

# Das Problem ist nicht das Problem. Das Problem ist immer nur deine Einstellung.

Die 17 Bewusstseins – Stufen ♥ Wo stehst Du? ♥



Das ganze Leben ist ein Rorschach-Test. Es kleckst uns allen dieselben Tintenflecke vor die Augen, und doch sehen wir unterschiedlichste Dinge. Für den Einen ist der Fleck, der die Welt bedeutet, ein Dämon, der hinter ihm her ist. Für den Anderen ein Schmetterling und den Nächsten eine fette Zwiebel, die ihn jedes Mal zum Heulen bringt, wenn er auch nur kurz daran riecht.

Wie und warum sehen wir uns und die Welt, wie wir sie sehen – und nicht anders?

Welche Erfahrungen machen wir, und wie ordnen wir sie ein?

Warum sehen, denken, fühlen, fürchten und tun wir, was wir sehen, denken, fühlen, fürchten und tun?

Über Steve Pavlina's Blog bin ich auf den Mediziner und Philosophen David R. Hawkins und seine Theorie gestoßen. Er schreibt in seinem Buch „Power vs. Force“

über die 17 Stufen des Bewusstseins, auf denen sich Menschen entwickeln – oder auf denen sie feststecken.

Die Stufen sind kein spiritueller Schwanz- oder Brustvergleich, kein „ätsch, ich bin weiter als Du“, und auch kein Sekten-Schwachsinn. Sondern eine einfaches, aber mächtiges Werkzeug, das Dir dabei helfen kann, besser zu verstehen:

- wo Du selbst und Deine Mitmenschen im Leben stehen
- was Dich antreibt oder aufhält
- welche Stufen Du als nächste anstreben kannst (man kann kaum direkt von einer niedrigen zu einer sehr hohen Stufe springen)

Die 17 Stufen lauten, von der niedrigsten zur höchsten: Scham, Schuld, Apathie, Trauer, Angst, Begehren, Ärger, Stolz, Mut, Neutralität, Bereitschaft, Akzeptanz, Verstand, Liebe, Freude, Frieden und Erleuchtung.

Wir springen an vielen Tagen zwischen verschiedenen Stufen, ziehen uns dann jedoch immer wieder zurück auf unser „normales“, das in uns vorherrschende Level.

Hier sind sie, die 17 Bewusstseins-Stufen (in die Beschreibung fließen Hawkins und Pavlinas Definitionen sowie meine Gedanken ein):

### **1. Stufe: Scham**

Die meisten von uns schämen sich hin und wieder oder kennen das Gefühl aus ihrer Vergangenheit. Die niedrigste Bewusstseinsstufe geht darüber jedoch weit hinaus:

Am Arsch. Völlig fertig. Purer Selbsthass. Auf dem Brückengeländer stehen und vielleicht runterspringen oder nach Hause gehen und einen widerlichen Plan schmieden, wie man noch ein paar Unschuldige mit ins Verderben reißen kann. In der Regel durch ein Trauma oder andere psychische Erkrankungen bedingt.

Schnell weiter.

### **2. Stufe: Schuld**

Du stellst Deine Daseinsberechtigung in Frage, wenn diese Stufe Dein Bewusstsein bestimmt.

Vielleicht hältst Du Dich für einen Sünder. Was Du bist und was Du getan hast, ließe sich nicht verzeihen, glaubst Du. Du wirst in die Hölle kommen, und wenn sie nicht existiert, wird man sie für Dich schaffen.

### **3. Stufe: Apathie**

Opferhaltung. Hilflosigkeit. Schutzlosigkeit. Alles ist Scheiße, aber da lässt sich nichts machen. Du hast vielleicht Deine Wohnung verloren und pennst neben Rattenleichen in verlassenen Industriegebäuden, aber Du glaubst nicht, noch etwas daran ändern zu können. Du bist abgestumpft und nimmst alles kampflos hin.

#### **4. Stufe: Trauer**

Eine tiefe Traurigkeit bestimmt Deine Tage auf dieser Stufe, eine Depression zehrt an Dir. Diese Stufe trifft oft auf Menschen zu, die einen geliebten Menschen verloren haben.

Im Gegensatz zur Stufe 3 bist Du weniger betäubt, Dein Kopf ist klarer und Dein Herz offener. Obwohl es verdammt weh tut.

#### **5. Stufe: Angst**

Die Welt macht Dir Angst. Du bist gefährdet, unsicher. Sie sind hinter Dir her. Wenn Du nicht aufpasst, macht man Dich kalt. An das Gefühl, sicher und geborgen zu sein, kannst Du Dich kaum noch erinnern. Vermutlich willst Du ausbrechen, der Drang lässt Dich fast platzen, aber es scheint Dir einfach nicht gelingen zu wollen.

Trifft häufig auf Menschen in Beziehungen zu, in denen die Missbrauch und Gewalt gegen sie regieren.

#### **6. Stufe: Begehren**

Begehren kann gut oder schlecht sein, kann Dich voranbringen oder zurückhalten. Hier geht's um um die schlechte Variante.

Wenn Du zu sehr begehrt, Dich abhängig machst, süchtig wirst nach immer mehr Sex und Bestätigung, Ruhm und Konsum, Geld und Macht, agierst Du wie ein tollwütiges Tier auf der Jagd nach Blut. Sabber tropft Dir vom Kinn, Dein Verstand ist ausgeschaltet.

Trotzdem ist man auf dieser Stufe weiter als auf den niedrigeren, denn: immerhin begehrt man wieder, anstatt nur in der Ecke zu sitzen.

#### **7. Stufe: Ärger**

Willkommen auf Stufe 7, im Reich des Ärgers.

Du hast noch nicht bekommen, wonach Du Dich sehnst, Deine Bedürfnisse und Dein Begehren sind unerfüllt geblieben. GRUMPFFF! Das Blut pulsiert wütend in Deinen Adern, Frust und Stress verquirlen Deine Gedanken. Der Ärger kann Dich anspornen und auf die nächste Stufe katapultieren, oder Dich auffressen.

Auf jeden Fall muss man auch diese Stufe überwinden, wenn man wirklich vorankommen will.

#### **8. Stufe: Stolz**

Die erste Stufe, die sich gut anfühlt.

Leider trägt das gute Gefühl. Denn es hängt komplett von Äußerlichkeiten, von Besitz und Status ab.

Etwas geschafft zu haben, bedeutet, wie Bukowski schrieb, nicht: *dass man sich einen runterwicht wie ein vollgefressener Bandwurm, es rechtfertigt weder großes Getue noch Geldgier, nicht einmal Ernst; jedenfalls nicht immer.*

Der vollgefressene Bandwurm mag stolz sein, weil er eine Beute gefunden hat, aber er bleibt ein Wurm. Schon bald wird er neuen Hunger verspüren und seine oberflächliche Selbstsicherheit verschwindet.

Bleibst Du auf diesem Level stecken, zeigt sich das zum Beispiel, indem Du in blind-blöden Fundamentalismus und radikale Abwehrhaltung verfallst.

## **9. Stufe: Mut**

Jetzt aber. Stufe 9. Mut.

Hier verfügst Du nun zum ersten Mal über echte, reine Stärke.

Die Welt erscheint Dir nicht mehr als Hölle, der Du ausgeliefert bist und auch nicht mehr als Schlachtfeld oder Schießplatz. Sondern als ein Ort voller Möglichkeiten. Sie fordert Dich heraus, lässt Dir aber auch eine Chance, die Herausforderungen zu bestehen.

Du willst wachsen, Dich weiterbilden, im Inneren und in Deinen Fähigkeiten voranschreiten. Du interessierst Dich für Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualität, entwickelst eine Vision für Dich und Dein Leben, die Zukunft liegt Dir zu Füßen ... und Du setzt einen Fuß nach dem anderen auf den Boden.

## **10. Stufe: Neutralität**

Oder: Zufriedenheit und Behaglichkeit. Die Dinge sind, wie sie sind, kommen, wie sie kommen ... und Du bist fine damit. Du bemühst Dich nicht, etwas zu verändern, sondern entspannst Dich in den Moment.

Du musst niemandem etwas beweisen, kommst gut mit den Leuten links und rechts neben Dir aus. Leben und leben lassen ist Deine Devise.

Um Deine Grundbedürfnisse kümmerst Du Dich, reißt Dir darüber hinaus aber kein Bein mehr aus. Alles easy.

Pavlina schreibt, dies sei eine Stufe, auf der sich viele Selbstständige befinden. Ich kenne sie auch erst, seit ich selbstständig bin, im Studium und im Job war das Leben eher ein angstgetriebener bis stolzer Kampf für mich.

## **11. Stufe: Bereitschaft**

Auf zu neuen Abenteuern!

Deine Grundbedürfnisse sind erfüllt, doch Du gibst Dich damit nicht mehr zufrieden.

Du willst echt gute Arbeit leisten, statt nur die Miete zahlen zu können und allen Stress zu vermeiden. Dafür trainierst Du Deine Selbstdisziplin, wirst organisierter und lernst, Deine Zeit und Energie bewusster einzusetzen.

Auf dieser Stufe entwickelst Du Deine Kompetenzen.

## **12. Stufe: Akzeptanz**

Auf Stufe 12 erwachst Du ein weiteres Stück, indem Du akzeptierst: die Verantwortung für Dein Leben liegt ganz bei Dir. Keine Mama, kein Staat, kein Guru, der Dir den Karren aus dem Dreck oder ins Paradies zieht. Wenn Dir etwas fehlt oder nicht passt, musst Du selbst danach greifen oder es passend machen. Und das wird Dir auf Stufe 12 klarer als je zuvor.

Du willst Deine Kompetenzen einsetzen. Du verlässt Deine Komfortzone immer häufiger, setzt Dir klare Ziele (anstatt nur passiv zu träumen, wie auf den niedrigen Stufen) ... und erreichst sie.

## **13. Stufe: Verstand**

Wo Dein Verstand auf den niedrigen Stufen oft nur Spielball Deiner Emotionen war, ist er inzwischen viel klarer. Du siehst, was Du wirklich willst, wo Deine Stärken und Schwächen liegen ... und wohin Dich Anlagen, Ziele und Disziplin bringen können. Du setzt sie bewusst ein, um etwas zu erschaffen und das Beste aus Deinem Leben zu machen. Für Dich und die Welt. Gefühle und Intuition bleiben auf dieser Stufe hinter Deinem Geist zurück

## **14. Stufe: Liebe**

Keine aufgeregte Liebe zum / zur Auserwählten mit Autokino und Händchenhalten und Knutschen und sich Mon Chérie schenken.

Viel mehr das Gefühl, mit allen Lebewesen verbunden zu sein. Du siehst das große Ganze deutlicher. Du fühlst mit anderen mit und handelst für sie. Du wirfst Dein Herz mit in das, was Du tust, wo noch auf Stufe 13 Dein Geist alleiniger Monarch war.

Hier setzt die Lebensaufgabe an, die über Dich und die Bedürfnisse Deines Egos hinausgeht. Siehe Warum Du Deine Lebensaufgabe kennen solltest.

Deine Intuition schärft sich. Wenn Dein Verstand zweifelt, lässt Du die Zweifel ziehen, hörst Du auf Dein Herz und schreitest weiter voran.

Nach Hawkins erreicht einer von 250 Menschen diese Stufe in seinem Leben. (Keine Ahnung, wie er das gemessen hat.)

## **15. Stufe: Freude**

Optimismus und ungetrübte Freude erfüllen Dich. Du hast alle überkritischen Gedanken sowie alle weltlichen Ziele und Pläne hinter Dir gelassen und lebst im

Einklang mit der Welt. Dein Bewusstsein hat sich weit über Deinen Körper und Dein Ego und die sichtbaren Phänomene hinaus erweitert.

Das ist der Zustand vieler spirituell fortgeschrittener Meister. Eckhart Tolle schreibt über diesen Zustand in der Einleitung von „Jetzt! – Die Kraft der Gegenwart“. Wenn ich mich richtig erinnere gab es bei ihm kein Ereignis, das ihn bis in die Grundfeste erschüttert hat – meistens soll jedoch ein solches Ereignis auf die 15. Stufe führen.

## **16. Stufe: Frieden**

Alles ist eins, alles ist perfekt auf Stufe 16, friedlich und erhaben.

Einer und 10 Millionen Menschen erreicht laut Hawkins dieses Level.

## **17. Stufe: Erleuchtung**

Buddha, Jesus, Krishna. Vermutlich nicht in Worte zu fassen.

Statt einer schlechten Erklärung von einem, der ohnehin keine Ahnung von Erleuchtung hat, lieber eine kurze Zen-Geschichte (hier gefunden):

Ein Zen-Schüler, der die Erleuchtung suchte, beklagte sich bei seinem Meister ständig darüber, dass dessen Erläuterungen unvollständig seien und der Meister ihm irgendeinen entscheidenden Hinweis vorenthalte. Der Meister versicherte, dass er ihm nichts vorenthalte. Der Schüler bestand darauf, dass es etwas gebe, was der Meister ihm vorenthalte. Der Meister bestand darauf, dass er ihm rein gar nichts vorenthalte. Etwas später gingen die beiden auf einem Pfad durch die Berge spazieren. Plötzlich sagte der Meister: ‘Riechst Du den Duft des Berglorbeers?’ Der Schüler sagte ‘Ja.’ ‘Siehst Du,’ antwortete der Meister, ‘ich enthalte Dir gar nichts vor.’

## **Wo stehst Du?**

Alles was wir hören und sehen, denken und tun, beeinflusst unser Bewusstsein. Das nachmittägliche Assi-Fernsehen, der Nachbar, den wir grüßen oder an dem wir stumm vorbeigehen, Musik, Bücher, Gespräche mit Deinen Kollegen und Freunden, die Arbeit, der wir nachgehen und das Essen, das wir essen.

Wie schon oben geschrieben, können wir an einem Tag zwischen verschiedenen Stufen pendeln, nach Pavlina in einer Spanne von meist drei bis vier Stufen. Auch können wir in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich weit sein. Vielleicht hast Du für Deinen Beruf und Deine Karriere die volle Verantwortung übernommen (Stufe 12), lässt Deine Gesundheit aber unter Deinen Süchten leiden (Stufe 6).

Alles in allem wirst Du jedoch vermutlich eine Durchschnitt-Stufe für Dich festlegen können. Wenn Dir das schwer fällt, denk’ an Situationen, in denen Du unter Druck stehst ... wie reagierst Du da? Herrschen Angst und Panik in Dir vor, fühlst Du Dich machtlos, bewahrst Du einen klaren Verstand oder schaffst Du es sogar dann noch, Deine Intuition einzubeziehen?

## **Auf welcher Stufe stehst Du gerade?**

