



Des Kosmos
kindlicher
Dämon

Karl Hosang

A person is standing on the edge of a dark, curved cliff or hill, looking out at a vast, starry night sky. The sky is a deep teal color, filled with numerous small, bright yellow and orange stars. A single, very bright star is positioned in the center of the sky, creating a large, glowing yellow and orange aura around it. The overall scene is serene and contemplative.

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

Inhalt

Kosmos	Gleichgewicht
Milchkrake	Überforderung
Supernova	Inneres Kind
Erde	Beziehungen
Evolution	Bedürfnisse
Atome	Sublimierung
Tod	Dämon
Atmung	Happen
Konzentration	Spielmöglichkeiten
Instinkte	Wirkung



I. Kosmos



Es war einmal, vor 13,8 Milliarden Jahren, ein kleines Universum. Es machte PLOPP und dann war das kleine Universum einfach da. Niemand wusste, wo es herkommt und auch nicht, wer seine Eltern sind.

Das **Universum** war ganz klein und tobte wild herum: es machte WUSCH und PUFF und FLATSCH und wuchs schneller als das Licht.

Es war noch etwas tollpatschig und dadurch verteilte sich seine Masse an subatomaren Teilchen nicht gleichmäßig, sondern klecksartig. Diese Kleckse wurden später zu Galaxien. Galaxien sind so etwas wie die Babys des Universums.

Das kleine Universum hatte also nur einmal ganz kurz nicht aufgepasst, da wurde es plötzlich Mamaversum mit vielen Milliarden Galaxienbabys.

Eines dieser Babys ist unsere Milchstraße.



Die Milchstraße ist unser Klecks, unser Universumsbaby. In einer dunklen Nacht bei klarem Sternenhimmel können wir die Milchstraße mit bloßen Augen sehen.

Wir sehen aber nur diesen kleinen Streifen unserer Galaxie, der aussieht wie eine Straße, aber eigentlich hat die Milchstraße eher die Form einer sich drehenden Krake mit spiralförmigen Tentakelarmen. Vielleicht sollten wir unsere Galaxie also lieber **Milchkrake** nennen.

Und in einem dieser Arme brodelt unsere Sonne.



Unsere Sonne besteht aus Protonen. Die Protonen 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 zusammenschmilzt.

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



In der Milchkrake gab es einmal eine dicke Molekülwolke, in der viele dicke Gas- und Steinkleckse umherflogen. Die Gas- und Steinkleckse sind sehr oft aneinander gestoßen, bis daraus unser Sonnensystem entstand. Vor 4,5 Milliarden Jahren hat sich unsere **Erde** geformt.

Heute leben Menschen auf der Erde und werden im Mittel 75 Jahre alt. Damit wäre die Erde 60 Millionen Menschen alt, wenn immer nur ein Mensch nach dem anderen gelebt hätte. Aber so geht das natürlich nicht, denn als die Erde noch ganz jung war, konnten nirgendwo Menschen leben, dafür war es viel zu stürmisch.

Die ersten Menschenaffen gab es vor 2,5 Millionen Jahren, Homo sapiens auf der Erde gibt es seit 300 Tausend Jahren.

Wie lange es die Menschheit wohl in Zukunft noch geben wird?

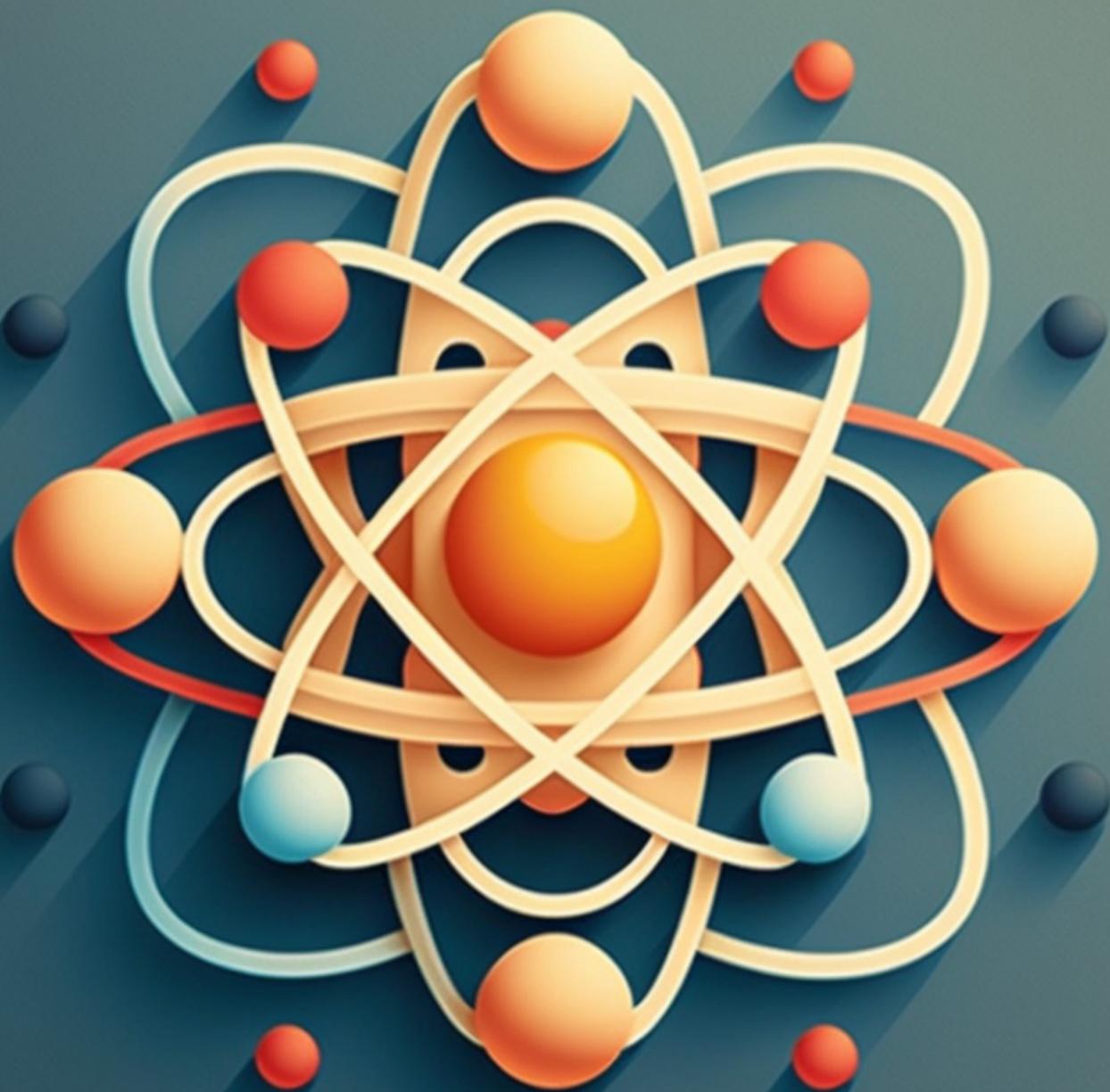


Das Universum war einst sehr klein, auch die Erde war einmal ein kleiner Batzen, und wir Menschen waren auch alle mal sehr klein, als wir im Bauch einer Mutter waren.

Als wir so klitzekleine Lebewesen waren, sind wir 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 zeigen sich die Evolutionsstufen der Tiere auch in unserer embryonalen Entwicklung. Und tatsächlich ähneln sich zwei Embryos der unterschiedlichsten Tiere in den ersten Wochen mehr als zwei erwachsene Individuen der gleichen Spezies.

Wie fühlt es sich an, Teil der Evolution des Lebens auf der Erde zu sein?



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

Atome 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 Schwingungs-Party.

Und aus diesen kleinsten Teilchen bestehen du und ich und das ganze Universum.

Wenn du das Universum wärest, was würdest du aus diesen ganzen Teilchen zusammenbauen?



Alle unsere Eltern und Großeltern sind Kinder der Erde und des Universums.

Alle unserer Vorfahren bestehen aus Atomen und Zellen, wurden von einer Mutter 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?



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

Menschen atmen etwa 15 mal pro Minute und unser Herz pulsiert 60 mal.

Alle unsere Milliarden Herzmuskelzellen entspannen sich miteinander, spannen sich dann gleichzeitig wieder an und pumpen dadurch Blut durch unseren ganzen Körper.

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 loslassen und die Luft wieder abgeben, die du nicht mehr brauchst.

Was passiert in dir, wenn du bewusst Atmung und Herzschlag wahrnimmst?



II. Innere Kinder



Unser Gehirn kann sieben 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 **Konzentration**.

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

Womit soll dein Geist gefüttert werden?

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



Unsere Aufmerksamkeit ist schnell zugestopft, wenn wir Stress oder Angst haben, denn wir Homo sapiens sind Säugetiere und haben viele instinktive Verhaltensweisen gemeinsam mit Katzen, Meerschweinchen, Bibern, 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 können wir unseren Geist möglichst klar und frei halten angesichts von Stress und Angst?



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?



Erfahrungen von **Überforderung** können sich in unsere Amygdala einbrennen und damit Stress und die Angst hinter der Erfahrung verfestigen. Unser körperliches Nervensystem spannt sich an und unangenehme Erinnerungen verfolgen uns, oft nachts, wenn wir schlafen. Kinder spielen diese Ereignisse dann manchmal nach, um sie zu verarbeiten.

Manchmal versuchen wir dann 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 diese Angst? Auch aus Atomen und Molekülen?



Kinder brauchen Schutz, Essen, Geborgenheit und Hilfe, um schwierige Situationen und Gefühle zu meistern.

Immer dann, wenn wir überfordert sind und uns selbst nicht mehr zu helfen wissen, sind wir wieder wie Kinder.

Manchmal trotzen wir oder motzen rum oder ziehen uns zurück und sind traurig oder wütend.

Dann ist es gut, wenn es ein anderes Lebewesen gibt, welches für uns da ist und uns hilft, uns wieder zu entspannen und weiter zu leben.

Und manchmal, wenn alte Überforderung nie aufgelöst wurde, werden wir von dem überforderten **inneren Kind**, welches sich nach Schutz, Liebe oder Anerkennung sehnt, weiter begleitet.

Manchmal sind schlimme Sachen passiert, mit Gewalt oder Krieg oder Flucht oder Verlust der Eltern.

Aber manchmal waren es nur kleine, kaum merkliche Dinge, wie eine Krankheit oder überforderte Erwachsene, die laut wurden und gefährlich wirkten, oder Eltern, die nicht präsent und liebevoll sein konnten.

Auch eine unsichere oder gescheiterte Beziehung kann ein Kind überfordert zurück in der Welt lassen. Dann sehnt es sich immerfort nach stabilen **Beziehungen** bei gleichzeitiger Angst, sie nicht zu finden.

Wie gut kennst du dein inneres Kind?

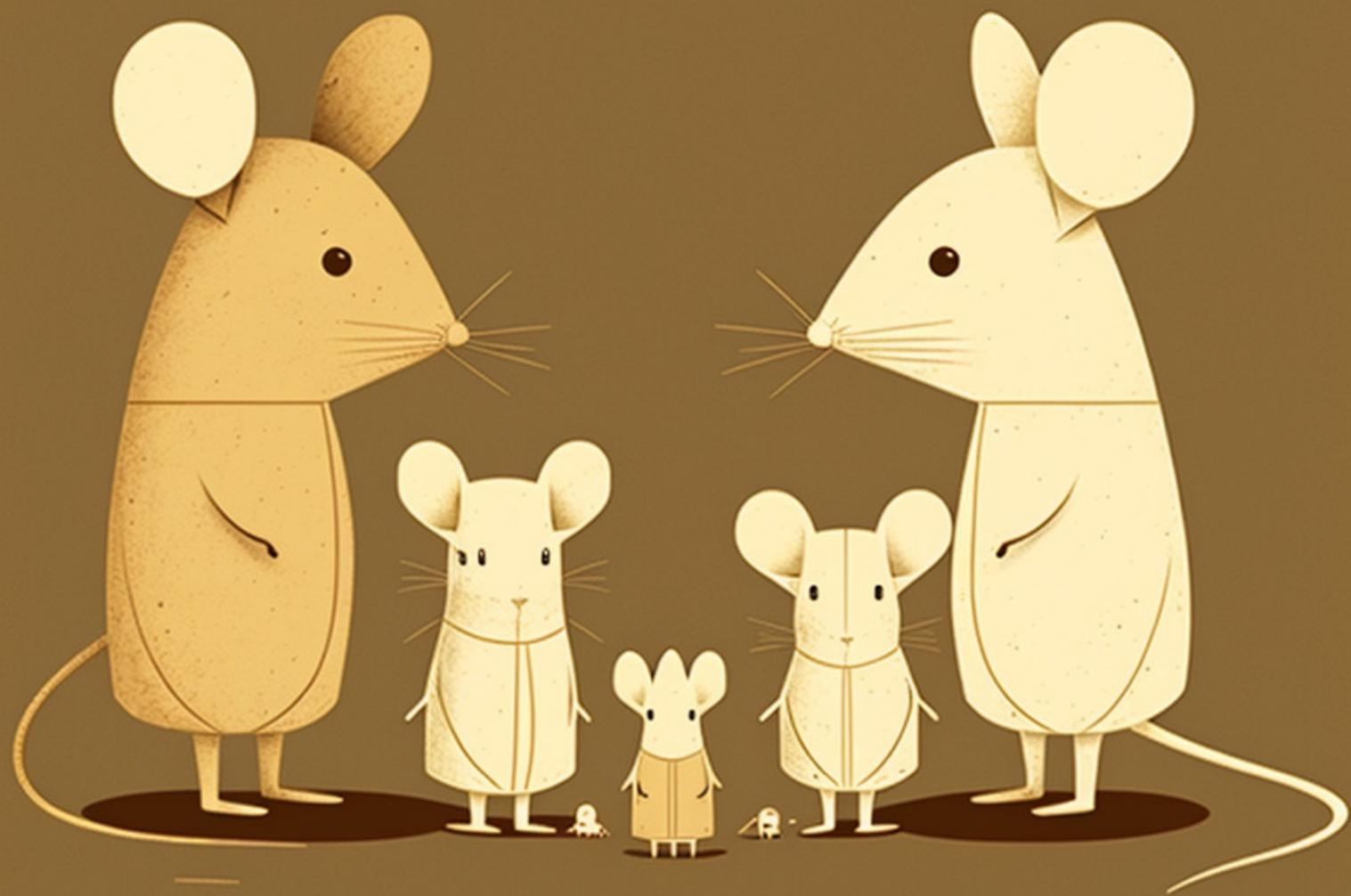




Die Lebensgrundlage für Menschen und Tiere und Pflanzen ist unser Planet Erde. Wir leben von der Nahrung aus dem Boden und dem Wald, vom Wasser aus Seen und Ozeanen, vom Regen und Wind aus Himmel und Wolken, von Flüssen aus den Bergen.

Doch wenn Menschen die Wälder abholzen, den Boden zubetonieren und überdüngen, die Meere verschmutzen, das Klima überhitzen, dann leiden nicht nur viele Tiere, Pflanzen und ärmere Menschen, sondern irgendwann das ganze Ökosystem und alle Menschen auf der Erde.

Wie fühlt sich wohl das innere Kind der Erde, wenn wir so auf ihr herumtrampeln?



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

Die Mäusebabys wurden dann depressiv, unsozial und hatten einen gestörten Stoffwechsel. Ihr Stressleiden haben sie epigenetisch vererbt an ihre Mäusekinder und Kindeskinde und Kindeskindekinde.

Das Leiden der Eltern überträgt sich also auf das Leben der Kinder.

Doch es gibt 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, im Einklang mit unseren **Bedürfnissen** leben und im Kontakt sind zu herzlichen Lebewesen, mit denen wir uns sicher und geborgen fühlen.

Was brauchst du, um dich sicher und geborgen zu 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 wurde damit zur Ikone.

Die Psychoanalyse guckt sich an, wie Menschen mit ihren unangenehmen Gefühle und Gedanken umgehen und findet oft putzige Verhaltensweisen dafür, wie die unangenehmen Gefühle abwehren: Verdrängung, Leugnen, Betäubung, Intellektualisieren.

Ein reiferer 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?

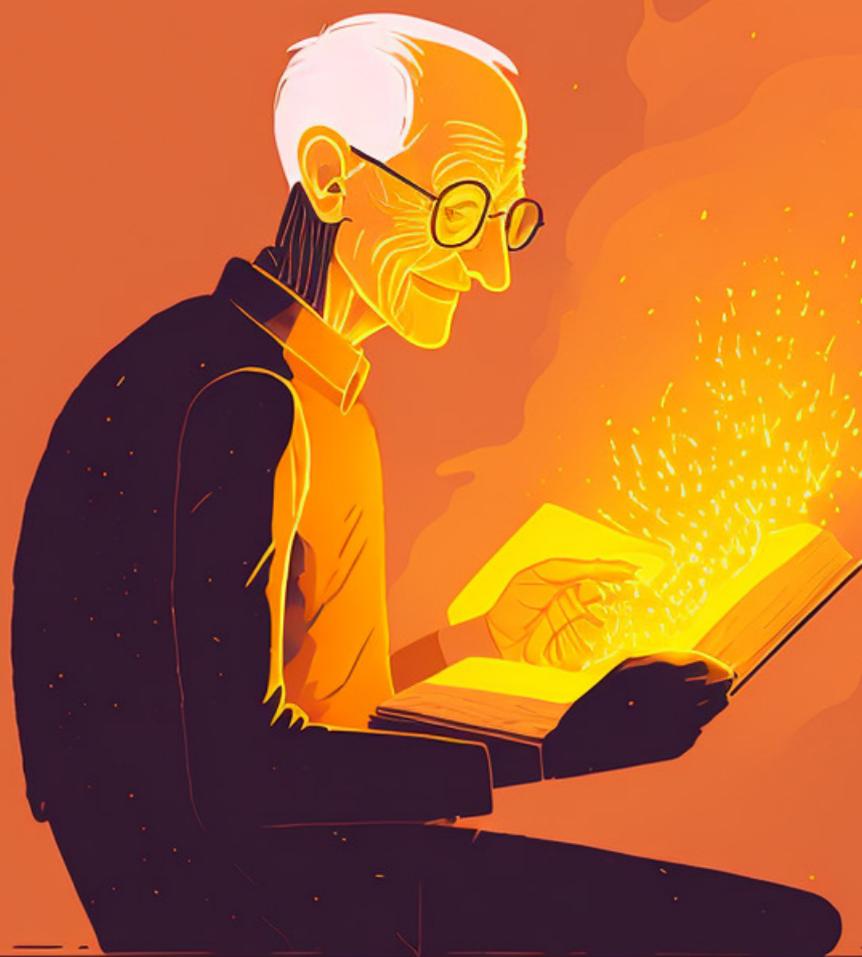
Wie reagierst du auf das Leid in dir und das Leid in der Welt?

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, wie Pippi Langstrumpf, Karlsson vom Dach oder Ronja Räubertochter.

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





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

Das griechische Wort $\delta\epsilon\iota\mu\acute{o}\nu$ 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 auszu-
leben.

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, wie viel Spielzeug du hast, es kommt darauf an, was du damit machst und wie viel 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 diesem Planeten in diesem Universum.

Egal, wieviel oder wenig Möglichkeiten wir bekommen haben in unserem Leben, wir können daraus etwas schönes bauen, um der Welt die **Wirkung** unseres Lebens schenken und etwas Leid in Lebensfreude aufzulösen. Dabei helfen uns unsere Dämonen und inneren Kinder.

Und wenn wir nicht gestorben sind, dann spielen unsere Dämonen weiter, bis auch das innere Kind der Erde Schutz gefunden hat.



Karl Hosang

Seifhennersdorf, Dezember 2021

