

Seit 1976 bin ich von Seths Lehren fasziniert und getröstet, von seinen Kernaussagen, dass alles Leben gesegnet ist, dass wir in einem fürsorglichen Universum leben, welches Sinn macht und dass wir unsere Realität selbst mitgestalten.

Neben den philosophischen Ausführungen über Gott, die Welt und den Menschen hat Seth auch immer wieder Stellung bezogen zum Wesen des Psychischen und zu Gesundheit und Krankheit, was mich stets besonders interessierte. Denn ich bin seit Jahrzehnten als Arzt, Psychotherapeut und Dozent für Psychosomatik tätig.

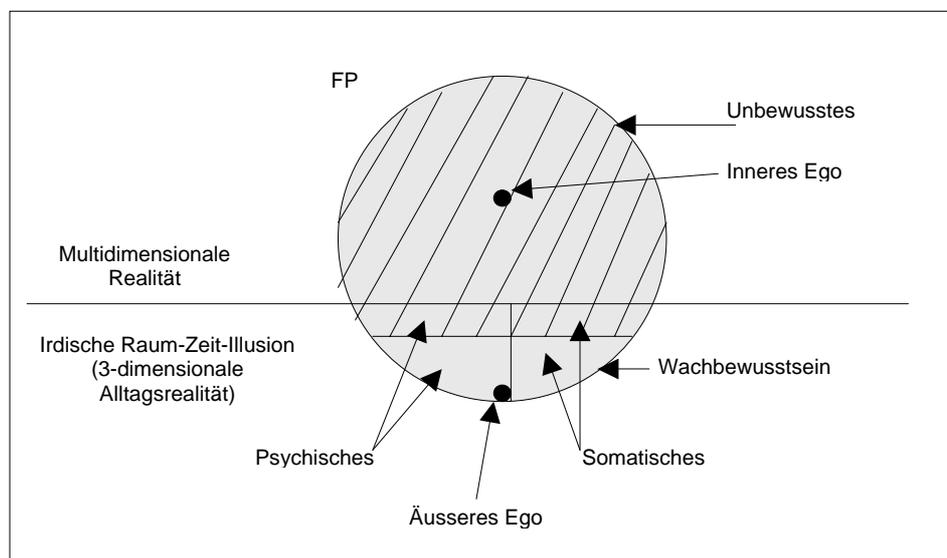
Natürlich habe ich versucht, wo es angezeigt schien, meine Patientinnen und Patienten für Seths Ansichten zu gewinnen. Die Reaktionen waren unterschiedlich:

Das eine Extrem lautete: „Toll, alles ist möglich, Seth hat’s ja gesagt“ und führte zu Enttäuschungen, wenn dann doch Grenzen sich zeigten. Das andere Extrem hieß: „Da hat diese Jane über Jahrzehnte den besten Kontakt zu Seth gehabt und unzählige persönliche Tipps erhalten und wurde trotzdem krank. Also ist doch das alles Unsinn“. Damit wird natürlich das Kind mit dem Bad ausgeleert und man nimmt sich die Möglichkeit, von Seth zu profitieren.

Über die Jahre wurde mir klar, dass immer, wenn es Probleme gab bei der Anwendung des Seth-Materials, die gleichen **ungünstigen Vorannahmen** im Spiele waren. Diese Vorurteile und Überzeugungen waren die Hauptursachen für die Enttäuschungen oder gar die Annahme, dass „Seth eben nicht funktioniert“.

Auf diese **ungünstigen Annahmen und Einflüsse** möchte ich im folgenden etwas näher eingehen. Ich werde dies am Beispiel einer zentralen Aussage von Seth abhandeln, nämlich an seinem Satz: **“Ihr schafft Euch Eure Realität“**.

Zuerst muss ich jedoch etwas ausholen:



Die obige Skizze zeigt ein Schema mit verschiedenen Realitätsbereichen. Der Kreis darin symbolisiert einen Menschen, eine Fokuspersönlichkeit (FP) – wie Jane Roberts sie nennt.

Unter dem dicken Strich liegt die irdische Raumzeit-Illusion, unsere drei-dimensionale Alltagsrealität.

Über dem Strich die multidimensionale Realität.

An der FP erkennt man das kleinere Wachbewusstsein mit dem äußeren Ego und das viel größere Unbewusste (schräg schraffiert) mit dem inneren Ego.

Auf der Ebene der Alltagsrealität gibt es dann an der FP noch Psychisches und Somatisches (Körperliches) zu unterscheiden.

Natürlich sind diese Unterteilungen willkürlich, weil es ja immer um eine Ganzheit geht. Auch über die Benennungen kann man sich streiten. Aber ich will sie hier einfach einmal so verwenden, weil sie mir helfen, zu erklären, was ich meine.

Nun zurück zu den **ungünstigen Vorannahmen** im Zusammenhang mit Seths Kernsatz „Wir schaffen uns unsere Realität“, von dem ich zwar glaube, dass er stimmt, dass seine praktische Umsetzung aber nicht immer so einfach gelingt.

Die erste ungünstige Vorannahme heißt:

„Ich kann das bewusst machen, ich habe die Handlungsfreiheit“

Das tönt dann manchmal so: Man muss nur richtig denken und wollen, dann geht alles prächtig.

Unangenehm wird es, wenn daraus Schlüsse gezogen werden wie: Du bist krank, also denkst Du nicht richtig. Du bist nicht in Ordnung oder hast Dich versündigt, darum bist Du jetzt krank. Oder: Du willst nur nicht wirklich gesund werden, bist also selbst schuld.

Und was heißt schon „richtig denken und wollen“? Seth würde darunter vermutlich ein lockeres, freies Überlassen an die Lebensimpulse verstehen. Leider verfügen die wenigsten Leute in unseren Breiten über ein so gefestigtes Ur- und Selbstvertrauen, dass ihnen dies ohne weiteres gelingt.

Ferner gehören Denken und Wollen zum Wachbewusstsein. Wie die Figur zeigt, ist dieses nur ein kleiner, zwar wichtiger Anteil der Fokuspersönlichkeit. Es hat also sicher nicht alleine das Sagen, sondern die viel umfangreicheren unbewussten Anteile spielen eben mit.

Hier nur einige Aspekte dieses Unbewussten:

Zuerst mehr esoterisch:

Seth erklärt, dass wir uns im Schläfe in verschiedenen Formen in unterschiedliche Realitätsebenen projizieren. Wir verändern dort z.B. unsere Vergangenheit oder setzen neue Ziele für die Zukunft. Nach dem Erwachen wissen wir meist nichts davon, aber die Folgen der Veränderungen sind da, die neue Zielsetzung macht sich bemerkbar. Seth hat schon recht: Wir schaffen unsere Realität, aber eben auch auf diese Weise.

Dann einige Fakten aus der Neurobiologie:

Man weiß, dass wir in außergewöhnlichen Situationen (Extremstress, Bedrohung) oder unter chronischem Stress nach einem Alarm- oder Notprogramm funktionieren. Gewissermaßen auf Autopilot laufen alte, eingefahrene Muster ab und man hat wenig Möglichkeit zur Autonomie, zur bewussten Steuerung nach neuen Prinzipien. Da muss man erst zur Ruhe und zu sich kommen.

Schließlich noch einige psychologische Erkenntnisse:

Patientinnen und Patienten gehen wachbewusst sicher davon aus, dass sie gesund werden, ihre Störung loswerden wollen. Analysiert man die Situation dann genauer, so kommt oft heraus, dass dem nicht so ist. Unbewusst zeigt sich, dass jemand z.B. nicht gesund werden will, weil Krankheit gewisse Vorteile hat: Man erhält eventuell eine Rente, oder andere müssen für einen Dinge übernehmen, die man vermeiden will. Oder man glaubt, man könne in seinem speziellen Fall einfach nicht oder nicht vollständig gesund werden oder man dürfe das nicht. Oder man weiß nicht, wozu man gesund sein will und die fehlende Zielsetzung schafft widersprüchliche Impulse. Diese unbewussten, gegenläufigen Einflüsse wirken dann meist stärker und sabotieren eine Gesundwerdung. Man muss sie zuerst aufspüren, auflösen und ersetzen durch besser geeignete.

Es gibt also eine wichtige Einschränkung:

Denken und Wollen, bewusstes Handeln allgemein, genügen nicht immer, das Wachbewusstsein ist nicht uneingeschränkt Herr im Hause.

„Unbewusst“ bedeutet aber auch nicht einfach eine Rumpelkammer voller Störeinflüsse! Sondern das Unbewusste ist in erster Linie etwas Hilfreiches, Positives, eine große Ressource. Überlässt man das Unbewusste sich selbst, ungestört, so wird es sich in aller Regel konstruktiv auswirken.

Man kann es auch ganz bewusst zur Unterstützung heranziehen, z.B. indem man ihm Aufträge erteilt, einfach allgemein ans Unbewusste oder auch ans Traumbewusstsein. Dabei gibt es natürlich wieder bessere oder schlechtere Wege:

- Es empfiehlt sich, mit dem Unbewussten höflich, wertschätzend umzugehen.
- Man soll seine Wünsche positiv formulieren, d.h. das erwähnen, was man erreichen möchte, nicht das, was man loswerden will.
- Das muss konzentriert geschehen.
- Es ist hinderlich, dauernd nachkontrollieren zu wollen, ob es jetzt seine „Arbeit“ macht.
- Und man muss bereit sein, dem Unbewussten die Freiheit zu lassen, dass es auf seine Art eine Lösung findet.

Das heißt: Es kann ganz andere Wege wählen und Ziele setzen als das Wachbewusstsein annahm oder wünschte, die aber letztlich für die Persönlichkeit sinnvoller sind. Zur Alltags-Realitätsebene gleich noch eine Eingrenzung:

In diesem Bereich gibt es Körperliches und Seelisches. Denken und Wollen gehören, auch wenn sie körperliche Voraussetzungen brauchen, zum Seelischen. Die Weisheit des Körpers ist zudem eine eigene: Vielleicht schlagen wir uns mit einer Infektion herum, weil der Körper für das Immunsystem einen Wiederholungskurs nötig fand, und nicht wegen falscher Glaubenssätze. Überhaupt ist der Umgang mit dem Körper sehr wichtig.

In seinem letzten Buch „Seths letzte Botschaft (The way toward health)“ bringt es Seth für diese irdische Ebene auf den Punkt. Er sagt gegen Ende des Buchs (S. 273):

„Das Grundproblem sind aber immer die Glaubenssysteme des Einzelnen und wie achtsam er mit seinem Körper und Geist umgeht.“

Natürlich kommt es sehr darauf an, wie robust die Konstitution ist, die man in die Wiege gelegt bekam. Einer Rossnatur macht vieles nichts aus.

Wenn man aber jahrelang Raubbau betrieb, sich mit allen möglichen Stoffen vergiftete, wenn Störfelder Energie blockieren, so haben die an sich vorhandenen Selbsteheilungskräfte bei den meisten wenig Chance und eine Änderung der Glaubenssätze allein genügt nicht.

In der Ganzheitsmedizin zeigt es sich täglich, dass es verschiedenste Störeinflüsse zu beseitigen gilt, wenn man einmal krank geworden ist:

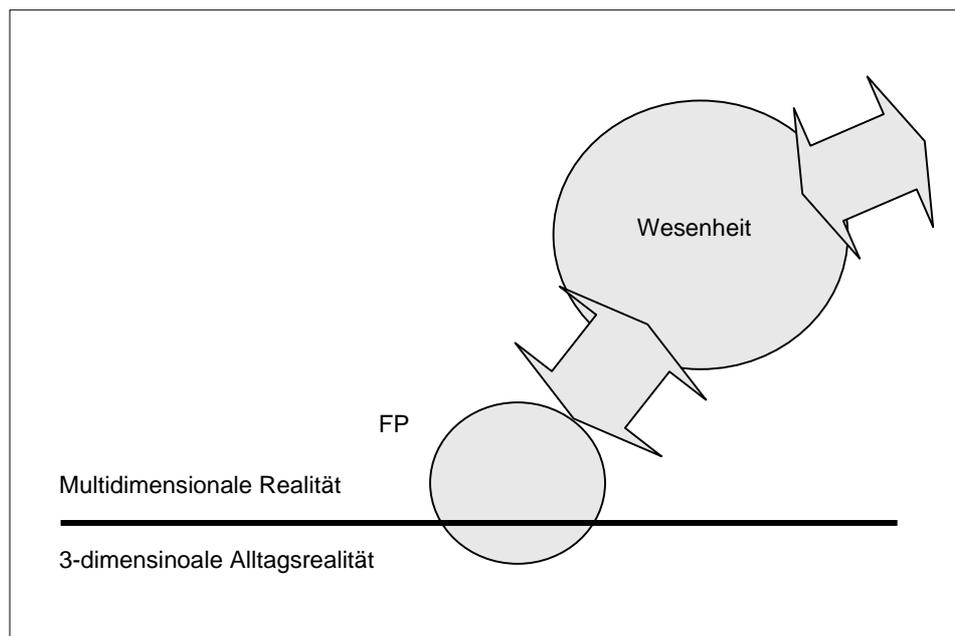
Einerseits Körperliches, nämlich Belastungen durch Gifte (Schwermetalle, Chemikalien), dann Allergien, ferner Einflüsse chronischer, nicht überwundener Infektionen und von Störfeldern. Andererseits aber auch Psychisches: Einschränkende Glaubenssysteme und aktive Konflikte.

Damit haben wir eine andere ungute Vorannahme gefunden: Die Meinung

„Es gibt nur eine Ebene“.

Wie wir sahen, muss man neben der psychischen auch die körperliche und neben der wachbewussten auch die unbewussten Ebenen der Fokuspersönlichkeit berücksichtigen.

Die Zeichnung ist aber nicht vollständig, es geht nämlich weiter:



Die Fokuspersönlichkeit (FP) ist nur ein Teil des Ganzen und steht unter dem Einfluss der größeren Ganzheit, der Wesenheit, welche den Lebensauftrag der FP und das Wohl des größeren Ganzen im Auge behält. Und die Wesenheit selbst ist wieder verbunden mit etwas noch Größerem (symbolisiert durch die Doppelpfeile).

Es ist wichtig, dies zu wissen, auch wenn wir diese Ebenen mit unserem beschränkten, wachbewussten Verstand nie wirklich begreifen können. Aber diese Ebenen sorgen für uns in sinnvoller Weise und sofern wir uns ihnen und unserem damit verbundenen Schicksal überlassen können, ist letztlich alles in Ordnung.

Aus meiner Sicht gehören angeborene und erbliche Störungen zu dieser Ebene, ebenso krankmachende Einflüsse aus so genannt früheren und/oder anderen Leben. Auch allgemein Menschliches, wie z.B. die Tatsache, dass man als männlich oder weiblich auf die Welt kommt oder dass man älter wird.

Hier geht es um die **Rahmenbedingungen** einer Existenz, die mindestens zeitweise nicht zu verändern sind.

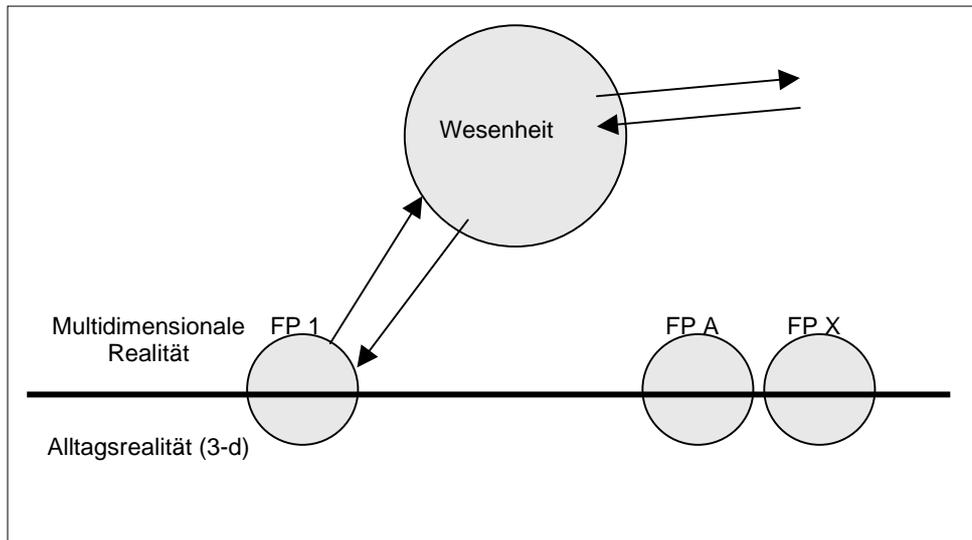
Hier wäre es auch falsch, zu bewerten, etwa in dem Sinne, dass Krankheit schlecht ist. Woher wollen wir das denn wissen, wenn sich diese Ebenen ja unserem Verständnis letztlich entziehen?

Auf dieser, aber auch auf anderen Ebenen kann eine Störung mindestens vorübergehend hilfreich sein, z.B. als Anstoß zu weiterer Entwicklung. Was aber wiederum nicht heißt, dass Entwicklung nur über Störung zu haben wäre. Es ginge durchaus auch lustvoll.

Ebenso problematisch wäre ein Versuch, solche Störungen einfach loswerden zu wollen. Ich habe oft gehört von Leuten, die zu weltbekannten Heilern (Daskalos, Sai Baba) gingen und erfahren mussten, dass diese Heiler bei ihnen oder anderen Hilfesuchenden erklärten: „Tut mir leid, meine jenseitigen Helfer sagen, diese Störung darf nicht geheilt werden“.

Nun erweist es sich in der Praxis meist als sehr schwierig herauszufinden, von welcher Ebene eine Störung bedingt wird. Die nach meiner Meinung beste Option zur Lösung dieses Problems liegt darin, einfach einmal zu versuchen, ob sich etwas verändern lässt, locker, spielerisch, neugierig. Das ist jedoch nur dann eine gute Alternative, wenn man fähig bleibt, bei einem Misserfolg noch liebevoll mit sich umzugehen und seinen Selbstwert zu erhalten.

Unser Bild ist aber immer noch nicht fertig. Es gehört noch mehr dazu:



Wir leben nicht allein, sondern mit anderen zusammen (Fokuspersönlichkeiten A – X).

**Eine weitere störende Vorannahme für den Satz „Ihr schafft Euch Eure Realität“ ist damit :
„Ich kann das allein“.**

Seth sagt eindeutig: „Ihr schafft Euch Eure Realität, **individuell und en masse**“.

Das heißt: Andere sind auch beteiligt an der entstehenden Realität jeder Art und meine Freiheit hat dort ihr Ende, wo die des anderen beginnt.

Ferner fand man z.B. in der systemischen Psychotherapie, dass verdrängte Energien im Familien- und Sippen-system bei nachgeborenen Angehörigen krankmachende Einflüsse auslösen können. Genauso wie im individuellen Leben Verdrängtes sich mit Symptomen bemerkbar macht, wenn es irgendwie angestoßen wird, geschieht das auch mit Verhindertem, nicht Zugelassenem im Sippen-system.

Schließlich sagt Seth, dass wir Teil einer größeren Seelenfamilie sind, sie uns ausgesucht hätten, um damit eine bestimmte Mission zu erfüllen, bestimmte Erfahrungen machen zu können. Diese Motivationen gingen dann vor und würden sich gegenüber wachbewussten Absichten sanft aber unnachgiebig durchsetzen.

Damit ist klar: Diese Einwirkungen der Umgebung schränken meine Autonomie beim Gesundwerden oder –bleiben unter Umständen ein (z.B. Kinder).

Im Huna, einer 10'000 Jahre alten Weisheitslehre aus dem polynesischen Raum, die heute noch auf Hawai'i von Eingeweihten gelehrt wird, gibt es ein Prinzip: Kala, das bedeutet: Es gibt keine Grenzen.

Die Huna-Lehre interpretiert das so, dass „alles möglich ist, sofern man einen Weg findet, es zu verwirklichen“ aber auch so, dass „alles zusammenhängt, vernetzt ist und sich gegenseitig beeinflusst“.

Was allein möglich ist, gelingt entweder nicht mehr im größeren Verband (so kann Psychokinese z.B. funktionieren, so lange ich allein bin, aber nicht mehr wenn einige Skeptiker zusehen) oder andererseits wird etwas erst möglich im Zusammenwirken des Ganzen.

Ich komme zurück zum Anfang, zu Seths Satz: „Ihr schafft Euch Eure Realität, individuell und en masse.“
Ich bin - wie bereits gesagt - überzeugt, dass das stimmt, dass das auch tröstlich ist, weil wir eben selbst schöpferisch tätig sein können und letztlich in diesem fürsorglichen Universum Hilfe und keine Strafe wartet.

Man darf es sich aber bei der praktischen Anwendung des Seth-Materials im Leben und auf Gesundheit und Krankheit nicht zu einfach machen. Es sind – wie gezeigt – meist verschiedene Ebenen und Einflüsse beteiligt, darunter solche, die sich unseren wachbewussten Einsichten mindestens zeitweise entziehen und solche, die wir nie verstehen und auch nicht manipulieren können.

Es bleibt eine Herausforderung:

Grundsätzlich müsste ich mein Urvertrauen und meine Selbstsicherheit mehren, mich getrost und experimentierfreudig dem Leben und Schicksal überlassen um seine Impulse aufzunehmen und sie umzusetzen. Dazu wäre es wichtig, achtsam mit mir umzugehen, aus den Rahmenbedingungen der gegenwärtigen Existenz das Beste zu machen.

Wenn das nicht so gut gelingt und wenn es mich stört, muss ich herausfinden, wie viel ich verstehen, beeinflussen, verändern kann und sollte es dann auch tun, um eine Besserung oder günstigere Variante zu erreichen. Vielleicht brauche ich dabei auch Hilfe und muss lernen, sie zu suchen und sie anzunehmen.

Letztlich ist es auch eine Frage von Temperament und Wesen des Einzelnen, ob jemand mehr dazu neigt, sich tragen zu lassen vom Leben oder lieber plant und selber eingreift, mehr wissen und erkennen will, so weit das für den Menschen überhaupt möglich ist.
