

Wilfried Nelles

Alles ist
Bewusstsein
ist alles

Zur Psychologie der Gegenwart

Essays · Gespräche · Aphorismen



1. Auflage 2016

Umschlaggestaltung: Silke Bunda Watermeier, www.watermeier.net

Copyright© 2016 Innenwelt Verlag GmbH, Köln

www.innenwelt-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung des Verlages.

Druck: CPI books, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-942502-52-8

Inhalt

1. Leben und Sterben 11

Natur	12
Der Mensch (Bewusstsein)	13
Leben (unbefleckte Empfängnis)	14
Leben und Tod	15
Sein und Bewusstsein	16
Etwas und Nichts	17
Haben	18
Freiheit	19
Die Seele	21
Gott und „das Göttliche“	22
Tod und töten	23

Das Leben lebt sich selbst 24

Sein und Bewusstsein 42

2. Erkennen und Handeln 53

Wahrheit - Wirklichkeit - Gott	54
Das Seiende und das Sein	56
Die Wirklichkeit ist eine Frau	57
Anschauung und Kontemplation	58
Schauen und Wissen	59
Wahrnehmen	60
Wahrnehmen und denken	61
Wahrnehmung üben	63

Hinterfragen 64
Glaube, Zweifel und Vertrauen 65
Erkennen 66

**In der Seele sein - Grundzüge einer Phänomenologischen
Psychologie 67**

Ist die Welt wirklich oder eine gedankliche Konstruktion? 98

„Ich will“ 112

Wollen und tun 118
Ziele 119
Angst 120
Lösungen 121
Blockaden 122
Kampf 123
Befehlen, gehorchen und dienen 124
Führung 125
Mensch und Schöpfung 126

3. Krankheit und Heilung 127

Krankheit und Heilung 128

Krankheit und Sprache 138

Krankheit und Psychotherapie 139

Der Tod 141
Traurigkeit, trauern und Trauerarbeit 142

4. Liebe und Sexualität 145

Liebe, Frieden und Freiheit 146
Mann und Frau 147

**Die sinnliche und die geistige Liebe, oder:
Liebe und Bewusstsein 148**

Liebe ist Liebe zur Mutter 158
Liebe sprengt jede Form 160
„Ordnungen der Liebe“ 161
Affären, oder: „Warum kann ich meine Frau
nicht verlassen?“ 162
Sex 165
Mädchen und Frau, Junge und Mann 166
Heterosexualität und Homosexualität 167

Liebe bindet und Liebe löst 168

Eltern und Kinder 174
Gefühle und fühlen 177

Was macht eine gute Partnerschaft aus? 178

Erwachsene Liebe ist Liebe zur Wirklichkeit 184

5. Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft 201

Zukunft als Ankunft 202
Das Mögliche 203
Hypnose und Erwachen 204
Erfahrungswissen (Empirie) 205

Werte 206
Das natürliche Tier 207
Kreativität 208
Kunst 209

Kausalität und Gott, oder: Nie geboren, nie gestorben 210

Wendezeit 213

**Die Ankunft des Weltbewusstseins -
Ein psychologischer Blick auf die „Flüchtlingskrise“ 223**

6. Ausklang 233

Sich ändern und Wandel 234
Wachstum 235
Wechseljahre 236
Warten 237
Frieden 238
Erinnern und vergessen 239
Schuld und Unschuld 240
Nationalsozialismus 241
Auschwitz 242
Das Ewige 243
Den Bach hinunter 244

Der Weg 246

Der Schüler ist der Lehrer des Lehrers

Für Anja, Marlis und Raasti,
die im vergangenen Jahr vom Tod gerufen wurden
und mich viel gelehrt haben.

Leben und Sterben

Natur

Die Natur ist eine vollkommene Harmonie
von Geben und Nehmen.

Alles und jeder nimmt von allen,
alles und jeder gibt sich allen.

Der Baum, der seinen Schatten spendet,
ernährt zugleich tausende von Lebewesen,
den Menschen eingeschlossen,
und all diese Lebewesen ernähren sich von ihm
und voneinander.

Manche bezeichnen dies als
fressen und gefressen werden.
Man kann es auch als Liebe sehen.

Der Mensch (Bewusstsein)

Der Mensch ist ein sich seiner selbst und
seiner Umwelt bewusster Teil der Natur.
Abgesehen von diesem Bewusstsein
unterscheidet uns nichts
von einem Frosch oder einem Grashalm.

Leben (unbefleckte Empfängnis)

Die Geschichte von der unbefleckten Empfängnis ist wahr.
Das Kind, das die Frau empfängt,
das Leben, das sich in diesem Kind manifestiert,
kommt von Gott.

In ihrem innersten Wesen
wird die Frau nicht vom Mann berührt.
Nur der Geist, der das Leben selbst ist,
der Heilige Geist,
zeugt sich in ihr und ihrem Kind weiter.

Nicht wahr ist,
dass dies nur für Maria und Jesus gilt.
Und nicht wahr ist auch,
dass dies ohne den Mann und seinen Leib,
also ohne Sex geht.
Um sich zu manifestieren, um Mensch zu werden,
braucht der Geist den Leib -
den des Mannes, den der Frau, und den des Kindes.

„Eure Kinder sind nicht Eure Kinder,
sie sind die Söhne und Töchter
der Sehnsucht des Lebens nach sich selbst.“
Khalil Gibran, Der Prophet

Leben und Tod

Das Leben ist grundlos,
der Tod ebenso.

Gewisse Umstände führen dazu,
dass wir geboren werden,
etwa die Tatsache,
dass unsere Eltern Sex miteinander hatten.
Das ist aber mitnichten der Grund für unser Dasein.
Es hat keinen Grund.

Genauso ist es mit dem Tod.
Gewisse Umstände führen dazu,
dass wir sterben,
etwa eine Krankheit oder ein Unfall oder eine Tötung,
aber sie sind nicht der Grund für unseren Tod.
Er geschieht einfach, ebenso wie das Leben.

Sein und Bewusstsein

Was du bist, kannst du nicht verändern.
Was du bist, kannst du nicht verlieren.



Alles, was ist, ist Bewusstsein,
und Bewusstsein ist alles, was es gibt.

Etwas und Nichts

Alles, was ist (ein Etwas ist), endet.
Nur das, was nicht ist (ein Nichts ist), stirbt nicht.

Haben

Alles, was wir haben,
wird uns wieder genommen.
Also haben wir nichts,
noch nicht einmal unser Leben.
Wenn Nichts alles ist, was wir haben können,
haben wir alles, wenn wir Nichts haben.

Freiheit

Es gibt zwei ganz verschiedene Arten von Freiheit.

Verkürzt könnte man sie materielle und geistige Freiheit nennen. Ich sage „verkürzt“, weil auch die materielle Freiheit letztendlich aus dem Geistigen entsteht. Fürs Erste scheint mir die Unterscheidung in materiell und geistig aber dennoch sinnvoll. Üblicherweise geht es um materielle Freiheit, wenn heute von Freiheit gesprochen wird. Gemeint ist die Freiheit, im Rahmen gewisser Grenzen tun und sagen zu können, was man will. Also Meinungs- und Handlungsfreiheit. Diese Freiheit ist aber nicht wirklich frei. Sie ist immer begrenzt und kann einem immer weggenommen werden. Die vielfältige Rede vom Kampf um die oder für die Freiheit macht dies ganz deutlich: Wären wir wirklich frei, bräuchten wir die Freiheit weder zu erkämpfen noch zu verteidigen. Beides macht nur dort Sinn, wo man etwas bekommen oder erhalten will, das man nicht hat - entweder noch nicht oder nicht gewiss und sicher.

Die Begrenzung der Freiheit kommt aber nicht nur von den anderen, von der Gesellschaft, sondern auch - und vor allem - von der Natur. Auch wenn wir uns unglaublich und durchaus mit gewissem Erfolg darum bemühen, mithilfe von Wissenschaft und Technik unseren Freiheitsraum zu erweitern, sind dem doch enge Grenzen gesetzt. Jede Krankheit gefährdet unsere Freiheit, und beim Tod findet sie ihre letzte und unverrückbare Grenze. Materielle oder Handlungsfreiheit bleiben also immer begrenzt, relativ und unsicher.

Anders die geistige Freiheit. Sie ist wirkliche Freiheit, vollkommen unbegrenzt, nicht an äußere Bedingungen geknüpft und nicht verlierbar. Wir erlangen sie, wenn wir erkennen und realisieren, dass wir geistige Wesen sind und die Welt aus Geist besteht.

Die Seele

Die Seele ist die Innenseite des Lebens.
Sie ist, wie alles Innere, immer verborgen.
Zugleich drückt sie sich aber aus über das Äußere.

Die äußere Welt ist das ständige Wirken der Seele.
Somit verweist die äußere Erscheinung immer
auf die Seele.

Gott und „das Göttliche“

Früher hatte Gott einen.
Heute hat jeder seinen Gott.



„Das Göttliche“ ist ein Kosename für Gott.



Wenn Gott ewig ist, ist er ein Nichtsein.



Um Gott zu erkennen, muss man ihn töten.

Tod und töten

Der Tod ist für das moderne Bewusstsein
eine inakzeptable Zumutung.



Ohne Tod gibt es keine Geburt,
ohne Ende keinen Anfang.



Alles Leben ernährt sich von anderem Leben.
Wer nicht bereit ist zu töten,
ist nicht bereit zu leben.

Das Leben lebt sich selbst¹

Wilfried, du hast über viele Jahre in enger Verbundenheit mit Bert Hellinger mit dem Familienstellen gearbeitet. Wie und warum entstand deine neue Methode, der Lebens-Integrations-Prozess?²

Wilfried Nelles: Das hat sich einfach ergeben. Es gab für mich ein paar ungeklärte Fragen beim Familienstellen, vor allem fehlte mir eine psychologische Theorie. Hellinger ist im Grunde ganz untheoretisch, er hatte nur einige theoretische Fragmente wie seine Thesen zum Gewissen und das, was er Ordnungen der Liebe nennt. Da ist einiges richtig dran, aber auch einiges falsch. Und die Systemtheorie, auf die sich die meisten Familiensteller mehr oder weniger beziehen, ist überhaupt keine psychologische Theorie, sie gehört zur Soziologie und reduziert den Menschen auf seine Funktion in Systemen. Also, da gab es offene Fragen, aber die haben mehr im Verborgenen in mir gearbeitet, ich hatte nie die Absicht, etwas anderes als Familienstellen zu machen.

1. Interview von Bunda S. Watermeier (ZIST-Programmleiterin) mit Wilfried Nelles und Malte Nelles, September 2015. Zuerst veröffentlicht auf der ZIST-website unter dem Titel „Das Eintreten in das eigene geistige Sein“ (www.zist.de/de/veroeffentlichung).

2. Der „Lebens-Integrations-Prozess“ („LIP“) ist ein vom Autor entwickeltes therapeutisches Verfahren, das mit den im Buch mehrfach erwähnten sieben Lebens- und Bewusstseinsstufen arbeitet. Näheres siehe www.nellesinstitut.de sowie vor allem das Buch von Wilfried Nelles und Thomas Gefner: *Die Sehnsucht des Lebens nach sich selbst*, Köln Innenwelt Verlag 2014.

Dann habe ich plötzlich auf einer langen Autofahrt die Stufen der Bewusstseinsentwicklung gesehen. Ich kann es nicht anders sagen, sie waren plötzlich da, und ich bin dann zwei Wochen lang jede Nacht um drei aufgewacht und habe neue Aspekte gesehen und aufgeschrieben. Ich habe dann das Buch „Das Leben hat keinen Rückwärtsgang“ geschrieben. Mir war dabei von Anfang an klar, dass das die Basis für eine neue Arbeit sein würde, aber es hat etwa vier Jahre gedauert, bis sich diese Arbeit gezeigt hat – und das geschah ebenso plötzlich und unerwartet wie das Auftauchen der Bewusstseinsstufen. Ich plane oder entwerfe so etwas nicht, es geschieht einfach von selbst – oder auch nicht. Ich lasse mich davon tragen wie von einer Welle oder Strömung im Wasser, ohne zu wissen oder auch nur zu fragen, wohin sie mich tragen.

Du hast mal erzählt, dass es beispielsweise in China, wo du häufig Workshops leitest, schwierig ist, mit dem LIP zu arbeiten. Was braucht es für den LIP?

Wilfried Nelles: Der LIP ist die psychologische Antwort auf die Probleme des modernen Bewusstseins. Er zeigt, wo unsere seelische Reise hingehen kann, wenn die halt gebenden Inhalte und Formen des traditionellen Bewusstseins verdampft sind und im Innern der Menschen nicht mehr wirken. Im Grunde setzt er dort an, wo die herkömmliche Psychotherapie (abgesehen von C. G. Jung und einigen seiner Nachfolger) aufhört. Ganz verkürzt: Das traditionelle Bewusstsein sagt: Erst kommt die Gruppe (meine Familie, mein Stamm, mein Volk, mein Land ...), dann komme ich; oder: zuerst kommen meine Pflichten, dann (wenn überhaupt) meine Wünsche, mein eigenes Leben. Im modernen Bewusstsein ist es umgekehrt: Erst komme ICH ... – und dann kommt gar nichts mehr. Oder: Nach mir die Sintflut.