

Impulse für Bewusste
Einsichten jenseits des Denkens

Gary Zemp

© 2023 Gary Zemp

ISBN Softcover: 978-3-384-02582-1
ISBN E-Book: 978-3-384-02583-8

Druck und Distribution im Auftrag:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5,
22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschliesslich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Für die Inhalte ist der Autor selbst verantwortlich. Die Publikation und
Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter:
tredition GmbH, Abteilung „Impressumsservice“,
Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Inhaltsverzeichnis

Bewusste sind die Gestalterinnen und Gestalter der Zukunft

Vorwort Seite 7

Die Intuition ist die integrale Intelligenz

Einsichten Seite 17

Über Deine Person hinauswachsen Impulse für eine neue Identität Seite 43

Annehmen, was ist

Leben aus der Fülle Seite 71

Wer nicht vom Weg abkommt, der bleibt auf der Strecke

Was dich erwartet Seite 91

Bewusste sind die Gestalterinnen und Gestalter der Zukunft

Die Lebenszeit eines Menschen kann nach beliebig vielen Kriterien eingeteilt werden. Gut nachfühlbar und hilfreich ist die Teilung in einen vorbewussten und einen bewussten Abschnitt. Im ersten, also vorbewussten Teil formiert sich die genetisch angelegte physische, psychische und geistige Entwicklung. Darauf aufbauend sucht der Mensch durch Ausprobieren verschiedener Rollen seine Persönlichkeit. Als Aufgaben hat er in dieser ersten Phase für die materielle Sicherung seines eigenen Lebensunterhalts und seiner Nachkommen zu sorgen. Dafür stellt ihm das Leben unter anderem den Instinkt, die Gefühle und den Verstand zur Verfügung. Typisches Merkmal dieser Phase sind die Betonung des Willens und das egozentrische Handeln. Handlungszentrum ist ein von der Fantasie erschaffenes „Ich“ als

Dreh- und Angelpunkt der Person, respektive dessen Weltvorstellung. Ein Mensch im vorbewussten Lebensabschnitt mag begabt, sogar sozial und moralisch einwandfrei handeln. Im Kern ist und bleibt er selbst-bezogen.

Die bewusste Phase beginnt am Tag, an dem sich der Mensch die **Sinnfrage** stellt:
„Mensch, worin liegt denn der Sinn des Lebens? Das, was ich lebe, kann doch nicht alles gewesen sein!“ In unserem europäischen Kulturkreis geschieht das irgendeinmal zwischen dem dreissigsten und dem sechzigsten Altersjahr. Wenn überhaupt! Dieser exklusive Tag wird auf ganz verschiedene Arten erfahren. In vielen Fällen durch den Ausbruch einer Midlife-Crisis oder durch einen existenzgefährdenden Schicksalsschlag. Oder, im eher seltenen Fall, durch Einsicht und Bewusstwerdung.

Nicht alle Menschen lernen diesen Moment kennen. Sie verbleiben einfach in der vorbewussten Phase bis zu ihrem Ableben. Es ist den Menschen freigestellt, sich den Auswirkungen der Sinnfrage zu stellen. Die Würde des Menschen bleibt so oder so unangetastet.

Bewusste Menschen sind Menschen, die einen tiefgreifenden Wandel, ausgelöst durch die **Sinnfrage**, vollzogen haben. Sie leben eine zweite Lebensphase bei zunehmender Bewusstheit. Die Egozentrik nimmt je länger je mehr ab. Sie wird durch eine mitühlende Haltung ersetzt. Die Natur empfindet der bewusste Mensch nicht mehr von seiner Person getrennt. Der Mensch ist ein Teil der Natur, deren Geschenke an die menschliche Spezies er wertschätzt. Sorgen um den Weiterbestand der irdischen Lebensgrundlagen sind für ihn allgegenwärtig. Diese bewusstere Menschengruppe zeichnet sich auch dadurch

aus, dass sie aus sehr erfahrenen, neugierigen und für Veränderungen offenen Individuen besteht. Und das sind genau die Eigenschaften, die notwendig sind, damit die folgenden Impulse wie reife Samen auf fruchtbaren Boden fallen.

Liebe Leserin, lieber Leser, es wird dich nicht mehr erstaunen, dass diese Impulse ganz besonders für dich geschrieben wurden. Du bringst die Voraussetzungen mit, den bevorstehenden, die Not wendenden Umbruch mitzugestalten. Dass er kommen wird, wissen wir seit Einstein. Er hat nämlich festgestellt, dass sich die Probleme, die sich die Menschheit im Zeitalter der Industrialisierung und Effizienzsteigerung (Moderne) geschaffen hat, nicht auf derselben Ebene gelöst werden können, auf der sie in die Welt gekommen sind. Die die Moderne ablösende Postmoderne, also das grüne Bewusstsein, das sich zur Zeit

ausbreitet, bringt diese Fähigkeiten noch nicht mit. Die wenigen Menschen, die die Transformation vom grünen zum kommenden **integralen Bewusstsein** geschafft haben, berichten voller Zuversicht von den Fähigkeiten, die uns Menschen auf dieser neuen Ebene durch das Leben zur Verfügung gestellt werden.

„Wer oder was bin ICH?“ ist die grundsätzliche Frage am Anfang jeder Selbstuntersuchung. Sie ist einfach zu stellen und schwierig zu beantworten. Sie zu beantworten ist jedoch unabdingbar, denn jede Transformation des Bewusstseins bedeutet eine Verschiebung der Identität. Diese notwendige Transformation ist also nichts anderes als eine Bewusstseins-erweiterung, die von einem bestehenden Selbstverständnis zu einem neuen Selbstverständnis führt.

Die *Impulse für Bewusste* sollen Anregungen zur **Selbstentwicklung** sein. Sie sind um drei verschiedene Themen gruppiert:

Das erste Thema geht von der Struktur unserer Psyche aus, die wir vom Begriff der Seele deutlich und klar unterscheiden. **Wir üben hier den Umgang mit der Intuition**, also der Intelligenz, die uns Menschen von den Primaten unterscheidet. In der vorbewussten Lebensphase haben wir die Intuition noch kaum zur Kenntnis genommen. Die Intuition arbeitet jenseits des Denkens und nicht im Aktionsmodus wie die anderen drei Grundintelligenzen. Die Intuition erwartet vom Menschen eine rezeptive, eine demütige Haltung, bevor sie ihm ihre Informationen als Einsichten zur Verfügung stellt. Sie berücksichtigt immer das in der Problemstellung enthaltene grosse

Ganze. Im Gegensatz zur Ratio, welche die Problemstellung in Fragmente aufteilt, bis sie einen Lösungsansatz erkennt.

Als zweites Thema betrachten wir gewisse Erkenntnisse der Bewusstseinsforschung. Wir regen die Lesenden an, intuitiv, also nicht durch Nachdenken, sondern durch stilles in sich Hineinlauschen zu einem überraschend **neuen Selbstverständnis** zu kommen, also zu einer neuen Antwort auf die Frage, wer oder was bin Ich?

Wesentlich gehört zu dieser neu bewussten, jedoch schon immer vorhandenen **Ichbinheit** der Aspekt des ursprünglichen Gewahrens, das **Wahrnehmen ohne die geringste Beurteilung**. Dieses Wahrnehmen kann wirkungsvoll geübt werden, indem wir jedes Ereignis des Lebens annehmen, wie es

ist. Diese Impulse und Übungsbeispiele sind dem Alltag entnommen. Ihre Wirkung ist doppelter Natur: Du spürst intensiv, wer Du wahrhaftig bist und erlebst eine unerwartete Steigerung deiner Lebensqualität. Das Gewahren und Jasagen zu den vom Leben offerierten Ereignissen sind also **unser drittes Thema**. Wir üben die Transformation vom Wollen zum Geführt-werden, zum Wahrnehmen ohne zu urteilen.

Still sein und in sich hineinlauschen! Das ist unser Beitrag als Individuen zur Lösung der globalen Herausforderungen der Menschheit. Still sein führt zur Quelle der Weisheit. Dort treffen wir uns!

Still sein regt die Intuition an, uns ihre Dienste zur Verfügung zu stellen. Eine rezeptive Haltung vorausgesetzt führt sie uns zu Einsichten.

Die Intuition ist die integrale Intelligenz

Es gibt keine Ausnahmen: Allen Menschen auf unserem Globus stehen vier Lebensebenen zu Verfügung. Das weist Jürg Theiler, der Begründer der analytisch-hermeneutischen Psychologie, in seinem Lebenswerk nach. Lebensebenen sind sowohl Intelligenz- als auch Bedürfnis- und Informationsebenen. Die evolutionär älteste ist die Körperebene mit dem **Instinkt** als Intelligenz. Sie ist mit der Aufgabe betraut, das körperliche Überleben zu sichern. Die zweite ist die **Gefühlsebene** mit der emotionalen oder affektiven Intelligenz. Sie ist dazu angelegt, den grösstmöglichen Nutzen aus einer Situation zu erzielen. Die dritte ist die Verstandesebene mit der **rationalen Intelligenz**, welche die Aufgabe hat, die anstehenden Probleme möglichst effizient zu lösen. Die vierte, die **intuitive**

Intelligenz ist imstande, dem Menschen Einsichten zu vermitteln, die sinnvoll richtigen Dinge zu tun. Sie berücksichtigt **ganzheitliche** Zusammenhänge. Die Intuition trägt viele Namen. Theiler nennt sie die empathische, der Volksmund Intelligenz des Herzens oder der Seele.

Evolutionär betrachtet beginnt die Menschwerdung mit der Anerkennung der Existenz und der Entwicklung der vierten Lebensebene durch die Primaten der Säugetiere. Aus Säugetieren wurden Hominiden, aus Hominiden der «homo sapiens». Die präzise Übersetzung von homo sapiens lautet «weiser, einsichtiger Mensch». Die ihr zugrundeliegende Erkenntnisfähigkeit ist die intuitive Intelligenz. Das Ergebnis ihres intuitiven Erkennens sind Einsichten. Sie sieht das Ganze, das Sinnvolle, die Zusammenhänge,

die alles verbindende Liebe, die Schönheit und die Wahrheit. Einsichten sind weise.

Die allen Säugetieren mehr oder weniger zur Verfügung stehenden ersten drei Lebensebenen arbeiten im Aktionsmodus, das heisst, sie geben ihre Informationen ungefragt an das Aktionszentrum des Säugetieres ab. Die **Intuition** hingegen arbeitet ganz anders. Sie fordert vom Menschen eine rezeptive, sich hingebende und vertrauende Haltung, bevor sie ihre Erkenntnisse als Einsichten preisgibt.

Die analytisch-hermeneutische Psychologie weist nach, dass die **instinktive** und die **affektive** Ebene besonders **egogetrieben** sind. Sie sind verantwortlich für die Grenzenlosigkeit ihrer Wünsche und für die Unbedingtheit des Siegenwollens im Kampf gegen „die Andern“, während die rationale

Ebene der führenden Intelligenz ihre analytischen Dienste anbietet.

Die hermeneutische Interpretation der viergliedrigen Psyche kommt zu einer bemerkenswerten Erkenntnis. Sie lautet: Der Mensch kann eine sinnvolle und friedvolle Entwicklung nur unter der Voraussetzung erreichen, indem er die Einsichten der Intuition stärker gewichtet als die Erkenntnisse der Ratio. Es ist wichtiger, die richtigen Dinge zu tun als die Dinge richtig zu tun. Nur die Intuition hat die Fähigkeit, den Zusammenhang zwischen einer Problemstellung und dem grossen Ganzen zu sehen. **Die Intuition ist die umfassende, integrale Intelligenz.** Ihr gehört die Führungsrolle.

Und noch einmal, weil es neu und entscheidend ist: Die Informationen der