

GREGG BRADEN

PURE HUMAN

Menschsein als Superkraft -
Die wahre Evolution beginnt in dir

MOMANDA

© 2025 des Titels »*Pure Human*« von Gregg Braden
(ISBN 978-3-95628-144-0) by Momanda GmbH, Rosenheim.
Nähere Informationen unter www.momandaverlag.de

1

WIR SIND DER SIEGESPREIS

DAS RINGEN UM UNSER MENSCHSEIN

Wir sind eine Mischung aus Staub und Göttlichkeit.

*Huston Smith (1919-2016),
amerikanischer Religionswissenschaftler*



© 2025 des Titels »*Pure Human*« von Gregg Braden
(ISBN 978-3-95628-144-0) by Momanda GmbH, Rosenheim.
Nähere Informationen unter www.momandaverlag.de

Ein uralter Kampf spielt sich vor unseren Augen ab. Über diesen Kampf wird nicht in den Sechs-Uhr-Nachrichten oder in der Morgenzeitung berichtet. Er wird auch nicht bei einer im Fernsehen übertragenen Präsidentschaftsdebatte oder einer Pressekonferenz im Weißen Haus diskutiert werden. Das eigentliche Ringen findet hinter den Kulissen statt, im Rahmen all dessen, was das Weltgeschehen bestimmt, und zwar ständig und unerbittlich.

Man kann dieses Ringen im weitesten Sinne ganz einfach als den zeitlosen Kampf zwischen Gut und Böse betrachten, doch letztlich geht es um etwas, das über diese vertrauten Polaritäten hinausgeht. Das Ziel dieses Ringens besteht darin, eine mächtige Kraft zu beherrschen, die in uns lebt, in jedem von uns. Diese Kraft ist entscheidend, um Freude, Erfolg und Heilung in unserem täglichen Leben zu erfahren. Diese Kraft befreit uns von der Angst, die uns in dem Gefühl festhält, wir seien klein, unbedeutend und machtlos. Letztlich wird genau diese Kraft über die Zukunft und das Schicksal unserer gesamten Spezies entscheiden.

Die Kraft, von der hier die Rede ist, lässt sich in einem einfachen Wort zusammenfassen: *Göttlichkeit*. Genauer gesagt, die Kraft unseres *Menschseins*, die es uns ermöglicht, unsere Göttlichkeit im Alltag zum Ausdruck zu bringen; genau darum geht es in diesem uralten Kampf.

Was ist Göttlichkeit?

In den alten hinduistischen Traditionen gibt es ein Wort für eine geheimnisvolle Kraft, das keine direkte Entsprechung in der englischen oder deutschen Sprache hat: *Atman*. Es be-

deutet »das ewig Göttliche«. Auch wenn das Wort »*Atman*« in den westlichen Traditionen kaum verwendet wird, ist die Göttlichkeit, die es beschreibt, den meisten Menschen im Westen vertraut.

Historisch wird die Bedeutung des Wortes »Göttlichkeit« mit Religion, religiöser Erziehung oder einer Art spiritueller Praxis in Verbindung gebracht; doch schaut man sich die Definition dieses Wortes ein wenig genauer an, zeigt sich etwas Unerwartetes und für manche Menschen auch Überraschendes, nämlich eine ermächtigende Beziehung zwischen uns und unserer heutigen Welt der Extreme.

Eine zeitgenössische Definition von *Göttlichkeit* (engl. *divinity*) lautet:

*Eine göttliche Kraft oder Macht. Mächte oder Kräfte, die universell sind oder die menschlichen Fähigkeiten transzendiert.*¹

Untersuchen wir diese Definition etwas genauer, zeigen sich zwei Facetten der guten Nachricht. Erstens ist »*das Transzendieren*« einer Situation mehr als das bloße Überleben dieser Situation; vielmehr bedeutet es, sich über die Situation hinaus zu erheben und über Herausforderungen zu triumphieren. Dadurch werden wir zu etwas Größerem als die Version unserer selbst, die sich in der Vergangenheit den Herausforderungen gestellt hat.

Zweitens beschreibt der Begriff der »*menschlichen Fähigkeiten*« das, was wir als unsere Fähigkeiten annehmen, und ebenso deren Grenzen, sowohl heute als auch in der Vergangenheit. Oft sind diese Grenzen, die wir für uns als gegeben hinnehmen, aber gar keine echten, sondern *gefühlte* Grenzen; wir akzeptieren sie, weil wir darauf konditioniert und indoktriniert wurden.

WAHRHEIT DES REINEN MENSCHEN 6:

Göttlichkeit wird definiert als Mächte oder Kräfte, die über die wahrgenommenen Grenzen hinausgehen.



Durch unsere familiären Überzeugungen, gesellschaftlichen Praktiken und die Informationen, die man uns in Schulen und Lehrbüchern vermittelt, werden wir alle darauf indoktriniert, zu glauben, unserer Leistungs- und Heilungsfähigkeit und unserem Vorstellungsvermögen seien Grenzen gesetzt. Doch in Wirklichkeit gibt es sie nicht. Ein perfektes Beispiel dafür ist unsere Fähigkeit, höhere Gehirnzustände zu erreichen, die zu höheren Bewusstseins- und Wahrnehmungsebenen führen, und zwar mit Intention und auf Abruf.

Wenn Grenzen gar keine Grenzen sind

Noch in den 1990er-Jahren kannten Universitätslehrbücher und wissenschaftliche Abhandlungen nur vier Bewusstseinszustände des menschlichen Gehirns; sie umfassten verschiedene Arten von Wach- und Schlafbewusstsein und basierten auf den Messwerten der Gehirnwellen von Elektroenzephalographen (EEG), die die neuronale Aktivität elektrisch messen. Diese Zustände und die dazugehörigen Frequenzen, vom niedrigsten bis zum höchsten dokumentierten Gehirnzustand, waren: der *Delta*-Zustand des Tiefschlafs (1,5–4,0 Hertz), der *Theta*-Zustand des REM-Schlafs und der tiefen Meditation (5,0–8,0 Hertz), der *Alpha*-Zustand der Wachentspannung (9,0–14,0 Hertz) und der *Beta*-Zustand der aktiven Wach-

samkeit (15,0–40,0 Hertz).² Innerhalb dieser vier anerkannten Zustände wurde die höchste Frequenz des menschlichen Gehirns bei 40 Hertz im Beta-Zustand angenommen.

Die Wissenschaftler waren sich damals absolut sicher, dass das menschliche Gehirn keine Frequenzen jenseits dieses Bereichs aushalten könne und dass 40 Hertz das obere Ende unserer natürlichen Leistungsfähigkeit seien. Diese vermeintliche Grenze stand in Lehrbüchern und medizinischen Fachzeitschriften und wurde als natürliches Limit der menschlichen Erfahrung akzeptiert. Erst als die Gehirnwellen tibetischer Mönche beim Meditieren unter Laborbedingungen und mit zuverlässigen Messungen diese 40 Hertz überstiegen, mussten Wissenschaftler und Mediziner zugeben, dass wir Menschen die bislang angenommenen Grenzen überschreiten können.

Die meditierenden Mönche waren nachweislich in der Lage, die Frequenz ihrer Gehirnwellen auf das Doppelte der bisher akzeptierten Grenze zu steigern und erstaunliche 80 Hertz zu erreichen, und zwar ohne externe Katalysatoren, ohne pflanzliche Medikamente, ohne Chemie und ohne elektronische Klänge über Kopfhörer. Ein neuer Gehirnzustand mit einem neuen Namen musste definiert werden, der widerspiegelte, was diese Mönche erreicht hatten – der sogenannte *Gamma*-Gehirnzustand, der den Frequenzbereich zwischen 40 und 80 Hertz umfasst.

Als die Ergebnisse verifiziert wurden, mussten selbst Skeptiker zugeben, dass es sich bei der Fähigkeit der Mönche, die vermeintlich unveränderliche menschliche Grenze zu überschreiten, nicht um einen Rechenfehler handelte. Diese Entwicklung zwang die wissenschaftliche Gemeinschaft, zu akzeptieren, dass sie die Kapazität des menschlichen Gehirns falsch eingeschätzt hatte, zumindest bei manchen Menschen.

Laut Aussage der tibetischen Mönche konnten sie in den Gamma-Gehirnzustand gelangen, indem sie durch eine weitere Art der Meditation die neu entdeckten Grenzen für Gehirnzustände sogar noch weiter überschreiten und die Kapazität des menschlichen Gehirns über den Gamma-Gehirnzustand hinaus in neues und unerforschtes Gebiet ausweiten konnten.

Es erforderte nicht mehr als eine Veränderung des Atems, des Fokus und des Gewahrseins, damit die Mönche die ursprünglich definierten Grenzen des neu entdeckten Gamma-Gehirnzustands auf bis zu 100 Zyklen pro Sekunde bzw. auf 100 Hertz ausweiten konnten. Mit ihren Meditationstechniken verdoppelten sie diese ohnehin schon erstaunliche Leistung dann auf verblüffende 200 Hertz und erreichten damit einen weiteren neuen Bereich der Gehirnaktivität, der heute als *Hypergamma*-Zustand bekannt ist.

Während ich dieses Buch schreibe, ist laut Lehrbüchern der Hypergamma-Gehirnzustand die maximal mögliche Frequenz für das menschliche Gehirn. Wie wir in späteren Kapiteln feststellen werden, wird diese Grenze jedoch höchstwahrscheinlich noch einmal überschritten, nämlich wenn wir lernen, unser Gehirn an die Herausforderungen des Lebens anzupassen, und wie das möglich ist, wird uns erst jetzt bewusst.

Was also einst als unumstößliche menschliche Grenze akzeptiert wurde, hat sich als eine nur *wahrgenommene* Grenze herausgestellt. Unter anderen, weiter entwickelten Bedingungen für Atem und Fokus mussten die früheren Grenzen höheren Frequenzen elektrischer Gehirnaktivität und Bewusstseinszuständen weichen, die zuvor für Menschen als unmöglich galten.

Dies ist ein Beispiel dafür, was Göttlichkeit ausmacht. Es ist unsere Fähigkeit, die Grenzen unseres Menschseins, die wir in der Vergangenheit akzeptiert bzw. uns auferlegt haben, zu *transzendieren*.

Das Geheimnis aller Geheimnisse

In unserer Göttlichkeit liegt das Geheimnis aller Geheimnisse. Durch den Ausdruck unserer göttlichen Natur erwecken wir eine außergewöhnliche Kraft, die so selten, so schön und so mächtig ist, dass bestimmte Wesen und Organisationen auf der Welt bis zum Äußersten gehen, um sie vor uns zu verbergen.

WAHRHEIT DES REINEN MENSCHEN 7:

Der Kampf zwischen Gut und Böse ist letztlich der Kampf um die Göttlichkeit des Menschen.



Im Lauf der Jahrhunderte wurden Geheimgesellschaften gegründet, damit das Wissen um diese Macht – unsere menschliche Göttlichkeit – wenigen auserwählten Personen vorbehalten bliebe. Nationen haben Krieg gegen andere Nationen geführt, um uns von dem Teil von uns abzulenken, der das Geheimnis birgt. Armeen haben Armeen vernichtet, Städte wurden dem Erdboden gleichgemacht, Bankensysteme zum Einsturz gebracht; Krankheiten wurden entfesselt, Gesellschaften zerstört, das Klima manipuliert und Lügen über un-

seren Ursprung, unsere Beziehung zur Welt, zu Gott und über unser ultimatives Schicksal zusammenfabriziert, um uns von der Wahrheit über unsere außergewöhnliche innere Macht abzulenken.

Diese Ablenkungsmanöver gehen auch heute noch weiter. Während du diese Seiten liest, spielen sie sich vor unseren Augen im aktuellen Weltgeschehen ab.

Aber nicht alles, was uns daran hindern soll, unsere Macht zu erkennen, kommt aus der Außenwelt. In vielen Fällen kommt das, was uns davon abhält, unsere eigene Macht zu erkennen und anzunehmen, aus unserem Inneren. Bewusst und manchmal auch unbewusst erschaffen wir in unserem Leben ungünstige Situationen, um die Wahrheit über unsere eigene heilige Macht vor uns selbst zu verbergen. Wir schaffen schwierige Beziehungen, finanzielle Notlagen, Gesundheitskrisen, berufliche Misserfolge und sogar lebensbedrohliche Situationen, um unser Gewahrsein zu beschäftigen und uns davon abzuhalten, das wegweisende Geheimnis zu enthüllen, das wir alle in uns tragen.

Vielleicht ist es eine der größten Ironien des Lebens, dass sich gerade diese Schwierigkeiten und Nöte oft als unsere größten Lehrer erweisen, die uns wichtige Lektionen erteilen. Sie dienen als Katalysator, um die heilige Kraft zu erwecken, die uns vor so langer Zeit anvertraut wurde.

Durch die Biologie unserer natürlichen Zellen, spezialisierter Neuronen und der DNA sind wir alle mit etwas verbunden, das jenseits unseres physischen Körpers existiert. Wir sind auf einen zeitlosen Teil unserer selbst eingestimmt, der die Quelle unserer Freude, Fantasie, Kreativität, Innovationskraft und Heilung ist. Während diese Essenz in lockeren Unterhaltungen manchmal als etwas Selbstverständliches hingenom-

men wird, hat die moderne Wissenschaft ihre Existenz und ihre Rolle in unserem Leben erst kürzlich anerkannt.

Ein Artikel aus dem Jahr 2004 in der wissenschaftlichen Zeitschrift »*Journal of Alternative and Complementary Medicine*« beschreibt unsere Beziehung zu dieser Kraft: »Es gibt überzeugende Beweise dafür, dass das physische Herz mit einem Informationsfeld verbunden ist, das nicht an die klassischen Grenzen von Zeit und Raum gebunden ist.«³ In moderner Sprache beschreibt diese frei zugängliche, von Experten begutachtete Arbeit, wie die Biologie des menschlichen Herzens als direkte Leitung – sozusagen eine spirituelle Hotline – zu einem Feld aus Informationen, Wissen und Fähigkeiten fungiert, das nicht durch die Gesetze der Physik, wie wir sie heute verstehen, begrenzt oder daran gebunden ist.

Durch diese unsere Fähigkeit, über unseren natürlichen Körper – unser reines Menschsein – auf dieses Feld zuzugreifen, können wir das außergewöhnliche Potenzial unserer Göttlichkeit ausschöpfen. Und genau deshalb stellt die vorgeschlagene Verschmelzung unserer natürlichen Körper mit der Technologie aus Computerchips, KI, diversen Gentherapien und Nanopartikeln eine solche Bedrohung für unsere Existenz dar.

Die Aufnahme digitaler Technologie in unseren Körper blockiert diese heilige Verbindung und hindert uns daran, unser größtes Potenzial zu nutzen, denn dadurch wird die Kraft unserer Göttlichkeit verschleiert.

Die Göttlichkeit erkennen

Das Göttliche ist mehr als unsere Gedanken und mehr als das, was wir glauben. Unsere Göttlichkeit ist mehr als unser bewusster Geist. Sie liegt jenseits unseres Unterbewusstseins. Das Göttliche ist Ausdruck unseres sogenannten Überbewusstseins – des Teils von uns, der ewig, uralt und zeitlos ist.

Unser Überbewusstsein ist die Quelle unseres direkten Wissens, der Schlüssel zu unserer tiefen Intuition, unserer kreativen Vorstellungs- und Ausdruckskraft. Dort nehmen unsere Selbstakzeptanz und Selbstliebe und aus dieser Akzeptanz und Liebe heraus auch unsere tiefsten Heilungsprozesse ihren Anfang.

WAHRHEIT DES REINEN MENSCHEN 8:

Die Göttlichkeit ist der uralte und zeitlose Teil von uns, wo unser direktes Wissen, unsere Vorstellungskraft, Kreativität, Selbsterkenntnis und Selbstheilung beginnen.



Ein oft angeführtes, wenngleich anonymes Zitat hilft, den Unterschied zwischen subtilen Bewusstseinszuständen zu verdeutlichen: »Das Überbewusstsein ist die Seele, die Quelle, die Liebe, das authentische Du. Das Unterbewusstsein ist das, was du bist. Und das Bewusstsein ist das, was du tust.«⁴ Jeden Tag unseres Lebens sehen wir Ausdrucksformen der Göttlichkeit in der Welt um uns herum. Manchmal zeigen sie sich auf unerwartete Weise.

Beispiele für Göttlichkeit

2018 ergab sich für mich die Möglichkeit, an der Verleihung der Grammy Awards teilzunehmen, die in jenem Jahr in New York City stattfand. Bei den Auftritten und Rahmenveranstaltungen nach der Preisverleihung gab es die Gelegenheit, mit den Sängern, Songwritern und Musikern zu sprechen, die geehrt worden waren.

Ich nutzte das Zusammentreffen mit diesen großartigen und talentierten Künstlerinnen und Künstlern und stellte allen, die ich traf, die gleiche Frage: »Woher kamen die Musik und die Worte, als du diesen fantastischen Song oder diesen kraftvollen Text geschrieben hast?«

Ausnahmslos alle von ihnen gaben die gleiche Antwort: Sie stellten klar, dass die Worte und die Musik nicht *von* ihnen stammten – sie kamen vielmehr *durch* sie hindurch.

Ähnliche Gespräche führte ich mit Fachleuten aus Wissenschaft und Ingenieurwesen im Rahmen meiner Tätigkeit für Unternehmen. Wenn ein Informatiker-Kollege eine schöne und effiziente Software entwickelte, die unser Arbeitsleben vereinfachte, oder ein Mathematiker eine elegante Gleichung zur Lösung eines Problems erstellte, mit dem unsere Teams konfrontiert waren, gaben sie sich oft, wie sie selbst sagten, einfach dem Prozess hin; sie traten beiseite und ließen die Inspiration durch sich hindurchfließen.

Das Gleiche gilt für bildende Künstlerinnen, Maler, Bildhauer, Autoren, Schriftstellerinnen usw., mit denen ich im Lauf der Jahre über ihre inneren kreativen Prozesse gesprochen habe.

In jedem dieser Beispiele wird deutlich, dass die Inspiration für die höchsten Ausdrucksformen unserer Kreativität an einem

Punkt beginnt, der mehr ist als unsere bewussten Gedanken. Sie hat ihren Ursprung in etwas, das über uns hinausgeht: unserer Göttlichkeit, die sich durch Vorstellungskraft, Visionen und Innovationskraft zum Ausdruck bringt und bemerkbar macht. Und genau deshalb findet ein Kampf um unsere Göttlichkeit statt.

So mächtig unsere musikalischen, visuellen und technischen Kreationen auch sein mögen, unsere Göttlichkeit ist mehr als eine visuelle Inspiration oder die Lösung einer mathematischen Gleichung. Das Göttliche ist die Essenz unserer wahren Natur. *Es sind die Ausdrucksformen unserer Göttlichkeit, die uns von der Angst befreien.* Und Angst ist vielleicht die wertvollste »Ware« beim uralten Kampf zwischen Gut und Böse und dem Versuch, Einzelne, Familien, Gemeinschaften, Gesellschaften und sogar Nationen zu beherrschen.

Göttlichkeit ist gleich Freiheit

Göttlichkeit befreit uns von der Angst, die uns in dem Gefühl festhält, klein, unbedeutend und machtlos zu sein. Durch sie können wir zum höchsten Ausdruck unseres Menschseins werden und ein Leben als die beste, höchste und mächtigste Version unserer selbst führen.

Dann finden wir die Freiheit, furchtlos zu lieben. Wir finden das Wissen, dass wir in unserem Leben die Wahl haben. Wir finden die Weisheit, entsprechend diesen Entscheidungen zu handeln, damit wir unsere größten Gaben und außergewöhnlichen Potenziale annehmen können. Wir entdecken die Kraft, unsere Entscheidungen zu befolgen, um zur bestmöglichen Version unserer selbst zu werden.

WAHRHEIT DES REINEN MENSCHEN 9:

Unsere Göttlichkeit zum Ausdruck zu bringen, befreit uns von der Angst, die uns in dem Gefühl festhält, klein, unbedeutend und machtlos zu sein, und ermöglicht es uns, die Herausforderungen des Lebens zu meistern.



Wenn wir unsere Göttlichkeit ungebunden zum Ausdruck bringen, sind wir weniger anfällig für die Angst, die andere auf uns projizieren, und letztlich auch weniger anfällig für die Macht und Kontrolle durch andere. Ob es die Angst in einer Partnerbeziehung ist, die uns daran hindert, gesunde Lebensentscheidungen zu treffen; die Angst in den Hallen der Machtstrukturen eines Unternehmens, schädigende Entscheidungen zu treffen; oder die Angst vor den konkurrierenden Visionen und Plänen unserer politischen Regierungen und wie wir von ihnen beeinflusst werden: Der Ausdruck unserer Göttlichkeit ermächtigt uns dazu, in Freude, Freiheit und Selbstbestimmtheit zu leben und die Welt zu verändern, wenn wir sehen, dass sie verändert werden muss.

Der Schlüssel zum Sieg im Ringen um unsere Freiheit liegt darin, jenseits der alten Vorstellungen von »gewinnen« und »verlieren« zu denken und dementsprechend zu leben. Denn genau wegen dieser alten Vorstellungen vom Leben stecken wir fest, kämpfen uns ab und sind ewig in Konflikten gefangen. Der Weg zum Sieg besteht darin, im Alltag unsere Göttlichkeit zu leben und uns so über das Gewinner/Verlierer-Denken zu erheben.

Wenn wir furchtlos lieben, ohne Erwartungen verzeihen, unseren Körper mit der bestmöglichen Ernährung respektvoll behandeln und lernen, der angeborenen Intelligenz unseres Immunsystems (und anderer Körpersysteme) zu vertrauen, *triumphieren* wir über die Unterdrückung, die wir um uns herum sehen, anstatt zu versuchen, eine Schlacht zu gewinnen, indem wir gegen sie kämpfen. Indem wir unsere Göttlichkeit feiern und als die beste Version von uns selbst leben, transzendieren wir die Polarität von Gut und Böse und bringen zum Ausdruck, was es bedeutet, ein reiner Mensch zu sein.

Im 19. Jahrhundert beschrieb der indische Philosoph Hazrat Inayat Khan in zwei kurzen Sätzen die Beziehung zwischen unserem Menschsein und unserer Göttlichkeit. Zunächst einmal erkannte er die Realität unserer wahrgenommenen menschlichen Grenzen, indem er feststellte: »Menschheit, göttliche Begrenzung.«⁵ Mit diesen drei Worten drückt er unser nahezu universelles Gefühl aus, dass wir Menschen begrenzte Ausdrucksformen von etwas sind, das weniger als die mögliche Göttlichkeit ist.

Der zweite Teil von Khans Aussage löst das Mysterium dieser Beziehung brillant auf: »Göttlichkeit, menschliche Vollkommenheit.«⁶ Damit ruft er uns in Erinnerung, dass wir uns durch das Ausleben unserer wahren Essenz in den Bereich göttlicher Qualitäten erheben, die die Gesamtheit dessen offenbaren, was es bedeutet, ein Mensch zu sein.

Mit diesen sechs Wörtern wird unsere Göttlichkeit als etwas beschrieben, das mehr als nur ein optionaler Teil von uns ist, den wir, wenn wir wollen, zu bestimmten Zeiten in unserem Leben zum Ausdruck bringen können. *Wir sind* vielmehr diese Göttlichkeit. Sie ist unser ganzes Ich, das, was uns vollständig macht.

Durch den Zugang zu unseren göttlichen Fähigkeiten wie Vorstellungskraft, Intuition, Einfühlungsvermögen, Versöhnlichkeit und Mitgefühl öffnen wir die Tür zum vollsten Ausdruck unserer körperlichen und geistigen Heilung und dessen, was es bedeutet, Mensch zu sein.

Die Göttlichkeit beginnt mit unserer Geschichte

Wir nehmen unsere Göttlichkeit durch unser Selbstverständnis an, durch das, was wir über uns selbst denken – unsere Geschichte. Manche Menschen denken bei dem Wort »Geschichte« an eine lockere Unterhaltung oder ein philosophisches Gespräch, weit weg von der Realität ihres Alltags. Doch wie eine profundere Betrachtung zeigt, könnte nichts weiter von der Wahrheit entfernt sein. Denn ganz offensichtlich ist unsere persönliche Geschichte mehr als nur eine interessante Nebensache in unserem Leben.

WAHRHEIT DES REINEN MENSCHEN 10:

Die Erweckung deiner Göttlichkeit beginnt mit der Art und Weise, wie du über dich selbst – über deine Geschichte – denkst.



Unser Selbstbild ist der wesentliche Teil unseres Lebens, der den Weg zu Ganzheit und Heilung ebnet, das, was uns vollständig macht. Wir leben unser Leben, wählen unsere Partner oder Partnerinnen, heilen unseren Körper, bestimmen unsere

spirituellen Werte und übernehmen politische Einstellungen auf Basis unseres erlernten Selbstwertgefühls und unserer gelebten Beziehungen mit Menschen und zum Leben.

Die Folgen unseres Selbstverständnisses bestimmen unser Handeln und die Entscheidungen, die wir in jedem Moment unseres Lebens treffen. Von der Art unserer Nahrung und unserer Tagesgestaltung bis hin zu unserer Beziehung zu Geld, Liebe, Tod und Gesundheit: Unsere individuelle Geschichte darüber, wer wir sind, bestimmt, wie wir auf die Herausforderungen des Lebens, auf andere Menschen und letztlich auch auf unsere Beziehung zu Gott reagieren.

Wenn wir die Rolle unseres Selbstbildes bzw. unserer persönlichen Geschichte aus diesem Blickwinkel betrachten, wird klar, dass unsere Geschichte die Grundlage für alles ist, was wir tun, was wir träumen, was wir erreichen wollen und was wir uns wünschen; sie ist auch die Basis für die wertvollsten und innigsten Erfahrungen im Leben.

Angesichts der Bedeutung unserer Geschichte wird klar, wie mächtig unser Selbstbild ist: Ändern wir unsere persönliche Geschichte, ändern wir unser Leben. Verändern wir unsere kollektive Geschichte, verändern wir die Welt. Und genau deshalb müssen wir uns jeden Tag eine einfache Frage stellen: Was ist das für eine Geschichte, die ich mir über mich selbst erzähle und der ich Glauben schenke?

Unsere traditionelle Geschichte neu überdenken

Als ich in der ersten Woche des neuen Jahres meinen Einkaufswagen durch den Gang mit den frischen Produkten schob, meinte eine Frau, mich aus einer Videoserie auf You-

Tube zu erkennen. Sie sprach mich mit unsicherer Stimme an: »Sind Sie Gregg Braden?« Erfahrungsgemäß ist diese Frage manchmal schwierig zu beantworten, je nachdem, was die fragende Person über die Inhalte denkt, die ich in diesen oder anderen Videos vermittelt habe.

Ich antwortete mit einer Gegenfrage. »Ich weiß nicht«, sagte ich mit einem Lächeln. »Wenn ich Gregg Braden bin: Ist das eine gute Sache ... oder eine schlechte?«

Die Frau kapierte schnell, warum ich zögerte, und teilte mir lachend mit, dass sie sich einfach für die Programme bedanken und mir sagen wollte, wie sehr sie die Klarheit schätze, die sie in die abendlichen Gespräche mit ihrer Familie am Esstisch bringen. Sie brachte ihre Gefühle über das Chaos in der heutigen Welt auf den Punkt: »Irgendetwas stimmt nicht«, sagte sie. »Die Welt fühlt sich einfach nicht richtig an. Es geht alles zu schnell. Wir suchen uns die Veränderungen in unserer Welt nicht aus; sie kommen *nicht aus uns heraus, sie stoßen uns zu*. Wir müssen langsamer werden, tief durchatmen und zum Wesentlichen im Leben zurückkehren. Wir müssen einfacher leben und uns wieder auf unsere Beziehung zur Natur besinnen.«

Alles, was diese Frau sagte, sprach mich auf einer tiefen Ebene an. Sie sagte mir, dass wir unsere Lebens- und Denkweise neu überdenken müssen. Das war ihre Art zu sagen, dass wir die Geschichten, die wir uns über uns selbst erzählen, umschreiben müssen.

Unsere Geschichten haben viele Ursprungspunkte. Sie setzen sich aus alten Traditionen und Perspektiven zusammen, die uns in den verschiedenen Alters- und Entwicklungsstufen unseres Lebens beigebracht wurden. Der Grundstein für unsere persönliche Geschichte beginnt schon in jungen Jah-

ren in unserer unmittelbaren Familie. In dieser Zeit übernehmen wir die Art und Weise, wie unsere Bezugspersonen mit dem Leben umgehen. Unter anderem lernen wir von unseren Eltern, wer »die Guten« in der Welt sind und wie man »die Schlechten« erkennt. Wir beobachten ihre zwischenmenschlichen Interaktionen und lernen dadurch, wie wir Spaß mit Menschen haben können, die wir mögen, und wie wir mit Freunden und Nachbarn umgehen, mit denen wir uneins sind.

Die Blaupause für unser Selbstbild und das, was wir uns zutrauen, wird durch unsere Erfahrungen im Klassenzimmer, die in Schulbüchern vermittelten Weltbilder und unsere Erziehung in einer religiösen Gemeinschaft weiter vertieft. Auch die Gesellschaft, in die wir hineingeboren werden, spielt eine wichtige Rolle bei der Ausgestaltung unserer Geschichte. Unsere Freunde und Nachbarn, unsere Kultur und persönlichen Erfahrungen tragen dazu bei, unser Selbstverständnis weiterzuentwickeln und zu festigen.

Doch unsere persönliche Geschichte geht noch tiefer. Dank der Arbeit von Forschern wie der Neurowissenschaftlerin und Pharmakologin Candace Pert, die das bahnbrechende Buch »*Molecules of Emotion*« (dt. Ausg.: »*Moleküle der Gefühle: Körper, Geist und Emotionen*«) geschrieben hat, wissen wir heute, dass unsere Emotionen ständig chemische Substanzen im Körper erzeugen, sogenannte *Neuropeptide*, die der Wahrnehmung unserer Lebenserfahrungen entsprechen.

Einfach ausgedrückt, sind Neuropeptide chemische Bot-schaften, und unser Körper produziert sie aufgrund der *Gefühle*, die unsere Erfahrungen in uns auslösen. Ich betone hier »*Gefühle*« bzw. »*fühlen*«, denn das ist der Schlüssel zum Verständnis der Rolle, die Neuropeptide bei unserer emotionalen und körperlichen Heilung spielen können. Auch wenn die Qualität unserer Erfahrungen an sich sicherlich wichtig ist,

sind die Neuropeptide im Körper weniger mit den *Fakten* dieser Erfahrungen verbunden als vielmehr mit den damit zusammenhängenden *Gefühlen* und der Bedeutung, die wir den Erfahrungen beimessen.

Die Konditionierung, die unsere Reaktionen auf die Welt prägt, beginnt sogar schon, *bevor* wir auf die Welt kommen, nämlich im Bauch der Mutter. Vom Moment der Zeugung an sind wir aufs Engste mit den Erfahrungen, Emotionen und dem chemischen Haushalt unserer Mutter verbunden, die uns in ihrem Körper austrägt.

Unsere persönliche Geschichte begann im Mutterleib

Die Neuropeptide, die unsere Mutter aufgrund ihrer Lebenserfahrungen während der Schwangerschaft produzierte, flossen nicht nur durch ihr Blut, ihre Organe und ihr Gewebe, sondern auch durch uns. Ihre Chemie bereitete uns auf das vor, was wir in der Welt brauchten, in die wir geboren wurden.

Die Natur geht davon aus, dass wir uns zumindest anfangs in derselben Umgebung wie unsere Mutter aufhalten und daher in den ersten Jahren unseres Lebens mit den gleichen Herausforderungen konfrontiert werden wie sie während der Schwangerschaft. Im Mutterleib begann unsere Geschichte, die uns entweder auf Heilung und Regeneration oder auf »Kampf oder Flucht« programmierte, um mit der Welt fertigzuwerden, in die wir bald geboren werden würden.

Wenn sich unsere Mutter zum Beispiel in ihrer Welt aufgehoben, unterstützt und geliebt fühlte, sandte ihr Gefühl von Sicherheit und Wohlbefinden ihrem Herzen und ihrem Gehirn

das Signal, heilende und verjüngende chemische Substanzen zu produzieren, die ihre Gefühle widerspiegelten.

Fühlte sich die Mutter dagegen in ihrer Umwelt bedroht und verspürte Angst, Stress und Unsicherheit, dann produzierte ihr Körper die chemischen Substanzen, die diesen Wahrnehmungen entsprachen.

In beiden Fällen floss die chemische Zusammensetzung des mütterlichen Blutes im Mutterleib in uns ein und beeinflusste uns: von unserem Körpergewicht und unserer Größe bis hin zu unserer Gehirngröße und unseren kognitiven Fähigkeiten. In den letzten Jahren wurde diese Beziehung sehr gut in Flüchtlingslagern dokumentiert, die für die Aufnahme von Familien eingerichtet wurden, nachdem sie durch Katastrophen und Kriege vertrieben worden waren.

Zu den umfassendsten dieser Untersuchungen zählen Studien über den 2011 begonnenen Bürgerkrieg in Syrien. Im Zuge der daraus resultierenden humanitären Tragödie der nachfolgenden Jahre flohen etwa 5,6 Millionen Menschen aus diesem Land, auf der Suche nach Sicherheit, davon fast die Hälfte Kinder. Während ich dieses Buch schreibe, dauert die Krise noch immer an – inzwischen so lange, dass eine ganze Generation von Kindern gezeugt und geboren wurde, die nur die harten, oft bedrohlichen Lebensbedingungen eines Flüchtlingslagers kennen.

Eine Studie aus dem Jahr 2021 über syrische Familien, die in die Türkei umgesiedelt wurden, belegt eindeutig den Zusammenhang zwischen dem Umfeld, also den Flüchtlingslagern, und der kognitiven Entwicklung sowohl der Eltern, die unter kriegsbedingten psychischen Problemen wie posttraumatischem Stress (PTS) leiden, als auch der emotionalen Verarbeitungsfähigkeit ihrer Kinder.

Laut Studienergebnissen »wirkt sich hoher posttraumatischer Stress der Mutter negativ auf die Entwicklung der emotionalen Verarbeitung der Kinder aus.«⁷ Sowohl die Väter als auch die Mütter litten unter den Auswirkungen des Krieges, aber – kaum überraschend – der Stresspegel der Mutter während der Schwangerschaft hatte die größten Auswirkungen auf die im Rahmen der Studie untersuchten Kinder.

Eine zweite Studie, die von der humanitären Organisation World Vision veröffentlicht wurde, hilft, den Mechanismus der Beziehung zwischen Stress und kognitiver Entwicklung bei Kindern zu verstehen. Der Bericht kommt zu folgendem Schluss: »Vernachlässigung und Unterforderung von Kindern in Konfliktsituationen können als Konsequenzen des Krieges dauerhaft zu schweren Beeinträchtigungen in der kognitiven, körperlichen und psychosozialen Entwicklung des Kindes führen. Das kann emotionale, kognitive und Verhaltensstörungen, Ängste und Depressionen, emotionale und zwischenmenschliche Schwierigkeiten sowie erhebliche Lernschwierigkeiten zur Folge haben.«⁸

Die tragischen Beispiele aus den Flüchtlingslagern lassen kaum Zweifel daran, wie wichtig unsere Erfahrungen vor der Geburt und in der frühen Kindheit für unser Selbstbild sind.

Wir haben zwar keine Kontrolle über die Welt, in der unsere Eltern vor unserer Geburt leben, aber die gute Nachricht lautet, dass ungesunde Reaktionen, die wir bei der Geburt und während unserer Kindheit geerbt haben, nicht »in Stein gemeißelt« sind. Mithilfe epigenetischer Trigger, die in diesem Buch noch erklärt werden, können sie verändert und korrigiert werden, um gesunde Geschichten, Heilung in der Gegenwart und gesunde Reaktionen auf Ereignisse in unserem Leben zu kreieren.