Wie erschaffen wir unsere Wirklichkeit?



Dr. Dagmar Uecker

Inhalt

Zum Geleit **5**

Dagmar Uecker
Wie erschaffen wir unsere Wirklichkeit? **11**

Über die Autorin **39**



Zum Geleit

Das Leben auf unserer Erde wird immer komplizierter. Die Schwierigkeiten und Herausforderungen nehmen von Tag zu Tag zu.

Dies betrifft die Welt „im Großen“ mit ihrer unüberschaubaren Vielfalt an Konflikten, wie

- dem krassen Gegensatz zwischen Arm und Reich,
- den gewaltigen Flüchtlingsströmen, die sich zwischen diesen Polen bewegen,
- der zunehmenden Ausbeutung der Tier- und Pflanzenwelt und dem sich abzeichnenden Klimawandel,
- der immer stärkeren Technisierung und Entmenschlichung aller Lebensbereiche.

Es betrifft aber auch die Welt „im Kleinen“, unser unmittelbares Lebens- und Erfahrungsfeld, in dem wir so etwas wie eine „innere Balance“ finden müssen. Unser Leben kann verglichen werden mit einer Drehscheibe, wie wir sie auf vielen Kinderspielplätzen vorfinden. In schnellem Tempo kreist die Drehscheibe um sich selbst. Jeder, der auf diesen rotierenden Kreisel gestiegen ist, droht hinabgeworfen zu werden. Die Beschleunigung unseres Lebens nimmt drastisch zu.

Und jetzt kommt es auf den Standort an. Befinden wir uns an der Außenseite der Dinge, dann werden wir über kurz oder lang hinausgeschleudert. Immer mehr Menschen verlieren in der heutigen Zeit ihren Halt. Sie geraten aus dem Gleichgewicht, mitgerissen von den Fliehkräften ihrer psychischen Bedürftigkeit und ihrer unbewussten Impulse.

„Wo ist mein innerer Haltepunkt?“ Gibt es so etwas wie einen „inneren Raum der Unerschütterlichkeit“, eine stabile Achse, an der ich mich orientieren kann?
Das fragen sich viele Menschen. Was ist das Zentrale in meinem Leben, worauf kommt es *wirklich* an?

Die einfachste Antwort darauf lautet: Es gibt nur zwei Qualitäten, die in unserem Leben von ganz zentraler Bedeutung sind: *Bewusstsein* und *Liebe*.

Das Bewusstsein – die Art und Weise, in der wir auf die Welt und unsere Umgebung schauen, ist eine überaus mächtige Kraft. Das bewusste Wahrnehmen enthält ein gewaltiges schöpferisches Potenzial. All unsere Gedanken und Gefühle sind nicht einfach nur „Schall und Rauch“, sondern sie bewegen die Materie bis in ihre kleinsten Teilchen und schaffen dadurch aus einem großen Meer der Möglichkeiten eine Wirklichkeit, die exakt mit unserem *Bewusstsein* übereinstimmt.

Wie diese schöpferischen Prozesse „funktionieren“, wie Entwicklungen in jedem kleinsten Moment ins Leben gerufen werden, lässt sich – wie in einem kleinen Labor – zum Beispiel in einer Schulklasse beobachten:

Zwanzig oder dreißig junge Menschen von unglaublicher Potenzialität sitzen in diesem „kleinen System“ dicht nebeneinander. In ihrer Ausdrucksweise, in ihrer Ausstrahlung, sind alle diese Kinder sehr verschieden, und es zeigt sich eine große Bandbreite an Verhaltensoriginalität.

Aber diese Potenziale und Qualitäten, die in jedem Einzelnen verborgen sind, möchten „wachgerufen“ werden. Sie konkretisieren sich nur

durch die Art und Weise, in der jeder dieser jungen Menschen gesehen und wahrgenommen wird. Eine große Verantwortung liegt hier bei den begleitenden Personen, den Eltern, dem Lehrer, der Erzieherin, die sich immer wieder fragen können:

Habe ich das Einzigartige dieses Menschen wahrgenommen? Entdecke ich das „offene Fenster", in dem dieser junge Mensch besonders empfänglich und aufnahmebereit ist? Kann ich eine Sphäre uneingeschränkten Vertrauens schaffen, in der sich seine Möglichkeiten harmonisch entfalten können? Bin ich wirklich überzeugt von seinen Fähigkeiten und Talenten oder schleichen sich bei mir – quasi durch die Hintertür – unbewusste Vorbehalte und Zweifel ein?

Alles, was wir in diesem „kleinen System" beobachten können, geschieht in analoger Weise auch im Großen, in Völkern, in der Menschheit, im gesamten Universum. Neben unserem Sonnensystem existieren Millionen anderer Sonnensysteme, die sich alle in fortwährender Entwicklung befinden.

Wie schwierig ist es schon, bei einem kleinen System wie dem einer Schulklasse den Überblick zu behalten, die nährende und ermutigende Aufmerksamkeit zu verströmen, damit Entwicklung geschehen kann! Wenn wir ehrlich sind, werden wir zugeben, dass uns diese überaus achtsame Wahrnehmung nur zu einem kleinen Teil gelingt.

Spätestens hier wird deutlich, dass für einen schöpferischen Prozess, für ein positives Arbeiten an unserer Wirklichkeit, nicht nur ein *gerichtetes Bewusstsein* erforderlich ist, sondern auch eine bestimmte *innere Qualität* der Gedanken.

Es geht hier um Qualitäten wie radikale Unvoreingenommenheit, spontane Intuition für das, was gerade in diesem Moment ansteht, um die Fähigkeit, Unerwartetes zuzulassen und nicht zu urteilen, – und die Fähigkeit, verständnisvoll mit den Schwächen des Mitmenschen umgehen zu können. Alle diese Qualitäten können wir auch mit dem Begriff „Liebe“ andeuten.

Schöpferische Prozesse benötigen also ein Ziel, ein ausgerichtetes Bewusstsein, – und gleichzeitig benötigen sie eine bestimmte Energie, eine Schwingungsqualität.

In unserem Alltagsleben denken, arbeiten und „schöpfen“ wir normalerweise mit einer relativ niedrigen Schwingungsqualität. Wir erschaffen Dinge und Prozesse aus dem, was wir mit unserem normalen Verstand erfassen können. Wir handeln aus unserer „guten Absicht“.

Gleichzeitig befindet sich in unserem Innersten aber auch noch das Potenzial für die höchste Schwingungsqualität, die es im Universum gibt. Wie ein in den Acker gestreuter Samen existiert in unserem Herzen eine feurige Energie von hoher Vibration, die frei werden möchte und für das Fortschreiten der menschlichen Evolution von entscheidender Bedeutung ist.

Den meisten Menschen ist dieses innereigene „Lichtgewand“, dieses „Feuerkleid“ nicht bewusst. Und dennoch existiert es in jedem von uns. Wir haben eine Vielzahl von Gewändern darüber gezogen, wir haben uns „mit 70.000 Schleiern umhüllt“, – wie die Sufis sagen. Aber wir können uns bewusst werden, dass sich tief unter diesen vielen Schichten ein hochenergetisches Lichtgewand befindet.

Wenn wir nun beides zusammenbringen, die Ausgerichtetheit unseres Bewusstseins und die Liebesenergie unseres Lichtkleides, dann wird das „Denken mit dem Herzen“ ermöglicht, dann vollziehen sich in höchster Schwingungsqualität ganz neue Schöpfungsprozesse.

Dann sind wir wahrhaft ein „Geschöpf“, das im Einklang, das heißt „in einheitlicher Vibration“ mit dem höchsten Schöpfer im gesamten Universum kreativ wirken und arbeiten kann.

Gehen wir einmal davon aus, dass die höchste Weisheit des Universums jeden Einzelnen von uns benötigt, dass sie uns als „Mitgestalter“ in „Liebe“ und „Bewusstsein“ sehen möchte, ja dass sie sich durch uns in der tiefsten Materie erfahren will:

Sie sieht durch uns,
sie hört durch uns,
sie riecht durch uns,
sie schmeckt durch uns,
sie fühlt durch uns,
sie atmet durch uns,
sie singt durch uns!

Und stellen wir uns vor, dass sie zu dieser Wirklichkeit sagt:
„Und siehe: Es ist gut!“

Burkhard Lewe



Wie erschaffen wir unsere Wirklichkeit?

Dr. Dagmar Uecker

Der Mensch ist der „Fabricator mundi!“
Leonardo da Vinci

Der Mensch – Opfer oder Schöpfer seines Schicksals?

In den 6000 Jahre alten Veden erklingt der bedeutungsschwere Satz: „Bewusstsein ist die stärkste Macht im Universum“.

Wir wollen uns die Frage vorlegen, inwieweit der heutige Mensch mit seinem zeiträumlich geprägten Bewusstsein seine Wirklichkeit schöpferisch gestalten kann. Damit ist zugleich die Frage verbunden, ob wir einer Determiniertheit unterworfen sind oder ob uns Raum für eine freie Wahl gegeben ist.

Suchen wir unsere Antworten aus den Ergebnissen der neuen Biologie, der Gehirnforschung, der Heilkunst und der Quantenphysik, und vergleichen wir sie mit den Aussagen der Weisheitslehren der *Philosophia perennis*, um zu ergründen, welche schöpferische Potenzialität in unserem Bewusstsein verankert ist. Diese vergleichenden Betrachtungen werden uns zugleich in unserem Selbsterkenntnisprozess fördern und uns an die Aufgaben und Chancen erinnern, die in unserer menschlichen Spezies hinterlegt sind.

Genetik und Epigenetik: Gibt es eine Wahlfreiheit?

Beginnen wir zunächst mit der Forschung aus der neuen Biologie. Bis vor wenigen Jahren sind die Wissenschaftler davon ausgegangen, dass der Mensch in seiner äußerlichen Gestaltung, seiner Krankheitsbereitschaft und allen seinen Charaktermerkmalen durch sein Genom festgelegt ist, somit also in seinen Lebensmöglichkeiten im Wesentlichen einem einmal programmierten Muster folgen wird. Die einzigen Variationsmöglichkeiten waren durch das soziale Umfeld und die Erziehungsmaßnahmen eingeräumt.

Durch die Forschungen im Rahmen der Epigenetik nun sind diese Vorstellungen überholt.

Das Genom des Menschen ist seit 200 000 Jahren, seit der Zeit, in der der Homo sapiens die Bühne der Evolutionsgeschichte betrat, unverändert.

Eine Evolution kann nur ein Fortschreiten zu höherer Komplexität erreichen durch instruktive, kooperative Interaktion zwischen den Organismen und ihrer Umgebung. Nur in einem Informationsaustausch mit dem Umfeld kann sich eine flexible und dynamische Lebensorganisation entwickeln. Das Terrain, die Matrix, mit der wir innig vernetzt sind, ist der Mitgestalter unserer Lebensmöglichkeiten und Funktionsabläufe.

Die Gene sind gleichsam die physisch gewordene Erinnerung an das, was ein Organismus im Laufe der Evolution gelernt hat. Wir sind als Einzelwesen in Wirklichkeit hochorganisierte Verbände von Milliarden und Billionen von sozial interaktiven Zellen. Die Zellmembran,

die Haut der Zelle, ist das eigentliche Gehirn der Zellfunktionen. Die Umgebung, das Terrain der Matrix, das lebendige elektromagnetische Feld ist der Bauleiter, der den Entwurf der Gene liest, sich damit auseinandersetzt und letztendlich für die Art und Weise des Lebens dieser Zelle verantwortlich ist.

Wir wissen heute: Gene sind die molekulare „Blaupause", der Entwurf, der dem Aufbau von Zellen und Geweben und Organen zugrunde liegt.

Es werden also nicht nur Gene vererbt, sondern Reaktionsweisen, wie auf Milieufaktoren reagiert wird. Man nennt dieses Verhalten: „plastische Reaktionsweise". Die Mechanismen des Lebens werden von der „Wahrnehmung" ihrer Umgebung in Gang gesetzt, nicht von den Genen. Unser Leben wird durch unsere Reaktion auf Umweltreize, die das Leben antreiben, bestimmt, nicht durch unsere Gene.

Die Gene eines Menschen weisen auf sein Potenzial hin, nicht auf sein Schicksal!

Nicht die gengesteuerten Hormone und Neurotransmitter kontrollieren unseren Körper und unseren Verstand; vielmehr ist es unser Glaube und sind es unsere Überzeugungen, die unseren Körper beeinflussen und unser Denken und damit unser Leben bestimmen.

Unsere Umgebung ist physisch und energetisch geprägt.

Unsichtbare Kräfte, wie spezifische Frequenzen und elektromagnetische Strahlenmuster, steuern die DNS-RNS-Proteinsynthese und verändern Form und Funktion der Proteine, kontrollieren die Genregulation, Zellteilung, Zelldifferenzierung und Morphogenese. Solche

energetischen Signale, die als Umweltinformationen unser System treffen, werden hundertfach effizienter weitergeleitet und verarbeitet, als dies durch biochemische Signale oder Transmitter möglich ist.

Gedankenenergie vermag die Proteinproduktion der Zelle über kohärente, konstruktive Interferenz direkt zu aktivieren oder aber sie durch nicht-kohärente, destruktive Interferenz zu hemmen.

Der vollbewusste Geist übertrumpft alle Polaritäten zwischen Vererbung und Konditionierung, zwischen angeboren und erworben, indem er epigenetische Neugestaltung erschafft, ohne den genetischen Code zu verändern.

Die größte epigenetische Kraft ist ein eindeutig ausgerichtetes Bewusstsein. Seien wir uns aber klar darüber, dass Bewusstsein nicht dasselbe ist wie unsere Ratio.

Die Gestaltungsfreiräume unserer epigenetischen Möglichkeiten umfassen ca 30 Prozent, sodass wir nicht wirklich Opfer unserer Gene sind, sondern in jedem Augenblick eine neue Variation der bisherigen Konditionierungen, eine noch nie vorher da gewesene neue Entwicklung induzieren können. Unsere Bewusstseinskräfte, die sich aus Gedanken, Gefühlen und allen unbewussten Speichern bisheriger Erfahrungen gebündelt haben, bergen ungeahnte schöpferische Potenzialitäten.

Freies Denken und vor allem tiefe Gefühle sind realitätsgenerierende Schöpfungsakte.

Eines sollten wir bei all diesen wunderbaren individuellen kreativen Möglichkeiten jedoch nicht vergessen: Wir sind aus einer Evolutions-

woge entstanden und haben deshalb auch ein gemeinsames genetisches Schicksal. Zugleich sind wir vernetzt mit allen epigenetischen Ressourcen dieses Universums. Deshalb ist die Kooperation aller Lebewesen untereinander so wichtig.

Wenden wir uns einigen Fakten zu, die wir aus der Gehirnforschung geliefert bekommen.

Neuroplastizität
Ist unsere Kreativität begrenzt?

Wir haben bereits festgestellt, dass die Energie des menschlichen Geistes, also des Bewusstseins, direkten Einfluss auf die Steuerung der Körperphysiologie durch das Gehirn hat.

Der selbstbewusste Geist kann sich selbst reflektieren. Bewusstsein verleiht ihm große Macht, da er unser programmiertes unbewusstes Verhalten beobachten, bewerten und verändern kann. Hier haben wir eine direkte Analogie zu dem Verhältnis unseres Genoms zur epigenetischen Steuerung. Das konditionierte und festgelegt Genom entspricht dem konditionierten Speicher des kollektiven und individuellen Unbewussten; und die Unmittelbarkeit der gegenwärtig ausgewählten Steuerung, der epigenetischen Impulsgebung, entspricht dem Wachbewusstsein, das im Jetzt und Hier eine neue inspirative Bewusstseinsänderung möglich macht und die Neuroplastizität unseres Gehirns nutzt, um sie in eine neue Lebenshaltung zu übersetzen.

Die Fähigkeit des Bewusstseins, die vorprogrammierten Verhaltensweisen des Unbewussten zu verändern, ist die Grundlage unseres freien Willens.

Was ist Bewusstsein, was ist das Unbewusste? 95 Prozent unseres Bewusstseins werden von den unbewussten Datenspeichern beherrscht, nur 5 Prozent bleiben uns als wachbewusstes neuroplastisches Aktionspotenzial.

Das unbewusste Denken ist unser Autopilot, das bewusste Denken ist unsere manuelle Steuerung. Das Unbewusste ist immer gegenwärtig, agiert im aktuellen Jetzt. Das Bewusstsein ist in der Lage, in der Zeit vorwärts und rückwärts zu denken.

Das größte Hindernis für die Erfüllung unserer Träume und für alle neuschöpferischen Entwicklungen sind die im Unbewussten fest programmierten Selbstbeschränkungen. Sie beeinflussen nicht nur unser Verhalten, sondern spielen für unsere Physiologie und unsere Gesundheit eine wesentliche Rolle. Positive Affirmationen laufen ins Leere, wenn unser Unbewusstes anderer Meinung ist!

Das Unbewusste wird gebildet von der Summe unserer genetisch programmierten Instinkte zusammen mit den Überzeugungen, die wir übernommen haben. Das Unbewusste ist eine emotionslose Datengrundlage, unsere programmierte Festplatte, in die unsere Lebenserfahrungen abgespeichert werden. Die aktuelle Wahrnehmung eines Reizes löst automatisch die Verhaltensreaktion aus, die beim ersten Erleben dieses Reizes erlernt wurde. So funkt unser Stammhirn unserem Großhirn meistens dazwischen.

Neuroplastizität bedeutet neuschöpferische Formbarkeit unseres Gehirns. Täglich entstehen, solange wir in unserem Körper sind, aus neuronalen Stammzellen Tausende von „jungfräulichen“ Neuronen, die auf ihre Programmierung warten. Es liegt an unserem Bewusstsein, ob wir unsere bisherigen Datenbanken einfach nur kopieren, also weiter



so denken und handeln wie bis gestern, oder aber in den unerschöpflichen kosmischen Datenbanken neue Informationen suchen und sie für eine Neuprogrammierung unserer neuronalen Hardware nutzen.

Unser Gehirn verhält sich holografisch. Der menschliche Geist ist der „Programmierer" des ganzheitlich und gleichzeitig reagierenden „Hirncomputers." Das Gehirn wandelt die Frequenzen angekommener Informationen aus dem Hologramm in Nervenimpulse um. Die Pinealis ist der Mittelpunkt des holografischen Nervenenergiefeldes, das gleichsam als Bildschirm dient.

Der Dalai Lama hat sich intensiv mit der neuen Gehirn- und Bewusstseinsforschung beschäftigt. In regelmäßigen Symposien hat er sich mit allen führenden Wissenschaftlern und mit seinen in Meditation geübten Lamas ausgetauscht, um die wissenschaftliche Grundlage für die Neuroplastizität auch im Hinblick auf spirituelle Transformation zu ergründen. Er schreibt 1998: „Die Vernetzung in unserem Gehirn ist nicht statisch, nicht unwiderruflich festgelegt. Unser Gehirn ist anpassungsfähig. So mag uns der Geist die Möglichkeit eröffnen, alte Schaltkreise, in denen Argwohn, Aggression, Eifersucht und Gier vernetzt waren, zu ersetzen durch neue Verbindungen, die Mitgefühl, Akzeptanz und geringere Selbstbezogenheit wirksam werden zu lassen."

Schauen wir uns einige erstaunliche Erfahrungen aus der Heilkunst an:

Placebo und Nocebo
Können wir uns gesund oder krank glauben?

Eng verwandt mit den bedeutsamen Neuigkeiten aus der Forschung der Epigenetik sind auch die frappierenden Ergebnisse in der

Heilkunst, die sich mit den Placebo- und Nocebo-Wirkungen auseinandersetzen.

Placebo bedeutet: was gefällt, also was sinnvoll und nützlich ist.

Nocebo bedeutet: was nicht gefällt, also was schädlich und behindernd wirkt.

Das Fazit wissenschaftlicher Studien an Patienten ist die erstaunliche Feststellung: „Gedanken sind stärker als Medizin, sie können uns krank oder gesund machen."

Schon Sokrates lässt uns wissen: „Es gibt keine Krankheit des Körpers außerhalb des Geistes."

Erfahrungen in dieser Hinsicht sind erstaunlich und bestätigen nachdrücklich die Macht unseres Bewusstseins mit seinen Glaubenskräften und Überzeugungen.

Hier einige Beispiele für Placebo-Effekte:

1. Ein Tumor-Patient unterzieht sich einer Bestrahlungstherapie, von deren Erfolg sowohl seine Ärzte als auch er selbst überzeugt sind. Der Tumor verschwindet. Im Nachhinein stellte sich heraus, dass das Bestrahlungsgerät defekt war und überhaupt keinerlei Strahlung erfolgt war.

2. 2002 veröffentlichte Dr. Bruce Moseley in der Zeitschrift *New England Journal of Medicine* das Ergebnis einer von ihm durchgeführten Studie, bei der Knieoperationen bei einem Teil der Patienten nur scheinbar durchgeführt wurden. Die Patienten erhielten eine

Leitungsanästhesie, waren also wach und konnten auf dem Bildschirm verfolgen, wie das Gelenk bereinigt und in seiner Funktion wieder erneuert wurde. Es wurden während der Scheinoperation alle Geräusche, die bei der Operation von den Patienten wahrgenommen werden, nachgeahmt; der eingespielte Film war die Wiedergabe einer Aufzeichnung bei einem anderen Patienten. Das Ergebnis ist frappierend. Sowohl ein Drittel der real operierten Patienten als auch der scheinoperierten Patienten waren nach dem Eingriff dauerhaft beschwerdefrei.

3. 40 Prozent unfruchtbarer Frauen werden nach Einnahme einer „Fruchtbarkeitspille", die aus Zucker besteht, spontan schwanger.

Es gibt auch viele Beispiele für Nocebo-Effekte:

1. Der einfachste ist die „Medizinstudentitis": Alle Krankheiten, die im Studium von den akademischen Lehrern mit allen Komplikationen vorgestellt werden, scheint der Student zu erleiden.

2. Die Verabreichung einer Kochsalzlösung statt einer realen Chemotherapie lässt die Haare ausfallen.

3. Patienten, die überzeugt sind, eine anstehende Operation nicht zu überleben, sterben in 100 Prozent der Fälle. Dies ist Grund genug, dass viele Chirurgen solche Eingriffe nicht durchführen wollen.

4. Symptome der Schweinegrippe tauchen tausendfach auf, nachdem die Medien Horrorszenarien der drohenden Pandemie verbreitet haben.