen kann. Dieses Bild möchte ich auf unseren eigenen Kern, auf unser eigenes Herz übertragen. Wir nutzen den Begriff Herz ja üblicherweise für unser physisches Organ. Davon möchte

ich in diesem Buch ein wenig abweichen und etwas tiefer in die Mitte bzw. den Kern unserer physischen Organe blicken. Denn auch unser physisches Herz ist genau wie jede andere Frucht aus einem Kern bzw. Samen entstanden. Wenigen Menschen ist dies wirklich bewusst und so verstehen auch nur wenige Menschen unter dem Begriff Herz ihren eigenen Wesenskern. Der Kern ist die innere Quelle, aus der das reine, natürliche und unerschöpfliche Leben entstanden ist. Es ist auch bei uns Menschen die wirkliche Mitte, aus der alles andere sich entwickeln und vervielfältigen kann. Unser physisches Herz können wir schlagen hören und viele unserer Gefühle nehmen wir im Raum unseres physischen Herzens wahr. Aber das alles ist nur ein Teil der lebendigen Frucht. Unsere persönlichen Gedanken und Gefühlen bewegen uns durch unsere Tage und ziehen unsere Aufmerksamkeit von morgens bis abends auf sich. Wir sind unaufhörlich damit beschäftigt, über irgendetwas nachzudenken oder irgendetwas zu tun, sodass wir selten wirklich bei uns selbst sind. Jeden Tag haben wir viele unterschiedliche Gefühle, die unaufhörlich kommen und gehen. Es gibt kaum einen ruhigen, konstanten Pol oder Raum, von dem aus wir unser Leben erleben. Viele Menschen spüren oder ahnen, dass es diese innere Mitte gibt und sie mehr sind als das, was sie gerade denken, fühlen oder tun. Dennoch findet sich oft kaum eine Lücke, um wirklich einmal zu sich zu kommen. Je mehr Angebote es gibt, die uns das Leben erfüllter und abwechslungsreicher machen sollen, desto mehr fühlen wir uns manchmal überfordert oder von uns selbst entfernt. Manchmal braucht es erst reale oder scheinbare Einschnitte, um uns ein bisschen wach zu rütteln. Irgendwelche Situationen oder Krisen, die unsere eigene Position unsicher oder rätselhaft erscheinen lassen. Umstände, die uns nicht gefallen und die wir schnellstens in den Griff bekommen wollen. Das machen wir dann auch so gut wir können. Aber bald kommen neue Probleme und sie wecken erneut Gefühle der Sehnsucht,

Unsicherheit und Unzufriedenheit. Gefühle der Sehnsucht erinnern uns daran, dass irgendetwas in unserem Leben grundsätzlich noch nicht angekommen ist. Noch keinen Frieden hat. Noch nicht erfüllt ist. Dass etwas, noch nicht leicht und gelöst ist. Noch nicht offen und klar ist. Noch nicht frei ist. Die Gefühle der Unsicherheit, Enge, Schwere, Unfreiheit und Ruhelosigkeit die mit dem, was wir Krisen nennen einhergehen, mögen wir überhaupt nicht. Darum ignorieren wir meistens die Chance, uns diesen Emotionen zuzuwenden und kümmern uns lieber intensiv darum, die Auslöser schnell wieder in den Griff zu bekommen. Wie Schattenboxer versuchen wir, unangenehme Umstände und Situationen wegzuschlagen, denn wir glauben, dass die dahinter liegenden, unliebsamen Gefühle, dann auch endlich weg sein werden. Bei all unseren Schattenkämpfen sind es eigentlich diese Gefühle, die wir mit unseren Krisenstrategien loswerden wollen. Das klappt auch oft, bis das nächste Problem auftaucht. Ängste sind Teil unserer gewachsenen Persönlichkeit und sie entstehen nicht durch Krisen oder äußere Umstände, sondern werden dadurch lediglich spürbar - immer wieder. Uns entgeht, dass es vielleicht unsere eigene innerste Mitte ist, die diese unsichtbaren Emotionen sichtbar macht, damit wir uns endlich Aufmerksamkeit schenken und unsere Sehnsüchte erfüllen. Aus meiner Sicht und persönlichen Erfahrung ist es unser eigener Kern, der sich immer wieder meldet, damit wir zu uns selbst kommen. Ich deute in diesem Buch unser Herz als diesen Wesenskern. Als die unwandelbare, unzerbrechliche und vertrauenswürdige Schnittstelle, wo das Herz des Lebens in unserer persönlichen Mitte lebt und pulsiert. Diese Schnittstelle wohnt jedem Menschen inne und lässt sein physisches Herz schlagen. Sie ist verbunden mit der Essenz des Lebens. Hier im Kern sind wir zu Hause. Und von hier aus können wir auch persönlich und als Menschheit das Wettbewerbsleben der gedanklichen

Verlierer oder Gewinner hinter uns lassen. Wir können erleben, was uns verbindet.

Mit diesem Buch lade ich Sie dazu ein, sich Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken, um zum Kern, zur Mitte Ihres Wesens zu kommen. Ganz unabhängig davon, ob Sie gerade eine gute oder schlechte Zeit haben. Egal ob Sie das Gefühl haben mehr gewonnen oder mehr verloren zu haben. Vollkommen gleich, wie Ihr Leben bisher verlaufen ist oder wie Ihre Persönlichkeit sich bis hierher entwickelt hat. Wir alle haben eine Persönlichkeit und Lebensgeschichte entwickelt, aber wir sind immer mehr als eine einmal fertig gewordene Persönlichkeit mit einer abgeschlossenen Geschichte. Wären wir eine Birne oder ein Apfel, dann wäre das Fruchtfleisch unsere Persönlichkeit und die Schale wäre unser Körper. Mehr als alles, was sich entwickelt hat, ist zweifellos das, woraus es sich entwickelt hat. Im Kern sind wir ein Ausdruck des Lebens, den wir in seiner möglichen Schönheit und Fülle leichter und vollständiger entfalten können, wenn wir die Erfahrung machen, der Kern zu sein und nicht das Fruchtfleisch oder die Schale. Einfacher gesagt: Viele Menschen haben Kontakt zur halben Welt aber keine wirkliche Beziehung mit sich selbst. Kein Kontakt zu ihrer wirklichen Natur. Sie verwechseln sich mit ihrem Fruchtfleisch, ihrer Persönlichkeitsstruktur, ihren Gefühlen und Gedanken oder ihrer Schale. Der Kern aus dem all das gewachsen ist und noch immer wächst, ist für sie ein unbekanntes Land. Die Erforschung dieses Landes ist nicht jedermanns Sache, aber zunehmend mehr Menschen sehnen sich nach einem erfüllten und freien Leben aus sich selbst heraus. Und es ist genau diese Sehnsucht, Bereitschaft, Offenheit und mögliche Verbindung mit dem Kern unseres Wesens, die uns über unsere bisherige Art zu denken, zu fühlen und zu handeln hinauswachsen lassen kann.

Bevor wir uns nun gleich auf die Reise machen, möchte ich Ihnen, wie versprochen, kurz erzählen, weshalb ich dieses Buch mit dem Beispiel der vergessenen Hunde begonnen habe. Erstens hatte ich selbst sieben Jahre lang solch ein edles Wesen an meiner Seite und durfte sehr viel von ihm bzw. von ihr lernen. Daher geht es mir natürlich persönlich sehr nah, wie diese Tiere jedes Jahr dort ihr Leben verlieren. Zweitens möchte ich durch dieses einfache Beispiel etwas deutlich machen. Dies ist kein Motivationsbuch für die „Guten.“ Auch nicht für den Teil von uns, dessen Mission es ist, die Welt zu retten oder sie von schlechten, bösen oder den falschen Menschen zu befreien. Wenn wir von Schicksalen unschuldiger Verlierer berührt werden, denen sinnloses Leid angetan wird, dann wollen wir etwas tun, etwas verändern oder helfen. Allerdings verfallen wir leicht dem Impuls unsere sehr verständlichen Gefühle wie Trauer, Wut oder Entsetzen in Ablehnung, Hass, Kampf, Aggression oder Diskriminierung umschlagen zu lassen. Oftmals attackieren wir andere Menschen dann gedanklich, verbal oder auch handgreiflich. Ja, unsere Gefühle sind immer natürliche und wichtige Signale, die wir unbedingt beachten und um die wir uns kümmern können. Weil wir das meistens aber nicht wirklich tun, neigen wir stattdessen dazu, andere Menschen oder die Welt reparieren zu wollen. Manchmal wollen wir sie auch bestrafen. Und so herum hat es auf unserem wundervollen Planeten bis heute nicht funktioniert. Ich selbst empfinde unglaublich große Trauer und manchmal auch Wut, wenn Tiere, Menschen oder sonstige Erdenbewohner leiden oder unser Planet ausgebeutet wird. Aber solange wir versuchen die zweifellos herzlose Art bestimmter menschlicher Handlungen durch eine ebenso herzlose Reaktion in Ordnung zu bringen, sind wir kämpferisch in ein und demselben kernlosen Fruchtfleisch vereint. Auf diese Art bleiben wir selbst Teil eines sinnlosen Kreislaufs zwischen gut und böse, in dem wir am Ende alle verlieren. Das ist mittlerweile den meisten Erdenbewohner

klargeworden. Aber was könnte uns persönlich helfen, darüber hinauszuwachsen?

Sicher nicht das Lichtschwert von Luke Skywalker oder die Faust von Bruce Willis oder gar das Superheldenteam der Avengers, die allesamt versuchen, die Welt von allem was falsch, schlecht und böse ist, zu befreien. Wie die Geschichte uns lehrt, hat das nicht funktioniert. Die technischen, digitalen und wirtschaftlichen Welten haben sich in den letzten fünfzehn Jahren ungefähr so rasant wie in den einhundert Jahren davor entwickelt. Trennung, Krieg und Chaos sind dadurch nicht weniger geworden. Unsere Medien, die sozialen Netzwerke und unsere eigenen Köpfe sind ein Spiegel dieser Kleinkriege. Wir führen sie mit Anderen und teilweise auch mit uns selbst. Wenn unser Bewusstsein nicht mitwächst, sich weitet und verbindet, könnte es aus vielerlei Gründen sehr kritisch für unseren Planeten werden. Bevor künstliche Intelligenz und Roboter nun sehr bald unsere Entwicklung mitbestimmen werden, ist es an der Zeit, unser menschliches Bewusstsein ebenfalls so weit zu entfalten, dass eine treibende Kraft in den Vordergrund tritt: unser Herz. Dieses Buch beschäftigt sich unter anderem mit dem Kreislauf des Lebens und stellt unsere persönliche Entwicklung in Zusammenhang mit der Evolution unserer Welt. Heute weiß jedes Kind, dass wir selbst die Veränderung sein können, die wir gerne sehen wollen. Und die Kinder haben gerade damit angefangen Ihr Herz sprechen zu lassen. Gerade wenn uns die Welt oder bestimmte Themen am Herzen liegen, haben wir nur aus unserem Kern heraus die Möglichkeit, wirklich Einfluss zu nehmen.

Diese kleine Leseabenteuerreise führt Sie erst einmal rückwärts zum Anfang Ihrer persönlichen Entwicklung, bevor sie dann nach vorne geht. Sie werden das Leben aus philosophischer, wissenschaftlicher, spiritueller und ganz

persönlicher Sicht betrachten und Ihre ganz eigenen Schlüsse aus diesen Betrachtungen ziehen. Dieses Buch macht aus Ihnen nichts. Aber vielleicht macht es etwas mit Ihnen. Oder Sie mit ihm. Es erwarten Sie ein paar praktische Übungen, die Sie aus der Vergangenheit und Zukunft in die Gegenwart Ihres Lebens bringen können. Allerdings nur, wenn Sie diese auch wirklich mitmachen. Lesen Sie das Buch bis zu Ende, dann können viele neue Erfahrungen möglich werden. Es ist sehr gut möglich, dass Ihre Sehnsucht nach „mehr“ erfüllt wird. Wenn dieses Buch viele oder gar unendlich viele Möglichkeiten beherbergen würde, könnte es ziemlich spannend und lustig werden, oder? Herausfordernd wird es an der einen oder anderen Stelle ganz sicher.

Ich finde, wenn man vorher nicht ganz genau weiß wie es wird, ist es doch am schönsten. So haben wir es als kleine Menschen am Anfang unseres Lebens ja auch jeden Tag neu erlebt. Wie langweilig wäre es auch, wenn man vorher immer hundertprozentig wüsste, was als Nächstes passiert. Da könnte man sich die eigentliche Erfahrung des Lebens ja sparen. Um ehrlich zu sein, ich weiß an diesem Punkt nicht so ganz genau, was in diesem Buch alles zu lesen sein wird. Und das gefällt mir! Ich weiß im Moment nur, dass es geschrieben werden will. Und es wird sicher ein Buch, das ich früher selbst gern gelesen bzw. zur Verfügung gehabt hätte. Wenn Sie es lesen, ist es fertig geworden.

Dann viel Spaß und gute Reise - Frank und frei!

1. Das Spiel beginnt

“Das Leben der Eltern ist das Buch, in dem
die Kinder lesen.“

— Augustinus Aurelius

Als ich mit Anfang 20 damit begann mir darüber Gedanken zu machen, wie das Leben so funktionieren könnte, führten die ersten Antworten immer schnell zu weiteren Fragen. Kennen Sie das? Für eine Antwort hat das Leben zwei neue Fragen parat. Neue Fragen ließen und lassen auch bei mir nie lange auf sich warten. Früher stand ich mit meinen Fragen stundenlang allein am offenen Dachfenster, blickte in den Nachthimmel voller Sterne und unterhielt mich mit ... keine Ahnung mit wem. Manchmal sprach ich dort mit einem Freund, meistens jedoch führte ich Selbstgespräche. Ich stellte meine Fragen mir selbst und schaute dabei gerne nach oben in die Nacht, so würde ich es rückblickend beschreiben. Vielleicht, weil ich nicht wusste, wem ich hier unten irgendwelche wichtigen Fragen stellen konnte oder weil ich nicht erwartete, dass mir irgendwo jemand zuhören würde. Vielleicht auch, weil da oben für mich nichts Bestimmtes war. Ich beschäftigte mich zu jener Zeit weder mit den Sternen noch mit den Göttern. Ich kannte keine Mythen, Theologien oder Religionen. Auch keine spirituellen Lehrer, Außerirdische oder universellen Theorien. Ich kannte im All nichts, was einen Namen, ein Bild oder eine Form hatte – weswegen ich mich offen, unbeobachtet und völlig frei fühlte, alles zu sagen, was mir in den Sinn kam. Es gab keine blöden Fragen. Ich traute mich alles zu fragen, was ich

wollte. Und auch meine Offenheit für mögliche Antworten war grenzenlos. So begann meine Reise in mein eigenes Herz. Alles worüber ich nun schreibe, sind meine eigenen Erfahrungen und meine eigenen Perspektiven. Aus meiner Sicht sind wir alle durch unser lebendiges Beispiel Menschen, die lernen und gleichzeitig auch lehren. Insofern lehre auch ich, was ich lerne und lerne, was ich lehre. Nichts von dem worüber ich schreibe, erhebt einen Anspruch auf eine bestimmte Theorie oder Methode. Ich schreibe über Dinge, die ich entdeckt habe und die mir passiert sind. Und über Möglichkeiten, die mir bewusst geworden sind und die mir bewusst werden, während ich schreibe. Es mag sein, dass auch Ihnen beim Lesen einige Dinge bewusst werden, die Ihnen vorher nicht bewusst waren und Ihre Perspektive sich dadurch verändert.

Zuerst möchte ich Ihre Aufmerksamkeit auf den biologischen Beginn unserer menschlichen Lebensreise lenken. Auf die eine Erfahrung, die uns alle verbindet, weil wir sie alle gemacht haben; unsere Entstehung. Unsere physische Existenz beginnt in diesem Leben genauso banal oder simpel wie gleichzeitig unerklärlich und geheimnisvoll – wir entstehen aus einem Samen. Damit unterscheidet sich unser Anfang nicht von dem einer Ziege oder von dem eines Obstbaumes. Wenngleich sich viele eifrige Forscher darum bemühen, so wirklich erklären kann diese Art der Entstehung und den Vorgang des Wachstums bisher niemand so ganz. Und für die meisten von uns existieren darüber in unserem Gehirn nicht mehr als ein paar abgespeicherte Restinformationen aus dem Biologieunterricht früherer Tage. Aber wie es überhaupt sein kann, dass aus einem eingepflanzten Samen unter der Erde oder im Bauch eines Lebewesens ein anderes Lebewesen entstehen und wachsen kann, bleibt abseits von wissenschaftlichen Erklärungsversuchen doch immer auch ein Geheimnis des Lebens selbst. Allerdings holt das heute

kaum noch jemand hinter dem Ofen hervor (woher kommt eigentlich dieses ominöse Ofenbild?).

Wir haben das Wunder des täglichen Lebens, wie das unseres eigenen, ganz persönlichen Anfangs längst hinter uns gelassen und vergessen. Wenn wir nicht gerade frisch gebackene Eltern sind, verlieren wir das Wunder des Anfangs schnell aus den Augen. Unsere Welt hat Ihren Fokus auf andere Dinge gelegt. Unsere Nachrichten sind voll von Tod und Sterben und kein Sender meldet uns, wie wundervoll es ist, dass heute wieder zweitausend gesunde Kinder geboren wurden. Es ist normal, dass wir abseits von verblassten Kinderfotos keinerlei Erinnerung an den Beginn unseres Lebens haben. Ich finde, das ist mehr als schade, denn schließlich hat unser Leben sehr abenteuerlich begonnen - Vollgas ahoi, könnte man sagen! Ihr Leben macht da keine Ausnahme. Ich möchte Sie sicher nicht langweilen mit einer ewig langen Rückschau und unnötig vielen Zahlen. Aber Sie wären nicht die erste Person, die durch die folgenden Beschreibungen der eigenen Entstehungsgeschichte einen kleinen Sprung im Bewusstsein gemacht hätte. Lassen Sie uns deshalb einmal so weit wie derzeit möglich, an den Anfang unserer Reise gehen.

Eine riesige Explosion hat Sie, vermutlich mit diversen Aaahs und Oooohs, auf Ihren allerersten Abenteuertrip befördert. Zugegeben, Sie waren winzig, gerade mal so 0,05 Millimeter groß, aber Sie waren voll da! Klein aber oho haben Sie sich sogleich kraftvoll und entschlossen wie eine Kaulquappe Richtung Leben manövriert. Erinnern Sie sich? Sehen Sie es vor sich? Ich weiß, das ist keine besonders prickelnde Vorstellung, aber so hat auch Ihr Leben nun mal angefangen. Und wenn man bedenkt, dass gemeinsam mit Ihnen noch ca. 200 Millionen andere Spermienzellen nach dem kleinen elterlichen Urknall versuchten, diese eine Eizelle zu

finden und zu befruchten, war das ein ziemlich mutiger, riskanter und abenteuerlicher Lebensanfang. Gemessen an Ihrer damaligen körperlichen Präsenz war es sogar mehr als ein kleines Abenteuer, es war eine heftig wilde Achterbahnfahrt ohne Tageslicht. Am Ende entpuppte sich diese Fahrt sogar als existenzielle Erfahrung, die über Ihr weiteres Leben entschieden hat. Denn während alle anderen Mitschwimmer unterwegs hängen blieben, vorbei schlitterten oder umgangssprachlich gesagt „drauf gingen“, haben Sie es durchgezogen und sind angekommen. Sie haben es geschafft!

An Ihre Verfassung oder Ihren Zustand bei und nach diesem denkwürdigen Erlebnis haben Sie zwar keinerlei Erinnerung, aber Sie haben es so wie ich selbst auch dazu genutzt, um ins sichtbare Leben zu schwimmen. Das war mein Weg und es war Ihr Weg bevor wir irgendwie darüber sinnieren konnten, wie unser Weg weitergehen würde. In der Rückschau betrachtet könnte man angesichts der damaligen Überlebenschancen durchaus davon sprechen, dass wir alle, die jemals geboren wurden, als Gewinner auf die Welt kamen. Der Hauptgewinn, ist das Leben. Ein lustiger Gedanke, denn ohne die Erinnerung daran, kommt es einem völlig unwirklich vor, wenn man heute so vor dem Spiegel steht, oder? Einfach nur wie eine nette Geschichte aus dem Biologiebuch. Irgendeine leise Stimme im Kopf bezweifelt sogar, dass diese ganze Sache stimmt, „ich habe doch nicht allen Ernstes als schwimmende Kaulquappe angefangen, also bitte Leute!“ Obwohl irgendetwas von diesem Anfang in mir und Ihnen immer noch da ist, scheint die Beschreibung dieser Geschehnisse mit uns heute wenig zu tun haben. Blöderweise wissen wir aber auch von jenem legendären Tag unseres Anfangs so rein gar nichts mehr. Wie war das noch – gab es eine Siegesfeier nach dem Rennen? Schampus? Einen Pokal? Hat jemand Fotos gemacht? Leider nein. Es gibt keine Videoaufnahmen davon, ob und wie unsere Frisur

beim Zieleinlauf in der Eizelle gegessen hat. Absolut nichts, was wir teilen könnten. Keine Bildbeweise. Ohne die ist man heute ja praktisch aufgeschmissen. Jammerschade, so bleibt vieles unklar. Aber wenigstens ist ganz klar, wo wir vor jener heftigen Explosion und unserem triumphalen Sprung ins Leben waren; wir saßen in einem dunklen Sack. Wie bitte?! Ja, wir saßen im Sack eines anderen Menschen, dessen eigene physische Existenz ebenfalls im Sack eines anderen Menschen begonnen hat. Als ob diese lächerliche Freischwimmerstory nicht genügen würde, wohnten wir jetzt vorher allesamt auch noch an solch einem finsternen und verschwitzten Ort? Hilfe!! Tut mir leid, das ist nicht auf meinem Mist gewachsen. Aber damit müssen wir wohl leben. Denn so weit man nun auch zurückblicken möchte, so weit hat sich diese menschliche Lach und Sack-Geschichte seit Jahrtausenden wiederholt. Sack Zement, da haben wir ja doch alle etwas gemeinsam! Na gut, wie wir alle da genau reingekommen sind - in den Sack - und was diese ganze Art des Anfangs letztlich initiiert, ist selbst den schlauesten Lebens- und Geistesforschern noch nicht wirklich erklärbar geworden. Das ganze Leben, so wie wir es kennen, soll ja nach den Vorstellungen vieler Forscher mit einem großen Knall, einer großen Explosion, angefangen haben. Vielleicht ein universeller Orgasmus, der vorher in einem schwarzen Sack verborgen war? Hier ranken sich viele Theorien, Untersuchungen und Vorstellungen in den Köpfen der Menschen. Dazu kommen etliche Mythen und Glaubenstheorien für mögliche alternative Entstehungsgeschichten. Vielleicht haben Sie selbst auch im Laufe ihres Lebens einer bevorzugten Variante zugestimmt oder eine komplett eigene Überzeugung entwickelt. Fest steht: Sich an seinen persönlichen Anfang zu erinnern, das ist unmöglich. Der Grund dafür ist einfach.

Die Wiege der Intelligenz

Ich fand den Biologieunterricht in der Schule nicht sonderlich spannend. Erst im Laufe der letzten Jahre hat mich das Fach wirklich interessiert. Denn ich habe mit der Zeit entdeckt, dass unser Denken und Handeln zwar nicht immer ganz logisch ist, aber dass das, was wir sind, immer zu einhundert Prozent logisch ist, *biologisch*. Durch mein wachsendes Interesse für die Entdeckungen der biologischen Wissenschaft hat sich für mich auch die wichtige Frage der fehlenden Erinnerungen an meine körperliche Entstehung klären können. Warum, so habe ich mich auf meinem Weg der Orientierung oft gefragt, kann ich mich an viele Erlebnisse meiner frühen Kindheit nicht erinnern? Geschweige denn an meine Zeit als Baby oder an meine Entstehung. Sie denken sich nun bestimmt, na ja, das ist doch vollkommen klar. Die menschliche Fähigkeit uns an Ereignisse aus der Vergangenheit zu erinnern, ist uns nicht von Anfang an gegeben, sondern entwickelt sich erst. Sicher, einerseits wusste ich auch, wo meine Erinnerungen der Vergangenheit ihren Platz haben; in meinem Kopf. Doch bei dem Versuch meinem eigenen Anfang möglichst nah zu kommen und mich selbst besser zu verstehen, war mir eine banale Tatsache dennoch nie wirklich voll bewusst gewesen: Unsere Erinnerungen werden in einem Organ gespeichert. Und dieses Organ gibt es ja zu Anfang gar nicht, es beginnt nach dem heroischen Einstiegsabenteuer überhaupt erst zu entstehen. Wie also sollten Erinnerungen aus einer Zeit in unserem Gehirn vorhanden sein, in der es das Organ noch gar nicht gab? Ihnen war das natürlich sofort klar. Bleiben Sie bitte dennoch bei mir, denn meine einfältige Selbstbefragung über unseren grundsätzlichen Anfang führte mich zu einigen erstaunlichen Entdeckungen, die vielleicht auch für Sie interessant sein könnten.

O.k., also ohne ein Gehirn zu haben, können da in unserer Erinnerung noch keinerlei Bilder, Töne oder Videos von der Siegesparty unseres allerersten Abenteuers gespeichert

sein. Vermutlich würden wir manche der Partybilder von damals heute auch gar nicht mehr sehen wollen. Die Erkenntnis, dass unsere Lebensgeschichten ohne Gehirn und damit ohne Erinnerungen beginnen, machte mir eine, aus meiner Sicht erstaunliche Tatsache bewusst. Nämlich die, dass das in den Augen der gesamten Menschheit wichtigste Instrument für unsere Weltordnungen an seiner eigenen Schöpfung gar nicht beteiligt ist. Sondern, dass es in jedem Menschen wie von Geisterhand einfach so entsteht. Mit jeder neuen Geburt kommt es einfach so mit dem ganzen Rest unserer Existenz aus dem Nichts in Form. Wissenschaftliche Forschungen, piffige Ideen und innovative Entwicklungen tragen absolut nichts zur Entstehung dieses Wunderdings bei. Keine menschliche Logik, keine Strategie und keine App waren bzw. sind am Werk, wenn unser Denkapparat entsteht. Auch nicht Google, Alexa oder Check24 werden hier zurate gezogen. Genauso, wie für all die anderen Organe und Körperteile, z. B. für unseren Magen, unsere Knochen oder unsere Beine, waren bzw. sind alle notwendigen Informationen und Prozesse auch für die Entstehung unseres Gehirns in unserer ersten Samenzelle enthalten. Wenn es aber um Intelligenz geht, denken alle Menschen nur an eines: Ihr eigenes Gehirn.

Auch ich lernte in der Schule von mehr oder weniger begeisterten Menschen, was unser Gehirn alles kann und macht. Und darüber kann man ganz sicher ins Schwärmen geraten. Aber über das Wunder des Lebens, welches diesem gewachsenen Instrument von Grund auf innewohnt, lernte ich nichts. Wie konnte es so weit kommen, fragte ich mich, dass wir Menschen uns völlig auf ein Geschenk bzw. eine Frucht des Lebens verlassen, statt auf das Leben selbst? Es ist bemerkenswert, was die Frucht alles vermag, aber was vermag die Essenz aus der diese Frucht gewachsen ist? Ich hatte hier in der Tat eine Art Aha-Erlebnis, wodurch dieser erste kleine Samen begann meine Aufmerksamkeit auf sich

zu ziehen. Ich meine, überlegen Sie einmal, unser physisches Herz wächst heran und fängt nach etwa drei Wochen an, zu klopfen. Von ganz allein pulsiert da plötzlich die individuelle Existenz eines jeden Hauptpreisgewinners im Rhythmus des Lebens. Sein Gehirn beginnt sich etwas später, nach ca. zwei Monaten, ebenso von ganz allein als Zellansammlung zu formen. All das und noch viel mehr wächst aus der winzigen Kaulquappe unseres Anfangs. Jenseits unserer Mithilfe ist sie voller Kraft, Wachstum, Intelligenz und voller Möglichkeiten. Dem, was da in uns steckt, dem Wesen des Lebens selbst, schenken wir aus meiner Sicht erstaunlich wenig Aufmerksamkeit.

Wir alle denken viel über uns und unser Leben nach und kaum jemand ist dabei in seiner Selbsteinschätzung so ganz zufrieden. Dabei war unser individuelles Dasein perfekt angelegt und wir alle sind ein natürlicher Ausdruck des Lebens geworden, ohne etwas Schlaues dazu beigetragen zu haben. Haben Sie sich dies je wirklich klargemacht? Bevor Sie ein Urteil oder eine Meinung über sich selbst abgeben konnten, haben Sie sich geteilt in zwei, vier und dann acht Zellen. Vielleicht denken Sie jetzt, dass Sie das gar nicht waren. Aber wer oder was war es dann? War es das Leben in Ihnen? Die ersten acht Zellen bezeichnen wir Menschen als Stammzellen und auch von hier aus wussten Sie genau, wie es weitergeht. Denn jede neu geteilte Zelle wusste bei jeder weiteren Teilung immer ganz genau, ob sie zu Sehnen, Muskeln, Mund oder zu Händen werden sollte. Vielleicht glauben Sie, dass es Sie erst gibt, seit Sie ein Gehirn haben, mit dessen Hilfe Sie später gelernt haben, den Namen auszusprechen, den andere Menschen Ihnen gaben. Und, dass alles davor nichts mit Ihnen zu tun hat und eben einfach so passiert ist. Vielleicht verwechseln Sie mit dieser Vorstellung aber auch Ihr gedankliches Selbstbild mit dem wirklichen Kern Ihres Wesens? Die Intelligenz des Lebens war ganz offenkundig in allen Winkeln Ihrer