



Konditioniert und programmiert:

Mehr Maschine als Mensch?

von Paul Lowe

“Wie können wir uns von der Konditionierung des Verstandes befreien? Das ist eines meiner Lieblingsthemen und einer der größten Schlüssel zur Freiheit.”

Es ist viel einfacher, die Konditionierung bei anderen zu sehen als bei sich selbst. In einigen Teilen der Welt ist es sehr offensichtlich, es gibt zum Beispiel Länder, in denen es den Frauen nicht erlaubt ist, das Haus zu verlassen. In anderen Teilen der Welt dürfen sie das zwar, aber nur, wenn sie jemand begleitet, ihr Körper ganz bedeckt ist und die Augen verschleiert sind. Was ist eigentlich “falsch” daran, die Augen zu zeigen? Gute Frage, nicht wahr? Eine gute Frage für den Teil der Welt, in dem WIR leben.

Christen haben ihren Glauben und je nach Konfession auch verschiedene Glauben. Juden, Moslems, Hindus, Buddhisten, Sufis: alle haben einen unterschiedlichen Glauben - was nur ein anderes Wort für Konditionierung ist. Und jede dieser Religionen ist sich sicher, dass sie die einzige ist, die Recht hat. Wie kommt das? Wie kann jeder einen anderen Standpunkt haben und wie kann jeder Recht haben?

Es ist wichtig, sich darüber im Klaren zu sein, dass wir sowieso konditioniert sind, ob wir religiös sind oder nicht. Tatsächlich sind wir eigentlich mehr Maschinen als menschliche Wesen. Führende Wissenschaftler haben dies schon akzeptiert, nur wir “normalen Menschen” wollen es nicht wahrhaben. Die Art, wie wir das Leben betrachten, taucht aus dem Teil unseres Gehirns auf, der von Geburt an programmiert wurde.

Die Augen nicht zeigen zu dürfen ist offensichtlich lächerlich – in unserem Kulturkreis. Aber was ist mit den Genitalien? Bei einigen “primitiven” Volksstämmen ist es genauso lächerlich, überhaupt einen Teil des Körpers zu bedecken. Was ist falsch daran (und in den meisten Ländern sogar kriminell), sich so zu zeigen,

wie wir geboren wurden? Wir haben Genitalien, unsere Eltern haben welche, jeder hat welche. Man sieht seine eigenen und in der “richtigen” - gesellschaftlich akzeptierten - Situation ist es in Ordnung, die von jemand anderem zu sehen. In einigen Kulturkreisen dürfen die Menschen nicht einmal ihre eigenen Genitalien betrachten!

Woher kommt dieses Denken? Es ist Konditionierung, meistens religiöser Art. Religion ist eine der Kräfte auf der Erde, die am liebsten mit Unterdrückung arbeitet. Vom Augenblick unserer Geburt an wird uns beigebracht, was richtig/falsch, gut/schlecht, erlaubt/nicht erlaubt, möglich/unmöglich ist. Jedes Land, jede Religion - und sogar einzelne Sektionen derselben Religion - haben dafür verschiedene Regeln. Wenn wir “erzogen” werden, bildet unser Gehirn buchstäblich “feste Leitungen”, von nun an ist alles “falsch”, was nicht in ihre Programmierung passt. Und so allmählich denken wir, dass wir besser sind als diejenigen, deren Leitungen anders programmiert sind, wir finden sie primitiv.

Lasst uns ein anderes Beispiel nehmen: die sexuelle Erziehung. Wir sind in unserer Kindheit so programmiert, unsere Gefühle nicht offen zu zeigen. Uns wird beigebracht, unsere Gefühle für das andere (oder gleiche) Geschlecht so lange nicht auszudrücken, bis wir “alt genug” sind. Da stellt sich doch die Frage: “Warum ist das so? Was ist ‘falsch’ daran, sich natürlich zu verhalten?” Es ist wichtig, dass wir uns das selbst fragen und nicht automatisch das akzeptieren, was erzählt wird. Bevölkerungen, die sich nicht auf diese Art und Weise beschränken, sind

glücklicher als wir. Ich habe sie besucht und es selbst erlebt. Die sexuelle Unterdrückung – und genau das ist es – ist lächerlich.

Das gilt auch für das Konzept der Monogamie, die ein wesentlicher Bestandteil unserer sexuellen Erziehung ist. Überprüft es doch mal selbst: ihr könnt zwei Elternteile gleichermaßen lieben. Ihr könnt zwei Kinder gleichermaßen lieben. Ihr könnt zwei Autos haben und sie beide lieben. Aber ihr könnt nicht zwei Partner lieben. Wie kommt das? Wer sagt das? Sind diejenigen glücklich und zufrieden mit ihrem Leben? Nein! So, wie das ganze System aufgebaut ist, macht es euch unzufrieden. Selbst überprüfen? Das ist ja genau die Schwierigkeit: wir können es nicht herausfinden, wenn wir konditioniert sind. Wir glauben, wir können es, aber alles, was wir denken, muss durch unsere Programmierung, wir können daher gar nicht objektiv sein. Ein Katholik sieht die Dinge auf eine Art, ein Jude auf eine andere, ein Moslem wiederum anders und ein Hippie auch. Und jeder von ihnen ist sich sicher, dass er Recht hat. Können nicht alle gleichermaßen "Recht" haben? Alle ihre verschiedenen Auffassungen sind einfach nur Konditionierungen.

Gibt es Techniken, um sich von der Konditionierung zu befreien? Nein, vergiss es. Die Hindus probieren das seit 80.000 Jahren und schaut euch Indien an! Es gibt zwar Techniken, um uns neu zu programmieren, aber Programmierung ist Programmierung. Gibt es also irgend etwas, das funktioniert? Die Antwort aus dem Osten ist: meditiere bis dein Verstand still steht. Es gibt allerdings zwei Schwierigkeiten bei dieser simplen Lösung. Erstens hält der Verstand nicht so einfach an. Auch nicht, wenn wir viele Leben der Meditation widmen. Zweitens kommen alle Ideen aus dem Verstand, der ja die Quelle der Konditionierungen ist. Und jede Absicht, über den Verstand hinauszugehen, entsteht daher aus der Konditionierung des Verstandes heraus. Das funktioniert nicht.

Gibt es denn irgendeine Hoffnung? Ja! Auf jeden Fall! Genau das zu vermitteln, damit verbringe ich mein Leben. Ist es einfach? Ja! Ist es leicht? Das

liegt an jedem selbst. Alle Menschen hätten gerne ein glücklicheres Leben, aber sie wollen die Art, wie sie leben, nicht ändern. Dabei ist es so offensichtlich: wenn wir fort fahren, immer das Gleiche zu tun auf die gleiche Art in den gleichen Situationen, dann ist es ziemlich wahrscheinlich, dass das Leben auch so bleibt, wie es ist. Menschen mögen nicht wirklich, dass sich etwas verändert. Das ist Teil der Konditionierung des Verstandes.

Aber vielleicht müsst ihr eure Art zu leben ja gar nicht drastisch verändern. Es ist nicht WAS ihr tut, sondern WIE ihr es tut. Hier ist also der Weg, wie ihr euch selbst innerhalb eurer normalen Lebensbedingungen von den Konditionierungen des Verstandes befreien könnt:

Seid bedingungslos präsent - in jedem Moment. Ganz einfach. Natürlich werden die gleichen Gedanken da sein, aber ihr müsst ja nicht auf sie hören. Wenn der Verstand etwas Praktisches mitteilt ("Pass auf, da kommt ein Auto!"), dann lasst daraus die nötigen Taten folgen. Ansonsten erlaubt euch, einfach nicht zuzuhören, ignoriert, was der Verstand sagt. Das erfordert einige Übung. Aber je mehr ihr das wirklich wollt, desto einfacher und schneller wird es gehen. Irgendwann wird der unwichtige Teil der Gedanken verschwinden.

Vielleicht scheint sich erst einmal nichts zu ändern, außer, dass ihr manche Situationen klarer seht, so als ob ihr ferne Betrachter seid. Ihr werdet die Reaktionen des Körpers, den Verstand und die Gefühle beobachten und anstatt automatisch zu reagieren, werdet ihr mehr Raum und Zeit haben, euch menschlicher als bisher zu verhalten. Zwanghafte Verhaltensmuster werden sich auflösen. Wer sich diesem Prozess wirklich hingibt, wird bemerken, dass sich das Leben total ändert, ohne irgendetwas "getan" zu haben. Ihr werdet aufmerksamer, wacher, sensibler, fürsorglicher und liebevoller mit euch selbst und anderen sein. Aber das wichtigste Ergebnis wird sein, dass ihr euch viel freier fühlt und ihr euch an eurem eigenen Glückseligkeit mehr erfreuen könnt.