

Frei sein

Raus aus der Box

Die Methode samt 99 Übungen

Bernhard Kutzler

Frei sein

Raus aus der Box – Die Methode samt 99 Übungen

Bernhard Kutzler

Coverdesign © Hannes Kutzler, www.HannesKutzler.com

Korrektur: Birgitt Decker

Verlag: Bernhard Kutzler, Scharnstein, Austria, www.BernhardKutzler.com

ISBN paperback: 978-3-9504875-7-2

ISBN hardcover: 978-3-9504875-8-9

ISBN ebook: 978-3-9504875-9-6

© 2021 Bernhard Kutzler, www.BernhardKutzler.com

Alle Rechte vorbehalten.

1.2

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Autors. Das gilt insbesondere fürervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Danke, dass Sie eine autorisierte Ausgabe dieses Buches gekauft haben und sich an das Urheberrechtsgesetz halten.

Aus Gründen der Lesbarkeit verzichte ich weitgehend auf die Verwendung geschlechtsspezifischer Formulierungen. Soweit personenbezogene Bezeichnungen nur in männlicher Form angeführt sind, beziehen sie sich auf Frauen und Männer in gleicher Weise.

Inhaltsverzeichnis

Die ANDERE Geschichte vom Adler im Hühnerstall	1
Programme	11
Der Mensch	31
Gefühle und Gedanken	44
Bedürfnisse	55
Angst	66
Aggression	73
Der Körper spricht	83
Wachstum	89
Potenzial und Zweck	104
Misstrauen	107
Freiheit	115
Sackgasse	123
Der automatische Mensch	146
Der freie Mensch	151
Freiwerden	157
Die Methode	161
Glossar	174
Ressourcen	176
Danksagung	178

Die ANDERE Geschichte vom Adler im Hühnerstall

Eines Tages legte ein Adler ein Ei in einen Hühnerstall. Das Ei wurde ausgebrütet und der neugeborene Adler lernte von den anderen Vögeln, wie ein Huhn zu leben. Sein Leben war in Ordnung – bis auf eine Sehnsucht, die ihn suchen ließ. Doch nichts, was er fand, befriedigte diese Sehnsucht.

Würde es helfen, wenn ihm jemand sagte, dass er ein Adler ist?

Nein. Der Adler hat gelernt, ein Huhn zu „sein“; er trägt ein „Huhn-Programm“ in sich, das ihm sagt, wie er sich in welcher Situation zu verhalten hat. Er fühlt sich sicher, ein Huhn zu „sein“ – bis auf die Sehnsucht.

Würde es helfen, wenn er an einem Adler-Seminar teilnähme, um zu lernen, wie ein Adler zu handeln?

Nein. Durch ein Adler-Seminar entstünde ein Adler-Programm, das dem Huhn-Programm übergestülpt würde. Er wäre dann ein Adler, der glaubt ein Huhn zu sein, das gelernt hat, wie ein Adler zu handeln. Das wäre noch viel verkorkster, als einfach als Huhn weiterzuleben.

Damit der Adler ist, was er wahrhaftig ist, muss er aufhören, sich wie ein Huhn zu verhalten. Er muss sich vom Huhn-Programm befreien.

Warum hat die Adler-Mutter ihr Ei in einen Hühnerstall gelegt?

Weil auch sie im Hühnerstall lebt und glaubt, ein Huhn zu sein. Tatsächlich sind ALLE Vögel im Hühnerstall Adler, die glauben, Hühner zu sein – und das ist seit Abertausenden Jahren so.

*

In dieser Geschichte geht es nicht um eine Wertung zwischen Adlern und Hühnern. Adler sind nicht besser als Hühner. Sie sind anders. Es geht darum, im falschen Leben zu landen, weil man unter jenen aufwächst, die auf dieselbe Art auch im falschen Leben gelandet sind. Und

es geht darum, wie man sein wahres Leben, dh seine wahre Natur finden kann.

Ich nenne diese Geschichte „*die ANDERE Geschichte vom Adler im Hühnerstall*“, weil sie verschieden ist von der, die Du vielleicht kennst.

In einer üblichen Version der Geschichte vom Adler im Hühnerstall genügt es, wenn jemand dem Adler sagt, dass er ein Adler ist.

Doch das ist eine Illusion. Wenn der Adler sein ganzes Leben als Huhn gelebt hat, *weiß* er, dass er ein Huhn ist. Wenn ihm jemand etwas anderes sagt, wie soll er dem mehr glauben können als seiner lebenslangen Erfahrung? Wie würde es Dir gehen, wenn Dir jemand sagte, dass Du etwas ganz anderes bist als das, was Du heute lebst? Würdest Du aufgrund dieser Information Dein altes Leben aufgeben und ein neues beginnen? Vielleicht müsstest Du dann Familie und Freunde verlassen, den Beruf aufgeben und woanders leben. Hättest Du das Vertrauen und den Mut, das zu tun?

In einer anderen Version der Geschichte vom Adler im Hühnerstall führt jemand den Adler auf einen Berggipfel und gibt ihm einen Fußtritt, damit er, während er nach unten fällt, sich des Fliegens erinnert.

Doch auch das ist eine Illusion. Ein Lebewesen *erinnert* sich nicht an sein Potenzial. Es *entwickelt* sein Potenzial. Dazu braucht es eine Umgebung, die sein Potenzial fordert und dadurch fördert. Betrachten wir einen Geparden. Ein in freier Wildbahn geborener Gepard entwickelt sein Potenzial als Jäger und wird dabei zum schnellsten Säugetier. Er muss sein volles Potenzial entwickeln, um überleben zu können. Bis er genug geübt hat, um selbst Beute zu machen, versorgt ihn seine Mutter mit Nahrung. Ein in Gefangenschaft geborener Gepard lernt, dass seine Nahrung von einem Tierwärter kommt. Er muss nicht schnell laufen und ein Beutetier töten können. Und weil er es nicht muss, entwickelt er dieses Potenzial nicht. Er könnte in freier Wildbahn nicht überleben. Auch wenn er noch so hungrig wäre, er könnte nicht plötzlich schnell genug laufen und ein Beutetier töten.

*

Uns Menschen geht es wie dem Adler im Hühnerstall. Auch wir kopieren die Lebensweise unserer Eltern. Wir tragen ein menschliches Huhn-Programm in uns, das uns sagt, wie wir uns in welcher Situation zu

verhalten haben. Dadurch führen wir ein begrenztes Leben und entwickeln nur einen Bruchteil unseres Potenzials.

Was ist unser Adlersein? Was ist unsere wahre Natur?

Das können wir an jenen Menschen sehen, die der wahren Natur des Menschen am nächsten sind: Kinder.

Kinder leben ihre wahre Natur. Sie sind authentisch. Sie fragen permanent mit allen Sinnen auf unzählige Arten ‚Warum?‘ und ‚Warum nicht?‘ und lauschen nach Antworten. Dadurch wachsen sie körperlich wie geistig mit enormer Geschwindigkeit. Daraus entstehen ihre Freude am und tiefe Zufriedenheit mit dem Leben.

Es gibt nichts Schöneres, als einem Kind beim Erforschen der Welt zuzuschauen.

Es mag auf den ersten Blick paradox erscheinen, aber ...

*... wahre Zufriedenheit mit dem Leben entsteht,
wenn man nie zufrieden ist mit dem, was man erreicht hat.*

Kinder sind so. Sie sind nicht zufrieden damit, krabbeln zu können; sie wollen stehen, gehen und laufen. Sie sind nicht zufrieden damit, dass sie jemand beim Gehen an der Hand hält; sie wollen selbstständig gehen. Sie sind nicht zufrieden damit, gefüttert zu werden; sie wollen den Löffel selbst halten. Sie sind nicht mit Grunz- und Stöhnlauten zufrieden; sie wollen alle Sprachen sprechen können, die sie hören. Sie sind nicht zufrieden mit dem, was sie über etwas wissen; sie wollen mehr darüber herausfinden. Sie sind nicht zufrieden mit dem, was sie erreichen können; sie wollen das Unerreichbare erreichen. Ständig wollen Kinder mehr wissen, mehr können und mehr erreichen. Sie wollen ohne Unterlass wachsen. Die Kraft dahinter ist ihre unbändige Neugier.

*Neugierig die Welt zu erforschen und dadurch zu wachsen,
ist unsere wahre Natur. Das ist unser Adlersein.*

Doch dieses zutiefst erfüllende Leben hört auf, wenn Kinder älter werden. Es hört auf, weil sie die Lebensweise ihrer Eltern kopieren. Es hört auf, weil sie hören, dass sie mit dem, was ist, zufrieden sein sollen. Das ist eine dumme Aufforderung, die nicht nur gegen die Natur des Menschen, sondern gegen die Natur des Lebens gerichtet ist. Mit den Kindern geschieht dasselbe wie mit dem jungen Adler im Hühnerstall. Da das Leben der Erwachsenen aus Programmen und Beschränkungen besteht, lernen die Kinder, ein Leben zu führen, das aus Programmen und Beschränkungen besteht.

*Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.
(Sprichwort)*

Dieses begrenzte Leben wird als „*Ernst des Lebens*“ bezeichnet. Hast Du diese Phrase schon einmal hinterfragt? Warum sollte das Leben nur während der Kindheit freudvoll und zutiefst erfüllend sein? Warum sollte das Leben als Erwachsener ernst und begrenzt sein?

Da stimmt etwas nicht – und die ANDERE Geschichte vom Adler im Hühnerstall zeigt, *was* da nicht stimmt.

Der Adler im Hühnerstall lebt wie ein Huhn. 99 % seines Verhaltens kommen von seinem Huhn-Programm. Das Huhn-Programm ist sein Gefängnis. Der Ernst seines Lebens ist, wie ein Huhn zu leben.

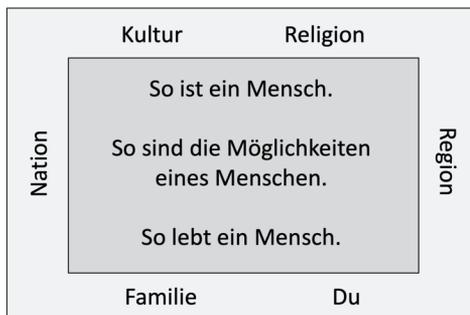
Uns geht es ebenso. Auch wir sind fast ausschließlich von einem menschlichen Huhn-Programm gesteuert. Dieses Programm ist unser Gefängnis. Im Großen und Ganzen leben wir das Leben unserer Eltern – mit kleinen Veränderungen. Unsere Eltern leben (bzw lebten) im Großen und Ganzen das Leben ihrer Eltern – mit kleinen Veränderungen. Und so weiter. Das reicht zurück bis zu den Anfängen des Menschen.

Was geschah damals?

Biologisch sind wir Affen. Doch offensichtlich sind wir mehr als Affen, denn sonst würden wir immer noch in Wäldern leben und auf Bäumen herumklettern. Wir können uns *anders* als ein Affe verhalten.

Vor langer Zeit haben wir begonnen, diese Fähigkeit zu nutzen. Wir haben uns ein wenig anders als Affen verhalten. Jede neue Generation hat die Verhaltensweise der vorangegangenen Generation kopiert und sich wieder ein wenig anders verhalten. So haben wir uns schrittweise vom Leben eines Affen entfernt. Nach Abertausenden von Jahren entstand die heutige Lebensweise.

Du könntest einwenden, dass es auf diesem Planeten viele verschiedene Lebensweisen gibt. Ein Japaner lebt anders als ein Deutscher. Du lebst anders als Deine Nachbarin. Doch diese Unterschiede sind nur oberflächlich. Allen menschlichen Lebensweisen gemeinsam ist eine in Jahrzehntausenden entstandene Vorstellung davon, was ein Mensch ist, welche Möglichkeiten man als Mensch hat und wie man im Großen und Ganzen als Mensch lebt. Zu dieser Vorstellung gesellen sich noch kulturelle, religiöse, nationale, regionale, familiäre und individuelle Besonderheiten. In Summe ergibt das die Box, in der ein Mensch geistig gefangen ist. Wir nennen sie die *menschliche Box*. Sie besteht aus zahllosen Programmen.



Die menschliche Box

Die menschliche Box ist weder richtig noch falsch. Die ANDERE Geschichte vom Adler im Hühnerstall zeigt, dass sie uns individuell und kollektiv limitiert, sodass jeder von uns nur einen Bruchteil seines Potenzials entwickelt und lebt.

*

Was macht diese Erkenntnis mit Dir?

Vielleicht sagst Du: Ich bin zufrieden mit meinem Leben. Ich weiß, wie ich mich in welcher Situation zu verhalten habe. Das gibt mir Sicherheit und die ist mir wichtiger als alles andere.

Mit Deinem Leben so, wie es ist, zufrieden zu sein ist eines Deiner Programme. Wenn Du an diesem Programm festhältst, triffst Du damit eine Wahl. Diese Wahl ist weder richtig noch falsch.

Du könntest auch sagen: Es ist bemerkenswert (oder welches Wort auch immer Du hier einsetzen möchtest), was ich in meinem Leben erreicht habe, obwohl ich nur einen Bruchteil meines Potenzials entwickelt habe. Doch ich habe immer schon gespürt, dass mehr in mir steckt; ich möchte wissen, was das ist.

In diesem Fall zeigt Dir die ANDERE Geschichte vom Adler im Hühnerstall, wie Du Deine wahre Natur finden kannst. Sie zeigt Dir auch, wie Du sie *nicht* finden kannst.

Es nützt nichts, wenn Dir jemand sagt, was Deine wahre Natur ist. Du könntest nicht wissen, ob das, was Dir gesagt wurde, stimmt. Und selbst wenn es stimmt, ist Dir bei der Umsetzung die menschliche Box im Weg.

Es nützt auch nichts, wenn Du Seminare besuchst, um etwas zu erlernen, von dem Du glaubst oder hoffst, dass es Deine wahre Natur ist. Das Gelernte wäre ein Programm, das Deinen Programmen übergestülpt würde. Dein Verhalten wäre aufgesetzt und daher nicht echt. Du könntest nicht authentisch sein, weil Dir die menschliche Box im Weg stünde.

Du brauchst Deine wahre Natur nicht zu suchen. Sie ist in Dir. Sie ist „unter“ Deinen Programmen. Sie ist in der menschlichen Box gefangen, die Dein menschliches Huhn-Programm ist. Wenn Du Deine wahre Natur kennenlernen möchtest, musst Du sie *befreien*. Dazu musst Du Dich von Deinen Programmen befreien. Du musst die menschliche Box verlassen.

*

Welche Erfahrungen habe ich, um über dieses Thema kompetent zu schreiben?

Seit 2011 erforsche ich die menschliche Box und wie man sie verlässt mit der Sorgfalt eines gelernten Wissenschaftlers.

Davor war ich mehr als zwanzig Jahre lang ein erfolgreicher Mathematiker und Geschäftsmann. Ich lehrte an einer Universität und entwickelte Lehrmittel. Es war eine schöne und abwechslungsreiche Karriere. Doch eines Tages erkannte ich, dass ich nur funktionierte – sowohl im Berufs- als auch im Privatleben. Ich beendete meine Karriere und begann 2011 mit der Erforschung der menschlichen Box und wie man sie verlässt. 2014 verabschiedete ich mich von Familie und Freunden, verkaufte meine Wohnung und zog in die Nähe der österreichischen Berge. Als Teil meiner Erforschung lebte ich 3,5 Jahre ohne sozialen Umgang und ohne Medienkonsum. Diese Forschung ist mein Lebensthema.

*

Kennst Du den Film ‚Matrix‘? Darin gibt es die legendäre Szene, in der Neo und Morpheus einander zum ersten Mal begegnen.

Morpheus: Du fühlst Dich im Moment sicher wie Alice im Wunderland, während sie in den Kaninchenbau stürzt. Du siehst aus wie ein Mensch, der das, was er sieht, hinnimmt, weil er damit rechnet, dass er wieder aufwacht. Ironischerweise ist das nah an der Wahrheit.

Du bist hier, weil Du etwas weißt. Etwas, das Du nicht erklären kannst. Aber Du fühlst es. Du fühlst es schon Dein ganzes Leben lang, dass mit der Welt etwas nicht stimmt. Du weißt nicht was, aber es ist da. Wie ein Splitter in Deinem Kopf, der Dich verrückt macht.

Weißt Du, wovon ich spreche?

Neo: Von der Matrix?

Morpheus: Möchtest Du wissen, was genau sie ist?

Neo nickt.

Morpheus: Die Matrix ist allgegenwärtig. Sie umgibt uns. Es ist eine Scheinwelt, die man Dir vorgaukelt, um Dich von der Wahrheit abzulenken.

Neo: Welche Wahrheit?

Morpheus: Dass Du ein Sklave bist. Du wurdest wie alle in die Sklaverei geboren und lebst in einem Gefängnis, dass Du weder anfassen noch riechen kannst. Ein Gefängnis für Deinen Verstand. Dummerweise ist es schwer, jemandem zu erklären, was die Matrix ist. Jeder muss sie selbst erleben.

Morpheus bietet Neo zwei Kapseln an: Dies ist Deine letzte Chance. Danach gibt es kein Zurück. Schluckst Du die blaue Kapsel, ist alles aus. Du wachst in Deinem Bett auf und glaubst an das, was Du glauben willst. Schluckst Du die rote Kapsel, bleibst Du im Wunderland und ich führe Dich in die tiefsten Tiefen des Kaninchenbaus.

Die menschliche Box ist die Matrix Deines Lebens. Sie ist ein Gefängnis für Deinen Verstand. Welche Kapsel wählst Du?

Wenn Du die blaue Kapsel wählst, schließe das Buch. Verstaue es im Keller, wirf es weg oder verschenke es. Wenn Du die rote Kapsel wählst, lies weiter. Dieses Buch ist ein Reiseführer in den Kaninchenbau. Ich zeige Dir die wichtigsten Teile der menschlichen Box. Und ich zeige Dir, wie Du sie verlassen kannst.

*

Mache Dich für einen fundamentalen Perspektivenwechsel bereit. Alles, was Du dafür brauchst, ist Neugier. Dabei spreche ich nicht von der Neugier nach dem neuesten Klatsch über Nachbarn, Verwandte oder Prominente. Ich spreche auch nicht von der Neugier, welche neue Theorie in der Biologie en vogue ist. Ich spreche von der Neugier, die den Mut hat, Bekanntes, Gewohntes und Komfortzonen zu verlassen, um Neues zu entdecken und zu erforschen.

Kinder haben diese Neugier. Sie verlassen ständig ihre Komfortzonen, um Neues in ihr Leben einzuladen. Kinder sind fokussiert, initiativ, mutig und wollen alles selbst entdecken. An diesen Merkmalen erkennst Du die wahre Neugier in Dir.

Wenn Dir auf den folgenden Seiten Perspektiven begegnen, die Dir unbehaglich sind, nimm Deinen ganzen Mut zusammen und lass Dich

auf sie ein. Schau, was dabei herauskommt. Du kannst jederzeit wieder zu Deinen alten Perspektiven zurückkehren, wenn Du das möchtest. Gib den neuen Perspektiven zumindest eine Chance.

*

Ich werde häufig gefragt: „*Was habe ich davon, wenn ich mich von meinen Programmen befreie und die menschliche Box verlasse?*“

Du findest Deine wahre Natur und damit Dein volles Potenzial. Das eröffnet Dir die Grenzenlosigkeit Deines Seins sowie das größtmögliche Erfüllungserlebnis.

Allerdings ist diese Antwort nicht greifbar, weil sie außerhalb des Erfahrungshorizonts liegt. Du brauchst wahre Neugier, um die Frage „*Was bin ich?*“ als Motiv für das Verlassen der Box, die aus Deinen Programmen besteht, zu wählen.

Ein Kind hat diese Neugier. Es verlässt jeden Tag seine Box, ohne zu fragen, was es davon hat.

Ich hatte 2011 diese Neugier. Ich wollte meine wahre Natur und mein ganzes Potenzial kennenlernen. Deshalb bin ich „losmarschiert“, ohne zu wissen, was mich erwartet. Von je mehr Programmen ich mich befreite, desto näher kam ich meiner wahren Natur und desto erfüllender wurde mein Leben. Mein „altes“ Leben mit meiner Mathematik-Karriere erschien mir damals ein erfülltes Leben. Doch die Erfüllung, die ich heute erlebe, geht weit über das hinaus. Diese Steigerung lässt sich nicht mit Worten beschreiben. Du kannst sie nur erleben. Und Du erlebst sie nur, wenn Du den Mut hast, diesen Weg zu gehen.

Doch es gibt einen weiteren, einen handfesten Nutzen: Deine Gesundheit.

Meine Erfahrung ist, dass jede Erkrankung, jeder Schmerz und jeder Unfall mit Programmen oder dem Umgang mit Lebenssituationen zusammenhängt.¹ Erkrankungen, Unfälle und Schmerzen sind

¹ Dazu gehören auch Ernährung und Bewegung. Hunger, Appetit und Bewegungslust können durch Programme ganz oder zum Teil verzerrt sein – oder Du hast gelernt, Deine natürlichen Signale zu ignorieren.

Aufforderungen, etwas zu verändern.² Je weiter sich ein Mensch von seiner wahren Natur entfernt, desto „lauter“ spricht der Körper auf diese Art. Missachtet man diese Stimmen jahrelang, können schwere oder chronische Erkrankungen, chronische Schmerzen, eine Häufung von Unfällen oder widrige Lebensumstände entstehen. Je näher jemand seiner wahren Natur kommt, desto gesünder wird er und desto glatter verläuft sein Leben. Diese Erfahrung habe ich wieder und wieder gemacht.

Allerdings hat diese Antwort eine Einschränkung. Gesundheit ist ebenso relativ wie Erfüllung. Während meiner Mathematik-Karriere fühlte ich mich gesund. Doch nach Jahren der systematischen Befreiung von meinen Programmen habe ich eine Gesundheit erlangt, die weit über das hinausgeht, was ich damals für Gesundheit gehalten habe. Diese Verbesserung lässt sich nicht mit Worten beschreiben. Du kannst sie nur erleben. Und Du erlebst sie nur, wenn Du den Mut hast, diesen Weg zu gehen.

*

Dieses Buch ist ein **Arbeitsbuch**. Es enthält 99 Übungen, die in den Text integriert sind. Die Übungen helfen Dir beim Entdecken und Erkennen der menschlichen Box und bereiten Dein Freiwerden von vielen Deiner Programme vor.

Nimm Dir für die Übungen reichlich Zeit und mache sie schriftlich. Es macht einen Unterschied, ob Du eine Übung im Kopf oder auf Papier machst. Notiere alles, was Dir zur Übung einfällt. Wenn Du mit dem Platz nicht auskommst, verwende zusätzliches Papier. Analysiere und überarbeite Deine Notizen. Das hilft Dir, eine Vogelperspektive einzunehmen und Muster zu erkennen. Diese Muster zeigen Dir Programme. Die Übung setzt auch den Prozess des Freiwerdens von den jeweiligen Programmen in Gang.

² Am Ende des Kapitels „Der Mensch“ erzähle ich im Abschnitt „Der Körper spricht“ anhand einiger Beispiele, was ich diesbezüglich erlebt habe.