

Arnold Mindell
Der kosmische Tanz des Ursprungs

Arnold Mindell

Der kosmische Tanz des Ursprungs

Wie das Sein persönliche und
weltweite Probleme löst

Übersetzung aus dem Amerikanischen von
Karin Petersen, Berlin

1. Auflage 2016

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-338-6

INHALT

Dank.....	10
Teil eins – Der Tanz des Universums	13
Kapitel 1: Der Prozessparadigmen-Wechsel	14
Zusammenfassende Darstellung der sechs Teile dieses Buches	19
Rückblick auf Kapitel 1	21
Kapitel 2: Wunder, Vielfalt und Tanz des Universums	22
Übung	39
Rückblick auf Kapitel 2	41
Kapitel 3: Krankheit, Zeitumkehr und Parallelwelten	42
Übung: Zeit und Wohlbefinden erforschen.....	51
Rückblick auf Kapitel 3	52
Kapitel 4: Beziehung, Atmosphäre und Kairos.....	53
Übung	63
Zusammenfassung der Übungsschritte.....	64
Rückblick auf Kapitel 4	65
Teil zwei – Wer bin ich? (<i>Jung, Einstein, Pachamama und der Dalai Lama</i>)	67
Kapitel 5: Jung und das Prozessparadigma.....	68
Zusammenfassung der Übungsschritte.....	83
Rückblick auf Kapitel 5	86
Kapitel 6: Das Tao des Stephen Hawking.....	87
Übung: Tun und Nichttun	99
Rückblick auf Kapitel 6	101
Kapitel 7: Pachamama und Einsteins Äther.....	102
Innere Arbeit.....	112
Übung: Traumarbeit mit Raumzeit-Träumen verbinden	114
Rückblick auf Kapitel 7	115
Kapitel 8: Die vier Hälften des Lebens und die tibetischen Bardos	116
Übung: Der „erleuchtete“ Bardo-Tanz der Mystikerin oder des Mystikers	128
Rückblick auf Kapitel 8	129

Teil Drei – Symptome, Verrücktheit oder Welttanz?	131
Kapitel 9: Ihr Körpergeist in der Flasche	132
Übung: Schamanisieren bei drohendem Tod	138
Rückblick auf Kapitel 9	140
Kapitel 10: Misshandlung, Schock und Raumzeit	141
Übung	147
Rückblick auf Kapitel 10	148
Kapitel 11: Wer bin ich aus der Sicht von 10.000 Jahren?	149
Übung: Symptome und Lichtkörper	159
Rückblick auf Kapitel 11	160
Kapitel 12: Psychische Krankheit oder das Universum spricht?	161
Rückblick auf Kapitel 12	170
 Teil vier – Beziehungen: Jenseits von Krieg und Frieden	 171
Kapitel 13: Naropas tanzende Dakini	172
Übung für die innere Arbeit: Tilopas Nichttun	177
Rückblick auf Kapitel 13	180
Kapitel 14: Das Tao und die Alchemie von Beziehungen	181
Übung: Beziehungen in der <i>Unus Mundus</i>	187
Rückblick auf Kapitel 14	189
Kapitel 15: Der tanzende Shiva im Geschäftsleben	190
Übung: Natarajas Tanz des Nichttuns für Weltarbeit und Wirtschaftsorganisationen	194
Rückblick auf Kapitel 15	197
Kapitel 16: MediatorInnen als Meditierende	198
Übung: Meditierende als MediatorInnen bei Beziehungsproblemen in Familien oder Organisationen	203
Rückblick auf Kapitel 16	206
Kapitel 17: Rasse, Religion und LGBT-Konflikte	207
Innere Arbeit: Marginalisierung und Ihr Zen-Geist	212
Innere Arbeit	217
Rückblick auf Kapitel 17	221
 Teil fünf – Prozessorientierte Ökologie	 223
Kapitel 18: Ökologie als Wissenschaft und Kunst	224
Übung: Prozessorientierte Ökologie in Anwendung auf die Probleme dieser Erde	237
Rückblick auf Kapitel 18	239

Kapitel 19: Quantenkohärenz im persönlichen Leben und in der Ökologie	240
Übung: Kohärenz und Dekohärenz des Prozessgeistes	249
Rückblick auf Kapitel 19.....	250
Kapitel 20: Die Sintflut verhindern: Kohärenz in Schöpfungsmythen	251
Übung: Unsere Schöpfungs- und Umweltverschmutzungsgeschichten	263
Rückblick auf Kapitel 20	265
Kapitel 21: Goldgräber: Umweltverschmutzung, Ökologie, du und ich	266
Übung: Goldgräber finden zuhause das wahre Gold	273
Rückblick auf Kapitel 21	274
Teil Sechs – Erde, Geld und das größere Bild	275
Kapitel 22: Dein Körper, unsere Erde.....	276
Übung: Körpersymptome und Raumzeit-Träumen.....	284
Übung: Körper und Umweltarbeit	290
Rückblick auf Kapitel 22	293
Kapitel 23: Prozessorientierte Ökonomie: Ansteckung und Gemeinschaft.....	294
Übung	295
Übung: Persönliche Finanzen und Ihr Tanz des Raumzeit-Träumens	309
Übung: Geld und universeller Geist (in Kleingruppen zu dritt)	312
Rückblick auf Kapitel 23	317
Kapitel 24: Das größere Bild: Training in Straßen- und Weltarbeit	318
Übung: Ihre irdische Familie nach Hause bringen.....	329
Rückblick auf Kapitel 24	332
Zum Abschluss: Was? Das Leben ist nicht meine Angelegenheit?.....	333
Anhang 1: Das Paradigma der Prozessarbeit.....	336
Anhang 2: Erläuterung der Raumzeit	338
Anmerkungen.....	340
Bibliografie.....	347
Über den Autor.....	351

Liste der Abbildungen

2.1	Oh Wunder, ein merkwürdiges Etwas wackelt herum.....	24
2.2	Yin Yang.....	34
2.3	Yggdrasil, der mythische Baum zwischen den Welten (Wikipedia)	35
2.4	Unsere Bewegungen sind weich und ein wenig unberechenbar	36
2.5	Raumzeit-Träumen	36
2.6	Das „ausgespacte“ Gefühl zwischen uns.....	38
4.1	Der Maxwell'sche Dämon	56
4.2	Zwei Arten zu segeln.....	59
4.3	<i>Ma</i>	61
4.4	Wer hat das getan?.....	62
5.1	Ebenen der Realität	76
5.2	Hintergrundwirbel für das, was wir sind.....	76
6.1	Die Interaktion von zwei Fermionen (Elektronen).....	88
6.2	Elektromagnetisches Feld.....	90
6.3	Beziehungsbild	94
6.4	Patanjali (Wikipedia)	97
7.1	Feldbild von Einstein ⁴²	105
7.2	Einsteins Gedankenexperiment	106
7.3	Im gekrümmten Raum kann ein Kreis zur Ellipse werden	112
7.4	Pachamama (Wikipedia)	113
8.1	Lichtkörper ⁵⁶	118
8.2	Die vier Lebenshälften	123
9.1	Tanz der Verbundenheit.....	134
9.2	Geist und Holzfäller (Karynlewis.com)	136
9.3	Patanjali (Wikipedia)	137
11.1	Kleinste Wirkung	150
11.2	Wenn sich der reale Körper entspannt, zeigt sich Ihr Traumkörper oder mythischer Körper.....	151
11.3	Nataraja: Tanzender Shiva.....	153
11.4	Wenn ein Teilchen auf ein Feld trifft.....	158
12.1	Im Bedlam.....	162
13.1	Naropa (Wikipedia).....	175

13.2 Tilopa (Wikipedia)	176
14.1 Nichtlokalität in der Psychologie	182
14.2 Alchemistisches Bild von zwei Menschen mit einem einzigen Körper	183
15.1 Nataraja: König des Tanzes (Wikipedia)	191
18.1 Die Erde ist unser Zuhause (NASA).....	224
18.2 Das Universum ist unser Zuhause (Nasa).....	225
18.3 Erdsystem	231
18.4 Nichtlokalität in Picassos <i>Guernica</i> (Wikipedia).....	235
19.1 Der Prozessgeist in der Realität oder Träumen im Wachzustand.....	245
19.2 Tai Chi.....	246
19.3 Schrödingers Katze: tot und lebendig zugleich (Wikipedia).....	246
19.4 Zhuangzi träumt von einem Schmetterling	248
20.1 Lüftungsschlauch	252
20.2 Universelle Prozessmuster: Leben und Ökologie als Prozess.....	259
20.3 Ökologische Zyklen, die um unsere Mitte herum verlaufen.....	260
21.1 Gekoppelte ökologische Prozesse	268
21.2 Der Prozessgeist hilft bei nichtlokalen Kopplungen.....	270
21.3 Der Goldene Buddha der Thai (Wikipedia)	272
22.1 Dasselbe $u + X$	281
23.1 Occupy-Bewegung.....	297
24.1 Das größere Bild.....	321
24.2 Zwei Möglichkeiten, durch das Leben zu segeln	322
24.3 Mutter fließt mit dem Feld mit.....	324
24.4 Das Leben ist vorhersehbar und nicht vorhersehbar.....	326
C.1 Der neue Facilitator	333
C.2 Die Stadt des neuen Facilitators	334
C.3 Das Universum auf Erden.....	335
A.1 Raumzeit-Träumen	337
A.2 Die Schwerkraft der Sonne erzeugt planetarische Umlaufbahnen.....	338

DANK

Danke an die NASA, die US National Aeronautics and Space Administration, für die Bilder des Universums, die ich in diesem Buch abdrucke, und für Anhang 2.

Danke an den Apollo-14-Astronauten, Captain Edgar Mitchell, einen der 12 Astronauten, die ihren Fuß auf den Mond setzten, für seine Vision: „... Wenn unsere politischen Systeme und unsere politischen Führungskräfte die Erde jemals aus diesem Blickwinkel sehen könnten, hätten wir hier auf der Erde eine ganz andere Führung. Denn hier oben eröffnet sich ein Blick auf die Erde, der diese als kleinen Planeten in einem größeren Bild des Himmels zeigt.“¹

Danke an Albert Einstein dafür, dass er sagte: „Es scheint jetzt, dass der Raum als primäre Sache betrachtet werden muss und dass die Materie daraus entstanden ist, sozusagen als sekundäres Resultat. Der Raum hat jetzt seine Genugtuung... und frisst die Materie auf.“²

Und für seine Aussage von 1920: „Gemäß der allgemeinen Relativitätstheorie ist ein Raum ohne Äther undenkbar...“³

Danke an den Physiker John Wheeler für seine Theorie der Schwarzen Löcher und

dafür, dass er die Raumzeit mit dem Taoismus in Verbindung gebracht hat. Er zitierte aus einem Gedicht des Dichters Su Tung-p'ó über das Segeln aus dem 10. Jahrhundert: „Wir ließen unser Boot einfach treiben und spürten, dass wir im leeren Raum segelten und auf dem Wind ritten... wir waren so leicht, als ob wir die Welt verlassen hätten, und frei von jeder Stützkraft, wie jemand, der unsterblich geworden ist und aufsteigt im Raum...“⁴

Danke an Prof. Edwin Taylor vom MIT für die Zusammenarbeit mit Wheeler und ihr Buch *Exploring Black Holes. Introduction to General Relativity*.

Danke an Prof. Max Tegmark vom MIT für den Gedanken der mathematischen Demokratie.⁵

Danke an das Processwork Institute of Portland, die Institute für Prozessarbeit weltweit und die dort Studierenden für ihre kontinuierliche Unterstützung. Mein besonderer Dank gilt den Menschen, die dieses Buch bereichert haben, indem sie mir erlaubten, ihre Worte hier abzudrucken.

Danke an Susan Kocen für ihre Mühe beim Abtippen der Anmerkungen für

diese Arbeit. Und danke noch einmal an Margaret Ryan für ihre unschätzbare Hilfe beim Lektorieren dieses Buches. Vielen Dank auch, Susan Newton, für die fachlich versierte und aufmerksame Unterstützung beim Lektorat!

Ich bin vielen Menschen zu Dank verpflichtet dafür, dass sie mir erlaubt haben, ihre persönlichen Erfahrungen in dieses Buch aufzunehmen. Danke für die Einsicht in das Phänomen der Islamophobie, der Entführungen in Kolumbien, Probleme auf den Philippinen, für Gespräche über Buddhismus, aufklärende Informationen über militärische Führung und viele andere persönliche, soziale und Organisationen betreffende Erfahrungen.

Dank schulde ich auch Dr. Max und Dr. Ellen Schubpach und Dr. Stanford Siver am Deep Democracy Exchange für ihren Einsatz für dieses Buch und die Unterstützung bei der Hausgabe der englischen Version weltweit.

Und mein Dank geht auch an Sie, liebe Leserinnen und Leser, dafür, dass Sie den *Tanz der Verbundenheit* auf weltliche Situationen anwenden.

Liebe Amy (Amy Mindell), ich danke dir dafür, dass du alle Facetten dieser Arbeit lebst, erforschst, diskutierst, mir erforschen und erleben hilfst und an andere weitergibst! Ohne dich wäre mir diese Arbeit nicht möglich gewesen.

TEIL EINS –
Der Tanz des Universums

KAPITEL 1

Der Prozessparadigmen-Wechsel

„... aus der Gesamtheit dieser unserer Existenz wird eines Tages deren einziges, zentrales, lebendiges Prinzip entspringen und so natürlich sein, dass wir zu uns sagen: Wie hätte es je anders sein können und wie konnten wir all die Jahre so dumm sein, es nicht zu erkennen?“

JOHN WHEELER (PHYSIKER, ENTWICKELTE DIE THEORIE DER SCHWARZEN LÖCHER)⁶

Fast jede und jeder von uns hat in seinem Leben mit vielschichtigen gesundheitlichen Schwierigkeiten, Beziehungsproblemen im privaten und beruflichen Bereich, Vielfaltsproblemen, Kriegen und klimatische Veränderungen zu tun. Wir alle wissen, dass wir viele Probleme einzeln, das heißt, unabhängig von anderen Problemen lösen können. Sie haben Kopfschmerzen? Nehmen Sie einfach ein Aspirin! Doch einige der Themen, die uns am meisten Kopfschmerzen bereiten, wie der globale Klimawandel, erfordern mehr, als die globale Temperatur zu senken, indem wir einfach weniger Kohle benutzen und weniger CO₂ produzieren. Die Reduzierung der globalen Erderwärmung ist deshalb so komplex, weil sie nicht *monokausal*, das heißt durch eine einzige Ursache bedingt ist. Die Lösung globaler Fragen wie die des Klimawandels hängt zusammen mit weltweiten ökonomischen und sozialen Themen wie auch wissenschaftlichen Fakten. Mir wurde bei mei-

ner Arbeit mit militärischen Gruppen, mit Regierungsmitarbeitern und Gruppen der Vereinten Nationen sowie offenen Foren in größeren Städten und deren Konflikten klar, dass wir für viele persönliche und globale Probleme mehr als eine Lösung und mehr als eine wissenschaftliche Fachrichtung brauchen. Wir brauchen mehr als Physik oder Psychologie, Politik oder Vielfaltsbewusstsein, Kosmologie oder innere Arbeit, um die heutigen Probleme zu lösen. Wir brauchen einen universellen, interdisziplinären Ansatz für die Lösung individueller und globaler Themen.

Wir brauchen für den Umgang mit individuellen und weltweiten Problemen ein globales systemisches Denken. Bessere Führungskräfte wären eine Hilfe. Aber wir brauchen nicht nur neue Führungskräfte. Wir alle müssen lernen, bei inneren Konflikten, wie Streitigkeiten zuhause und auf der Arbeit, wie auch bei den entscheidenden Problemen, mit denen unsere Welt konfrontiert ist, teilnehmender Zeuge

= FacilitatorIn sein zu können. Das ist eigentlich gar nicht so schwer! Die meisten Schritte könnten bereits im Kindergarten vermittelt werden. Zunächst einmal nehmen wir die beiden (oder mehrere) in einer Situation in Konflikt geratenen Sichtweisen wahr und bringen sie zum Ausdruck. Fast jeder von uns kann „die Guten“ und „die Bösen“ spielen! Dann gehen Sie zu beiden Standpunkten auf Distanz oder lösen sich davon, um genau zuzuhören, damit Sie jeder Seite gerecht werden und beide Standpunkte unterstützen können, sich präziser und gründlicher auszudrücken.

Was habe ich da gerade gesagt: „Gehen Sie zu beiden Standpunkten auf Distanz oder lösen Sie sich davon“? Ha! Klingt einfach, aber fast alle bevorzugen wir die eine oder andere Seite. Natürlich ist es auch wichtig, dass wir zunächst einmal die (unserer Meinung nach) bessere Seite vorziehen. Diese *gute* Ethik hat jedoch einen Haken. Nur selten erinnern die Guten sich daran, dass die so genannten Bösen die eigenen Ideen ebenfalls gutfinden und gehört werden müssen. Aus diesem Grund tragen die meisten von uns, ohne sich dessen bewusst zu sein, mit ihrer Einseitigkeit zu kleineren Streitigkeiten, großen Kämpfen und weltweiten Kriegen bei! Wie soll es uns dann jemals gelingen, bei Konflikten zu vermitteln, indem wir die beiden opponierenden Parteien verstehen und uns authentisch zwischen ihnen hin und her bewegen?

Dieses Buch nennt die Lösung für chronische, komplexe persönliche und globale Probleme den *Tanz der Verbundenheit*. Die Lösung ist kein fester Zustand; sie ist ein

Prozess oder *Tanz*. Was ist dieser Tanz der Verbundenheit? Natürlich das Universum, aber auch Sie und ich! Ja, Sie sind dieser Tanz in Ihren tiefsten Träumen und auch Sie, die fast am Ende Ihres Lebens angelangt sind! Er ist Sie, wenn Sie 1000 Jahre leben würden. Er ist Sie, in einem entspannten, offenen Geisteszustand. Die Lösung für komplexe globale Probleme sind Sie im Zustand gelöster Weisheit: Sie, den das Universum bewegt oder tanzt.

WAS? BEWEGT WERDEN VOM UNIVERSUM?

Ja! So wie die Erde vom Universum bewegt wird, werden auch Sie und ich, jedes menschliche Wesen, jede Lebensform und alle Dinge vom Universum bewegt. Dieses Bewegungsgefühl, das Gefühl vom Schwebfeld des Universums oder von dem, was Einstein *Raumzeit* nannte, spüren nicht nur Astronauten. Wir alle fühlen uns ständig bewegt von der Schwerkraft. Wenn Sie zulassen, dass die Schwerkraft Sie bewegt, wenn Sie von der Raumzeit bewegt werden, dann werden Sie vom Universum bewegt. Dann tanzen Sie den „Tanz der Verbundenheit“ und sind in Kontakt mit dem Raum zwischen uns, mit der subtilen Erfahrung, bewegt zu werden von dem, was ich – wie ich später genauer erläutern werde – *Systemgeist* nenne, wahrscheinlich der kraftvollste Systemgeist, der uns allen zugänglich ist.

Jede und jeder von uns hat diesen Tanz der Verbundenheit in sich. Doch um ihn zu

finden, müssen wir tief in unsere Gefühle, unsere Bewegungen und unsere Imagination hineingehen. Das ist nicht weiter schwer. Wir alle erleben unseren eigenen Traummacher oder unsere eigene Traummacherin in Aktion, wenn wir nachts träumen. Dieses Buch zeigt, wie dieser Traummacher sich auch in der Erfahrung zeigt, von der Schwerkraft, das heißt von Einsteins Raumzeit bewegt zu werden. Unsere Erfahrung, vom äußeren Raum bewegt zu werden, und unsere Erfahrung zu träumen sind ähnlich, wenn nicht gleich. Der Tanz der Verbundenheit ist Ihr Raumzeit-Träumen, Ihr Gefühl, vom Raum bewegt zu werden, und Ihre Meditation, vom Universum bewegt zu werden.

Teilnehmende ZeugInnen (FacilitatorInnen) brauchen den Geist des Traumachers, dieses universelle oder systemische Denken. Wenn Sie es mit globalen Problemen zu tun haben, brauchen Sie ein systemisches Denken, das alles einbezieht, was Sie beobachten können, und damit die gesamte Erde und nicht nur einen Teil oder eine Seite. In meinem früheren Buch über den Prozessgeist *Die Verbindung mit dem Urgrund des Seins*⁷ erläuterte ich dieses systemische Denken in Bezug auf das Gefühl, von der Erde bewegt zu werden. Hier werde ich die Kräfte der Erde um die Kräfte der Raumzeit des Universums erweitern.

Weil dieses Raumzeit-Träumen in Ihnen und um Sie herum ist – tatsächlich umgibt es alle Menschen, unseren gesamten Planeten und das gesamte Universum –, ist es eine psychologische Erfahrung von einem

globalen oder sogar universellen Systemgeist. Wir wollen uns diesen Prozessgeist oder Systemgeist einmal etwas genauer anschauen.

Jedes lebende System besitzt eine Art strukturierende Intelligenz. James Lovelocks *Gaia*-Hypothese ist ein Beispiel für einen planetarischen Systemgeist. Physiker wie Einstein und andere hofften, dass die Wissenschaft den Geist Gottes entdecken würde.⁸ Überall suchten Menschen nach einheitlichen Feldern, die Ereignisse strukturieren. Manche sprechen hier von Gott und wenden sich durch Gebet oder Meditation an diesen *Geist*. Ich nenne die Intelligenz dieses Feldes den *Prozessgeist* und seine Kraft und Manifestation *Raumzeit-Träumen*. Das ist kein großes Mysterium. Wenn Sie auf Ihre Träume achten, fragen Sie sich vielleicht: „Welcher mysteriöse Geist gibt mir diese ungewöhnlichen Träume ein, die mich bewegen, mich in meinem Alltag neuen Dingen zuzuwenden und im Leben diese oder jene Richtung einzuschlagen?“

Ich sagte, es sei nicht weiter schwierig, Zugang zum losgelösten Tanz der Verbundenheit zu bekommen und auf diesem Weg Konflikte zu lösen! Ha, ha, ha! Manche spirituellen Traditionen sagen, wir müssten zehn Jahre oder gar ein Leben lang meditieren, um zu dieser Losgelöstheit zu gelangen. Diese neue Methode des Raumzeit-Träumens, die auf unserer Erfahrung, unserer Imagination des Raumes um uns herum sowie auf Schwerkraft und Raumzeit selbst beruht, bezieht jede und jeden von uns ein. Sie gibt sämtlichen Sichtweisen eine Chan-

ce und vermittelt jeder und jedem das Gefühl, Teil unseres Universums zu sein – was wir tatsächlich auch sind!

Meine Suche nach diesem natürlichen, verbindenden Prinzip begann nach meinem Abschluss am MIT (Massachusetts Institute of Technology, Anm.d.Ü.). Zunächst ging ich nach Zürich, um dort in den 1960er Jahren an der ETH (der Eidgenössischen Technischen Hochschule, dem Europäischen MIT) Physik zu studieren. Doch zu meiner großen Überraschung wurde ich schließlich jungianischer Analytiker. Warum? Die Wissenschaft als solche ignorierte Gefühle und Träume! Ich liebte an Jung dessen Faszination von Träumen und vom Prinzip der Synchronizität: das heißt der Verbindung zwischen Psychologie und Physik. Ich schätzte es, dass er und der Nobelpreisträger und Physiker Wolfgang Pauli versuchten, Psychologie und Physik zusammenzubringen. Auch sie waren auf der Suche nach einem interdisziplinären Systemgeist, um das Mysterium der Synchronizität zu begreifen und zu klären.⁹ Sie hielten Ausschau nach einem Systemgeist, der die Psychologie wie die Physik einbezog!

Ein weiterer Nobelpreisträger, der Physiker Werner Heisenberg, wusste bereits Jahre zuvor intuitiv um diesen Systemgeist. Er wusste, dass Psychologie und Physik eine einzige Disziplin waren:

„Dieselben Struktur gebenden Kräfte, welche die Natur in all ihren Formen gestaltet haben, sind auch verantwortlich für die Struktur unseres Geistes.“¹⁰

Ich nenne diese *organisierenden Kräfte* den Tanz der Verbundenheit oder Raumzeit-Träumen. Ziel dieses Buches ist, diese „Struktur gebenden Kräfte, welche die Natur in all ihren Formen gestaltet haben“, zu finden und als „Zuhause“ für unsere weltlichen Probleme zu nutzen. Wir müssen die Probleme in unserer Welt wieder nach Hause ins Universum bringen und sie mit unserem Gespür für den Tanz der Verbundenheit angehen.

Die Psychologie half mir, diese Kräfte zu verstehen; die Quantenphysik mit der nicht erklärbaren Selbstreflexion in ihren grundlegenden Gleichungen half mir zu begreifen, wie Bewusstheit das Universum und die Kosmologie mit ihren gekrümmten Räumen möglicherweise durchdringt, und erinnerte mich an außergewöhnliche psychische Bewusstseinszustände. Physik und Psychologie sind jedoch nicht die einzigen, die auf diese veränderten Zustände hinweisen. Bereits vor 5000 Jahren sprachen die Taoisten vom „Tao, das nicht genannt werden kann.“ Für sie war dieses Tao die Essenz, die Mutter des Universums, das bereits vor Himmel und Erde existierte.

*„Es gab etwas Formloses und Vollkommenes,
bevor das Universum entstand.
Gelassen ist es und leer.
Einzig und unverständlich.
Grenzenlos und ewig verfügbar.
Es ist die Mutter des Universums.
In Ermangelung eines besseren Namens
nenne ich es das Tao.“¹¹*

Ähnlich wie das Tao ist auch das Raumzeit-Träumen eine formlose Kraft, die sich im Tanz der Verbundenheit manifestiert. Diesem Tanz nähern wir uns am besten, indem wir wissenschaftliche, psychologische und spirituelle Disziplinen miteinander verbinden oder verweben. Doch unsere heutige Welt wird hauptsächlich von einzelnen Fachdisziplinen beschrieben. Wir tendieren mehr denn je dazu, in getrennten Universen zu leben, um es einmal so zu formulieren. Wenn Psychologen nach unseren Träumen fragen, wollen sie selten wissen, wie diese sich im Körper ausdrücken, und bringen sie kaum mit dem Gefühl der Schwerkraft zusammen. Mediziner fragen selten nach den Träumen, die Symptomen zugrundeliegen können. Physiker lernen meistens, sich an empirische Beobachtungen und nicht an Gefühle zu halten. Sämtliche miteinander im Konflikt stehenden Parteien sehen sich also in gewisser Weise in getrennten Welten leben. Mit anderen Worten, diese Trennung unserer Disziplinen ist, so wunderbar ihre Ergebnisse und Errungenschaften im Einzelnen sein mögen, auch Teil unseres augenblicklichen weltweiten Dilemmas.

Wir brauchen einen Paradigmenwechsel. Bisherige Paradigmen beruhen hauptsächlich auf der Trennung von Innen und Außen, Psyche und Materie, Körper und Geist, Individuum und Gruppe, sozial und universal und so weiter und sind *zustandsorientiert*. Wir brauchen einen Prozess, der Innen und Außen, Geist und Körper, Psyche und Materie, Du und Ich, die Guten und die Bösen einbezieht und sich in ihnen, zwischen ihnen und über sie hinaus

bewegt. Prozess? Ja. Unsere Wahrnehmung von Veränderung, von Prozessen, bewegt sich zwischen inneren Erfahrungen und *äußeren* Beobachtungen über den Körper, den Geist, die Psyche, Wissenschaft und Psychologie. Und das Beste daran ist, dass wir *Prozesse* einfach als Beobachtung von Signalen definieren können. Sie müssen nur dem Prozess folgen, indem Sie auf das achten, was Sie sehen, fühlen, hören und träumen. Prozess! Verfolgen Sie Ereignisse, verfolgen Sie, was Menschen tun, folgen Sie der Natur, folgen Sie dem Fluss.

Prozessarbeit ist Bewusstseinsarbeit: die Arbeit, sich bewusstzumachen, wie Individuen, Gruppen und die Natur als solche sich verändern, beginnend mit uns selbst. Wenn Sie zum Beispiel Ihre eigenen aggressiven Signale nicht beachten, denken Sie, Ihr Gegenüber sei aggressiv! Sobald Sie aber Ihre Signale verfolgen, sehen Sie, dass der Mensch, mit dem Sie plaudern, wer auch immer es sei, nicht nur in seinem eigenen Universum lebt. Er ist Teil Ihres Prozesses hier und jetzt. Die Guten und die Bösen vermischen sich! Ich finde das Prozessparadigma, das Psychologie, Medizin, Physik, kleine und große Gruppen und Organisationen, Innen und Außen miteinander verbindet, aufregend.¹² Ich liebe Kunst, Musik, Psychologie, Medizin, die Arbeit mit Organisationen, Chemie, Politik und Geologie, doch wenn die getrennten Paradigmen dieser Disziplinen nicht funktionieren, weil wir es oft mit sich überlagernden lokalen und globalen Systemproblemen zu tun haben, wird Prozessarbeit zur Notwendigkeit. Ich liebe all die

einzelnen Lebensbereiche, die sich gliedern in dies und das, Physik und Psychologie, Chemie und Träume, aber manchmal ist diese Einteilung in einzelne Bereiche eher problematisch als hilfreich.¹³

Das Raumzeit-Träumen ist die Essenz der Prozessarbeit und gehört damit möglicherweise zu den einzigen Prinzipien, die Wheeler erwähnte. Erinnern Sie sich an das Zitat, das ich diesem Kapitel voranstellte:

„.... aus der Gesamtheit dieser unserer Existenz wird eines Tages dessen einziges, zentrales, lebendiges Prinzip entspringen und so natürlich sein, dass wir zu uns sagen werden: Wie hätte es je anders sein können und wie konnten wir all die Jahre so dumm sein, es nicht zu erkennen?“

Ich hoffe, dass die Theorie und die Erfahrungen in diesem Buch Sie davon überzeugen, dass das Raumzeit-Träumen eines dieser Prinzipien ist.

In den folgenden Kapiteln zeige ich Ihnen, wie Sie mit Hilfe einer Reihe von etwa 40 meditativen Übungen zu innerer Arbeit, Beziehungen, Organisationen, Finanzen und Ökologie das Raumzeit-Träumen für sich nutzen können. Ich stelle Ihnen neue Übungen für das Erleben von Bewegung und Gefühlen vor, die ich im praktischen Unterricht mit SeminarteilnehmerInnen in Portland und bei der Arbeit mit Großgruppen in unzähligen Städten weltweit getestet habe. Diese vielen verschiedenen Erfahrungen bieten eine generelle menschliche Grundlage, auf der Sie kulturübergreifend und nicht ortsgebunden kommunizieren

können, um innere und äußere Konflikte zu lösen. Ich schlage Ihnen vor, dass Sie sich nach den einzelnen Übungen schriftliche Notizen machen, um Ihre Erfahrungen zu verfolgen. So können Sie diese Arbeit auf persönliche Probleme, körperliche Symptome, Beziehungen, Vielfaltsprobleme in Gemeinden, globale finanzielle und ökologische Themen wie auch die Schwierigkeiten anwenden, die Astronauten bei ihren Raumfahrten erleben.

ZUSAMMENFASSENDE DARSTELLUNG DER SECHS TEILE DIESES BUCHES

Ich habe dieses Buch in sechs Teile gegliedert.

Teil eins: Der Tanz des Universums

Hier gebe ich eine Einführung in den *Tanz der Verbundenheit*. Ich erläutere die Theorie und Praxis der Prozessarbeit und frage nach den Ursprüngen des Universums. Ich zeige auf, wie die Theorie und Praxis von Prozessen die Theorie der Parallelwelten, Einsteins universelle Raumzeit, Entropie und Quantentheorie einbezieht.

Teil zwei: Wer bin ich? Jung, Einstein, Pachamama und der Dalai Lama

Der Kosmologe Stephen Hawking fragt: „Warum gibt es statt des Nichts doch etwas?“ In diesem Teil erläutere ich einige Grundlagen der Relativitätstheorie und ihre Zusammenhänge mit den tibe-

tischen Bardos (Zwischenzuständen der Existenz) sowie Jungs Verständnis des alchemistischen *Unus Mundus* (die eine Welt). Hier erforschen wir zeitlose Körpererfahrungen im Tanz der Verbundenheit, wie dieser in Physik, Psychologie und verschiedenen spirituellen Traditionen zum Ausdruck kommt.

Teil drei: Symptome, Verrücktheit oder Welttanz?

In diesem Teil wenden wir uns mit Hilfe des Raumzeit-Träumens, das uns wie ein befreiter Flaschengeist bei körperlichen Symptomen helfen kann, unseren Ängsten vor diesen zu. Ich zeige auch auf, wie dieses neue Raumzeit-Träumen bei Zuständen helfen kann, welche die Medizin als „psychotisch“ bezeichnet.

Teil vier: Beziehungen: Jenseits von Krieg und Frieden

Die schwierigsten inneren und weltlichen Probleme können auch verborgene Geschenke sein, die uns tiefgreifende innere Einsichten vermitteln! Diese Einsichten und die in diesem Abschnitt geschilderten Erfahrungen eröffnen Ihnen die Möglichkeit, sich von heftigen inneren oder weltlichen sozialen Problemen und Konflikten so weit zu lösen, dass Sie damit arbeiten können.

Teil fünf: Prozessorientierte Ökologie (POÖ)

POÖ vereint Psychologie, Erdsystemwissenschaft, Erfahrungen mit der Quantenwelt und dem Universum. POÖ ist eine

Kunst wie eine Wissenschaft. Hier spreche ich von den Göttern, die im Müll wie in den Sternen wirken. Daraus erwachsen neue Überlegungen in Bezug auf die Anwendung des Raumzeit-Träumens auf Sozialarbeit, globale Finanzen und die planetarische Umwelt.

Teil sechs: Erde, Geld und das größere Bild

Psychologen, Ökonomen, Ökologen und Politiker, die ihre einzelnen Disziplinen mit anderen Fachgebieten *zusammenbringen*, haben ein größeres Bild. Hier zeige ich auf, wie dieses größere Bild aus den vorigen Kapiteln erwächst und bei erdwissenschaftlichen Themen, finanziellen Krisen und weltweiten Ereignissen praktische Anwendung finden kann.

Da ich dieses Kapitel mit einem Zitat von dem visionären Physiker John Wheeler begann, möchte ich es mit einem weiteren Zitat beenden, das er selbst benutzt hat. Dieser großartige Physiker, Mentor von Richard Feynman und Hugh Everett und Freund von Einstein, schrieb ein Buch über Reisen in die Raumzeit. Hier zitiert Wheeler ein Gedicht von Su Tung-p'ó aus dem 10. Jahrhundert über das Segeln:

„Wir ließen unser Boot einfach treiben und spürten, dass wir im leeren Raum segelten und auf dem Wind ritten... wir waren so leicht, als ob wir die Welt verlassen hätten, und frei von jeder Stützkraft, wie jemand, der unsterblich geworden ist und aufsteigt im Raum...“¹⁴

Die Herausforderung sowie das Versprechen dieses Buches ist, diesen leeren Raum zu einer greifbaren und notwendigen Erfahrung zu machen. Alle, die wir

auf dieser Erde wandeln, können spüren, wie wir von diesem Raum bewegt werden, was uns bei schwierigen Beziehungen und weltweiten Spannungen weiterhelfen kann.

RÜCKBLICK AUF KAPITEL 1

- Weltliche Probleme hängen miteinander zusammen. Wir brauchen eine neue Art von interdisziplinären FacilitatorInnen.
- Wir verwickeln uns in Teilaspekte und brauchen mehr Abstand, um das größere Bild sehen zu können.
- Um Probleme zu lösen, brauchen wir einen Paradigmenwechsel von den Teilen zum Prozess, um die Teile würdigen und auch darüber hinausgehen zu können.
- Wir alle können Einsteins Raumzeit-Universum als psychologisches und physisches Gefühl erfahren oder imaginieren: als Kraftfeld, das uns ebenso bewegt wie die Schwerkraft.
- Ich nenne dieses Feld *Raumzeit-Träumen*: Es bewegt uns zum *Tanz der Verbundenheit*.
- Das Raumzeit-Träumen ist ein interdisziplinäres Modell, das Psychologie, Physik, Politik und spirituelle Erfahrungen miteinander verbindet.

KAPITEL 2

Wunder, Vielfalt und Tanz des Universums

„Aus den meisten Wertvorstellungen würden Universen hervorgehen, die, auch wenn sie möglicherweise wunderschön wären, niemanden enthielten, der sich über deren Schönheit wundern könnte.“

DER KOSMOLOGE STEPHEN HAWKING ¹⁵

Ich hatte mit Menschen, die in verschiedenen Regierungen Politik machen, mit erstklassigen Wissenschaftlern und großen Organisationen in verschiedenen Nationen zu tun. Aus diesen unterschiedlichen Kontexten ergab sich für mich ein ganz wesentlicher Punkt: Unser Planet ist in Teile gespalten. Wissenschaftler leben in einer Welt, gewöhnliche Stadtbewohner in einer anderen, Politiker in wieder einer anderen und Geschäftsleute wieder in einer anderen Welt. Wir leben in getrennten Welten, und das ist einer der Gründe dafür, dass unser Planet so viele Probleme hat. Nicht nur, dass an vielen verschiedenen Schauplätzen Kriege stattfinden. Unsere gesamte globale Umwelt ist in einem katastrophalen Zustand, und die Wissenschaft befindet sich hier, die Regierung dort und die Wirtschaft wieder woanders. Zwischen ihnen gibt es wenig Verständnis und Verständigung.

Heute bevölkern sieben Milliarden Menschen diesen Planeten. Wenn die Entwicklung so weitergeht, werden es gegen Ende des 21. Jahrhunderts neun oder zehn Mil-

liarden sein. Das ist ziemlich viel für unseren kleinen Planeten. Warum wachen wir nur so langsam auf? Warum geht es uns manchmal nicht besonders gut? Ein paar Menschen geht es sehr gut, doch für andere gilt das nicht und war auch nie anders. Warum ist das so? Natürlich hat jede und jeder von uns darauf eine andere Antwort, und diese Antworten sind wichtig. Wir müssen diese Fragen stellen und Antworten darauf finden.

Vielleicht hängen unsere Probleme mit der Natur unseres Universums zusammen? Wie kamen wir hierher? Wie entstand unsere Erde? Wo stehen wir mit unserer Suche nach Antworten auf diese großen Fragen? Stellen wir diese Fragen überhaupt? Die meisten Menschen nicht. Sie haben zu viele eigene Schwierigkeiten, um auch noch über solche Fragen nachzugrübeln. Aber es geht hier um wichtige Themen, denn wenn wir eine allgemeine Theorie oder ein allgemeines Glaubenssystem hätten, das wirklich funktioniert, hätten wir einen Systemgeist – und das wäre wirklich bemerkenswert!