

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	11
2. Bedienungsanleitung	15
3. Was gibt es Neues?	21
A. Quantenphysik	22
Kurzer Hintergrund: Begriff und Bedeutung des „Quants“	23
Der Welle-Teilchen-Dualismus	25
Verschränkung	29
Raum und Zeit	30
Quantenphysik im makroskopischen Bereich	32
Einfluss der Quantenphysik auf die persönliche Realität	35
Fazit	37
B. Biologie	38
Fazit und weitere Schlüsse	41
C. Bewusstsein	42
Ausgangspunkt	42
Individuelles Bewusstsein	43
Kollektives Bewusstsein	45
Transponales Bewusstsein	50
Fazit	53
D. Entstehung der Realität	54
Kollektive Realität	54
Persönliche Realität	61

Übergeordnetes Prinzip	70
Fazit	72
E. Nahtoderfahrungen I	74
Basis	74
Erklärungsversuche	79
Weitere Hinweise	81
Fazit	83
F. Ergebnis und Konsequenzen	85
Essenz	85
Konsequenzen für das tägliche Leben	85
4. Wie können wir leben?	89
A. Nahtoderfahrungen II	90
Ablauf	90
Lebensrückschau	96
Ergebnis der Nahtoderfahrungen für den täglichen Gebrauch	98
Weitergehende Erklärungen aus der Literatur	101
Fazit	108
B. Ein neues Weltbild	110
Ursprung	111
Konstruktion des Universums durch eine „überlegene Intelligenz“	113
Der Mensch im Universum	117
Konsequenzen für unser Verhalten	121
Fazit	133
Weitere Schritte	133

C. Die Umsetzung	134
Theorie	134
Praxis	137
Experimente	139
Weitere Konsequenzen	144
Fazit	147
D. Kontakt	149
Kommunikationskanäle	149
Starke Konzentration	151
Einschlaf- und Aufwachphase	152
Meditation	153
Fazit	155
E. Ergebnis und Konsequenzen	157
Essenz	157
Konsequenzen für unser tägliches Leben	157
5. Was brauchen wir wirklich?	161
A. Der Tempel	162
Einleitung	163
Soziales Umfeld	165
Beruf	167
Geld	168
Gesundheit	170
Verhaltensregeln im Tempel	171
Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen	181
Fazit	183

B. Exkurs: Geld	184
Hintergrund	184
Bedeutung von Geld	185
Umgang mit Geld	188
Fazit	191
C. Ergebnis und Konsequenzen	192
Essenz	192
Konsequenzen für unser tägliches Leben	193
6. Was bleibt?	195
A. Zusammenfassung	195
B. Der Sinn des Lebens	200
C. Zielvorstellung	205
D. Schluss	206
7. Literaturverzeichnis	209
8. Literaturhinweise	215
9. Abbildungsverzeichnis	221
10. Abkürzungsverzeichnis	223

1. Einleitung

Ich bin ein Babyboomer. Die für das Leben entscheidenden Weichen habe ich – inzwischen fast fünfzig – längst gestellt oder sie sind für mich gestellt worden. Beruflich ist somit klar, dass ich weder Bundeskanzler noch Vorstandsvorsitzender werde. Privat hat sich inzwischen auch die Kinderfrage entschieden und das eigene Nest ist bezogen. Nachdem also die vordergründig entscheidenden Ziele im Leben einerseits erreicht und andere verloren gegangen sind, stellt sich die Frage: Und nun? War es das jetzt?

Wir haben unsere statistische Lebensmitte überschritten. Was kommt jetzt? Kommt überhaupt noch etwas Sinnvolles oder geht das jetzt bis zur Rente so weiter? Manchmal ertappte ich mich sogar dabei, dass ich die Jahre bis 67 hochrechne. Aber es gibt neue Perspektiven.

Seit nun fast 25 Jahren beschäftige ich mich mit Texten, Thesen und Theorien von Wissenschaftlern und Publizisten, die über ihren üblichen weltlichen Tellerrand hinausblicken. Und ich muss gestehen, dass ich zwar wissenschaftsgläubig bin, aber auch misstrauisch. Ich nehme nichts einfach hin, ohne nachzuhaken und zu forschen. Es gibt inzwischen eine große Anzahl von anerkannten und renommierten Physikern, Biologen, Medizinern und Psychologen, die über die üblichen schulphysikalischen und schulmedizinischen Erklärungsmuster hinausgehend die Welt in einem anderen Licht betrachten als ihre den Konventionen verhaftet bleibenden

Kollegen. Sie bringen dabei unser Leben in einen ganz neuen Kontext, ohne dabei in die religiöse oder esoterische Ecke abzudriften. Das ist mir extrem wichtig.

Vieles, was ich im Folgenden darstelle, ist logisch und lässt sich, hauptsächlich im Teil 3, wissenschaftlich nachweisen. Für alle anderen angeführten Sachverhalte gilt Folgendes:

„Wissenschaft kann die letzten Rätsel der Natur nicht lösen. Sie kann es deswegen nicht, weil wir selbst ein Teil der Natur und damit auch ein Teil des Rätsels sind, das wir lösen wollen.“

Max Planck, Nobelpreisträger für Physik

Ich möchte in diesem Buch den Bogen spannen von den neuesten theoretischen Erkenntnissen der Quantenphysik, über die Bewusstseinsforschung, Medizin und Psychologie bis zur praktischen Anwendung und dabei die Frage beantworten: Was bedeutet das eigentlich für uns im täglichen Leben? Ich möchte nachweisen, dass diese neuen Erkenntnisse unser Leben erheblich unterstützen können und ihm einen neuen, tiefgründigen Sinn geben (s. Abb. 1). Aber sie helfen uns auch, mit unseren täglichen Herausforderungen leichter umzugehen und sie besser in einen übergeordneten Sinn für unser Leben einordnen zu können.

Als Ergebnis und mit anderen Worten: Und nun? War es das jetzt? Nein! Eigentlich können wir jetzt zu Beginn des letzten Lebensdrittels, nachdem wir alles, was die Gesell-

schaft von uns oberflächlich „erwartet“ hat, erledigt haben, uns mit den wirklich wichtigen Dingen beschäftigen. Konkret bedeutet das: Im Dasein den eigentlichen Sinn erkennen und ihn leben. Darum schreibe ich dieses Buch.

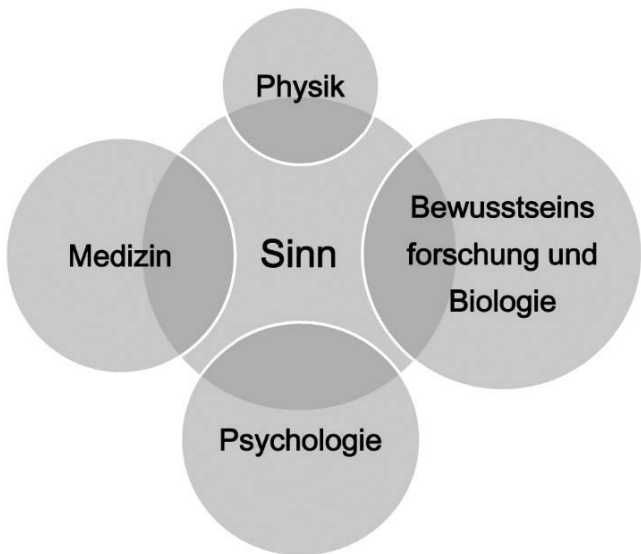


Abb. 1: Zusammenwirkende Fachdisziplinen

2. Bedienungsanleitung

Für dieses Buch habe ich über die im Laufe der letzten zwei Jahrzehnte viele Publikationen, Zeitschriften und Vorträge ausgewertet, die sich thematisch vier Wissenschaften zuordnen lassen. Dazu gehören:

- Die Physik, weil sie uns erklärt, dass wir im Grunde nur aus Energie und Information bestehen.
- Die Biologie und Bewusstseinsforschung, weil renommierte Forscher unser Bewusstsein inzwischen als körperungebunden vermuten.
- Die Medizin, die sich in den letzten vier Jahrzehnten eingehend mit Nahtoderlebnissen beschäftigt hat.
- Die Psychologie, die herausgefunden hat, was eigentlich wirklich glücklich macht.

Jedes Fachgebiet steuert Puzzleteile bei. In diesem Buch möchte ich das Puzzle zu einem Bild zusammenfügen, das zeigt, woher wir kommen, wohin wir gehen und warum. Inhalt dieses Buches ist aber vor allem, wie wir die Zeit dazwischen möglichst sinnvoll verbringen. Die Frage lautet demnach: Womit?

Das Buch setzt sich aus Teilen, Kapiteln und Abschnitten zusammen. Ich habe versucht, die Argumentation logisch zu gliedern, sodass die Kapitel aufeinander aufbauen (s. Abb. 2).



Abb. 2: Hierarchie des Buches

Die „Einleitung“ als Teil 1 und die „Bedienungsanleitung“ als Teil 2 bilden zusammen die Einführung zum Thema des Buches.

Teil 3 mit der Hauptfrage „Was gibt es Neues?“ ist vor allem ein logisches Puzzle aus vielen neuen Publikationen auf den Fachgebieten der Physik, Biologie und Medizin. Dieser Teil legt die Basis für die folgenden Teile. Er sorgt für das nötige Hintergrundwissen und beleuchtet quasi die „Werkstatt“, in der wir leben. Wem die Quantenphysik zu anstrengend ist (Teil 3.A), der kann sie überspringen und nur das Fazit