



WALTER'S INSPIRATIONAL PRAYER

ZUM INSPIRATIVEN GEBET

Dr. Peter Fritz Walter

Walter's Inspirational Prayer • September 19, 2015

INHALT

Einleitung

Am Anfang war das Programm

Warum Positive Affirmationen Heilen

Glaube ist Selbstvertrauen

Zur Integration negativer Emotionen

EINLEITUNG

Wenn ich ein philosophisches Buch gelesen habe oder mich lange genug mit Rechtswissenschaft, Psychologie oder Astrologie beschäftigt habe, reizt es mich unwiderstehlich, alles schnell wieder zu vergessen. Dann danke ich für meine Neigung zum Einfachen, und gebe mich zufrieden mit der Kontemplation der Mysterien, die eine herrliche Landschaft, ein Strandspaziergang, oder die Anmut eines Kindes uns vermitteln.



ZUM INSPIRATIVEN GEBET / 2

Zwar neigt mein Intellekt dazu, die Welt wissenschaftlich zu betrachten und zu erforschen, und den Urgrund allen Seins zu finden, aber innere Führung scheint den Wissensdrang auszugleichen mit einem gleichen Drang nach Gelassenheit und Harmonie. Es ist wohl aus diesem Grunde, dass ich die Methode des inspirativen Gebets so überzeugend finde.

Es ist ihre Einfachheit, die diese Methode so attraktiv macht für Menschen aller Klassen und Schichten, und jeden Alters, wo auch immer in der Welt. Keine philosophischen Spekulationen, astrales Wissen, verschlüsselte und erlesene Weisheiten, oder kabbalistischen Spitzfindigkeiten sind notwendig, um davon zu profitieren und eine positive Transformation unseres Lebens zu erreichen. Es ist eine Philosophie des hier-und-jetzt, des *hic et nunc*.

Diese Methode bedient sich der Autosuggestion, um die Kräfte unseres Unterbewusstseins zu aktivieren. Man könnte es noch einfacher ausdrücken: es geht darum, alte innere Skripten zu löschen und neue zu schreiben, wobei die Suggestionen auch dazu dienen, uns von der Negativität des Zweifels zu befreien. Denn Zweifel ist ein Virus.

Bevor ich dazu kam, das inspirative Gebet anzuwenden, im Jahre 1990, hatte ich bereits alle Religionen studiert, und mich viel mit westlicher und östlicher Philosophie beschäftigt.



ZUM INSPIRATIVEN GEBET / 3

Endlich fand ich heraus, dass im Grunde Gottesliebe identisch ist mit der Liebe zum Leben, der Liebe zur Schönheit, zur Anmut, zum Guten, und der Liebe zum Frieden in der Form der Harmonisierung aller Antagonismen und Gegensätze.

Die Erreichung innerer und äußerer Harmonie hat viele Namen und ist in unterschiedlicher Formulierung im Kulturgut der Menschheit vorhanden. Alle Religionen und Philosophien haben sie zum Ziel.

Leider wird diese Wahrheit von vielen Menschen verformt und verschleiert, weil sie Religion als moralische Pflichtübung ansehen. Diese Menschen sind sich leider nur wenig des Hochmuts bewusst, der sich seit alters her hinter der Vaterverehrung paternalistischer Konfessionen verbirgt, die das Weibliche niemals dem Männlichen als gleich angesehen haben. Mir scheint im übrigen, dass in diesen Kreisen ein erhebliches Misstrauen herrscht gegenüber der Natur überhaupt. So als ob diese sich selbst erschaffen hätte und ihr eigentümlicher, völlig mentaler Gott-Vater irgendwo außerhalb von ihr residierte!

Abspaltung nicht nur der Emotionen, sondern des gesamten Unterbewusstseins, das als dem Dämonischen angehörend gesehen wird, der rechten Hirnhälfte, der



ZUM INSPIRATIVEN GEBET / 4

Intuition, des Weiblichen, des Mondes, und der Erde ist die Folge einer solchen Weltanschauung.

Das war das letztlich Diabolische einer Religion, die diese Qualifikation nicht verdient hatte, denn sie verband eben nicht, sie führte nicht zurück zum Ganzen, zur Einheit, zur unfragmentierten Ganzheit. Und viele ihrer Anhänger mordeten und morden Urvölker bis in unsere Tage.

Weitere Folgen: Erzeugung von immer größerer und nun auch weltweiter Gewalt und Naturzerstörung, durch Liebesverbote, durch die Unterwerfung des Emotionalen unter die totale Tyrannei einer totalen, und total dummen, Rationalität.

Rückbindung, im Lateinischen 'religio' genannt—was eben der Wortstamm unseres Wortes 'Religion' ist—an das Wahre und Ganze in uns, unsere wirkliche Natur, ist im Gebet möglich. Denn das Gebet gehört keinem Dogma an. Es ist so frei wie der Wind und die Wellen des Meeres.

Das Gebet öffnet uns die Tür zur wahren Religion, der, die in unserem Herzen wohnt—und die Liebe ist, Ganzheit, Mitgefühl und Teilnahme an allem, was ist. Denn ein Gebet ist im Grunde, funktional gesehen, ein Skript, ein Programm. Es ist unser Ich, das zu unserem Höheren Selbst spricht, und bestimmte Wünsche äußert.



ZUM INSPIRATIVEN GEBET / 5

Nun mag man einwenden, wenn das so sei, dann sei es doch profaner Natur und nicht »etwas Spirituelles.« Nun aber: was ist denn »spirituell« und was nicht? Kann man das Leben denn einteilen in einen »spirituellen« und einen »nicht-spirituellen« Teil, kann man es aufspalten in »spirituelle« und »nicht-spirituelle« Aktivitäten?

In der Frage liegt die Antwort—natürlich nicht! Man kann das natürlich tun, und viele Menschen tun es, die sogenannten Religionen folgen. Aber was diese Leute tun, ist sich selbst zu belügen, mit sich selbst 'Blinde Kuh' zu spielen.

Religion heisst Rückbindung an die eigenen Wurzeln, die eigene Bestimmung, die jeder in sich trägt, wie ein kosmisches Programm. Dieses Programm ist allerdings in einer Art von Rohzustand und muss ausgearbeitet werden. Dies tut man durch positive Selbstprogrammierung.

Wir alle haben ein inneres Programm. Es gibt keinen einzigen Menschen auf dieser Erde, der keines hat. Und wenn wir es nicht erkennen und bewusst machen und positiv verändern durch Arbeit am Selbst, werden wir von anderen programmiert, und von sozialen Normen und Gewohnheiten. Dies ist ein Faktum und keine Theorie.



ZUM INSPIRATIVEN GEBET / 6

AM ANFANG WAR DAS PROGRAMM

Die meisten Leute sind der Ansicht, wer bete, müsse gläubig sein, also an irgendetwas glauben. In Wirklichkeit ist es jedoch so, dass nicht nur das Gebet aus dem Glauben, sondern auch der Glaube aus dem Gebet folgt. Wer wahrhaft glaubt, braucht eigentlich nicht zu beten, denn aktiver Glaube ist Gebet.

Nun aber werden viele sagen, dass beten doch sinnlos sei, wenn man an nichts glaube. Dem ist aber nicht so. Wenn wir essen, glauben wir, dass das, was wir essen, uns gut tut, unseren Körper nährt. Davon abgesehen, dass die meisten von uns ignorieren, dass wir mit jeder Nahrung nicht nur unseren Körper, sondern auch unseren Geist nähren, ist auch dieser Glaube ein solcher, der uns kaum bewusst ist.

Wir glauben, ohne zu wissen, dass wir glauben. Wir glauben auch, dass wir morgen noch leben. Denn sonst würden wir nie Pläne machen, die über heute hinausreichen. Wir glauben, dass, wenn wir uns verletzt haben, die höhere Intelligenz, die am Ursprung allen Lebens steht und die alles leitet, uns wieder heilt.

In Wahrheit glauben wir viel mehr, als wir ahnen. Jedoch macht unsere glaubensfeindliche und linkshirnig-geradlinig orientierte Kultur uns glauben (sic!), wir hätten den Glauben



ZUM INSPIRATIVEN GEBET / 7

verloren. Doch ehrlicherweise sollten wir uns zugestehen, dass wir ohne Glauben nicht leben können. Ohnehin wissen die einigermaßen bewussten unserer Zeitgenossen, dass unsere Kultur auf Paradigmen beruht, die der Natur zuwiderlaufen und die daher einer Korrektur bedürfen.

Durch die Selbstprogrammierung reinigen wir unser Unterbewusstsein von falschen Informationen, nämlich solchen, die den Gesetzen der Natur widersprechen. Eine dieser sehr subtil vermittelten Botschaften ist die, dass derjenige, der an eine Art von höherer Kraft glaubt, ein »schwacher« Mensch oder »kein Mann« sei.

Diese Ansicht ist eine Illusion, die auf Stolz beruht. Sie ist eine der Grundanschauungen einer ganzen Kultur, die nicht auf Mutter Erde gegründet ist, die sich gleich dem Turm zu Babel in den Himmel bewegen will, statt den Gesetzen der Natur zu folgen, gleich der Helix, sich spiralförmig nach oben zu entwickeln. Evolution geht in der Form der Spirale vor sich, nicht in Form der Linie.

Die Spirale ist die Form, die den Kreis und die Linie miteinander vereinigt und die damit das Gleichgewicht herstellt zwischen Ruhe (Kreis) und Bewegung (Linie).

Die Spirale symbolisiert periodische, systemische und zyklische Entwicklung, im Einklang mit den Gesetzen des



ZUM INSPIRATIVEN GEBET / 8

Lebens. Ganz im Gegensatz ist die gerade Linie ein vom linkshirnigen Menschen geschaffenes Mentalprodukt. Sie kommt in der Natur nicht vor.

Die bei dauerndem Fortschreiten kreisförmige oder elliptische Bewegung der Spirale zeigt, dass sie ihren Urgrund, ihre Wurzel, ihre Vergangenheit immer mit sich trägt, doch jedesmal auf ein höheres Niveau transponiert. Die Linie hingegen verlässt ihre Wurzel, und verleugnet Vergangenheit, und ihren Ursprung. Wahre Evolution, sei es nun in der Natur, oder in der Kultur, verläuft immer spiralförmig und nicht linear.

Befreit von unnatürlichen linearen Denkformen findet der Mensch ganz von selbst zum Glauben. Und es gibt kein besseres Mittel als das Gebet, unser Unterbewusstsein von solch linearem und strikt teleologischem Denken zu befreien. Teleologisches Denken ist rein kausal und gründet sich auf die alte Maxime des *do ut des*. Doch das Gesetz des Lebens, das Gesetz der Liebe ist weder kausal, noch auf Gegenseitigkeit gegründet. Es ist nicht zielgerichtet, nicht final, sondern bloß seiend, oder existentiell. Es ist nicht kausal, sondern jenseits aller Kausalität. Kausalität ist lineares Denken, auf die Zeit bezogen. Doch Wahrheit ist außerhalb der Zeit und daher synchronistisch.



ZUM INSPIRATIVEN GEBET / 9

Das Schöpferprinzip ist jenseits von Zeit und Raum, Kausalität und Rationalität und kann daher mental nicht »erfasst« werden. Und doch tragen wir es in jeder Zelle mit uns, da alles, die gesamte Schöpfung hologrammartig aufgezeichnet ist. Alles, was wir also »wissen« von diesem Jenseits des Denkens, ist, dass wir es *nicht* wissen. Dies ist die beste, wenn nicht einzige Voraussetzung für den Glauben. Es ist sozusagen der ideale Boden, auf dem Glauben gedeihen kann. Daher ist der am gläubigsten, der am meisten weiss.

Einstein bewies es. Er sagte, dass der, der wenig wisse, sich von Gott entferne, der aber, der viel wisse, wieder zu Gott zurückfinde.

Oder, um ein anderes Bild zu gebrauchen, ein Bild aus der Weisheit des Zen: der Zen-Schüler, der mit der Initiation begonnen hat, hält zunächst einen Berg nicht mehr für einen Berg. Sobald er aber Meister ist, sieht er den Berg wieder als einen Berg.

Wenn wir beten, erkennen wir, um beim Bild zu bleiben, dass der Berg uns nicht sichtbar ist, dass wir ihn, angesichts unserer mentalen Verirrung nicht für einen Berg halten. Nun, im Gebet tun wir einfach so, als sei der Berg etwas für uns Sichtbares, Begreifbares.



ZUM INSPIRATIVEN GEBET / 10

Viele reden zu Gott und mit Gott im vollen Wissen, dass der Begriff Gott eine mentale Vorstellung und daher Illusion ist. Doch bedürfen wir dieser Illusion eigentlich nicht. Wenn wir die Existenz einer spirituellen, unsichtbaren Kraft für möglicher halten als ihre Nichtexistenz, so haben wir einen rationalen Boden bereitet für unseren Glauben. Angesichts dessen können wir wahrhaft wie Kinder beten. Denn der Zustand der Gnade und der der Kindheit haben gemeinsam, dass sie Fließen erlauben, welches auf Gelassenheit beruht.

Das Gebet führt zu Harmonie und Gleichgewicht zwischen Denken und Fühlen, zwischen Wissen und Glauben, zwischen männlich–gebendem und weiblich–empfangendem Prinzip, zwischen hoch und tief, gut und schlecht, positiv und negativ, weiß und schwarz. Das Gebet stellt daher einen Ausgleich aller Gegensätze in uns her, und bereitet daher den Boden für vollkommene geistige und physische Gesundheit. Gesundheit beruht auf einem Zustand des Gleichgewichts der beiden fundamentalen Energien des Lebens: yang und yin.

Das Gebet, das durch Glauben an die Macht und Gutheit der eigenen Bestimmung als Ausdruck kosmischer Intelligenz gespeist wird, bedarf weder irgendwelcher Bilder, Dogmen, Religionen, noch Kultstätten. Es ist ganz bewusstes und willentliches Programmieren unserer Beziehung mit dem Universum.



ZUM INSPIRATIVEN GEBET / 11

WARUM POSITIVE AFFIRMATIONEN HEILEN

Das Gebet heilt uns von negativen Gedankenformen, von allem inneren Müll, den Ängsten und Zweifeln, die unser freies Vorgehen im Licht, in der Erfüllung all unserer Wünsche beeinträchtigen und hemmen.

Ist unser Geist einmal heil, wird es unser ganzes Sein, innen und außen. Die wirkungsvollste Art des Betens ist die, sich vorzustellen, dass das, für was wir beten, bereits erfüllt ist.

Viele blockieren sich gegen das Beten um Erfüllung persönlicher Wünsche. Es wurde ihnen von Kind an gesagt,, man müsse sich »opfern« für Gott und die Welt und Leben sei »Leiden.« Diese Philosophie des Masochismus, mit der man Generationen von Kindern zu lenkbaren Sklaven dressiert hat, löst sich von selbst auf, in dem Maß nämlich, in dem wir uns der unerschöpflichen Liebe und Fülle des Universums bewusst werden und alle Gaben, die nur darauf warten, unser Leben zu bereichern und zu verschönern, anzunehmen bereit sind.

Wir sollten uns immer vergegenwärtigen, dass, wenn wir unser Leben universeller Lenkung unterstellen, auch unsere Wünsche und Verlangen für uns und alle Wesen bereichernd sind sollten: Aufrufe zur Evolution, zur Veränderung, zum Voranschreiten in der Realisierung unserer individuellen



ZUM INSPIRATIVEN GEBET / 12

Lebensaufgabe. Wir brauchen uns nur selbst treu zu sein und das, was wir innerlich für richtig halten, auch im äußeren Leben zu leben und zu vertreten.

Nichts ist leichter als das Erstellen einer Wunschliste; aber für manche Menschen ist nichts schwerer als das in Worte zu fassen, was sie sich von Herzen wünschen. Warum? Weil sie sehr vielseitig sind, hundert Projekte gleichzeitig realisieren möchten und ihnen so viele Dinge im Leben wichtig erscheinen, dass sie sich kaum festlegen wollen auf das eine oder das andere.

Solchen Menschen rät man gemeinhin, sich auf eine Sache oder Interessengebiet, zu konzentrieren. Indessen ist dies leicht gesagt, doch sehr schwer für die Betroffenen zu realisieren. Denn seine Natur kann man nun einmal nicht ändern. Intelligenter ist es daher wohl, solchen Menschen Realisierungsmöglichkeiten aufzuzeigen, in denen sich mehrere oder mindestens zwei ihrer Interessengebiete miteinander kombinieren lassen.

GLAUBE IST SELBSTVERTRAUEN

Als Musterbeispiel möchte ich hier die Autobiographie von Dr. Edmond Bordeaux-Szekely anführen.



ZUM INSPIRATIVEN GEBET / 13

Die Lebensgeschichte dieses Abenteurers der Gesundheit ist die Laufbahn eines modernen Helden und erinnert in mancher Hinsicht an die hindernisreichen, doch letztlich gloriosen Abenteuer von Märchengestalten und Persönlichkeiten der alten Mythen.

Auf der Suche der verlorenen Gesundheit, reiste Dr. Bordeaux in die entlegensten Gebiete der Erde, um durch den Kontakt mit naturnahen Volksstämmen das Geheimnis des Lebens zu ergünden. Doch beschränkte sich das Wirken dieses außergewöhnlichen Mannes nicht auf die Forschung. Er setzte alle seine Erkenntnisse sogleich in die Tat um, und half dabei einer Unzahl von Menschen, Lebenskraft und Harmonie zu finden oder wiederzufinden.

Seine Lehren und die Anwendung der Lebensweisheiten der Essener oder Urchristen, deren Schriften er in der Vatikanbibliothek entdeckte und 1928 als Friedensevangelium der Essener veröffentlichte, brachten ihm nicht nur Freunde, sondern auch Gegner, Hindernisse und Schwierigkeiten ein. Mehrmals war sein Leben in Gefahr, sei es, dass er nach einer Strandung auf einer wasserlosen Insel überleben musste, sei es, dass er eine Wüste ohne alle Hilfsmittel, und vor allem ohne Wasser, durchquerte, sei es durch einen verstimmten Inselgouverneur, der ihm ein Ultimatum stellte und die Kanonade seines Schiffes androhte, weil er auf der Insel



ZUM INSPIRATIVEN GEBET / 14

Leprakranke mit der Weisheit essenischer Naturkenntnis behandelt hatte.

Es ist, als habe dieser Mann selbst ein Märchen gelebt oder einen Mythos begründet. Doch darin steht er nicht allein. Man denke an den anderen großen Edmond, Edmond Kaiser, den Begründer von *Terre des Hommes* und der Organisation *Sentinelle* in Lausanne, Schweiz.

Man stelle sich nur einmal vor, wie man selbst, als die Gräueltaten in Biafra geschahen, vor dem Fernseher saß und sich die Bilder von verhungerten oder massakrierten Kindern ansah, und die Zahlen vernahm, wie viele Kinder pro Tag dort ihr Leben verloren.

Dieser Herr Edmond Kaiser blieb nicht, wie die meisten von uns, still vor dem Fernseher sitzen. Er nahm sein letztes Barvermögen, setzte sich ins Flugzeug, flog nach Biafra, nahm so viele Kinder auf, wie es ihm möglich war, brachte sie mit in die Schweiz, ließ sie ärztlich versorgen, um sie schließlich von Familien adoptieren zu lassen.

So entstand *Terre des Hommes*. Oder vielleicht bereits vorher, als der kleine Sohn Edmond Kaisers in einen Brunnen fiel und ertrank. Dieser Schock markierte Kaiser so sehr, dass er die ganze Liebe, die er für diesen einen Sohn in seinem Herzen trug, künftig allen Kindern zugute kommen liess.



ZUM INSPIRATIVEN GEBET / 15

So machte er aus der »Not eine Tugend«, wie es die Volksweisheit ausdrückt und wurde zu dem unermüdlichen Kämpfer für die Sache der Kindheit, wie wir ihn heute kennen.

In allen Märchen ist der Held eine Person, die durch die mutige Überwindung aller erdenklichen Hindernisse zu innerer Einheit und schließlich auch äußerem Ansehen und Erfolg gelangt. Alle Helden haben eine Idee, für die sie kämpfen, repräsentiert durch eine schöne Königstochter, deren Hand sie am Ende der initiatorischen Reise erhalten. Die eheliche Verbindung, Liebe und auch sexuelle Erfüllung sowie Kindersegen stehen symbolisch für den *élan vital*, die Lebenskraft, die den Helden bei seinem dornenreichen Weg durchströmt und leitet, die ihm Kraft und Mut verleiht und die gerade durch positives Vorwärtstreben sich immer wieder erneuert und verstärkt.

Bei Märchenhelden finden wir den sprichwörtlichen unerschütterlichen Optimismus, beim *Tapferen Schneiderlein*, das unser Lehrmeister sein wird in der letzten Etappe dieser initiatorischen Reise, ist er gar mit einer gehörigen Portion Angeberei vermischt, jedenfalls aber mit Selbstvertrauen durchtränkt.

Und Glauben in dem hier verstandenen Sinne ist Glaube an sich selbst, an das Selbst, an die eigene Bestimmung. Es



ZUM INSPIRATIVEN GEBET / 16

ist Selbstvertrauen. Was ist eigentlich dieses Selbstvertrauen als Basis alles wahren Optimismus? Ist es Vertrauen in das Ich, das Ego, die menschliche Singularität, oder ist es Vertrauen in Wahrheit Glaube, Vertrauen in eine Art von Höherer Leitung?

Schauen wir uns das Wort *Selbstvertrauen* an, so sehen wir, dass es zerlegbar ist in die Bestandteile Selbst und Vertrauen, also: Vertrauen in das Selbst. Das Selbst, so lehrt uns Ramana Maharshi, ist unsere Höhere Instanz, unser wahres Ich–Bin, es ist, christlich formuliert, Gott in Form des Heiligen Geistes, der den Gläubigen animiert, leitet und schützt und mit Kraft, Mut und Zuversicht füllt.

Selbstvertrauen ist also durchaus nicht eine Art von Eitelkeit oder Selbstüberschätzung, sondern schlichtweg Glaube.

Was Märchen und Mythen lehren, ist letztlich das, was auch die Religionen den Menschen nahelegen: sich ganz auf diese Höhere Leitung zu verlassen, oder, wie es heißt, sein Haus nicht auf Sand, sondern auf einen Felsen zu bauen und im Vertrauen auf diese Kraft sein Brot zu essen, also seine Aufgaben, sein Lebensideal zu erfüllen.

Die Selbstprogrammierung durch positive Affirmationen ist der einfachste und beste Weg, diesen Glauben ständig zu nähren und zu verstärken. Glaube ist selbst Bestandteil des



ZUM INSPIRATIVEN GEBET / 17

»Heiligen Geistes« oder jedenfalls ein Weg, der uns dieser Höheren Leitung öffnet, der uns von allem befreit, was uns von ihr abhält, also Angst und Zweifel. Glaube ist dabei jedoch nicht Verneinung von Angst und Zweifel, denn das würde Verneinung der menschlichen Natur bedeuten und wäre wiederum eine Reaktion der Angst, sondern Annahme unserer menschlichen Schwächen im Glauben, das heißt mit der festen Überzeugung, trotzdem zu siegen, weil Glaube unsere Schwächen in unsere wahre Stärke verwandelt. Siehe diese Wahrheitsprüche der Bibel:

—Die Letzten werden die Ersten sein;

—Stehe auf und wandle;

—Dein Glaube hat dich geheilt.

Woraus besteht eigentlich unser Leben? Ist es nicht ein magischer Kreis, der uns dazu dient, bestimmte Aufgaben zu erfüllen, um daran zu wachsen, zu reifen und uns so weiter zu entwickeln? Und dienen uns nicht alle Hindernisse dazu, uns immer wieder selbst zu übertreffen?

Liest man Märchen, wird einem sehr schnell klar, in welcher hohem Masse sie initiatorisch sind. Es ist bezeichnend, dass die meisten Märchen dort enden, wo der Held sein Lebensziel erreicht, seinen persönlichen Traum erfüllt hat. Dann brechen



ZUM INSPIRATIVEN GEBET / 18

sie meistens ab mit der Bemerkung »Und sie lebten glücklich und in Freuden bis ans Ende ihrer Tage.« Märchen zeigen uns den Weg auf, zu diesem Glück zu gelangen.

In allen Märchen geht es um einen Schatz, den es zu erobern gilt. Dieser Schatz ist jedoch—wir erwähnten es bereits—nicht rein materieller Art. Es ist immer ein geistiges Ziel, auch wenn es äußerlich materiell erscheint. Wäre die Hand der Königstochter lediglich symbolischer Ausdruck für die Erfüllung von Sexualität, so hätte dies der Held, das macht uns das betreffende Märchen immer auf die eine oder andere Weise klar, auf viel einfachere Weise erlangen können.

Um dies jedoch zu verstehen, muss man die Symbolik der Märchen zu interpretieren wissen. Es geht immer um eine höhere Weise der Erfüllung von Verlangen und niemals um die Unterdrückung der Triebe.

Märchen zeigen vielmehr das auf, was das I Ging den Himmelsweg nennt, oder das Evangelium die »enge Pforte.«

Da ich hier nicht den initiatorischen Gehalt der Märchen, sondern den Sinn und die Anwendung positiver Affirmationen behandle, werde ich nicht weiter auf die vielfältigen Aspekte und Lernmöglichkeiten eingehen, die Märchen uns vermitteln.



ZUM INSPIRATIVEN GEBET / 19

Ich verweise insoweit auf meine Analyse des Grimm-Märchens vom *Tapferen Schneiderlein*.

Wichtig ist lediglich festzuhalten, dass Märchen uns vor allem zur Stärkung des Glaubens an uns selbst, an unser Selbst helfen und ermutigen. Das ist der Grund, warum Märchen, obwohl sie durchaus auch für Erwachsene von Interesse sind, so heilsam und empfehlenswert für Kinder und Heranwachsende sind—wie es der Kinderpsychologe Bruno Bettelheim immer wieder betonte.

Es gibt allerdings noch einen zusätzlichen Grund, warum Märchen ideal in die Welt der Kinder passen. Dies hängt mit ihrer Sprache zusammen, mit ihrer Ausdruckswelt. Märchen sind geschrieben oder werden erzählt in einer Sprache, die nicht die Sprache unseres Alltags ist. Es ist nicht rationelle, sondern poetische Sprache. Die Sprache der Märchen ist die Sprache des Unterbewusstseins, der Träume, die Sprache der Dichter—und es ist dies eben auch die Sprache der Kinder oder der Kindheit.

Diese Sprache ist in hohem Masse symbolreich, sie ist grammatikalisch sehr einfach, um nicht zu sagen rudimentär, sie ist suggestiv und koloriert. Es ist dies auch die Sprache der alten Orakel, der Mythen, der Sagen. Diese Sprache, wenn man sie liest, klingt sehr organisch, kraftvoll und einfach. Aber



ZUM INSPIRATIVEN GEBET / 20

jeder, der einmal versucht hat, in der Sprache der Märchen zu schreiben, weiß, wie schwer es ist, diese Welt des Traums und der okkulten Mythologie des Lebens mit Worten zu beschreiben. Der Volksmund behauptet bekanntlich, man müsse »zum Dichter geboren« sein und das ist sicher im Kern auch wahr. Aber es wird von vielen Menschen, die entweder eine Psychoanalyse mitgemacht haben oder aber durch Meditation und Gebet zur inneren Stille fanden, berichtet, dass die Sprache der Poesie, der Mystik, der Mythologie spontan aus ihnen sprudelte, wie eine Quelle.

Alles ist letztlich Therapie, was uns unserem Höheren Selbst, unserem Ich-Bin näherbringt.

Märchen sind initiatorisch, weil sie uns bei dieser Suche nach unserem wahren Selbst einen Weg weisen können. Es ist heilsam, in Phasen der Depression und der Einsamkeit selbst einmal Märchen zu schreiben, auch wenn dies am Anfang ziemlich schwierig erscheint. Begibt man sich mit Hilfe entspannender Musik in den Alphazustand und lässt einfach los, sind die Chancen groß, dass man sich ein kleines oder großes Märchen zusammenspinnt. Und nachher mag man sich mit Staunen fragen, warum man gerade dieses Thema als Stoff der Handlung gewählt hat und nicht jenes andere, warum der Held gerade dieses Abenteuer erleben wollte oder sollte und nicht ein anderes, und so fort?



ZUM INSPIRATIVEN GEBET / 21

Die Themen und Inhalte unserer solchermaßen »selbstgebastelten« Märchen können uns überraschenden Aufschluss geben über tief im Unterbewussten befindliche Ängste und Hoffnungen, über die Grundproblematik unserer gegenwärtigen Lebenssituation. Daraus wiederum können sich intuitive Einsichten ableiten, die uns konkrete Auswege aus Irrwegen und Sackgassen liefern, nach denen wir lange vergebens suchten. Was wir auf diese Weise tun, ist ganz einfach, unser Unterbewusstsein, unsere Höhere Intelligenz zu Rate zu ziehen, um zu einem reicheren, erfüllteren und liebevolleren Leben zu evolvieren.

Die Kraft unserer Intuition wird in unserer intellektuell-obsessiven Kultur ziemlich verkannt oder gar missachtet.

Wirklich kreative und originelle Menschen wissen jedoch, dass diese Kultur letztlich auf einem fundamentalen Irrtum beruht, einem Irrtum, der nicht erst durch die Industrialisierung der beginnenden Neuzeit entstand, sondern so alt ist, wie der Mensch selbst. Der »Turmbau zu Babel« zeigte, dass das Schicksal des untergegangenen Atlantis sich in der gegenwärtigen Technologiekultur einige Jahrtausende später wiederholt.

Der Turm, der nach »oben« strebt, dem Gehirn zu, symbolisiert dies in sehr anschaulicher Weise und inspirierte



ZUM INSPIRATIVEN GEBET / 22

auch die Gründer des Marseille–Tarot, im ausgehenden Mittelalter, zur sechzehnten Arkane dieses Divinationsspiels, der »Maison Dieu« welche, wie die letzte Hexagrammlinie des ersten Hexagramms des I Ging (Das Schöpferische), in der Formulierung des I Ging, vor titanhaftem Emporstreben warnt. Die beiden Männer, die auf dieser Tarockkarte zu sehen sind, stürzen aus dem Fenster des Turms auf die grüne Erde, einen wohl ziemlich weichen und empfänglichen Rasen, auf dem auch einige bunte Pflanzen ersichtlich sind—um sich so wieder mit Mutter Erde zu verbinden, von der sie sich in turmhaftem Stolz zu weit entfernt hatten.

Ihr Sturz auf Mutter Erde kann als befruchtender Akt interpretiert werden und trägt reiche Früchte, zeugt neues Leben, wie es die glückverheißende siebzehnte Karte (Der Stern), die im Tarock darauf folgt, auch zeigt.

Es ist wichtig zu erkennen, dass die immanent positive Haltung der Märchen keine moralistischen Züge trägt, wie man sie wohl zu Unrecht dem Tarock zuschrieb. In Grimms Märchen vom *Tapferen Schneiderlein* heißt es nicht, dass der Schneider ein gerissener Angeber war, als er die Geschichte von den »Sieben auf einen Streich« dem etwas dümmlichen Riesen auftischte, und er selbst hatte keinerlei Skrupel, die Kräfte des Lebens zu seinen Gunsten auszunutzen.



ZUM INSPIRATIVEN GEBET / 23

Im Gegenteil erscheint es evident, dass diese Kräfte ihm gerade deswegen zu Hilfe kamen, weil er mutig und geradezu unbekümmert voranging in seinem Ideal, nach der Devise »Hilf dir selbst, so hilft dir Gott!«

Aber dennoch blieb der Schneider irgendwie auf dem Boden. Er wollte nie selbst ein Riese werden und fand es auch nicht besonders erstrebenswert, einer zu sein. Er mokierte sich über die Dummlichkeit und Prahlerei des Riesen, obwohl er es ihm momentweise darin gleichtat—allerdings nur, um ihn zu besiegen.

Was wir aus Märchen lernen können, und worin ihre im weitesten Sinne des Wortes therapeutische Funktion liegt, ist die Tatsache, dass sie uns zu unerschütterlichem Optimismus anhalten und uns Durchhaltevermögen ans Herz legen, das sich auf einen echten Glauben an unser Ideal und uns selbst gründet.

ZUR INTEGRATION NEGATIVER EMOTIONEN

Ich brauche wohl hier nicht über Kindesmisshandlung oder das Modethema Gewalt in der Familie zu sprechen, um ein Beispiel zu geben von negativen Emotionen.

Wissen wir aber auch, wo solche Gefühle herkommen und wie wir damit umgehen sollen? Ich denke, wir müssen



ZUM INSPIRATIVEN GEBET / 24

unsere negativen Gefühle annehmen. Wir sollten einfach nicht gegen sie ankämpfen. Denn in dem Moment verändern sie sich. Damit meine ich, dass einander widersprechende Gefühle die Person in einen vorübergehenden Zustand grosser Konfusion bringen können. Ich denke dabei an Gefühle der Lust auf der einen Seite, Angst auf der anderen. Oder ein Konflikt zwischen Macht und Ohnmacht, oder besser gesagt, den Gefühlen von Macht und Ohnmacht.

Ich möchte einen solchen Geisteszustand, den ich als Verwirrung bezeichne, mit einer Art von Krieg vergleichen, einem *innerem Krieg*.

Und ich möchte einen Vergleich antreten zwischen dieser Art von Krieg und den Kriegen, die wir kennen, den äusseren Kriegen, also Konflikten zwischen Völkern, Ländern oder Rassen. Denn da gibt es Parallelen. In beiden Fällen geht es um kontradiktorische Gefühle. Nur dass sie einmal innerhalb der Psyche liegen und zum anderen in der äusseren Realität.

Die Friedensforschung hat ausserdem zutage gefördert, dass Kriege ihre Ursache in einem repressiven Moralsystem haben, einem Moralsystem, das Gefühle zu unterdrücken bestrebt ist. Und wir sind nun einmal das Produkt von Jahrhunderten von emotionaler Repression!



ZUM INSPIRATIVEN GEBET / 25

Die Friedensforschung hat weiterhin festgestellt, dass Kriege das Resultat sind nicht etwa von einem Zuviel an Hass und Wut, sondern von einem Zuwenig...

Um dies deutlicher zu machen, möchte ich ein Beispiel geben. Stellen wir uns zwei Kinder vor, die miteinander in Streit geraten. Ist das etwas Ungewöhnliches? Mitnichten. Das sieht man jeden Tag. Man braucht nur während der Pause in den Schulhof einer beliebigen Schule zu gehen, um sich davon zu überzeugen! Und danach? Nichts. Ich meine, wieder Friede. Streit ad acta. Und wieviel Tote? Keiner.

Nun mag einer einwenden: »Aber Kinder haben doch keine Waffen!« Ist das richtig? Ein Finger, der ins Auge eindringt, ist das keine Waffe? Ein Hosengürtel um den Hals, ist das keine Waffe?

Es geht nicht um Waffen. Es geht um den Grad von Wut oder Hass, der im Spiele ist. Es geht um die Akkumulation von negativer Energie, oder ihre Nicht-Akkumulation.

Bei Kriegen, inneren oder äusseren, oder bei Mord, geht es immer um eine Akkumulation von negativer Energie. Bei Kindern hat eine solche Akkumulation nicht, oder noch nicht, stattgefunden. Daher entlädt sich die negative Energie, die im Spiele ist, relativ schnell und meist, ohne einen Schaden anzurichten. Es geht also um die Frage, wodurch eine solche



ZUM INSPIRATIVEN GEBET / 26

Akkumulation von negativer Energie, von negativen Gefühlen, statt findet und wie man sie vermeiden kann?

Man könnte die Frage auf zwei Ebenen behandeln, einer globalen und einer individuellen. Was die globale Sichtweise angeht, so hat die Friedensforschung für ein freieres Moral- und Erziehungssystem plädiert, das den Ausdruck aller Gefühle erlaubt und gerade auch bei Kindern die Äusserung von negativen Emotionen wie Wut, Hass, Zorn, Angst enttabuisiert.

Wir können also folgern, dass die inneren Konflikte, die von einer Aufstauung von negativen Gefühlen wie Wut oder Angst herrühren, und die mit den sexuellen Gefühlen für Kinder in Konflikt geraten können, auf die gleiche Weise zu lösen sind, wie globale Konflikte. Damit meine ich, dass wir den inneren Krieg auf die gleiche Weise vermeiden können, wie den äusseren, nämlich durch eine Enttabuisierung unserer negativen Gefühle, durch ihre Akzeptierung, durch bewusstes Arbeiten daran, solche Gefühle nicht aufzustauen?

Es ist aber doch eigentlich anders herum. Indem wir, jeder von uns, den inneren Krieg beenden, tragen wir dazu bei, Kriege in der Welt auch auf globalem Niveau zu vermeiden und neue, friedliche Strategien der Konfliktlösung zu finden und auszuarbeiten.



ZUM INSPIRATIVEN GEBET / 27

Der Mensch ist im Grunde zu allem fähig. Es gibt wohl kein Gräueltat, das erdenkbar wäre und das der Mensch nicht bereits in die Tat umgesetzt hätte. Das Phänomen der Macht spielt im Leben des Menschen eine ebenso wichtige Rolle wie das Prinzip der Liebe. Es gibt keine Liebe ohne Macht ... und man spricht in der Poesie bekanntlich auch von der Macht der Liebe. Und nur Menschen, die sich total ohnmächtig fühlen, also bar jeder Macht, total machtlos, sind zu Gräueltaten fähig.

Kindermorde sind das Resultat von Ohnmachtsgefühlen, von entmachteten Liebesgefühlen für Kinder. Dies ist für manche schwer verständlich, weil wir das Wort *Macht* heute meistens negativ konnotieren. Wir haben gelernt, Macht als Überwältigung eines anderen anzusehen, als Dominanz, als Kolonialismus, als Imperialismus und was auch immer. Jedenfalls als etwas Negatives.

Dies sind natürlich negative Formen von Macht, aber recht betrachtet sind es eigentlich Formen von Ohnmacht.

Was ist das Ziel in jeder Art von Psychotherapie? Es ist gerade, dem Patienten wieder seine Macht zurückzugeben, oder ihm erstmalig das Gefühl von Eigenmacht zu vermitteln. Nur wer Eigenmacht besitzt, also Macht über sich selbst, kann Macht gegenüber anderen richtig und ohne Missbrauch



ZUM INSPIRATIVEN GEBET / 28

ausüben. Wer keinerlei Macht hat über sich selbst, wird gar kein Gefühl dafür haben, Macht gegenüber anderen zu missbrauchen. Wenn man Macht leugnet, indem man Liebe als solche leugnet oder verurteilt, wird es schwieriger, die Grenzen seiner Macht zu erkennen.

Man kann Einfluss nehmen auf diese Strukturen, indem man Angstkomplexe bei sich selbst abbaut. Fast jedem sind heute diese Möglichkeiten der Selbstentwicklung bekannt.

Ich möchte hier eine einfache Suggestion geben, um seine Liebe leichter, glücklicher und konfliktfreier zu leben. Sie sollte jeden Tag zweimal laut gelesen werden, am Besten nach dem Erwachen und abends vor dem Schlafengehen:

—Ich akzeptiere meine Liebe vollkommen. Ich realisiere sie in Gesundheit, Schönheit, Freiheit und Glück, in dem Land, an dem Ort und unter den Menschen, die mein Glück vollkommen machen und denen auch ich mit meiner Liebe Glück und Segen bringe. Meine Liebe bringt mir und allen Wesen nur Wohltaten, denn das ist mein Wunsch und erklärtes Ziel. Alle meine Talente und Erfolge werden gespeist aus dem Glück meiner Liebe und dafür danke ich dem Universum von ganzem Herzen!