

# Zum Leben erwachen

Hans Piron

*Kann man leben, ohne wirklich lebendig zu sein? Lebendigkeit setzt Wachheit voraus. Im Nichtwachsein, dem Zustand des Unbewussten, wird man von den im Gehirn einprogrammierten Konditionierungen und Verhaltensmustern gelebt. Man lebt nicht wirklich selbst. Aus dem von diesem Autopiloten gesteuerten Leben zu erwachen und wieder selbst zum Regisseur seines Lebens zu werden, darum geht es in diesem Artikel.*

„Dass du noch nicht gestorben bist, reicht nicht aus als Beweis, dass du wirklich lebst. Lebendigkeit bemisst sich am Grad deines Wachseins.“

David Steindl-Rast

Um dieses Zitat besser zu verstehen, kann man sich Augenblicke bewusst machen, in denen man nicht wirklich wach ist, also nicht in der Gegenwart lebt, sondern mit seinen Gedanken in der Vergangenheit oder bereits der Zukunft ist. In diesem Zustand werden Denken, Sprechen und Handeln von einem Autopiloten im Gehirn gesteuert. Dieser Autopilot ist programmiert mit Konditionierungen, Glaubens- und Verhaltensmustern aus der Vergangenheit, die automatisch abgerufen werden. Man ist nicht wirklich wach.

Diese Lebensweise spricht der Benediktiner David Steindl-Rast an, wenn er meint, dass man nicht sterben muss, um nicht mehr wirklich zu leben. Wesentlich für diesen Grad von Wachheit ist, dass man sich bewusst ist, jederzeit eine Wahl zu haben, sich entscheiden zu können, zum Beispiel entweder den bisherigen einprogrammierten Verhaltensmustern zu folgen oder sich anders zu verhalten. Statt zu reagieren, agiert man. Man entscheidet, was man sagt, was

man tut und zuweilen sogar, was man denkt. Das ist das Wesen einer wachen und lebendigen Lebensweise.

Um wieder wach und lebendig zu sein, muss man aus dem Halbschlaf eines unbewusst geführten Lebens aufwachen. Dazu braucht man Energie, denn Leben ist in seiner Substanz Energie, Lebensenergie. Hat man nicht genügend Energie, ist es schwierig, wach und lebendig zu bleiben.

Unbewusstheit erfordert wenig Energie. Das Gehirn wählt immer den mühelosesten Weg. Es ruft die gespeicherten Konditionierungen und gewohnten Verhaltensmuster ab. Die Verfügbarkeit von Energie wird im Wesentlichen von diesen Voraussetzungen bestimmt:

- ▶ ausreichend Schlaf und gute Schlafqualität
- ▶ Bewegung und Körperarbeit
- ▶ ausgewogene, gesunde Ernährung
- ▶ frische Luft und Sauerstoff
- ▶ gesunde Psyche

Die ersten vier Voraussetzungen sind relativ leicht zu realisieren, wenn man das wirklich will und die dafür notwendige Disziplin entwickelt.

Die Gesundheit unserer Psyche hängt jedoch auch in starkem Maße von unserer Lebensweise ab, das heißt, wie wir unsere innere und äußere Welt wahrnehmen. Sie wird überwiegend von Gedanken und erheblich auch von dem beeinflusst, mit dem man sich identifiziert, was man zu sein glaubt.

## Gedanken und Identifikationen

Es sind vor allem unsere Gedanken aus dem Unbewussten, die sowohl unsere Gefühle



Zum Leben erwachen © imago images / Westend61



Erfahrungen der Kindheit begleiten uns. © imago images / Westend61; Symbolbild

als auch den Körper beeinflussen. Der Körper kann nicht zwischen Wirklichkeit und unseren gedanklichen Vorstellungen, Fantasien über das Geschehen in der Zukunft unterscheiden. Er reagiert auf diese Vorstellungen und Fantasien, als ob sie wirklich existieren. Ist man diesen unbewussten Gedanken ausgeliefert, so lebt man ständig mit Ängsten. Die Angst ums Überleben ist der Kern dieser Ängste. Die Ursache hierfür ist, dass wir meinen, unser Körper zu sein. Mit dieser Identifikation leben nahezu alle Menschen. Da der Körper sterblich ist, wird man irgendwann nicht mehr existieren. Die Alternative hierzu ist die Identifikation mit etwas, was den Körper *hat* und nicht mehr *ist*. Dann wird Sterben zu einem Verlassen einer „sterblichen Hülle“. Das, was den Körper *hat*, existiert jedoch weiter.

Einen weiteren bedeutenden Einfluss auf unsere Psyche ist die Identifikation mit dem Kind, das wir einmal waren. Das kann ein großes Hindernis sein, um als reifer Erwachsener handeln und leben zu können. Seit dem Erscheinen des Buches *Aussöhnung mit dem inneren Kind* von Chopich/Paul hat sich der Begriff „inneres Kind“ etabliert. Dieses „innere Kind“ ist immer noch sehr le-

bendig in uns. Im positiven Sinne sind es seine Unbekümmertheit, seine Neugier und sein Staunen, seine ganz natürliche Freude. Diese lebensbejahenden Eigenschaften des Kindes werden leider nur selten gelebt. Mit Menschen, die das Leben können, ist man sehr gerne zusammen, weil sie natürlich und ohne Masken wirken.

Sehr dominant sind hingegen die Erfahrungen aus der Kindheit, die zu Verletzungen geführt haben. Die Ursache hierfür sind Grundbedürfnisse des Kindes, die nicht ausreichend oder kaum erfüllt wurden. Da ist das Bedürfnis, wahrgenommen zu werden, dass man sich für sein Leben interessiert, dass es erfährt, akzeptiert zu sein, wie es ist, und nicht anders sein müsste. Da ist das Bedürfnis, Anerkennung zu bekommen für das, was es getan, „geleistet“ hat. Wenn diese Bedürfnisse erfüllt werden, erfährt es Zuneigung und Liebe. Wenn es wahrnimmt, dass man sich über seine Existenz freut, dann fühlt es sich ganz besonders geliebt. Dann kann sich ein positives Selbstwertgefühl entwickeln, das ganz entscheidend ist für das Bild, das man als Erwachsener später von sich hat, aus dem man überwiegend zufrieden und glücklich sein kann.

Wurden diese Bedürfnisse in der Kindheit nicht oder nur mangelhaft erfüllt, entwickelt sich später beim Erwachsenen eine Bedürftigkeit, die wie eine Sucht wirkt. Man tut dann alles Mögliche, um wahrgenommen zu werden, erfüllt die Bedürfnisse und Wünsche anderer, um geliebt zu werden, sich „beliebt zu machen“. Die eigenen Bedürfnisse werden gar nicht mehr wahrgenommen. Solange man meint, dass die nicht erfüllten Bedürfnisse von anderen erfüllt werden müssen, ist man nicht frei und kann noch nicht als wirklicher Erwachsener leben.

## Zum Erwachsenen erwachen

Einen Menschen, der noch überwiegend mit dem Kind identifiziert ist, bezeichne ich als einen „Kind-Erwachsenen“. Er kann die Verantwortung für sein Leben, sein Glück und seine Zufriedenheit nicht selbst übernehmen und ist somit abhängig von anderen. Zu erkennen, dass man die Verantwortung für die Qualität seines Lebens selbst zu übernehmen hat, sich als Erwachsener selbst das geben kann, was man als Kind nicht bekommen hat, ist der erste Schritt, um wirklich erwachsen zu werden.

Der zu entwickelnde „innere Erwachsene“ akzeptiert das „innere Kind“ so, wie es ist, liebt es bedingungslos, nimmt seine Wünsche wahr und gibt ihm Anerkennung, wenn ihm etwas gelungen ist. Er ist nicht mehr vom Wohlwollen anderer abhängig. Er betrachtet auch die Erfüllung seiner eigenen Bedürfnisse nicht mehr als egoistisch, wie es häufig angenommen wird, weil man sich mehr als eine liebende Mutter oder als liebenden Vater empfindet, wenn man die Bedürfnisse des „inneren Kindes“ erfüllt. Das bedeutet natürlich nicht, dass man immer nur seinen eigenen Bedürfnissen nachgeht. Man ist sich nur bewusst, wann man seine eigenen (die des „inneren Kindes“)

Wünsche oder die von anderen erfüllt. Häufig stellt man sehr gerne seine eigenen Bedürfnisse hinten an und gibt denen von anderen die Priorität.

Verantwortung ist grundsätzlich die entscheidende Qualität, die einen Erwachsenen vom Kind unterscheidet. Verantwortung kann man aber nur übernehmen, wenn das, was man sagt und tut, bewusst geschieht. Der Ausspruch von Jesus macht das deutlich: *Vater, verzeih ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.*

Eine weitere Qualität eines wirklich reifen Erwachsenen ist, dass er ohne Bedingungen und Erwartungen lieben kann. Bedingungslose Liebe setzt Freiheit und Unabhängigkeit voraus. Liebe, die mit Bedingungen und Erwartungen verknüpft ist, ist keine wirkliche Liebe, obwohl man in unserer Kultur Bedürftigkeit nach Liebe für normal hält. Dass dem nicht so ist, drücken Gerald Hüther und Maik Hosang in einem Buch mit dem Titel aus: *Liebe ist ein Kind der Freiheit – Freiheit ist ein Kind der Liebe.*

Bedingungslos zu lieben, beginnt bei sich selbst, indem man sich selbst, sein „inneres Kind“, bedingungslos annehmen und lieben kann.

## Erwachen zum Sein

*Wir haben das zu sein, was wir sind*, meint der Trappist, Mystiker und Schriftsteller Thomas Merton. Nicht viele Menschen leben das, was sie wirklich sind. Dies spiegelt sich in dem Zitat von Oscar Wilde wider: *Wirklich als Mensch auf dieser Welt zu leben, ist etwas ganz Seltenes. Die meisten Menschen existieren, und das ist alles.*

Wer wissen möchte, wer er wirklich ist, dem empfiehlt der indische Weisheitslehrer Nisargadatta Maharay: *Um herauszufinden, wer/ was du bist, musst du erst herausfinden, wer/ was du nicht bist.* Als Beispiele nennt er u. a. Körper, Gedanken und alles, was man wahrnimmt. Sein Grundsatz ist: *Alles, was sich ständig verändert, kannst du nicht sein.* Körper, Gedanken und Gefühle verändern sich ständig, kann man also nicht sein, sondern nur haben. Wir identifizieren uns aber auch mit dem, was wir mit „Ich bin dies oder das“ beginnen. Es sind die Rollen, die wir auf der Bühne des Lebens spielen. Da sind die berufliche Rolle, die Rolle als Vater, Mutter, Freund, Ehemann, Ehefrau usw. Mal sind wir dies, mal das, es wechselt ständig.

Sobald man sich in diesen Rollen wahrnimmt, sich bewusst ist, dass man sie

„spielt“, identifiziert man sich nicht mehr damit. Lässt man das „dies oder das“ weg, bleibt nur das „Ich bin“ übrig. Das ist es, was sich nicht verändert. Es ist der Zustand reinen Bewusstseins, in dem man von Augenblick zu Augenblick wahrnimmt, was ist. Das kann man üben. Zum Beispiel in einer Atemmeditation kann man diesen Zustand von Präsenz kultivieren. Man versucht, sich für eine gewisse Zeit ganz auf seinen Atem zu konzentrieren. Wenn sich Gedanken einstellen, nimmt man sie wahr und kehrt wieder zur Wahrnehmung des Atmens zurück. Wenn man damit beginnt, stellt man fest, wie schwierig es ist, auch nur wenige Augenblicke präsent beim Atmen zu sein.

Wenn man diese Atemmeditation nicht nur formell am Morgen für eine bestimmte Zeit praktiziert, sondern häufig am Tag sich ein paar Sekunden oder noch besser Minuten Zeit nimmt, wird man sehr bald erfahren, dass man mit mehr Präsenz in der Gegenwart lebt.

Meditation ist aber mehr als das Üben von Präsenz. Sie ist auch ein Weg, Stille in sich zu erfahren, wenn der Geist mit seinem Gedankenfluss zur Ruhe kommt. In dieser inneren Stille kann etwas geschehen, können wir erfahren, was die Essenz unserer wahren Natur ist. Da sind keine Gedanken und Identifikationen mehr, man erfährt etwas, was man als das reine Sein bezeichnen kann. Man überwindet in diesem Sein-Zustand die Illusion von Getrenntsein von der Natur, vom Universum. Das reine „Ich bin“ wird zur Essenz des Seins. Man erfährt sich als Teil eines größeren Ganzen. Das ist der Kern einer spirituellen Erfahrung: Was bin ich wirklich in meiner wahren Natur? Statt der Illusion einer Trennung vom Universum, von der Natur, erkennt man sich als Teil eines größeren Ganzen. Es gibt kein Ego mehr, das Identifikationen braucht, um existieren zu können.



Der Mensch erfährt sich als Teil des größeren Ganzen. © imago images / Cavan Images; Symbolbild

Diesen Zustand kann man nicht nur in der Meditation erreichen, sondern nahezu jeder hat eine solche Erfahrung schon einmal gemacht, in der Natur, mit Menschen, Tieren und anderen, meistens banalen Ereignissen. Diese Erfahrung ist verbunden mit sehr starken Gefühlen von Glückseligkeit, von Verbundenheit und Liebe, tiefem Frieden und von Freiheit.

Was all diese Erfahrungen vor allem gemeinsam haben, ist, dass es keine Zeit und keinen Raum mehr gibt. Es gibt nur den gegenwärtigen Augenblick. Die meisten Menschen, die mir in meinen Seminaren davon berichtet haben, haben dabei nicht erkannt, dass sie in diesem Augenblick die Essenz ihres Seins erfahren haben. Sie sind wieder im Alltag untergegangen, wurden aber unvergesslich.

In seiner tiefen Bedeutung ist diese Erfahrung der Kern jeder Spiritualität, das Überwinden des dualistisch geprägten Ego-Bewusstseins in ein Bewusstsein, das der Franziskaner Richard Rohr Seelen-Bewusstheit nennt. In diesem Bewusstsein nimmt man sich selbst als das Leben selbst wahr, das man nicht verlieren kann, weil man es nicht hat, sondern ist. Es ist das Erwachen aus einem vom Ego geprägten Bewusstsein, das mit dem Körper identifiziert ist. Das Wesen dieses Ego-Bewusstseins hat Albert Einstein sehr anschaulich beschrieben: *Der Mensch erfährt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle als abgetrennt von allem anderen – eine optische Täuschung des Bewusstseins. Diese Täuschung ist für uns eine Art Gefängnis.*

Sich aus diesem Gefängnis des vom Ego geprägten Bewusstseins zu befreien und das zu leben, was man in seiner wahren Natur ist, ist das letzte Erwachen, das noch erforderlich ist, um völlig zum Leben erwachen zu können. Man identifiziert sich nun auch nicht mehr mit dem Körper und den damit

verbundenen Ängsten. Dieses Leben ist voller Energie. Man ist wach, präsent und damit ganz lebendig.

#### Zum Weiterlesen



Piron H. Das Leben leben! Der Weg zu einem l(i)ebenswerten Leben. tao.de (2016)

#### Zur Person



**Hans Piron** ist Psychotherapeut (HPG) auf der Grundlage des psychospirituellen Modells der Psychosynthese. Seit 1996 bietet er in seinem ZENtrum Seminare zur persönlichen und menschlichen Weiterentwicklung an. Die Praxis von Meditation seit 1985 und die damit verbundenen Erfahrungen haben ihn zur transpersonalen Psychologie und zur Psychosynthese geführt. 2016 wurde sein Buch „Das Leben leben“ veröffentlicht.



#### Kontakt

Hans Piron  
Brunnenstr. 28  
56587 Strassenhaus/Jahrsfeld  
E-Mail: [hanspiron@zentrum-fuer-psychosynthese.de](mailto:hanspiron@zentrum-fuer-psychosynthese.de)  
[www.zentrum-fuer-Psychosynthese.de](http://www.zentrum-fuer-Psychosynthese.de)  
[www.buch-das-leben-leben.de/](http://www.buch-das-leben-leben.de/)