

Dämonischer
Kosmos,
Tanzende
Seele



Möge dieses Buch mir
Inspiration und Bewusstheit
spenden, wenn ich sie brauche,
und auch dann, wenn ich sie
vermeintlich nicht brauche.



I

Erinnere

Dich



Das **Universum** ist 13,8 Milliarden Jahre alt. Ein Mensch auf der Erde wird im Mittel 73,4 Jahre alt. Damit wäre das Universum 188 Millionen Menschen alt, wenn immer nur einer nach dem anderen gelebt hätte. Aber so geht das natürlich nicht, denn am Anfang des Universums, während des Urknalls und der kosmologischen Inflation, konnten nirgendwo Menschen leben, und davor wohl auch nicht.

Die Erde gibt es seit 4,5 Milliarden Jahren und **Menschen** auf der Erde seit 300 Tausend Jahren, die ersten Menschenaffen gab es vor 2,5 Millionen Jahren.

Wie alt möchtest du werden?



*Erinnerst du dich daran, als du klein warst?
Was sind wohl deine frühesten Erinnerungen?*

Vor deinen frühesten Erinnerungen warst du ein Säugling und davor ein Embryo und vor dir gab es schon viele Millionen anderer Embryos. Und wir alle waren mal im Bauch einer Mutter.

Da waren wir ganz kleine Lebewesen und sind einfach nur gewachsen und haben unser Herz schlagen lassen. Wir mussten nicht einmal selbst atmen. Unsere **Mütter** haben für uns geatmet und für uns gegessen.

Angeblich zeigt sich die **Evolution** aller Tiere auch in unserer Entwicklung als Embryos. Und tatsächlich ähneln sich zwei Embryos der unterschiedlichsten Tiere, wenn sie noch ganz, ganz klein sind, mehr als die erwachsenen Individuen der gleichen Spezies.

Kannst du die Evolution in dir spüren?



Unsere **Atmung** ist eine Verbindung zwischen unserem Bewusstsein und unserer emotionalen Anspannung. Wenn wir langsam und **tief** atmen, kann sich der Organismus entspannen.

Wir atmen etwa 15 mal pro Minute und währenddessen schlägt das Herz 60 mal.

Bei jedem Herzschlag spannen sich Milliarden von Muskelzellen gleichzeitig an und entspannen sich gleichzeitig wieder, um **Blut** durch unseren ganzen Körper zu pumpen.

Und mit jedem Atemzug nimmst du frischen Sauerstoff auf, der über die Lungen in das Blut geht und dank des Herzschlags in alle Regionen des **Körper** gelangt. Und mit jedem Atemzug kannst du Spannungen und alte Luft loslassen.

Kannst du deinen Atem und deinen Herzschlag spüren?



Und jede **Zelle** unserer Körper ist wie eine kleine Quelle des Lebens: Zellen nehmen Energie auf und nutzen sie für unser Leben. Eine Zelle besteht aus Molekülen und jedes Molekül besteht aus Atomen.

Ein Atom besteht aus Protonen, Neutronen und Elektronen. Zwischen diesen Elementarteilchen im **Atom** ist viel Platz und es wird etwas mystisch im Innersten unserer Materie: Teilchen sind gleichzeitig Wellen, zwischen ihnen gibt es eine »spukhafte Fernwirkung« und der leere Raum im Vakuum ist auf einmal eine wilde Party.

Doch diese kleinen Teilchen sind es, aus denen du und ich und das ganze **Universum** bestehen.

Ist es nicht lieb vom Universum, dass es uns entstehen lassen hat?



Unsere **Sonne** besteht aus Protonen und sie werden die ganze Zeit verschmolzen zu den ganz leichten Atomen Wasserstoff und Helium. Doch unsere Erde und unser **Körper** bestehen noch aus vielen anderen, schweren Atomen.

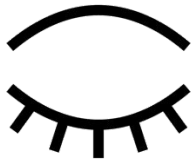
Die schweren Atome wurden geschmiedet in einer **Supernova**, in der Explosion eines Sterns, nachdem dieser all seine Protonen verbrannt hat. Dann kann dieser Stern seiner eigenen Gravitation nicht mehr widerstehen, kollabiert zunächst - und bündelt dann so viel Energie, dass er entweder zu einem schwarzen Loch wird oder **explodiert** und Eisen für unser Blut zusammenbrennt.

Kannst du dir vorstellen, dass du teilweise in explodierenden Sonnen entstanden bist?



||

Meditation



*viele Eindrücke, die auf uns
einrieseln*



*7 Informationspakete, die
wir bewusst verarbeiten
können*



Unser Gehirn kann 7 Informationspakete gleichzeitig verarbeiten. Alles darüber hinaus wird ausgeblendet, verdrängt, ins Unbewusste verschoben und überfordert uns einfach nur im schlimmsten Fall.

Der wichtigste Flaschenhals für unseren **Geist** ist also unsere Aufmerksamkeit und bewusste geistige **Konzentration**.

Womit möchtest du gerne diese wichtigste Ressource, die bewusste Wahrnehmung, füllen?

Womit soll dein Geist gefüttert werden?

Wenn wir weiterhin davon ausgehen, dass wir 20000 Entscheidungen am Tag treffen, welche Entscheidungen möchtest du gerne jeden Tag treffen?



Alle unserer Vorfahren wurden geboren und die allermeisten sind wieder gestorben. Wir, die leben, sind die Speerspitze unserer Ahnen.

Doch wir alle werden eines Tages **sterben**, vielleicht erst mit 100 Jahren, vielleicht schon nächstes Jahr oder morgen, wer weiß das schon.

Dann bleiben wir vielleicht einigen Menschen in **Erinnerung**, vielleicht aber auch niemandem.

Wie werden wohl die Menschen nach deinem Leben sich an dich erinnern?

Und wenn du dir klar machst, dass du eines Tages sterben wirst, wie möchtest du die verbleibende Zeit nutzen?



Wir Homo sapiens sind **Säugetiere** und haben viele Verhaltensweisen gemeinsam mit Katzen, Meerschweinchen, Koalabären, Maulwürfen, Elefanten oder Blauwalen.

Wenn wir Angst haben, wollen unsere **Instinkte** kämpfen oder flüchten. Wenn wir ganz viel Angst haben, sind wir wie gelähmt und können fast gar nichts mehr tun.

Jeder vierte deutsche Homo sapiens hat im Laufe seines Lebens eine Angststörung, jeder sechzehnte Panikattacken.

Manche Menschen nehmen ihre Angst ein Leben lang mit und geben sie an ihre Kinder weiter.

Wie gut kennst du deine Ängste?



In den Religionen der Welt wird der Geist und die Seele kultiviert, um ein **Gleichgewicht** für sich selbst und die Menschen um sich herum zu finden.

Christen, Buddhisten, Moslems, Bahai, Juden, Psychologen, Kommunisten oder Taoisten, sie alle suchen auf ihre Weise Seelenfrieden, innere Klarheit und Glück.

Sie treten dafür in **Kontakt** mit Göttern oder dem Universum oder Mutter Erde und geben innere Unsicherheit ab an eine höhere Macht, um die Überforderung und das Leiden des Lebens zu entspannen.

Woran glaubst du?

Und wie versuchst du, die Unsicherheiten des Lebens aufzulösen?



Besonders schlimme Erfahrungen können sich in unsere Amygdala einbrennen. Dann begleitet die Angst hinter der Erfahrung uns immer weiter. Unser körperliches Nervensystem ist dann oft angespannt und unangenehme **Erinnerungen** verfolgen uns, oft nachts, wenn wir schlafen. Kinder spielen diese Ereignisse dann manchmal nach, um sie zu verarbeiten.

Manchmal versuchen wir alles zu vermeiden, was uns an die unangenehme Erfahrung erinnert, damit wir nicht erneut überfordert werden. Dann staut sich emotionale **Energie** in uns an, die eigenartige Formen annimmt: manchmal Aggressivität, manchmal Depression.

Woraus besteht eigentlich Angst?

Erinnerst du dich an Ängste, die du bereits überwunden hast?



Züricher Forscher haben Mäusebabies traumatisiert: sie haben sie von der Mutter getrennt, wachgehalten und zu viel Lärm und Licht ausgesetzt.

Die Mäusebabies wurden dann depressiv, unsozial und hatten einen gestörten Stoffwechsel. Ihr Stressleiden haben sie epigenetisch vererbt an ihre Mäusekinder und Kindeskindern und Kindeskindeskindern.

Eine Hoffnung: die Störungen lösten sich weitestgehend wieder auf, wenn sie in ein **Mäuseparadies** versetzt wurden: kuscheln, viel schlafen, gutes Essen, spielen und Spaß haben.

Ängste können sich lösen, wenn wir uns in einer **sicheren** Umgebung entspannen und im Kontakt sind zu herzlichen Menschen, mit denen wir uns sicher und geborgen fühlen.

Was brauchst du, um dich sicher und geborgen zu fühlen?



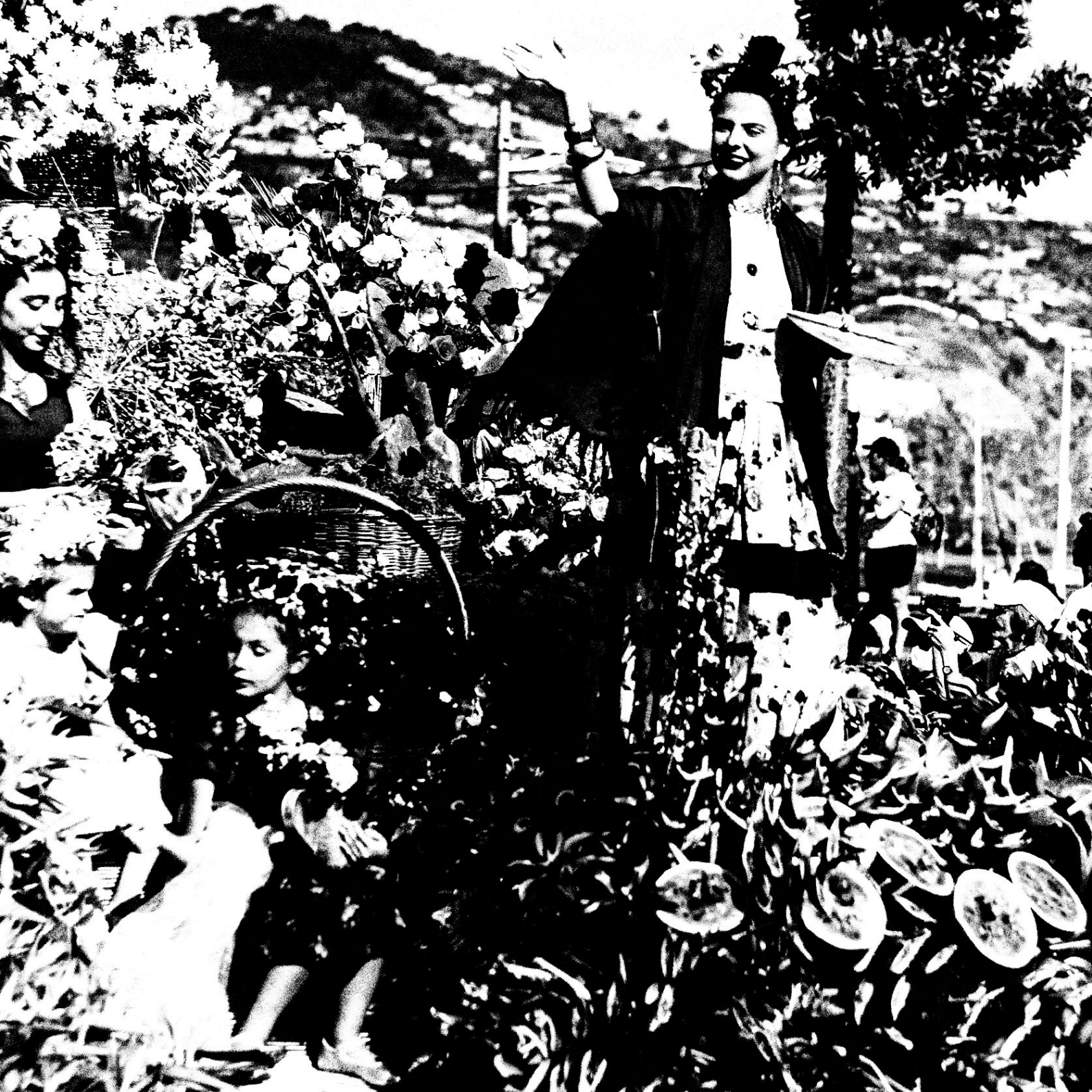
Ein berühmtes Gedicht des persischen Mystikers Rumi fragt, was der **Rose** gesagt wurde, sodass sie sich öffnen konnte.

Welche Worte würdest du gerne jeden Tag hören und welche Gefühle jeden Tag fühlen?



III

Dämonen



Frida Kahlo hatte einen Verkehrsunfall mit 17 Jahren: eine Eisenstange bohrte sich durch ihren Unterleib und sie hatte ihr Leben lang Schmerzen. Sie drückte ihr Leid in ihren **Kunstwerken** aus und schuf damit ein Stück Kunstgeschichte.

Die Psychoanalyse guckt sich an, wie Menschen mit unangenehmen Emotionen und Gedanken umgehen. Wir Menschen haben ein breites Spektrum an Abwehrmechanismen, um unangenehme Dinge nicht zu fühlen: Verdrängung, Leugnen, Betäubung, Intellektualisieren.

Ein reifer Abwehrmechanismus ist die **Sublimierung**: die unangenehmen Gefühle und Spannungen werden über längere Zeit umgewandelt in neue Fähigkeiten oder kreative Werke.

Wie gehst du mit unangenehmen Emotionen und Erfahrungen um?

Wie reagierst du auf das Leid in dir und das Leid in der Welt?

Hermann Hesse wollte sich als Jugendlicher umbringen vor lauter unterdrücktem seelischen **Leid** im Internat. Später schuf er daraus inspirierende Bücher, die noch heute bewundert werden.

Astrid Lindgren wurde gezwungen, ihren Sohn zu einer Pflegefamilie zu geben, worunter beide litten. Später konnte sie ihn wieder haben und nahm sich viel Zeit für schöne **Geschichten** von mutigen Kindern, die in ihrer eigenen Welt besonders und erfolgreich sind.

Kennst du auch ein Leiden in dir oder der Welt, welches sich durch deine kreative Hingabe weiter lösen könnte?



Das Vogelnest.

En kleines Ding! Doch wunderbar
Hat es gebaut ein Vogel paar
Aus Hälmchen, Moos und zartem
Reis,

Mit größter Kunst und vielem Fleiß.
Gar sorgsam deckt den innern Raum
Noch weiche Wolle, zarter Flaum.
Und dieses kleine Meisterstück
Enthält des Vogels größtes Glück.

Es liegen auf des Nestes Grund
Die Eierchen, so zart und bunt.
Und erst nach einigen Wochen gar,
Wie stolz ist da das Vogel paar!

Denn in dem warmen Nestlein ruht
Des Vögleins Schatz, die junge Brut.
Welch andrer Raum, so eng und klein,
Schloß mehr an Lieb und Treue ein!

Meinod an,
brant!



Das Märchen Königst

Es war
da

Das
we
in
d

bir alle Grenzen zeigen.
Dir kein böser Nachbar jemals

Dann ließen sie ihre
zu reiten. Als sie schon im
Königshofes hinzu und
Königin. Viele schöne
bekommen. Suche die
bald eine würdige Junge
herzlichen Abschied, und
durch das Tor hinaus

Viele Wochen
Der Sohn kam da
sehen hatte. De

und nannte ihn
Einmal ritt
über. Kein M
Gebirge herab
ein seltsames
scha



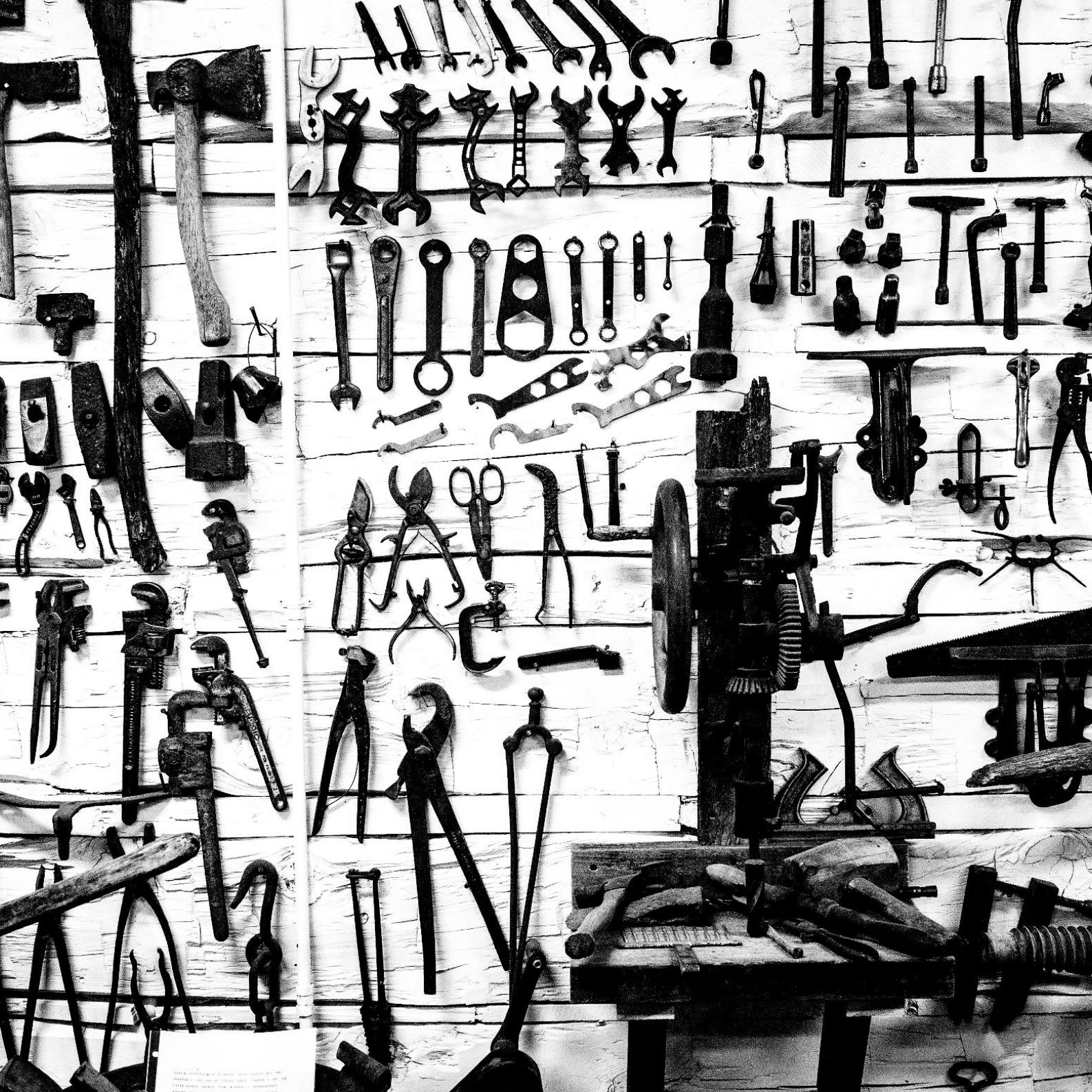
Preya Killiam Wilber bewunderte die Arbeit ihres Mannes Ken Wilber und beneidete, dass er, so ihre Worte, darin seinen **Dämon** ausleben könne.

Das griechische Wort δαίμων steht für den Geist, der einem Menschen innewohnt, das Bindeglied zwischen Gott und Mensch.

Ken Wilber schrieb Bücher, genau wie Astrid Lindgren und Hermann Hesse. Manche Menschen **tanzen** Flamenco oder trommeln oder machen Kampfsport, um ihren Dämon auszuleben.

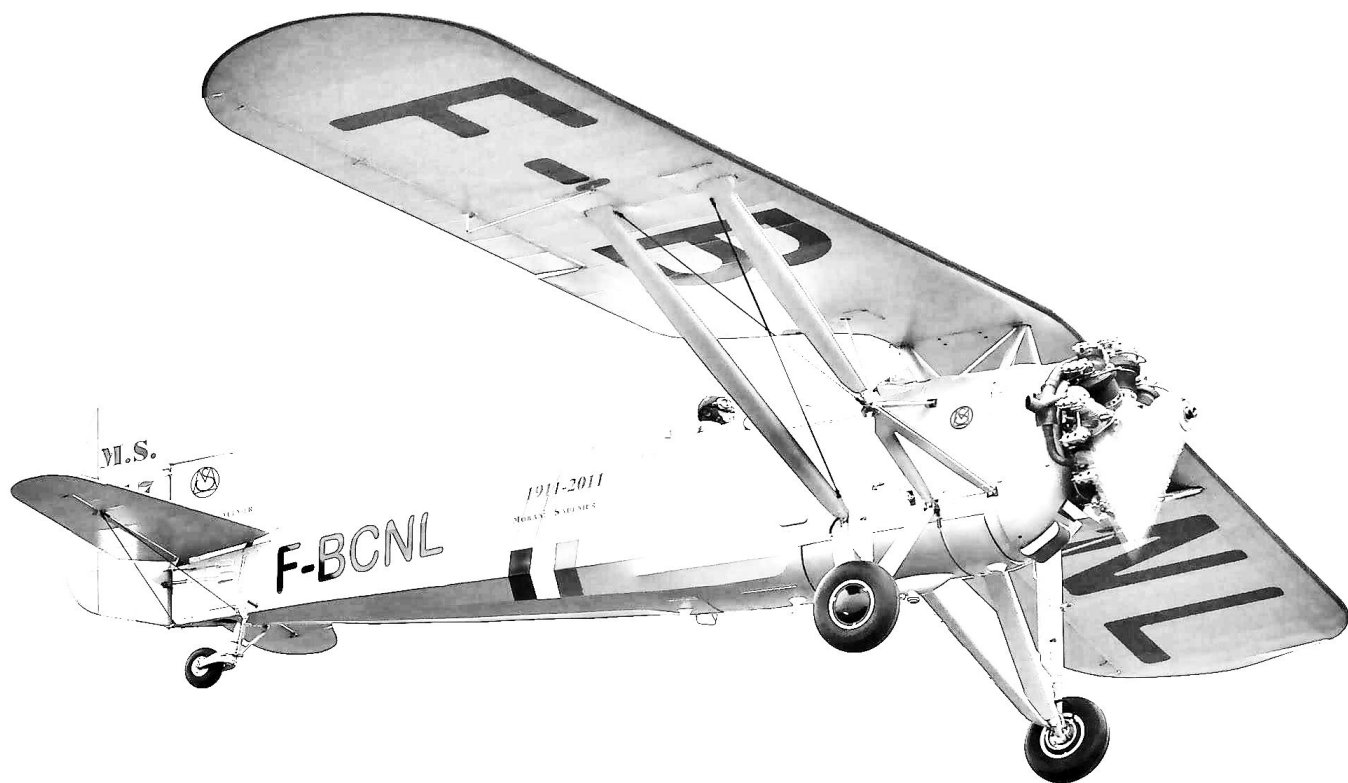
Kennst du deinen Dämon?

Wie möchte sich dein Dämon ausdrücken?



IV

Kreativität



Kennst du Herrn Allesfresser? Wenn ich Mathematik unterrichte, erzähle ich den überforderten Schülern immer von Monsieur Mangetout, auf deutsch Herr Allesfresser.

Herr Allesfresser war ein Mann aus Grenoble, der Glas und Metall gegessen hat. Er aß im Laufe seines Lebens 18 Fahrräder, 15 Supermarktwagen, sieben Fernseher, sechs Leuchter, zwei Betten, ein Paar Ski, ein Cessna-Flugzeug, einen Computer und einen Sarg. Am leckersten soll seine Fahrradkette gewesen sein.

Wie schaffte er es nur, so überfordernd große Dinge zu essen?

Er zerkleinerte die Gegenstände in kleine, mundgerechte Happen, die er dann einfach hinunterschlucken konnte.

Wenn du jede große Herausforderung der Welt in kleine, mundgerechte Stücke sägen kannst, was würdest du gerne erreichen?



Weniger Spielzeug bringt mehr Freude: An der Universität in Toledo untersuchten Wissenschaftler, wie Kinder auf viel oder wenig Spielzeug reagierten. Und Kinder mit weniger Spielzeug hatten mehr Spaß. Sie machten einfach das Beste aus den wenigen Sachen, die da waren.

Die vielen **Spielmöglichkeiten** dagegen überforderten die Kinder teilweise.

Egal, wieviel Spielzeug du hast, es kommt darauf an, was du damit machst und wieviel **Freude** du findest.

Mit den Möglichkeiten, die du aktuell im Leben hast, was ist das Schönste, was du daraus bauen kannst?

Wir haben eine begrenzte Zeit des bewussten **Lebens** auf unserem Planeten in diesem Universum.

Egal, wieviel oder wenig Möglichkeiten wir bekommen haben in unserem Leben, wir können daraus etwas schönes bauen, um der Welt ein **Geschenk** zu hinterlassen, und etwas Leid darin aufzulösen.

Vielleicht in einem kreativen Werk, vielleicht in unseren täglichen Beziehungen, vielleicht in unserem Bewusstsein.

Wie möchtest du dein Geschenk an die Welt gestalten?



karlhosang.de

Seifhennersdorf, Dezember 2021