Erschaffen wir wirklich unsere eigene Realität? Die Mythen und Gefahren des New-Age-Glaubens

gefunden auf wakingtimes, geschrieben von Jack Adam Weber, übersetzt von Antares

Einige glauben, dass wir für die Erschaffung unserer eigenen Realität verantwortlich sind, für die Regulierung und Festlegung unserer Erfahrung. Ich meine, dass dies nur teilweise wahr ist, und wenn du dir dein eigenes Leben wirklich anschaut, kannst du die Irrtümer in diesem *New Age Mem* tatsächlich bemerken.

Wir wählen Erfahrungen unbewusst über die neuronalen Schaltkreise, die in unseren Gehirnen durch vergangenes Lernen (Konditionierung) abgelegt wurden. Dadurch werden wir in Situationen hinein gezogen, die es uns erlauben, alte Muster nachzubilden – die Schaltungen aus früheren Lernerfahrungen sind bereits in unserem Nervensystem verankert, und wir handeln danach. Wir sind jedoch auch in der Lage, Entscheidungen zu treffen, die ausserhalb der konditionierten Reaktionen sind, dies besonders dann, wenn wir unsere gewohnten Antworten identifizieren – Gewohnheiten, die bequem, jedoch ungesund und einschränkend sind.

Neue, positive, bahnbrechende Entscheidungen zu treffen, verursacht häufig Angst in uns, selbst dann, wenn diese Entscheidungen es uns erlauben, uns zu entfalten, zu wachsen und ein besseres Leben zu führen. Wir fürchten Unbekanntes, das Fremde, auch wenn es gesünder ist als das, was uns geläufig ist. Es bedarf einer *bewussten Anerkennung* dieser Dynamik, es sei denn, wir wollen den neuen, lebensbejahenden Entscheidungen gegenüber lieber bequem und taub bleiben, mit denen wir konfrontiert werden, oder wir schrecken angstvoll vor ihnen zurück.

Wenn wir in dem Glauben leben, wir würden unsere eigene Realität erschaffen, können wir uns leicht die Schuld in Situationen geben, wenn das Leben unweigerlich auseinander fällt, wir hätten „versagt“, seien nicht gut genug, nicht stark genug, nicht was-auch-immer-genug, um

diese Rückschläge zu verhindern – denn, so die Logik des New Age Glaubens, wir erschaffen unsere eigene Realität … Doch was passiert, wenn wir erkennen, dass wir nicht immer unsere eigene Realität erschaffen, dass wir nur *teilweise* die Kontrolle haben (und in so manchen Fällen niemals), dass uns schlechte Dinge jenseits unserer Kontrolle widerfahren (untersuche einfach nur dein Leben diesbezüglich) und dass Ereignisse uns über unsere Fähigkeit hinaus beeinflussen können, damit zurechtzukommen? Nun, dann müssten wir uns nicht selbst die Schuld für all das geben, was schief geht; wir würden tiefer mit der Realität in Berührung kommen und würden uns Raum geben und es uns erlauben, um uns selbst und anderen gegenüber freundlicher zu sein.

Wenn wir schliesslich erkennen, dass wir nur an Dingen scheitern können, über die wir tatsächlich die Kontrolle haben, befreit uns das – hin zu mehr Mitgefühl für und selbst andere.

Schuld und Schande

„Der Glaube, dass unsere Gedanken unsere Realität erschaffen, ist ebenso verführerisch wie irreführend. Es wäre wahrlich schön, wenn wir die unbegrenzte Macht hätten, Dinge zu verändern, doch wir haben nicht die totale Kontrolle über das Leben. Andere Menschen haben einen Freien Willen und treffen Entscheidungen auf der Grundlage ihrer eigenen Bedürfnisse und Vorlieben. Wir täuschen uns selbst, wenn wir denken, dass wir die Entscheidungen der anderen und alle Umweltkräfte, die uns zwangsläufig beeinflussen, kontrollieren könnten.“ ~ John Amodeo, PhD

Ein schwarz-weiss Glaube, dass wir unsere eigene Realität erschaffen, kann zu Scham, Selbstschuld und exzessivem Stress führen. *Paradoxerweise, und in der Realität, ist das eine Fehleinschätzung*. Schau dich um: Wie viele gesunde, mitfühlende, verbundene Menschen kennst du, die *nicht* (erheblich) von den äusseren Umständen und den Handlungen anderer betroffen sind? Narzissen und Soziopathen sind einige der einzigen Ausnahmen, die ich mir vorstellen kann.

Informationen aus unserer Umwelt zu erhalten und von ihr beeinflusst zu werden, ist menschlich und wichtig für jede Ebene unseres Wohlbefindens. In gewissem Sinne bedeutet das Abschneiden dieser Rückkopplungsschleife, damit wir versuchen können, die Kontrolle zu behalten (und generell glücklich zu sein), dass wir uns selbst isolieren und in gewisser Weise sozio-pathisch werden, da wir herausfordernde Inputs, die auch unsere Verwundbarkeit, unser Mitgefühl und unsere Leidenschaft ermöglichen, herunterfahren.

Wenn wir es auf den Punkt bringen, dann scheint es, dass der Wunsch, „unsere eigene Realität zu erschaffen“, in den meisten Fällen aus der Angst vor Schmerzen resultiert. Sicherlich können wir die negativen Erfahrungen minimieren. Doch hast du bedacht, dass dies an sich auch eine Form von Schmerz ist, vielleicht ein passiver Schmerz, über all die reizvollen Menschlichkeiten und tief empfundenen psycho-spirituellen Qualitäten, die wir nicht bekommen können, wenn wir Versagen, Zerfall und Enttäuschung aus unserer Erfahrung verbannen?

Die meisten von uns erleben ein gewisses Mass an Aufregung oder sogar einen Zusammenbruch, wenn jemand, den wir lieben, verletzt wird oder stirbt, wenn wir einen Job verlieren, den wir brauchen oder mögen, wenn wir unser Geld verlieren oder von jemand anderem verraten werden. Zu denken, dass wir für den Grund unserer Trauer verantwortlich sind und sie vermeiden können, wenn wir jemanden verlieren, den wir lieben (es gibt so viele

Überzeugungen, die versuchen, genau das zu tun, anstatt den Schmerz davon zu spüren), bedeutet, dass wir auf unseren Kummer verzichten. Und Trauer zu vermeiden, bedeutet wiederum, den Schmerz in unserem Körper-Geist zu speichern, ein tiefes und authentisches Leben auszuschliessen und die Grossherzigkeit zu verpassen, die sich aus dem Geschehen-lassen von herausfordernden Gefühlen ergibt. Das bedeutet nicht, dass eine bestimmte kognitive Arbeit – wie sich daran zu erinnern, dass alles vergänglich ist, dass bessere Zeiten vor uns liegen könnten und es tatsächlich in Ordnung ist, traurig zu sein – nicht hilfreich wäre. Dieses Denken ist wahrlich wichtig, doch nicht als ein grossangelegter Versuch zu verwenden, Schmerzen abzulehnen und zu vermeiden.

Es bedeutet, dass wir uns gegenseitig beeinflussen. In seinem Artikel „Finding Purpose“ (die Bestimmung finden) schreibt der Psychologe Steven Stosny:

„Der Mensch ist ein soziales Tier, fest daran gebunden, emotional aufeinander zu reagieren. In Wirklichkeit sind unsere Emotionen weitaus ansteckender als alle bekannten Viren. Das bedeutet, dass jede unserer Interaktionen mit anderen Menschen uns und jene ein kleines Bisschen verändert, zum Guten wie zum Schlechten … Aufgrund der enormen Ansteckungsfähigkeit von Emotionen können selbst unsere subtilsten Interaktionen mit anderen Menschen dazu beitragen, festzustellen, ob sie ihre Lieben gut behandeln, ignorieren oder verletzen.“

Wir haben nicht die volle Kontrolle darüber und in vielen Fällen nicht einmal weitestgehend, wie wir darauf reagieren. Das sollten wir auch nicht. Die Neurowissenschaften haben zum Beispiel nachgewiesen, dass wir auf viele Bedrohungen unfreiwillig reagieren. Denn wenn wir *in der Lage wären*, innezuhalten und unsere Reaktion bewusst zu gewichten (nimm den Fall, ein Löwe springt aus dem Busch, um dich zu fressen), könnten wir tatsächlich in die Lage geraten, unser Überleben mehr zu gefährden, als evolutionär vorteilhaft wäre.

Der Psychiater und Autor Victor Frankl sagte:

„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum befindet sich unsere Macht, unsere Antwort auszuwählen. In unserer Antwort liegt unser Wachstum und unsere Freiheit.“

Diese Erkenntnis – eben wie wir Situationen wahrnehmen und reagieren oder auf sie antworten, besonders schwierige Situationen, unsere Erfahrung (einen Teil?) bestimmt – ist Weisheit. Ich bemerke, ich kann etwas von dem Drama und Trauma in meinem Leben mildern, indem ich es reguliere, wie ich reagiere. Und obwohl ich niemand bin, der sich mit Dr. Frankl auseinandersetzen muss, glaube ich nicht, dass er gemeint hat, dass wir von unserer Umwelt unbeeinflusst sind, oder dass wir uns selbst *innerlich* stets so regulieren können, dass wir keine Schmerzen erfahren. Wir können Angst, Furcht, Hoffnungslosigkeit und Traurigkeit in uns spüren. Und wir können uns verfangen, wenn wir auf diese Gefühle überreagieren, falsche Schlüsse aus ihnen ziehen oder als Reaktion darauf ausrasten und dadurch unser Leiden verschlimmern. Ironischerweise hilft das Annehmen und Akzeptieren dieser schwierigen Gefühle, um diese Fallstricke zu vermeiden.

Unsere Reaktionen können wir zu einem gewissen Grad wählen. Das kann unser Leben verbessern. Häufig müssen wir kontra-intuitiv reagieren, eben anders, als wir fühlen. Je weniger wir z.B. unseren Körper trainieren, umso langsamer können wir werden und umso weniger möchten wir uns bewegen. Wenn wir einfach nur zuhören und uns fügen würden, wie wir uns

fühlen, wenn wir uns nicht bewegen, umso schlechter fühlen wir uns (ausser in Zeiten, natürlich, wie während der Krankheit, in denen es angebracht ist). Uns zu bewegen, auch wenn ein Teil von uns es lieber nicht täte, ist normalerweise das, was wir tun müssen, um uns besser zu fühlen, und um uns dahingehend zu verändern, wie wir uns fühlen, wenn wir uns wieder bewegen!

Ausser, wenn unsere Gefühle uns genaue Signale geben, die uns wirklich schützen und nützen, sollten wir darauf achten, keine automatischen Schlussfolgerungen zu ziehen, die nur auf unseren Gefühlen beruhen. Oft schützen uns unsere Gefühle nicht wirklich, sondern sind Überreaktionen auf evolutionär programmierte Reize. Ein Beispiel ist unsere evolutionär kodierte Fähigkeit und Neigung, auf die unsere visuellen Zentren genetisch kodiert wurden, so der Psychologe Jordan Peterson, Schlangen am Boden zu entdecken, um zusätzliche Aufmerksamkeit zu zollen.

Trauma ist real

Verbal angegriffen, körperlich verletzt oder emotional missbraucht zu werden, erfordert seinen Tribut und wirkt sich oft tiefgreifend aus, selbst wenn wir erwachsen sind und uns der Umstände und des Designs der Verletzung voll bewusst sind. Und das selbst dann, wenn wir uns entscheiden, wie wir nun reagieren, was dazu beitragen kann, einen Teil des Schadens zu mildern und nicht das selbst verursachte Leid zusätzlich zu dem bereits angerichteten Schaden zu stapeln.

PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) ist ein solches Beispiel. Wir entwickeln Furcht und Angst aus Situationen, die uns einst verletzt haben; diese Schmerzen und Ängste verursachten die Kodierung neuronaler Bahnen für jene Reaktionen in unserem Gehirn und dem erweiterten Nervensystem. In einer ähnlichen zukünftigen Situation, die uns an die gleiche oder ähnliche Gefahr erinnert, werden wir über einen Mechanismus verfügen, um Angst auszulösen, damit wir uns besser schützen können.

Leider hat es sich so entwicklet, dass die primitiveren Teile unseres Gehirns – insbesondere das Mittelhirn und seine emotionalen Zentren – auf bedrohliche Situationen überreagieren können, und unsere unfreiwillige Reaktion ähnlich übertrieben und ausser-Kontrolle-geraten ausfällt, was uns Schmerzen, den Wunsch, die auslösende Situationen zu vermeiden, und die Dysregulation unseres Nervensystems verursacht.

Die Lücke zwischen Stimulus und Reaktion ist unsere Freiheit, zu üben, wie wir reagieren. Und Übung macht nicht perfekt, sie macht Fortschritte. Letztendlich werden wir von unserer Umwelt auf eine Art und Weise beeinflusst, die wir kontrollieren können und nicht kontrollieren können. Wir werden von Umständen betroffen, die nicht in unserem Ermessen liegen. Zufällige Dinge passieren im Leben, die wir vielleicht nie verstehen werden. Wir können nicht alles kontrollieren, nicht einmal unsere eigenen Antworten. Das sollten wir auch nicht. ***Und nochmals – wir können nur an Dingen scheitern, über die wir die Kontrolle haben***. Indem wir das Mysterium der wohltätigen oder auch der brutalen Erfahrung genauso wie die gewöhnliche Magie der Selbstbeherrschung und Selbstregulierung annehmen, leben wir in einem ständigen, formwandelnden Wechselspiel in Bezug auf unsere Umwelt und die Wahrnehmung unserer Erfahrungen.

Also, gönne dir eine Pause. Erkenne die Realität an. Ja, wir können einige Beleidigungen

minimieren und sie sogar abtun und weniger leiden, indem wir unseren klaren Verstand benutzen. Wir können Achtsamkeit, Selbsthilfetechniken, Verhaltensänderungen und andere Heilmittel einsetzen. Doch viele Beleidigungen – in der Tat die meisten – können wir nicht gänzlich ignorieren. Trauma ist real und geht unter die Haut und bis zu einem gewissen Grad in uns hinein. Das erschafft eine Gelegenheit zur Menschlichkeit, in das Herz dessen, vollkommen im *Hier-und-Jetzt* zu sein.

Wesentliche Herz-Schmerzen erlauben es uns, unseren eigenen Schatten und unsere Verwundungen zu entdecken, die Möglichkeit, Mitgefühl anstatt Abwehr und Gewalt zu fördern. Diese Verletzungen betreffen uns auf eine Art und Weise, die wir vielleicht nicht einmal zugeben möchten. Andere dagegen sind lediglich ausfällige Beleidigungen, die wir nicht benötigen und vermeiden sollten. Es ist ein ständiger Lernprozess, in der Lage zu sein, mit grosser Begeisterung und Demut zuzugeben, was zu uns gehört und was zu jemand anderem.

Doch den Glauben daran zu aufrechtzuhalten, dass wir dafür verantwortlich sind, „unsere eigene Realität auf Schritt und Tritt zu erschaffen“, ist eine Form von Selbstverletzung, ein Rezept für giftige Schuld und Schande. Genauso wie wir jemand anderen besänftigen können, können wir ihn auch verletzen. Wir beeinflussen uns gegenseitig, wir sind einander wichtig. Wir sind eins – wir brauchen einander, und wir sind einander wichtig. Und wir sind allein, aber niemals ganz vollkommen. Die Annahme des unvermeidlichen Leidens im gegenwärtigen Leben hilft uns, diese Wahrheiten zu akzeptieren. Wenn wir Angst haben und das Leiden des Lebens leugnen, könnten wir versucht sein, schwarz-weiss Überzeugungen anzunehmen, die letzten Endes noch mehr Leid verursachen – weil sie unwahr sind, wenn wir ehrlich darüber denken. Deshalb sind emotionale und intellektuelle Ehrlichkeit so wichtig.

Verkleidete Gewalt

Die Kehrseite des Glaubens, dass wir unsere eigene Realität vollständig erschaffen, ist diejenige, dass sie uns in dem unbewussten Glauben wiegen könnte, es sei in Ordnung, andere schlecht zu behandeln. Schliesslich folgert die (unbewusste) Logik, was wir anderen antun, spielt keine Rolle, weil sie allein dafür verantwortlich sind, wie sie unsere Handlungen wahrnehmen und erleben – wie *sie* ihre eigene Realität erschaffen. Wir können sie nicht wirklich verletzen, weil sie verantwortlich sind und kontrollieren können, wie sie reagieren, richtig?

Nein.

In diesem Sinne, und dem „Wir-erschaffen-unsere-eigene-Realität-Mem“ parallel gegenüber, ist ein weiterer *New Age-Nonsens-Slogan*: „Wir sind nicht für die Gefühle anderer Menschen verantwortlich“. Wer dies glaubt, kann jede Handlung rechtfertigen. So wie jemand, der glaubt, dass wir unsere eigenen Realitäten erschaffen. Denn die Menschen, bei denen etwas ausgelöst wird (sprich: die verletzt oder vergewaltigt werden), sind selbst schuld daran, dass sie so reagieren, wie sie es tun … weil diejenigen, die verletzen, ihre eigene Realität erschaffen. Mit anderen Worten lautet der heimtückische Glaube: Menschen verletzen nur, weil sie falsch und unverantwortlich reagieren. Als gäbe es immer einen Weg der Reaktion, der uns davon abhalten würde, uns durch die Grausamkeit anderer verletzt zu fühlen. Wie Michael Stipe von REM sagt, *„Jeder verletzt*“, und viele von uns verletzen sich im Übermass und unnötig auf Geheiss von missbräuchlichen und unbewussten Anderen.

Ich kenne mehrere Leute, die daran glauben, ihre eigene Realität zu erschaffen, die keine

Verantwortung für ihre grausamen und unfairen Handlungen übernehmen. Ich kannte einmal ein Paar, das sich für nichts entschuldigte, was sie getan oder gesagt haben, weil sie dachten, dass „alles aus einem bestimmten Grund geschieht“. Eines Tages inmitten eines anderen unbewussten Vorfalls sagte ich zu ihnen: „Hmm, was wäre, wenn der Grund für dieses Ereignis darin besteht, Empathie für einen anderen Menschen zu empfinden und sich mitfühlend zu entschuldigen und dadurch mehr Heilung und Intimität zu erschaffen?“ Manchmal ist der Grund etwas Einfaches, Menschliches und Verletzliches, das wir unter unserem hochgesinnten Dogma nicht sehen wollen.

Vielleicht, wie ich vermute, löst die Entschuldigung und das Eingeständnis von Fehlern beim Täter Schamgefühle und Selbstschuld für das aus, was er getan hat. Irgendwie ist das für sie nicht in Ordnung. Mit anderen Worten, es ist nicht in Ordnung, Fehler zu machen oder falsch zu liegen. Das ist ein an sich falscher Glaube. Zusammen mit der eigenen Schande müssen wir nicht ewig die Auswirkungen dieser Selbstzerfleischung spüren. Dies ist eine temporäre Realität, die sich paradoxerweise ändern kann, indem jene achtsame und läuternde Selbstheilung neu erlernen.

Falsche Glaubenssätze – und die damit einhergehende Kaskade neuroendokriner Effekte – sind häufig aus den Erfahrungen der Vergangenheit, aus der Abwehrhaltung anderer Menschen und dem Aufzwingen ihrer eigenen defensiven falschen Überzeugungen und Gewalttaten auf uns übrig geblieben. Auf diese Weise werden Missbrauch und schlechtes Denken von Generation zu Generation weitergegeben, wodurch in unserem Kern Liebes-Wunden entstehen. Vielleicht wurden unsere Vorfahren beschuldigt, weil sie einmal falsch gehandelt haben, oder es wurde ihnen niemals etwas entschuldigt. Jetzt, um diese alte Wunde nicht zu spüren, setzen wir vielleicht die Gewalt fort oder rechtfertigen sie stillschweigend, indem wir Glaubenssätze wie „wir erschaffen unsere eigene Realität“ und „wir sind nicht für die Gefühle anderer verantwortlich“ annehmen.

Die Wahrheit lautet: *Nicht alles geschieht aus einem Grund, den wir wissen oder gänzlich kennen können*. Indem wir oberflächliche, verdeckte Überzeugungen des New Age übernehmen, mögen wir tatsächlich lediglich unbewusst die Wunde und ihre schädlichen Auswirkungen aufrechterhalten. So erschafft das Leugnen unserer alten Wunden im Namen der Selbstgerechtigkeit und vermeintlicher Tugenden mehr Schatten und weitere Gewalt. Bis zu einem gewissen Grad nehmen wir alle verdrehte Ideen und falsche Überzeugungen an, um zu verhindern, dass wir Schmerzen spüren – der Haken ist die Grauzone und der Grad der bewussten, vorsätzlichen Verleugnung, die wir einnehmen und aufrechterhalten.

Summa summarum

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass wir unsere eigenen Realitäten nicht vollständig erschaffen und bis zu einem gewissen Grad dafür verantwortlich sind, wie sich andere als Reaktion auf unser Handeln fühlen. Der Glaube an etwas anderes führt leicht zu mehr Scham, Schuldzuweisungen, Selbstvernichtung und Gewalt.

Wir können jedoch üben, wie wir auf Situationen reagieren. Eine Möglichkeit, wie wir darauf reagieren können, ist unser Handeln. Dies ermöglicht es unserer Physiologie, sich zu beruhigen, was wiederum hilft, unser Denken zu verändern und die Situation zu erleichtern. Wir könnten uns dafür entscheiden, von einem Argument abzuweichen, über das wir uns nicht mehr im Klaren sind. Eine andere ist es, tief durchzuatmen, um den Adrenalinfluss von Wut, Angst

und Verärgerung zu reduzieren.

Überzeugungen erschaffen Handlungen, die Wirkungen in unserer Welt erzielen und beeinflussen, wie wir uns fühlen, was wiederum Reaktionen auf uns zurück hervorruft. Die Begutachtung unserer Glaubenssätze und die Wahrnehmung der schmerzhaften Assoziationen, die wir durch sie haben, können uns helfen, dieses Lernen zu entspannen. Wenn wir unseren Schmerzen nicht die Stirn bieten können, können wir nicht tiefgründiger werden und mehr Integrität finden. Stattdessen tendieren wir dazu, kompensatorische defensive Überzeugungen zu entwickeln, die uns schrittweise weiter von der Ausgangswahrheit entfernen und mehr Unordnung auf einer bereits fehlerhaften Grundlage der Falschheit kreieren.

Vielleicht ist es die kollektive Angst der Menschheit, emotionalen Schmerz zu empfinden, und unser Mangel an vernetzter Unterstützung, diese schwierigen Realitäten zu akzeptieren, die uns zu einem ebenso komplexen System der Verteidigung und der daraus resultierenden Gewalt gegeneinander und gegen die Erde geführt haben. Sind die schrecklichen Folgen von Kriegen und anderer grotesker grosser wie kleiner Missbräuche die Auswirkungen, die äusseren Ausdrücke, die äusseren Abbilder, die Verschiebungen, die Verleugnung unseres emotionalen Schmerzes und die Überzeugungen, die wir annehmen (bewusst oder unbewusst), um zu vermeiden, dass wir den Wurzeln der Gewalt in unserer eigenen Psyche ins Auge sehen und sie mildern? Ist unsere Leugnung des emotionalen Schmerzes einer der Treiber, wenn nicht sogar die Hauptursache, von Gier, Korruption, alltäglicher Gemeinheit und Gewalt aller Art? Und steht diese Verleugnung unbewusst hinter dem aufgeräumten Schwarz-Weiss, dem falschen Glauben, dass wir immer „unsere Realität erschaffen“ und „nicht für die Gefühle anderer Menschen verantwortlich sind“ – was ironischerweise den Glauben an Selbstverletzung, Schaden für andere und Schaden für den Planeten fördert?

Über den Autor:
Jack Adam Weber ist ein Arzt für chinesische Medizin, Autor, Dichter, Bio-Bauer und Aktivist für körperzentrierte Spiritualität. Er ist auch der Schöpfer von The Nourish Practice, einer erdbasierten Verjüngungsmeditation, und Healing from Heartbreak, dem ersten Teil seiner Serie “Emotional Transformation”.