



Freitag, 17. September 2021, 14:00 Uhr
~13 Minuten Lesezeit

Geist schafft Realität

Die greifbare Wirklichkeit ist immer ein Endprodukt unserer Gedanken — somit ist es von elementarer Wichtigkeit, dass wir uns Gedanken um unsere Gedanken machen.

von Simone Bach
Foto: Lia Koltyrina/Shutterstock.com

Geist formt Materie. Vielen dürfte dies bereits bekannt sein. Doch wie viele Menschen ziehen daraus wirklich ernsthafte Konsequenzen? Insofern, dass sie ihren Geist davor hüten, mit einer zu hohen Dosis toxischer Einflüsse und Informationsüberflutungen in Berührung zu kommen? Oder dass sie sich nachhaltig darum bemühen, den Kreislauf eigener Gewohnheiten gezielt zu durchbrechen und dadurch neue Synapsenverbindungen ermöglichen? Das Gehirn ist bekanntermaßen ein schwabbeliges Organ und kein Stein, in welchem einmal Eingemeißeltes auf ewig bleibt. Wir Menschen sind damit gesegnet, dass unser

Denkorgan unser Leben lang lernfähig ist. Und wenn wir damit beginnen, Neues zu denken, Toxisches aus unserem Geist zu tilgen, dann verändert sich unser Handeln und in letzter Konsequenz das gesamte Feld, in welchem wir uns bewegen.

Wie stark die Gedanken und Vorstellungen durch die

Massenmedien beeinflusst werden, dürfte seit dem Frühjahr 2020 mehr als deutlich geworden sein. Das seitdem omnipräsente C-Thema mischte den ganzen Globus auf und angesichts der weltweiten Vernetzung und der damit verbundenen Nachrichten- und Bilderflut entsteht das, was man im Englischen Self-fulfilling Prophecy nennt, also sich selbsterfüllende Prophezeiungen. Wenn wir diesem Szenario Einhalt gebieten wollen, ist es dringend erforderlich, das neuroplastische Gehirn des Menschen zu verstehen und sich für eine neue Art des Seins zu entscheiden. Und die beginnt damit, Verantwortung für die eigenen Gedanken zu übernehmen.

Gregg Braden, *New York Times*-Bestsellerautor, Geowissenschaftler, Computernetzwerktechniker und Raumfahrt-Ingenieur, verdeutlicht in seinen Büchern immer wieder, welchen Einfluss unsere Gedanken auf die Wirklichkeit haben. Auch der Entwicklungsbiologe Dr. Bruce Lipton verweist in seinen Publikationen auf die engmaschigen Zusammenhänge zwischen unseren Gedanken und dem, was sich ereignet, sich also in der wahrgenommenen Wirklichkeit abbildet.

Die Neurowissenschaftlerin Dr. Carlyne Leaf postuliert ebenfalls, dass wir mit unseren Gedanken die Realität erschaffen. In ihrem Buch „Schalte dein Gehirn an“ schreibt sie, dass unsere Kultur heute

eine Epidemie toxischer Gedanken durchlebe. Mit einem 21-tägigen Gehirn-Detox-Plan im Praxisteil des Buches führt sie Schritt für Schritt durch einen Prozess, bei dem toxische Gedanken durch gesunde ersetzt werden können.

Befürchtungen lassen sich wandeln

Das Gehirn ist kein starres, nicht veränderbares Organ. Es verfügt dank der Synapsen, Nervenzellen und anderer Hirnareale über die Möglichkeit, sich zu wandeln, je nachdem, womit der Mensch sich vorrangig beschäftigt, welche Bilder das Gehirn beeinflussen und was der Mensch sich vorstellt. „Werden jene Gedanken überwunden, die einen bestimmten psychischen Leidenszustand hervorrufen, kann über die Funktion der Neuroplastizität eine physiologische Änderung jener Schaltkreise im Gehirn bewirkt werden, die diese negativen Gedanken laufend hervorriefen“, ist in einem Beitrag mit dem Titel „Neuroplastizität — Gezielt das Gehirn verändern“ auf dem Blog Psychotherapiepraxis zu lesen (1).

Im Wesentlichen sind die Erkenntnisse von Braden, Lipton, Leaf und vielen anderen nicht neu. „Euch geschehe nach eurem Glauben“ steht schon im Matthäus-Evangelium. Prinzipiell lässt sich sagen, dass das, was Menschen befürchten, auch eintritt. Im Umkehrschluss heißt das aber auch, dass wir dank unseres neuroplastischen Gehirns ebenso eine positive Zukunft mitgestalten können. Doch allein mit einem reformierten Denken ist das nicht getan, wenn keine entsprechenden Handlungen erfolgen, mittels derer neue Visionen umgesetzt werden. Was Braden, Lipton und Leaf allerdings kaum bis gar nicht thematisieren, sind der enorme Einfluss der audiovisuellen Medien auf unser Gehirn und die Neigung zum vorausseilenden Gehorsam gegenüber vermeintlichen Autoritäten.

Digitale Ratte oder souveräner Mensch?

Der Kognitionspsychologe Christoph Burchardt erzählt in seinem Buch „Durchbruch: Gute Ideen sind kein Zufall“ die folgende Anekdote:

„Mein Professor war Joachim Funke, ein absoluter Experte für komplexes Problemlösen, der uns Neulinge am ersten Tag mit einer überraschenden Nachricht erwartete. ‚Sie werden für Ihre Studien eine Ratte brauchen‘, sagte er direkt nach einer kurzen Begrüßung. Auf der Folie an der Wand erschien das Bild eines Rattenkäfigs. ‚Wir wissen, dass Experimente mit Tieren kritisch gesehen werden, aber an dieser Universität sind sie unumgänglich‘, sagte Professor Funke und blickte in teils verwunderte, teils erschrockene Gesichter. ‚Wir bieten Ihnen dieses Rattenset an, es kostet 25 Euro. Tragen Sie sich einfach in die Liste ein, wenn Sie unser Angebot wahrnehmen möchten.‘ Obwohl ich mich dabei überhaupt nicht wohlfühlte, trug ich meinen Namen ein.

Als die Liste wieder bei Professor Funke angekommen war, sagte er nur trocken: ‚Sie müssen lernen, Autoritäten zu misstrauen‘. Wir waren bis auf einige wenige alle auf einen Erstsemester-Streich hereingefallen. Forschung an Ratten war nicht einmal erlaubt am Department. Den Streich fand ich nur mittelmäßig gelungen, aber Professor Funke hatte großen Spaß. Viel interessanter war allerdings, was als Nächstes kam. Auf der nächsten Folie hatte Professor Funke eine Art Comic-Maus in einem Käfig abgebildet, der wie eine sehr billige Pixar-Animation aussah.

Professor Funke erklärte, dass es keinen Bedarf für uns gab, eine echte Ratte zu trainieren. Wir könnten eine Software nutzen, die eine digitale Ratte zu Experimentalzwecken mit ausgeklügelten Algorithmen ausgestattet habe. An dieser Stelle war ich sicher, es

müsse sich um einen weiteren Scherz handeln, doch Professor Funke meinte es vollkommen ernst. Die digitale Ratte ließ sich konditionieren und trainieren wie ihre lebenden Artgenossen.“

Auch wenn diese kleine Geschichte zum Schmunzeln anregt, offenbart sie gerade angesichts des mehrheitlichen Verhaltens der Bevölkerung in Bezug auf die Lockdown-Maßnahmen Erschreckendes, nämlich die große Bereitschaft einer Gesellschaft, übergriffige Verordnungen zu akzeptieren, weil irgendwelche Leute, die ihre politischen Posten oder andere gesellschaftlichen Positionen vermutlich nur gewissen Klubmitgliedschaften zu verdanken haben, das entscheiden.

Und Christoph Burchardt benennt noch einen anderen, ganz entscheidenden Faktor in dieser kleinen Geschichte aus der Anfangszeit seines Studiums. Obwohl er sich überhaupt nicht gut dabei fühlte, seinen Namen unter die Liste zu setzen, tat er es trotzdem, und zwar nur, weil der als Autoritätsperson akzeptierte Professor es gesagt hatte. In dem Moment waren also der gesunde Menschenverstand und das Bauchgefühl gleichermaßen außer Kraft gesetzt. Daraus lässt sich schlussfolgern: Wenn sich etwas nicht richtig und gut anfühlt, dann ist es auch nicht richtig und gut.

Opportunismus verhindert Entfaltung

Durch die Kraft unseres Bewusstseins, den Fokus unserer Aufmerksamkeit, können wir neue Muster im kollektiven Feld verankern oder neue Rituale etablieren. Das geschieht nicht durch Demonstrationen, sondern durch den Willen zur eigenen Veränderung, und sei es für den Anfang lediglich in der Form, seinen Geist auf schönere Themen zu lenken als auf die stereotypen C-Nachrichten oder irgendwelche Talkshows, in denen die geladenen Gäste ohnehin meistens nur herumpalavern. Je weniger Menschen

sich selbst spüren, desto mehr verzetteln sie sich in nichtssagenden Floskeln und desto empfänglicher sind sie für Geschwätz.

Ein Blick auf die Welt der überwiegend systemkonformen sowie opportunistischen Stars und Sternchen wirft diese Frage auf: Gibt es innerhalb dieses Personenkreises irgendwen, der jemals etwas Geistreiches von sich gegeben hat? Von wenigen Ausnahmen vielleicht abgesehen. Für diese Leute sind ihre Fans im Publikum meistens nur Objekte.

Souveräne Menschen sind keine Fans von anderen Leuten! Der Begriff Fan stammt übrigens aus dem Englischen und bedeutet fanatic. Und wer fanatisch ist, kann nicht souverän sein.

Oder anders gesagt: Es gibt keinen legitimen Grund, als Mensch andere Menschen zu hofieren, nur weil sie berühmt sind oder Geld haben, über rote Teppiche flanieren, oder weil man die Leere im eigenen Leben durch die Promi-Lifestyle-Storys zu füllen versucht!

Dazu kommt: Die überwiegende Mehrheit dieser oftmals von Millionen angehimmelten Promis zeigt ganz klar opportunistische Verhaltensweisen, wenn nicht sogar narzisstische oder fallweise auch schizophrene. So postuliert die russische Schriftstellerin, Kinderpsychiaterin und Publizistin Irina Medwedewa, dass wir in einer Gesellschaft lebten, in der grobe psychiatrische Symptome als Maßstäbe für Mode und Sozialverhalten propagiert würden. Der omnipräsente Voyeurismus und der Verlust der Intimität gerade durch die Darstellungen in den Massenmedien führten zur geistigen Degeneration der gesamten Gesellschaft (2).

Nebenbei bemerkt: Opportunismus bedeutet, an eine Situation angepasst zu sein, ohne dabei auf die Folgen des eigenen Verhaltens und die eigenen Werte zu achten. Opportunisten geht es maximal darum, größtmögliche Vorteile für sich selbst zu generieren.

In dem von Sascha Armutat und Achim Seisreiner herausgegebenen Buch „Differenzielles Management — Individualisierung und Organisation in systemischer Kongruenz“ ist zu lesen, dass Opportunismus nicht angeboren, sondern „durch die Einbettung — oder besser Nichteinbettung — in soziale Beziehungen“ hervorgerufen wird. Sie beschreiben darüber hinaus das Phänomen des „institutionalisierten Misstrauens“, das auf eine Art „Self-Fulfilling Prophecy“ dazu führe, aus loyalen Mitarbeitern opportunistische „Agenten“ zu machen.

Daraus ließe sich schließen:

Je mehr Kontrolle es gibt, desto mehr Denunzianten und Systemkonformisten gibt es auch. Je totalitärer, misstrauischer und kontrollgesteuerter eine Nation ist, desto größer ist anscheinend die Bereitschaft, andere Menschen auszuspionieren, die dem jeweiligen System in die Quere kommen könnten.

Loyalität existiert dann nicht mehr seinen Mitmenschen, geschweige denn freiheitlichen Prinzipien gegenüber, sondern nur noch gegenüber dem Systemkonstrukt, von dem der opportunistische Charakter annimmt, dass es ihn trägt und ihm nicht zur Gefahr wird, solange er sich anpasst und indem er womöglich noch jene, die dem System kritisch gegenüberstehen, denunziert. Und genau das erleben wir seit dem Lockdown auf oft beängstigende Weise.

Zudem erlauben totalitäre Systeme keine Fragen, die die Positionen der Herrschenden gefährden könnten, und sie sorgen dafür, dass über ihre Instrumentarien immer wieder dieselben Programme auf die Gehirne der Menschen einwirken. Konzeptflexibilität ist nicht erwünscht. Um sich Befehlen zu widersetzen, ist innere Souveränität aber zwingend nötig. Die Zukunft ist jedoch nicht in Stein gemeißelt, Prophezeiungen hin oder her. Menschen sind

prinzipiell hochbegabte Wesen, die sich heute regelrecht in einem Informationstsunami befinden. Unter dem Einfluss all der „geistigen Viren“ aus den Medien vergessen sie, dass sie eigentlich souverän und schöpferisch potente Wesen sind. Wer etwas verändern möchte, lenkt den Fokus also nicht auf die Vergangenheit, sondern in der Gegenwart auf die Zukunft, malt sich aus, wie eine paradiesische Erde denn aussehen könnte.

Veränderungen beginnen beim Denken

Zusammengefasst: Menschen neigen aufgrund ihres auf Medienbotschaften und Gewohnheiten konditionierten Gehirns dazu, ständig zu wiederholen, was sie schon kennen. Sie folgen damit einem automatisierten neuronalen Muster. Doch wer immer wieder dasselbe denkt oder tut, braucht sich nicht zu wundern, wenn auch immer wieder dasselbe passiert. Als Menschen sind wir eine Art Empfangs- und Sendestation. Das, was wir empfangen, beeinflusst uns, und das, was wir aussenden, tut es ebenfalls, mehr noch, es beeinflusst obendrein andere.

Es gibt nichts zu verlieren, außer unserer Angst

In einem Beitrag mit dem Titel „Die moderne Vereinnahmung des Menschen“ bringt der Apotheker Carsten Pötter aus Visbek das Dilemma in seinem Blog auf den Punkt: „Bereits den Römern war klar, dass den Plebejern angesichts ihrer täglichen Mühsal etwas angeboten werden musste, um sie bei Laune zu halten und/oder sie zu sedieren, um Aufstände zu verhindern. Das Brot- und Spiele-Prinzip wurde zur Zentralmetapher nicht nur für das Imperium Romanum, sondern dient als Unterhaltungsstrategie aller Systeme bis in die Gegenwart. Die Briten hatten es Ende des 19. Jahrhunderts

geschafft, die Chinesen mittels Krieg zu zwingen, den Opiumhandel zuzulassen.

Damit enthoben sie sich von der lästigen Verpflichtung, in China gekaufte Ware mit Silber zu bezahlen, und schafften es gleichzeitig, ein Werkzeug der Bewusstseinskontrolle großflächig zu etablieren. Diese Kombination aus Drogenhandel und Bewusstseinskontrolle wurde erfolgreich weiterentwickelt.

In den 70er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts wurde die Jugend mit Heroin überschwemmt. Der Vietnamkrieg wurde im Grunde geführt, um das Opiumdelta zu kontrollieren und der friedlichsten Nation der Welt ein wenig dabei zu helfen, ihre Einnahmeseite zu verbessern. Die 80er-Jahre brachten das Kokain aus den Nordstaaten von Südamerika hervor und die 90er-Jahre waren durch Designerdrogen gekennzeichnet.

Die Opiumflächen in Südostasien waren durch das amtierende Establishment nicht mehr ohne Weiteres zu kontrollieren, sodass neue Anbaugelände etabliert werden mussten. Afghanistan bot sich dazu an. Dort wurde über viele Jahre versucht, einerseits die Demokratie über ‚betretene Bomben‘ einzuführen und andererseits wurde der größte Exporteur für Rohopium geschaffen. Da der Einsatz von Waffen auf Dauer nicht vermittelbar ist, um das Bewusstsein der Menschen zu kontrollieren, ist ein smarterer Weg erforderlich, der einerseits einladend und zwanglos daherkommt und andererseits bei jedermann begierig Aufnahme findet. Dazu gehören digitale Medien und Kommunikationswege: Fernsehen und Smartphone sind die Empfangs- und Sendestationen, über die die zeitgenössische Sedierung läuft“ (3).

Aufmerksamkeit ist die Währung, um die es jetzt geht

Es steht ein Bewusstseinswandel an, der eng mit der Verwandlung bisheriger Glaubenssätze verzahnt ist. Dazu braucht es andere Attraktoren, Aufmerksamkeitspunkte, wobei es darum geht, mental nicht mehr länger Probleme und Konflikte zu „trainieren“, sondern sich auf neue Ideen und Veränderungen einzulassen. Das kann im privaten Alltag schon damit beginnen, die tägliche Routine zu ändern.

Wer immer nur den Status quo beklagt, fixiert das System und will unbewusst eigentlich gar nichts verändern. Was wir national und global erleben, drückt die Überzeugungen aus, die seit Jahrtausenden benutzt werden. Je mehr Menschen sich, möglichst gemeinschaftlich verbunden, mit konstruktiven Veränderungen beschäftigen, desto größer ist die Feldwirkung. Veränderungen erfordern vorab also einen Wandel der aktuell noch wirksamen Glaubenssätze und die Bereitschaft zu neuem Handeln.

In seinem Buch „Im Einklang mit der Göttlichen Matrix“ schreibt der eingangs erwähnte Gregg Bradon über die Kraft des Senfkorns. Darin beschreibt er, dass jeder einzelne Mensch Einfluss auf das Bewusstsein des Systems hat. Der Geist eines jeden Menschen ist Bestandteil des kollektiven Bewusstseins und Bewusstsein schafft Realitäten. Die Mindestanzahl von Menschen, die für eine Veränderung des Bewusstseins nötig seien, belaufe sich laut Bradon nur auf $\sqrt{1}$ Prozent der Bevölkerung. Was Bradon schreibt, deckt sich wiederum mit dem Matthäusevangelium. Dort steht: „Wenn euer Glaube auch nur so groß ist wie ein Senfkorn, dann werdet ihr zu diesem Berg sagen: Rück von hier nach dort! Und er wird wegrücken. Nichts wird euch unmöglich sein!“

Verbraucher Macht nutzen

Wie bereits in dem Artikel über das [Fernsehfasten](#)

<https://www.rubikon.news/artikel/fernsehfasten-fur-die-mentale-hygiene>) erläutert, kann der Verzicht auf die Berieselung durch die Medien schon ein wichtiger Schritt sein, um das Gehirn zu entlasten. Die dadurch gewonnene Zeit lässt sich auf vielerlei Weise nutzen, wobei besonders kreative und spielerische Methoden geeignet sind, um sich selbst wieder spüren zu lernen. Besonders heilsam sind Aufenthalte in der Natur oder alles, was die Bereiche Selbstfürsorge und Nächstenliebe betrifft. Ausgesprochen wirksam sind zudem Zeiten, die der Mensch in radikaler Stille verbringt.

Konkrete Handlungsoptionen für weitere Schritte könnten beispielsweise sein, die Rechnerfestplatte zu entrümpeln, das Betriebssystem des Computers zu wechseln, alternative Suchmaschinen zu benutzen, sich mit seelisch und geistig nährenden Inhalten zu befassen sowie eine individuelle Inventur der eigenen Lebensgewohnheiten durchzuführen. Die ganz Mutigen mögen sogar hinterfragen, ob die Berufswahl der eigentlichen Berufung entspricht, ob die Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz die persönliche Entfaltung bremsen oder begünstigen und ob der Freundes- beziehungsweise Bekanntenkreis wandlungsbereit ist oder doch eher zur Erstarrung neigt.

„Schreite fort, auch wenn es kein Ziel gibt. Versuche nicht, die Entfernung zu überblicken. Das ist nichts für Menschen. Geh nach innen, aber bewege dich nicht so, wie es dir die Angst gebietet“ — Rumi (Mystiker, 1207 bis 1273).

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

Hier können Sie das Buch bestellen: als Taschenbuch

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

oder **E-Book** (<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html>).

Quellen und Anmerkungen:

(1) <https://www.psychotherapiepraxis.at/pt-blog/neuroplastizitaet/>

<https://www.psychotherapiepraxis.at/pt-blog/neuroplastizitaet/>

(2) <https://lifedeep.ru/post/3857-psihiatr-medvedeva-esli-net-intimnogo-styda-eto-priznak-shizofrenii/>

<https://lifedeep.ru/post/3857-psihiatr-medvedeva-esli-net-intimnogo-styda-eto-priznak-shizofrenii/>

(3) <https://resonalogic.de/content/infos/fundgrube/digitale-drogen.html>

<https://resonalogic.de/content/infos/fundgrube/digitale-drogen.html>

Literaturtipps:

- Joachim Bauer: Selbststeuerung: Die Wiederentdeckung des freien Willens, Heyne Verlag 2018.
 - Prentice Mulford: Gedanken sind real, Erstaufgabe 1889, Create Space, Neuauflage 2014.
 - Jürgen vom Scheidt: Innenwelt-Verschmutzung. Die verborgene Aggression: Symptome, Ursachen, Therapie, Verlag Knauer 1973.
 - Gregg Bradon: Im Einklang mit der göttlichen Matrix, Koha-Verlag 2007.
 - Gregg Bradon: Der Jesaja-Effekt: Das verborgene Wissen von Prophezeiungen und Gebeten alter Kulturen neu entschlüsselt, Koha-Verlag 2009.
 - Bruce Lipton: Intelligente Zellen — Wie Erfahrungen unsere Gene steuern (2016), Koha-Verlag
 - Bruce Lipton: Spontane Evolution — Unsere positive Zukunft und wie wir sie erreichen, Koha-Verlag 2014.
 - Josef Moser: Das Linux Terminal: Schnellanleitung für Einsteiger, Independent Publishing 2019.
 - Fiona Jeffries: Wir haben nichts zu verlieren außer unsere Angst: Vom Widerstand in schwierigen Zeiten, Rotpunkt-Verlag 2019.
-



Simone Bach, Jahrgang 1962, absolvierte eine naturwissenschaftliche Ausbildung und engagierte sich jahrzehntelang in verschiedenen Bereichen für Naturschutz, Naturheilkunde und gesunde Ernährung. Sie war als Assistentin der Geschäftsleitung eines Umweltinstituts, als freie Texterin, Korrespondentin und Lektorin tätig. Seit 2015 zieht sie sich zwecks intensiverer Ausrichtung auf den eigenen inneren Weg weitgehend aus dem öffentlichen Leben zurück.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.