

Falk Mieschendahl

HumanFlow

Die Kunst, dich selbst
kennenzulernen

Eine praktische Anleitung

 crotona

Inhalt

Ein Wort zum Geleit von Ralph Skuban	11
Einführung	17
Meine Geschichte	20
Irrtum	24
Umkehr	26
Alles entwickelt sich	31
Die Psyche in Bewegung	31
Die Vertreibung aus dem Paradies	32
Der natürliche Grundzustand: Flow	38
Menschliche Irrtümer	44
Das Orakel von Delphi: Erkenne dich selbst!	44
Was nun unterscheidet uns von allen anderen Lebewesen?	44
Die Energiediebe – Wurzeln der Erschöpfung	49
Energiedieb 1: Zu viele und zu einseitige Gedanken	50
Energiedieb 2: Destruktive Glaubensmuster	53
Energiedieb 3: Unterdrückte Ur-Ängste	54
Energiedieb 4: Fälschlicher oder fehlender Selbstwert	56
Energiedieb 5: Unauthentischer Ausdruck	57
Energiedieb 6: Fehlendes Urvertrauen	58
Zurück nach Hause	61
Die Umkehr	61
Wissen sammeln	64

Hindernisse vor der Reise	67
1. Zweifel	68
2. Aufschieben.....	68
3. Opferverhalten.....	68
4. Perfektionismus	69
Reisevorbereitungen	70
Die innere Reise – 6 Wirkprinzipien	73
Prinzip der Aufmerksamkeit: »Im Hier und Jetzt leben«	73
Nutzen	74
Forschungsmethode	75
Makropraktik	76
Mikropraktiken.....	85
Zusammenfassung	88
Das Prinzip der Selbsterforschung: »Wer bin ich?«	90
Der Nutzen der Ich-Erforschung.....	94
Methodik.....	95
Schritt 1: Der negative Weg	95
Schritt 2: Wer bin ich?	101
Schritt 3: Die Ich-Erfahrung	105
Schritt 4: Im Raum der reinen Bewusstheit	107
Schritt 5: Selbst-bewusst-sein	110
Das Prinzip der sanften Konfrontation:	
»Im Auge des Sturms«	113
Das Angstsystem – Hintergründe und Nutzen.....	113
Der Angstkörper	117
Die Angst der Wertlosigkeit	119
Die Angst der Hilflosigkeit.....	120
Die Angst, nicht geliebt zu werden oder nicht liebenswert zu sein	122
Die Angst, allein zu sein	123
Die Angst, ein Niemand zu sein.....	124

Die Angst der Machtlosigkeit.....	125
Zusammenfassung der Ängste	126
Methodik: Das offene Herz.....	127
Anregung der Gefühle	129
Der Gefühlsfokus	129
Im Zentrum der Angst.....	132
Zusammenfassung:.....	135
Das Prinzip der Hinterfragung: »Gedanken sind nicht wahr«	137
Kurze Liste mit Formen gedanklicher Irrtümer	142
Personalisierung	142
Polarisierung	142
Wahrsagen.....	142
Gedankenlesen	142
Übertreibungen	143
Methodik	144
Zusammenfassung.....	152
Das Prinzip der Authentizität: »Wahrhaftig leben«	154
Methodik	159
Zusammenfassung.....	163
Das Prinzip des Urvertrauens: »Du trägst und liebst mich« ...	165
Techniken.....	173
Zum Einstieg: Wiederholungen.....	175
Zur Vertiefung: Fühlen	177
Zusammenfassung	182
Flowstyle: Eine Zusammenfassung.....	184
Missverständnisse beim Forschen: Die Top 9	187
1. Die allgemeine Wachstumsbesoffenheit.....	187
2. Alleinsein	187
3. Die eigene Wachstumsbesoffenheit.....	188

4. Fehlende Worte	189
5. Doppelwelten.....	189
6. Achtsamkeits-Nazis.....	190
7. Erleuchtungswahn	191
8. Lineare Entwicklung	191
9. Spirituelles Ego	192
Flowstyle: Ein Leben im Flow	194
Andere Energiequellen – vom Feinen zum Groben	201
Körperliche Bewegung und Aktivität	203
Gesunde Ernährung	204
Entspannen und Lächeln.....	205
Pures Atmen.....	207
Nach der Reise ist vor der Reise.....	212
Schlussgedanken	216
Danksagungen.....	220

Der natürliche Grundzustand: Flow

Wer bin ich?

Gedanken, die kommen und gehen –
das bin ich nicht.

Konzepte, die kommen und gehen –
das bin ich nicht.

Umstände, die kommen und gehen –
das bin ich nicht.

Erfahrungen, die kommen und gehen –
das bin ich nicht.

Gefühle, die kommen und gehen –
das bin ich nicht.

Tätigkeiten, die kommen und gehen –
das bin ich nicht.

Körpersignale, die kommen und gehen –
das bin ich nicht.

Ich bin das, was ich bin.

Ich bin das, was nicht kommt und geht...

Am Anfang des Lebens ist ein Baby, von außen betrachtet, verletzlich, fragil und unentwickelt. Von innen betrachtet, ist es jedoch heil, ganz und in Frieden. Somit hat es das Paradies, wie die Tiere und Pflanzen auch, noch nicht verlassen. Es weiß dies nur nicht, ebensowenig wie die Tiere oder die Pflanzen. Es ist sich seiner selbst nicht bewusst – noch nicht.

Eigentlich weiß es gar nichts, denn es denkt nicht, es *ist* nur. Dieser erste Ausdruck des menschlichen Lebens ist ein paradiesi-

scher Zustand, wenn auch ein unbewusster. Dieser ursprüngliche Grundzustand beinhaltet jedoch bereits jegliches Potenzial der späteren Entwicklung und des späteren Ausdrucks. Die Grundlagen für den späteren individuellen Ausdruck auf der Ebene des Körpers, der Gedanken, der Gefühle und des Verhaltens sind bereits vorhanden, wenn auch nicht in allen Details.

In der altindischen Gesundheitslehre wird dieser individuelle Grundzustand *Prakriti* genannt und durch unterschiedliche Elemente wie Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde zum besseren Verständnis ausgedrückt. Im Ayurveda heißt es, dass ein Viertel des Ursprungszustandes von der Mutter herkommt und ein Viertel vom Vater, ein weiteres Viertel kommt durch die Einflüsse der ersten sechs Monate und ein Viertel bringt der Mensch selbst mit ins Leben. *Prakriti* ist der gesunde, natürliche Grundzustand, einfach und ursprünglich. Dieser Grundzustand ist bereits im Baby vorhanden, ganz unbewusst, wie auch in einem Tier. Der tierische Ursprungszustand ist rein instinktiv. Er ist gesund, rein und das Erleben findet nur in der Gegenwart statt. Das Baby, so wie auch das Tier, lebt ausschließlich im Hier und Jetzt. Es ist, auch ohne zu wissen was, einfach das, was es ist. Dies ist ein Zustand von Frieden und Ganzheit. Das Baby ist ohne Ego, auch wenn es den Eltern nach etlichen schlaflosen Nächten verständlicherweise anders erscheinen mag. Das Baby jedoch denkt nicht an seinen Vorteil; es denkt überhaupt nicht. Es hat keinerlei Intention, anstrengend oder konsumierend zu sein, sondern da ist lediglich eine biologische Notwendigkeit nach Aufmerksamkeit und Nahrung auf unterschiedlichen Ebenen.

Auch ein Tier ist ohne Ego. Es denkt nicht, es will nichts und es konsumiert auch nicht einseitig. Es ist eingebunden in das große Geben und Nehmen, in ein großes und dynamisches System des energetischen Zykluses, in den jedes Lebewesen und jedes nicht lebendige Objekt eingebunden ist. Alles ist miteinander verbun-

den, nährt und beeinflusst sich gegenseitig. Dies geschieht, ohne dass das Tier etwas darüber weiß oder wissen müsste. Die Natur kümmert sich um das instinktive und dynamische Zusammenspiel aller organischen und nicht organischen Lebensformen und um die Einheit. Jedes noch so kleine Detail darin ist perfekt in diese Einheit integriert, in einer Vielfalt, die so unendlich ist, dass dies intellektuell nicht vorstellbar ist. Einheit ist allenfalls erfahrbar. Das System befindet sich in einer natürlichen Balance, die in seiner Ganzheit erhalten bleibt. Das Baby ist anfänglich noch Teil dieses ganz uralten Energieaustausches innerhalb eines Systems, in dem nichts verloren geht, nichts fehlt und alles von der hintergründigen Balance und kosmischen Intelligenz getragen ist.

Dann passiert etwas, das alles verändert: Das Baby beginnt zu denken. Es entsteht etwas, das urmenschlich ist: Gedanken, Verstand, Erinnerung, psychologische Gefühle, ein Ich-Gefühl, Ego und gleichzeitig das Potenzial, sich selbst kennenzulernen und sich in rasanter Weise zu entwickeln.

Der natürliche Grundzustand ist in seiner puren Form erfahrbar als eine stille und bedingungslose Zufriedenheit, ohne Mangelgefühle oder Verlustgedanken. In ihm fehlt nichts, weil nichts fehlen kann. Es ist die Perspektive der Natur: Ihr Grundzustand. Nur der Mensch kann temporär eine andere Perspektive wie beispielsweise Trennung entwickeln und einnehmen. Am Ende der Entwicklung kommt er im Grunde wieder an der gleichen Stelle heraus wie am Anfang, im Grundzustand, allerdings mit einem wesentlichen Unterschied: Er hat sich nun aus seiner Tiefe heraus entwickelt und kennengelernt. Er versteht, schätzt, ersehnt, fördert und folgt dem natürlichen Grundzustand des Flows. Dies ist der natürliche Verlauf der persönlichen Entwicklung: Natur – Irrtum – bewusste Natur.