

Zur Ruhe kommen

Es heißt nicht umsonst Ruhe finden oder Ruhe geben, sie ist nicht einfach so da. Etwa so wie es in einem dunklen Raum hell wird, wenn man das Licht einschaltet und man sofort alle Dinge im Raum erkennen kann. Nein, es ist eher ein umgekehrter Prozess - um bei dem Bild zu bleiben: Die Dinge sind da, man kann sie mit dem inneren Auge erkennen; mehr noch sie, „blicken einen an“ bzw. „rufen“ einen. Will man sie jedoch nicht mehr wahrnehmen, dann schweigen sie nicht sofort. Die innere Stimme hört nicht einfach auf zu reden. Es ist wie mit Goethes Geistern die ich rief, ich werde sie nicht wieder so einfach los. Ich lege mich zur Ruhe, mache das Licht aus, aber die inneren Lichtwellen ebbten nicht gleich ab. Je tosender die Brandung im Alltag gewütet hat, desto länger braucht es bis die vollkommen unbewegte Wasseroberfläche (Seelenruhe) makellos den Himmel widerspiegelt.

Es fragt sich: Was ist der natürliche Geisteszustand, quasi der Grundmodus? Im Zustand des Schlafs ruht der Geist auch nicht, er erzeugt die Traumbilder, das ist seine Art zu ruhen. Er setzt im Schlaf keine Fokusse mehr, er spielt oder improvisiert gleichsam und verarbeitet so die Wahrnehmungen des Tages. Doch wenn der Geist auch nachts nicht ruht, heißt das, dass er nur in aktiver Form existiert? Ist der Geist per se aktiv oder anders: Findet der Mensch nur Ruhe in der Geistlosigkeit? Tut sich der Mensch so schwer Ruhe zu finden, weil ihm der Geist als Teil von ihm keine Ruhe lässt? Oder ist die Harmonie der Seele Voraussetzung für die Ruhe des Geistes? Einiges spricht dafür. So ist zum Beispiel ein gutes Gewissen ein sanftes Ruhekissen, sagt der Volksmund. Man kommt also besser zur Ruhe, wenn die eigenen Vorstellungen von "guten Verhältnissen" realisiert sind. Ist dieser Zustand jedoch nicht möglich, oder nicht so einfach zu erreichen, dann neigt der Mensch dazu seinen Drang zur Harmonie zu unterdrücken, überlagern oder zu betäuben und setzt so eine Negativspirale in Gang.

Viele Menschen halten es nur sehr schwer aus einige Stunden alleine und wach in einem dunklen, schalldichten Raum ohne äußere Reize auszuharren. Das Gehirn kann sich dann nur mit sich selbst beschäftigen und dem Menschen wird seine Gebrechlichkeit und Sterblichkeit bewusst. Er stellt sich die Fragen nach dem Sinn des Lebens, wird sich seiner Vergänglichkeit bewusst und sucht nach einem positiven Denkansatz der ihm das Dasein erleichtert.

Der Geist ist beim Menschen „zu Gast“ als eine Kraft über die er verfügt um das Dasein zu begreifen und zu formen. Das menschliche Gehirn entstand entwicklungsgeschichtlich nur deshalb, weil es den Geist vorher schon gab, so wie das menschliche Auge nur deshalb entstand, weil zuvor schon das Licht existierte. Ohne Augen gäbe es dennoch das Licht - genauso, wie es ohne Gehirn Geist gäbe. Er manifestiert sich als Information in toten und lebenden Dingen. Als "Zeuge ihrer Entwicklung" schlägt er sich z.B. in den Chromosomen als Träger der Erbinformationen nieder. Der Geist ist also unabhängig vom Gehirn, das Gehirn kann ihn nutzen und der Wille gibt dann die Impulse zum Handeln. Der Mensch kann nicht nur abstrakt denken, er hat auch ein Bewusstsein von sich selbst. Mit dem Körper stirbt auch das Hirn, aber das Bewusstsein ist als geistige Instanz unabhängig vom Gehirn, es existiert weiter als Teil des universellen Bewusstseins.

Der deutsche Physiker Burkhard Heim (1925 – 2001) entwickelte eine Theorie, die besagt, dass es deutlich mehr als die von uns wahrnehmbaren vier Dimensionen gibt. Er ging u.a. davon aus, dass das Bewusstsein im sogenannten "Hyperraum" (eine der weiteren Dimensionen) lokalisiert ist.