

Georg Bauer  
Atme & verändere die Welt



Georg Bauer

ATME & VERÄNDERE DIE WELT

*Von der Überwindung der spirituellen Krise*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über [dnb.dnb.de](http://dnb.dnb.de) abrufbar.

Atme & verändere die Welt

*Von der Überwindung der spirituellen Krise*

Erstausgabe 2021 © Georg Bauer

Umschlagbild © Georg Bauer

Alle Rechte vorbehalten

[www.georgbauer.info](http://www.georgbauer.info)

[contact@georgbauer.info](mailto:contact@georgbauer.info)

Verlag: tredition GmbH

Halenrei 40-44

22359 Hamburg

ISBN

978-3-347-14389-0 (Paperback)

978-3-347-14390-6 (Hardcover)

978-3-347-14391-3 (e-Book)

# INHALT

Einleitung	7
1. Die äußenen Krisen der Menschheit	11
2. Die spirituelle Krise der Menschheit	17
3. Der unreife Mensch	23
4. Der achtsame Mensch	29
5. Die spirituelle Gemeinschaft	35
6. Die Macht des spirituellen Menschen	41
7. Die Kunst achtsam zu atmen	??
Schlussgedanken	??

Für alle Menschen,  
die nach der Wahrheit suchen.  
Vor allem aber für jene,  
die in tiefer Verwirrung  
gefangen sind.

# EINLEITUNG



Alle Spiritualität beginnt mit dem achtsamen Atmen. Jedoch achten leider viele Menschen nicht auf ihre Atmung. Wenn ich nicht gelernt habe, achtsam zu atmen, dann habe ich unter Umständen keine innere Ruhe. Ohne innere Ruhe aber werde ich leicht zum Spielball meiner Gefühle. Ich kann meinen Geist nicht von meinem emotionalen Empfinden trennen. Nicht der Geist steuert mein Verhalten. Vielmehr werde ich von meinen Gefühlen beherrscht. Die innere Unruhe, die mich umtreibt, kann ich nicht auflösen. Sie wirkt unkontrolliert auf mein Verhalten. Fehlt es mir an innerer Ruhe, so verhalte ich mich entsprechend ruhelos. Ich trage meine innere Unruhe nach außen. Ich strahle Ruhelosigkeit aus. Mein unruhiges Verhalten überträgt sich so auf andere Menschen. Ich versetze meine Mitmenschen in Unruhe. Auf diese Weise trage ich meine Ruhelosigkeit in die Welt. Wie das ewige Wogen der Wellen die Meere bewegt, so bewegt die innere Unruhe die Menschheit. Durch mein achtsames Atmen kann ich einen persönlichen Beitrag dazu

leisten, einen kleinen Teil dieser schier unerschöpflichen Unruhe aufzulösen. Würden wir alle lernen, achtsam zu atmen, dann könnte sich die aufgewühlte Rastlosigkeit der Menschheit legen. Die Welt wäre nach einiger Zeit ein friedlicher Ort!

Erstes Kapitel  
DIE ÄUßEREN KRISEN DER  
MENSCHHEIT



Wir leben heute in wahrhaft bewegten, ja gar in stürmischen Zeiten. In zahlreichen Regionen der Welt verbreiten scheinbar unlösbare Kriegskonflikte Angst und Schrecken. Millionen Menschen sind auf der Flucht. Sie leiden unter Verfolgung, Folter und Vertreibung. Trotz eines nie dagewesenen Überangebots an Nahrungsmitteln lässt sich der Hunger nicht besiegen. Trotz all unserer weltlichen Reichtümer greift die Verelendung der Massen um sich. Gleichzeitig nimmt die Zerstörung der Umwelt immer größere Ausmaße an. Wir Menschen haben einen nicht mehr aufzu haltenden Klimawandel in Gang gesetzt, dessen unabsehbare Verwerfungen verheerend sein werden. All diese Krisen gefährden die Lebensgrundlage der ganzen Menschheit. Die Moderne verwandelt sich zunehmend in ein Bild des Schreckens. Schon scheint es, als habe die Endzeit der Menschheitsgeschichte begonnen.

Dabei begann die Moderne einstmals so hoffnungsvoll. Die Aufklärer des 18. Jahrhunderts wollten die Menschen von den gesellschaftlichen, politischen und religiösen Fesseln des

mittelalterlichen Denkens befreien. Mit ihrem Streben verband sich nichts weniger als die große Hoffnung eine neue, bessere Weltordnung zu schaffen. Sie glaubten, alle Probleme der Menschheit ließen sich durch gesellschaftspolitische und wirtschaftliche Reformen lösen.

Bürgerliche Freiheitsrechte, Rechtsstaatlichkeit, Gewaltenteilung und Demokratie waren und sind Errungenschaften dieser Epoche. Es handelt sich zu Recht um große Meilensteine in der Entwicklungsgeschichte der Menschen, zu denen sich im Laufe des 19. und 20. Jahrhunderts langsam noch die Gleichberechtigung von Mann und Frau hinzugesellte.

Auch die Fragen von Armut, Hunger, Not und Elend schienen mit wachsendem wirtschaftlichem Wohlstand lösbar. Wissenschaftliche Erkenntnisse und technische Neuerungen halfen der Wirtschaft immer größere Reichtümer zu schaffen. Nach und nach entstand auch ein Bewusstsein dafür, dass diese Reichtümer durch staatliche Regulierungen gerechter verteilt werden sollten.

Natürlich vollziehen sich große Umbrüche nie ohne Opfer. Selten haben wir Menschen es in unserer Geschichte geschafft, notwendige Reformen gewaltlos umzusetzen. Und so leitete der Aufbruch in die Moderne fast zwangsläufig eine Zeit beispielloser Wirren ein. Das 19. Jahrhundert war vor allem auf dem europäischen Kontinent von blutigen Revolutionen geprägt. Das 20. Jahrhundert stürzte dann mit zwei unvorstellbar grauenvollen Weltkriegen nahezu die ganze Menschheit ins Chaos. Am Ende des Kalten Krieges schien jedoch endlich diese neue, bessere Welt heraufzudämmern, von der die Aufklärer einst geträumt hatten. Jetzt aber wachen wir verwundert aus unseren schönen Träumen auf.

Die Errungenschaften der Aufklärer stehen auf dem Spiel. Undemokratische, despotische und ideologisch verblendete Regime sind erneut auf dem Vormarsch. Machtgierige Populisten und hasserfüllte Radikale gewinnen die Oberhand. Gezielt untergraben sie demokratische Strukturen und bürgerliche Freiheiten, die von unseren

Vorfahren unter Schweiß, Tränen und Blut errungen wurden. Hass und Misstrauen werden bewusst geschürt, um die Angst der Menschen für eigennützige Zwecke auszunutzen. Viele Völker werden teils gegen ihren Willen, teils aber sogar mit Unterstützung der verunsicherten Bürger, durch ihre Regierungen weiterhin oder erneut unter das Joch der Unterdrückung gezwungen. Modernste Technologien werden in vielen Ländern dazu genutzt, um die Bürger möglichst vollständig zu überwachen. Medien werden dazu missbraucht, Ideologien, Falschinformationen und Hassbotschaften zu verbreiten. Verblendete Staatsführungen scheuen nicht davor zurück ihre Bildungshoheit auszunutzen, um die Bürger zu indoktrinieren und kritisches Denken zu unterbinden. Am Ende des 20. Jahrhunderts glaubten wir die lang ersehnte Morgendämmerung einer besseren Welt wäre endlich angebrochen, nur um am Beginn des 21. Jahrhunderts festzustellen, dass es sich dabei stattdessen vielleicht eher um die Abenddämmerung der Menschheitsgeschichte handelt.

Zweites Kapitel

# DIE SPIRITUELLE KRISE DER MENSCHHEIT



Auf dem Weg in die Moderne scheinen wir Menschen irgendwo auf einen Irrweg gelangt zu sein, der uns in eine Sackgasse geführt hat. Offensichtlich haben wir nicht aufgepasst. Wir haben nicht genau hingesehen und nicht genau hingehört, was uns die Aufklärer einst sagen wollten. Und vielleicht unterlagen auch einige der Aufklärer einem wesentlichen Denkfehler in Bezug auf die menschliche Natur.

Um das mittelalterliche Denken zu überwinden, sollte sich der Mensch von seiner Vernunft leiten lassen. Der vernünftige Mensch wurde im 18. Jahrhundert zum Ideal erhoben. Ziel war ein aufgeklärtes Denken, das sich auf Herz und Verstand gründet. Wir Menschen haben jedoch stets eine unheilvolle Verbindung zu unserem Herzen gepflegt. Und so haben wir diese wohlgemeinte Forderung grundfalsch verstanden. Wir glaubten, wir müssten unser Herz ganz zu Gunsten des Verstandes ausschalten. Wir dachten, alle Bereiche des Lebens sollten sich vollständig dem Denken unterordnen. Wir nahmen an, unterstützt von der Wissenschaft

könnten Technik, Politik und Wirtschaft die Welt und uns Menschen zum Besseren verändern. Aber nichts dergleichen ist geschehen. Wir sind auf ganzer Linie kläglich gescheitert.

Was aber machen wir? Statt nach innen zu blicken, richten wir unseren Blick nach außen. Statt unser Versagen und damit uns selbst zu hinterfragen, neigen wir dazu, die Verdienste der Aufklärung in Zweifel zu ziehen. Die Befreiung des Einzelnen aus der gesellschaftlichen Bevormundung, die Durchsetzung demokratischer Strukturen, ebenso wie die Gewaltenteilung, die Rechtsstaatlichkeit, die religiöse Neutralität des Staates oder die Gleichberechtigung von Mann und Frau, all dies waren und sind richtige gesellschaftspolitische Reformen. Sie sind nicht in Zweifel zu ziehen. Zweifelhaft ist allein unsere Unfähigkeit, die Gesellschaft durch diese Reformen heilsam zu verwandeln.

Es bleibt die Frage, warum diese Reformen keine heilsame Wirkung entfalten. Und hier kommen wir zu einem Bereich, der eigentlich das Kerngeschäft der Religionen sein müsste. Nur