

Inhalt

Einleitung.....	11
-----------------	----



Erster Teil • Gedanken über die Leichtigkeit

Schwereloses Schweben und der Traum vom Fliegen	21
Der Körper und Momente der Erleuchtung	26
Modernes Lebensgefühl und die Leichtigkeit des Schwebens.....	29
Reisen als Suche nach der Leichtigkeit des Seins.....	32
Gipfelerlebnisse in dieser und in jener Welt	34
Der Weg der Spaßgesellschaft	38
Der Abstieg vor dem Aufstieg	40
Schwebende Leichtigkeit in den Kirchen	42
Die Leichtigkeit des Schwebens und das Reich der Elemente	45
Die Faszination erhebender Glücksmomente.....	49
Alte Werte und moderne Perspektiven	54
Urvertrauen – der tiefere Sinn der schwebenden Leichtigkeit	57
Glücksmomente und Gipfelerlebnisse als Geschenke	63
Der Schatten oder die unerträgliche Leichtigkeit des Schwebens.....	65
Schwebende Leichtigkeit auf Bestellung?.....	70



Zweiter Teil • Wege zur Leichtigkeit

Mit Delfinen in ihrem Element	75
Anleitungen zum Schweben.....	88
Der Floating- oder frühere Samadhi-Tank	88
Die moderne Auferstehung des Samadhi-Tanks im Floatarium und Floating-Tank	99
Lust auf das Seelenelement Wasser.....	101
Einführung in die Geheimnisse des Wasser(schweben)s ..	105
Thermalwasser als Paradies-Imitation und Schlaraffenlandersatz	111
Meditation im körperwarmen Wasser	111
Sanfte Wassererlebnisse	118
Übertragung in der Wasser-Seelen-Welt	126
Loslassübungen im warmen Wasser.....	130
»Tragern« im warmen Wasser	132
Die sanften Wassertherapien	135
Zurück zu den Wurzeln	148
Vorübungen für das Abtauchen ins Delfinreich	166
Praktische Möglichkeiten.....	169
Vorbereitende Wasserübungen für Großhirnakrobaten	170
Weitere schwebende Wunder im Wasser.....	172
Das Geheimnis der feurigen Kundalini-Energie	178
Der Fluss des Glücks	183
Der Fluss und das Lebensmuster.....	187
Techniken zur Erweckung der Kundalini-Energie	188
Der verbundene Atem	190
Wiegende Spiele für Erwachsene.....	193
Der wiegende Rhythmus des Lebens	193
Der Weg zur Erwachsenen-Wiege.....	201
Kundalini-Wiegen oder Chi-Maschinen	202

Yin und Yang im Wiegespiel	205
»Schüttelgeräte«	209
Jenseits von Widerstand	210
Heilende Rhythmen	213
Upekkha-Meditation	219
Das Becken in modernen Zeiten	220
Bewegung in bewegten Zeiten	222
Wiegemeditationen	226
Auswahl und Alternativen	230
Holistic Pulsing	233
Fasten und Ernährung und	
die schwebende Leichtigkeit des Seins	234
Vegane Ernährung	238
Lichtnahrung	239
Das Lebensmittel für beschwingtes Leben	
in der Leichtigkeit des Seins	243
Erfahrungen im Luftreich	247
Die Schwing(ungs)liegen und Schwebebetten	247
Das Schwebebett für jede Nacht	249
Der Schritt zum schwebenden Schlaf der Erwachsenen	255
Geführte Meditationen	262
Reise-Stationen einer Eigetherapie	
mit geführten Meditationen	265
Luzides Träumen	269
Von der Quantität zur Qualität – der Weg	
zu schwebender Leichtigkeit	271
Der leichte Lauf der Dinge	271
Spirituelle Bergtouren	276
Das Rad leicht drehen	277
Auf dem Wasser tanzen	279
Schweben – so leicht wie Luft	282
Der Tanz mit dem Wind	282
Der Weg ins Luftreich	285
Fliegen – so leicht wie ein (Seelen-)Vogel	288
Der Tanz um die Mitte	291

Die fließenden Bewegungen des Ostens	293
Über Erotik und Sexualität in den siebten	
Himmel schweben	294
Liebe als Weg zur schwebenden Leichtigkeit des Seins	294
Entwicklung der Liebe im Spiegel des Mythos	298
Moderne Liebe	305
Praktische Wege.....	308
Einstieg in die schwebende Leichtigkeit des Seins.....	320
... für Faule	320
... für Gestresste.....	325
... für Sportler und andere »Leistungsträger«.....	327
... für Urlauber	329
Ausblick	331
Adressen.....	339
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke	343

*Welch ein Entzücken der Vögel,
wenn sie auffliegend in endloser Weite treiben,
während die Flügel ein namenloses Wort
in den Himmel schreiben.
Wenn sich mein Geist erhebt,
beginnt sein Ton zu schwingen,
im Entzücken des Fliegens allein
kann mein Schreiben gelingen.*

RABINDRANATH TAGORE







Einleitung

Dieses Buch findet nun schon zum dritten Mal seinen Weg in die Öffentlichkeit. Der Verlagswechsel hat mir die Chance eröffnet, es insgesamt auf den neuesten Stand zu bringen, die dem Anliegen der schwebenden Leichtigkeit des Seins entspricht.

Trotz seines leichten Titels mag dieses Buch schwerwiegende Bedenken hervorrufen, da es so manches Tabu nicht nur ankratzt, sondern es sogar mit Absicht und Hingabe bricht. Die spirituelle Szene hat viel mehr Grundannahmen aus der christlichen Kultur übernommen, als ihren Mitgliedern bewusst ist oder recht sein kann. Dazu gehört vor allem die Überzeugung, die in zweitausend Jahren tief in die Grundfesten der christlichen Kultur eingesickert ist, dass der religiöse Weg etwas Ernstes und Anstrengendes zu sein habe, dass er Opfer fordere und der Askese näher stünde als der Lebensfreude. Eine ähnliche Grundannahme kennzeichnet zwar auch den Buddhismus mit der Vorstellung, dass alles Leben Leid sei. Aber diese relativiert sich selbst, da davon ausgegangen wird, dass das Leid am Anhaften oder mit unseren Worten am Festhalten liege. Demnach wird das Loslassen zur Grundforderung. An den bis heute völlig vom Vajrajana-Buddhismus geprägten Tibetern kann man etwa sehen, was für eine fröhliche, lebensbejahende Stimmung daraus erwachsen kann.



Aus dem Hinduismus können sogar noch frohere Ansätze entstehen, wie man etwa an jener von Maharishi Mahesh Yogi, dem Begründer der Transzendentalen Meditation, ins Leben gerufenen, weltweiten Bewegung sehen kann. Sie vertritt jene einfache Mantram-Meditation, die über die Beatles und viele andere frühe Popstars wie die Beach Boys oder Donovan die Hippiezeit und später die 68er prägte. Maharishi betonte immer wieder, dass man auch den Weg der Freude gehen könne und Leiden nur ein Umweg sei, den man sich ersparen könne durch Kenntnis der Naturgesetze und ihre freiwillige Akzeptanz.

In unserer Kultur hat letztlich die alttestamentarische Grundstimmung, die das Christentum mit seiner Frohen Botschaft der Evangelien eigentlich wandeln wollte, doch die Oberhand behalten. Jahwe, der strenge rechtende Gott der Juden, hat die Frohe Botschaft seines Sohnes Jesus einfach ausgesessen und seine alte Stimmung durchgesetzt. Die Kirchen haben dem Vater letztlich recht gegeben und wohl auch im eigenen Interesse ihre Anhänger mit einer Schuld beladen, die der Sohn nachdrücklich relativieren wollte.

Beispiele dafür gibt es in den Evangelien genug, nur haben sie leider nicht Schule gemacht. Jesus verhindert zum Beispiel, dass die Ehebrecherin gesteinigt wird, indem er den Juden deutlich macht, dass sie alle schuldig sind. Damit relativiert er die Schuld der Frau, und kein Stein fliegt. In der Bergpredigt legt er die Zehn Gebote so aus, dass wir alle an allen schuldig (geworden) sind, und relativiert damit unsere Schuld insgesamt. An vielen Stellen warnt er die Menschen davor, ihr Fasten und ihre Bußübungen an die große Glocke zu hängen oder sich überhaupt etwas davon anmerken zu lassen. Im Gegenteil, er fordert seine Anhänger auf, die Askese zu unterlassen, solange er unter ihnen weile, und sich des Lebens mit ihm zu freuen. Ausdrücklich verkündet er seine Frohe Botschaft, um den Menschen Hoffnung zu schenken und sie froh zu stimmen, auf dass sie sich freudigen Herzens auf den Weg zu Gott und damit in die Einheit machen können. Er sagt ihnen klipp und klar, dass



das Himmelreich Gottes in ihnen liege, dass sie sich selbst lieben sollen, genau wie ihre Nächsten. Von den Härten versucht er sie abzubringen und sich der Liebe, der Offenheit und der Weite des Herzens hinzugeben. Die Rache etwa sei des Herrn, also gar nicht ihre Sache. Sie sollen so weit werden, dass sie selbst ihren Feinden mit Offenheit und Liebe begegnen können.

Wo es um die Lebensstimmung geht, wird Jesus sogar sehr konkret. Maria Magdalena ermuntert er in ihrer scheinbaren Verschwendung des wertvollen Öls, mit dem sie ihn salbt. Er ist bei Festen zugegen, feiert mit und sorgt – auch schon mal mit Wundern – dafür, dass der Wein nicht ausgeht. Und wenn er schon auf diese wundervolle Weise Wein produziert, kommt auch noch ein besonders guter dabei heraus. Daran lässt die Bibel keinen Zweifel. Nicht nur verkündigt er seine Frohe Botschaft für Geist und Seele, er stellt auch Nahrung für den Körper bereit, als er Brote und Fische vermehrt und fünftausend Menschen ein kulinarisches Festmahl aufischt. Er sagt uns wohl, dass wir nicht vom Brot allein leben, aber er verlangt nicht, dass wir darben und uns über alle Maßen plagen. Mit keiner Silbe redet er dem Kapitalismus und seinen Werten das Wort. Im Gleichnis vom Weinberg bekommen alle Arbeiter den gleichen Lohn, egal wie lange sie gearbeitet haben.

Vor allem aber empfiehlt Jesus nirgends die moralinsaure Stimmung, die seine professionellen Vertreter zu ihrem Lebens-thema gemacht und zu unser aller Lebensstimmung erhoben haben. Es wäre also eine urchristliche Idee, beim Abendmahl, das wir zu seinem Andenken feiern, den allerbesten Wein auszuschenken und ein Fest(mahl) zu genießen. Solche Sätze mögen vielleicht ketzerisch klingen, aber in Wirklichkeit sind sie christlicher als der larmoyante Singsang, der nun schon so lange aus den Kirchen dringt und – nebenbei bemerkt – kaum noch jemanden wirklich anspricht. Nur an wenigen Stellen blitzt noch die frohe, lebensbejahende Botschaft der Evangelien durch. Etwa wenn es beim katholischen Leichenschmaus darum geht, die Tatsache, dass man noch lebt, zu feiern und sich



des Lebens zu freuen, ja sich sogar für die Vorausgegangenen, Verstorbenen zu freuen, dass sie nämlich dem Ziel, der Einheit beziehungsweise dem Himmelreich Gottes, nun näher sind.

Dieses Buch will zeigen, dass es durchaus eine Menge Freude bereiten kann, sich auf den Weg der Bewusstseinsweiterung zu machen, dass das Leben dadurch sogar sinnlicher und leichter, die Lebensstimmung lustvoller und schwebender werden kann. Das ist zwar ein frontaler Angriff gegen die Stimmung vieler christlicher Industriegesellschaften, deckt sich aber voll und ganz mit den Aussagen der christlichen Urtexte, der Evangelien.

Es gibt also überhaupt keinen christlichen und, soweit ich weiß, auch sonst keinen triftigen Grund, ständig in Sack und Asche durchs Leben zu schleichen, nur weil man sich mit spirituellen Übungen beschäftigt und auf dem Weg zur Befreiung ist. Die spirituelle Szene kommt, ähnlich wie die Szene der gesund Lebenden, mit der sie weitgehend identisch ist, in mancher Hinsicht ziemlich farblos und unfroh daher. Da gerade spirituelle Menschen davon ausgehen müssten, dass die Form den Inhalt prägt, wäre darüber nachzudenken, ob man sich nicht besser aus diesem Feld befreien sollte, um in eine Welt der lebendigeren Farben und Schwingungen einzutauchen und sich den Überfluss an Leben spendenden Energien zu gönnen, die in diesem Universum im Überfluss vorhanden sind.

Die Formen prägen die Inhalte. Wäre dem nicht so, hätten Körperübungen wie die Asanas aus dem Hatha Yoga überhaupt keinen Sinn. Versuche, über den Körper Einfluss auf die Seele zu nehmen, die es in praktisch allen Traditionen gibt, zeigen, wie wichtig das Außen selbst für jene Menschen ist, die ihre Lösungen und schließlich auch die große Lösung im eigenen Inneren suchen. Die Parallele zwischen Körper und Seele entspricht der zwischen Form und Inhalt. Die Idee, dass der Körper eine Art Tempel für die Seele ist und durch seine Form deren Entwicklung mitbestimmt, hat beispielsweise zum Lotossitz und vielen anderen Meditationshaltungen und meditativen Be-



wegungsmustern wie denen des Qi Gong oder Tai Chi geführt. Auch die Feldenkrais-Arbeit nutzt dieses Phänomen. Die ideale äußere Haltung des Körpers kann im wahrsten Sinne des Wortes auf die Seele abfärben, indem sie in sie hineinfließt. In dieser Erfahrung wurzeln sicherlich die ersten Versuche, den Körper in eine gute, der Entwicklung förderliche Form zu bringen.

Die frühen Christen waren dagegen offenbar primär an ihrer Seele und weniger an ihrem Körper interessiert. Sie versuchten nämlich, den Körper vor allem über Missachtung und Beschränkung, etwa durch lange Fastenzeiten, harte Reinigungsübungen und strenge Exerzitien, zu einem idealen Tempel für die nach Entwicklung dürstende Seele zu machen. Im Gegensatz dazu haben heute viele Menschen ein sehr positives Verhältnis zu ihrem Körper und nehmen aus dieser Haltung heraus Einfluss auf ihre Seele. Man kann sich ohne Weiteres und mit Erfolg primär mit seinem Körper beschäftigen und die Seele dennoch bewusst mit auf den Weg nehmen.

Damit will ich die alten asketischen Übungen keineswegs als wirkungslos entlarven, im Gegenteil. Ich gebe seit über zwanzig Jahren mit einigem Engagement Fastenseminare, aber auch diese Zeiten können wir feiern und müssen sie nicht in gedrückter Stimmung durchleben. Die gute Nachricht ist: Es gibt auch noch andere Mittel und Wege, um Einfluss auf die Seele zu nehmen, solche, die sich mit Spaß und Freude genießen lassen. Langsam wird es Zeit, zu erkennen, dass wir genauso vom Körper auf die Seele zielen können wie umgekehrt. Und wenn wir beides tun, haben wir insgesamt mehr und bessere Chancen.

Das bringt uns gleich zum nächsten Tabu, das die kommenden Seiten hoffentlich auch nicht überleben wird. Es besagt, der Mensch auf dem spirituellen Weg dürfe sich nur natürlicher Hilfsmittel bedienen und habe an sich ein Purist zu sein. Technik und Maschinen seien völlig tabu, von High Tech ganz zu schweigen. In der Tat haben sich alle bisherigen Versuche, Erleuchtungserlebnisse mit technischen Mitteln hervorzurufen oder auch nur zu simulieren, auf die Dauer als Fehlschläge er-



wiesen. Am stärksten waren solche Hoffnungen von den so genannten Mind-Machines geweckt worden, doch letztlich wurden sie enttäuscht.

Doch wie sollte es anders sein, auch die moderne Technik, die so einen unübersehbar dunklen Schatten auf die heutige Welt wirft, hat ihre hellen Seiten. Und so gibt es inzwischen an sich ganz einfache mechanische Geräte, die verblüffende, um nicht zu sagen wunderbare Erfahrungen möglich machen. Es handelt sich dabei um *Kundalini-Wiegen* und Rüttelgeräte, andererseits um Schwingbetten, die nicht nur in den Schlaf wiegen, sondern obendrein den Schlaf gesunden lassen. So entstehen Schwingungstherapien, die in ihrer Einfachheit die Tiefe ihrer Möglichkeiten nur andeuten können. Dabei sind diese Ideen eigentlich gar nicht so neu oder neu nur insofern, als sie mit modernen High-Tech-Mitteln leicht zu haben sind.

Wir müssen uns wohl an den Gedanken gewöhnen, dass Technik etwas zu leisten und zu erleichtern vermag, für das auf dem Weg der reinen Meditation nicht nur eine gehörige Portion Disziplin und Einsatz, sondern auch sehr viel mehr Zeit erforderlich wäre. Diesbezüglich existieren natürlich eine Fülle von Vorurteilen, aber die spirituelle Szene hat ja schon einige Schritte in ursprünglich verdächtige Richtungen hinter sich. Vor Jahren war zu hören, dass die »neue digitale« Musik auf CD für spirituelle Zwecke gänzlich unbrauchbar sei, weil sie eben digital und damit zerhackt sei. Inzwischen kümmert sich kein Mensch mehr um derartigen Unsinn, und alle genießen die neue brillante Technik. Analoge Aufnahmen wie auf Kassetten sind auch unter spirituellen Menschen ziemlich aus der Mode gekommen.

Dann hieß es lange, nur natürliche Klangmuster seien der inneren Entwicklung förderlich. Bezeichnenderweise werden aber ausgerechnet die von Vangelis »gesamplten« gregorianischen Choräle als besonders euphorisierende Begleitung bei Atem- oder Wassertherapiesitzungen empfunden. Diese Choräle sind auf einem Keyboard und damit auf einem Computer von ei-



nem genialen Musiker gespielt und bieten einfach wundervolle Klangräume. Dumm, wer sich von ihrer Machart den Genuss rückwirkend vermiesen lässt.

Die Menschheit hat schon viele solche Schritte hinter sich gebracht, wie sie den Suchern auf dem spirituellen Weg jetzt bevorstehen. Am Anfang war es auch schwer, zu akzeptieren, dass die Dampfmaschine mehr Kraft hatte und mehr leisten konnte als ein Mensch mit seinen Muskeln. Dann galt es, zu akzeptieren, dass technische Pferde schneller liefen als biologische. Natürlich gab es den deutschen Professor, der händeringend vor den gesundheitsschädigenden Auswirkungen der Eisenbahn warnte, weil der menschliche Körper für Geschwindigkeiten über 40 Stundenkilometer nicht geschaffen sei. Heute müssen wir eine weitere Überzeugung zu Grabe tragen, nämlich die, dass ein Computer niemals besser Schach spielen könne als ein menschliches Gehirn. Inzwischen ziehen selbst Weltmeister den Kürzeren gegen die besten Elektronengehirne.

Angesichts all dessen ist es vielleicht nicht mehr ganz so schwer, zu akzeptieren, dass es jetzt auch auf dem spirituellen Weg mechanische Hilfen gibt, die etwas bringen und den Weg drastisch erleichtern und vielleicht sogar deutlich abkürzen können. Die Kundalini-Wiege oder Chi-Maschine scheint auf die Dauer zu halten, was die Mind-Machines immer versprochen haben. Das sollte eigentlich kein Anlass sein, beleidigt zu reagieren, weil ein weiteres Tabu gebrochen wird, sondern eher ein Grund zur Freude und sogar Begeisterung. Warum sollte man es sich nicht leichter machen und das auch noch genießen? Das im eigenen Atemrhythmus sanft schwingende Bett kann das wichtigste Möbel der Wohnung, auf dem wir die meiste Zeit verbringen, zu einem Platz sanfter, genussvoller Therapie machen.

Vielleicht tun sich hier wirklich unserer Gesellschaft angemessene, weil aus ihr hervorgegangene Wege auf, die Spiritualität mit Lebensfreude verbinden und deren Ziel, die schwebende Leichtigkeit des Seins, schon unterwegs immer wieder aus-



probiert werden kann. Immerhin hat uns der Osten gelehrt, der Weg sei das Ziel. Wenn dem so ist, macht es eigentlich wenig Sinn, sich abzurackern und selbst zu knechten, um schließlich das Ziel grenzenloser Freiheit und Erleuchtung zu erreichen. Viel sinnvoller wäre es, sich schon auf dem Weg die Freiheit des Lebensgenusses zu gönnen und immer wieder und am besten täglich einen Blick voraus auf die schwebende Leichtigkeit des Seins zu werfen und sie in vollen Zügen zu genießen.

Bhagwan-Osho antwortete auf die Frage eines Schülers, wie er sich Kosmisches Bewusstsein vorzustellen habe, dabei handle es sich um einen Orgasmus mit der Schöpfung. In diesem Sinne sollten wir freudig aufbrechen in Richtung Ganzheit. Der Weg könnte lang werden, aber das macht nichts, wenn wir ihn genießen.

Seminyak, Bali, im Januar 2009

ERSTER TEIL

GEDANKEN ÜBER DIE LEICHTIGKEIT





Schwereloses Schweben und der Traum vom Fliegen

Zu fliegen oder gar zu schweben, war schon immer ein Traum des Menschen. Schon Leonardo da Vinci ersann Flugmaschinen auf dem Papier, aber es dauerte Jahrhunderte, bis Otto Lilienthal seinen Traum vom Fliegen für einen kleinen Moment wahr machte. Wo immer Menschen sich erstmals oder auf neue Weise in die Luft erhoben, wie etwa die Brüder Montgolfier mit ihrem Luftschiff, die Brüder Wright mit dem ersten Motorflugzeug oder Charles Lindbergh, der als Erster über den Atlantik flog, wurden sie zu Volkshelden, weil sie den alten Traum der Menschheit ein Stück wahrer werden ließen: die Erde unter sich zu lassen, sich den Engeln gleich über alles Irdische hinwegzusetzen und davonzufiegen.

Allerdings konnte noch keiner dieser Helden den eigentlichen und wahrhaft großen Traum verwirklichen, den vom schwerelosen Schweben. Es ist ja vor allem dieses schwerelose Schweben und das Fliegen aus eigener Kraft, das uns so fasziniert. Mit großem Energieaufwand in einem mächtigen Flugzeug in die Luft zu gehen, ist etwas ganz anderes. Es ist sicher beeindruckend, aber vom Schweben so weit entfernt wie Fastfood von wahren Essgenuss. Das Engelwesen in uns zu beleben und sich schwebend und leicht über die Dinge des Alltags zu erheben, ist der wirkliche Traum von der Leichtigkeit des Schwebens.

Diesen konnten erst die Kosmo- und Astronauten verwirklichen. Und ihr auf diese spektakuläre Weise erlebtes Lebensge-



Mit Delfinen in ihrem Element



John Lilly, der Delfinforscher und Bewusstseinspionier, wurde von seiner Sehnsucht nach schwebenden Einheitserfahrungen schließlich zum *Samadhi-Tank* geführt, der uns noch beschäftigen wird. Schon während seiner jahrelangen intensiven Arbeit mit Delfinen dürfte er sich mit dem Gedanken an die wundervolle Leichtigkeit des Unterwasserlebens infiziert haben. Und in der Tat könnten Delfine in Sachen Leichtigkeit des Seins unsere Lehrmeister werden.

Sie sind uns in der Kunst des Lebensgenusses weit voraus, ihre Fortbewegung ist dem Schweben nahe und lässt Schwerelosigkeit erahnen. Ihr Spieltrieb ist hoch entwickelt und ihre Lust nach Sinnlichkeit lässt sie offenbar den ganzen Tag schwimmend genießen. Nahrung fällt ihnen in den meisten Revieren leicht und reichlich zu, sodass sie vielfach wirklich zum Spaß schwimmen, um sich vom Wasser lieblosen zu lassen, das ihre empfindliche Haut sinnlich reizt. Sie haben eine freie Art des Zusammenlebens entwickelt, die unserer Vorstellung von Partnerschaft in so ziemlich allen Punkten entgegengesetzt ist. Selbst was demokratische Entscheidungsfindung angeht, scheinen wir von ihnen lernen zu können, zielen sie doch in der Regel auf Konsens in ihren Gemeinschaften, die zeitweise durchaus auf lockere Zusammenschlüsse von mehreren Hundert Mitgliedern anwachsen können. Im Unterschied zu uns zielen sie auf Einstimmigkeit, die sie meist auch erreichen – auf eine liebevolle und intime Weise. Auch zum Thema wahre Freundschaft hätten sie uns noch einiges beizubringen.



Delfine haben Menschen immer fasziniert, und auch sie scheinen von Menschen auf bislang unerklärliche Weise angezogen zu werden. Geschichten von Delfinen und Walen, die Schiffbrüchige gerettet haben, indem sie sich geradezu aufopfernd und rührend um sie kümmerten und sie schließlich in Sicherheit brachten, kursieren an beinahe allen Küsten jener Meere, in denen die gutmütigen Meeressäuger heimisch sind. Flipper, der freundliche Delfin des frühen Fernsehens, wurde zu einer Legende, was sonst nur Pferden wie Fury und Hunden wie Lassie gelang. Willy, der verirrte Wal, schaffte in jüngerer Zeit Ähnliches. Aber auch in der Wirklichkeit sind es immer wieder Wale, deren Schicksale Millionen rühren, wenn sie – heute leider immer öfter – die Orientierung verlieren und wie lebensmüde auf den Strand schwimmen. Man hat fast den Eindruck, als gingen sie ans Land, wie früher vor allem junge, vom Leben und der Liebe enttäuschte Mädchen ins Wasser.

Dabei sind Delfine von ihrer Art und von ihrem Aussehen her sehr lustige Wesen, deren hochgezogene Mundwinkel von der Evolution gleichsam dauerhaft auf Fröhlichkeit programmiert wurden. Das als bedeutungslose Spielart der Natur abzutun ist leicht, naheliegender ist jedoch, auch hier Form und Inhalt zusammen zu sehen. Delfine sind offenbar freundliche soziale Wesen, die das auch nach außen spiegeln. Wenn auf medialem Wege verkündet wird, dass ihre Zeit auf diesem Planeten abgelaufen sei, könnte man auf die Idee kommen, dass unsere geschändeten Meere für diese eleganten Spaßmacher wirklich nicht mehr sehr verlockend sind, zumal jedes Jahr Tausende auf gemeinste Art umgebracht werden – von japanischen und norwegischen Fischern.

John Lilly beschäftigte sich jahrelang mit Delfinen, um hinter das Geheimnis ihrer Sprache, eines heiteren Zwitscherns, zu kommen. Diese konnte er zwar nicht entschlüsseln, aber er entdeckte, wie sehr ihn ihr freies schwereloses Schweben im Seelenelement Wasser faszinierte. Vielleicht ist Sprache in unserem Sinne auch gar kein Thema in der Unterwasserwelt, die



uns ja schon beim Tauchen durch ihre tiefe Stille beeindruckt. Schwingungen breiten sich im Medium Wasser, das symbolisch der Seele entspricht, ganz anders aus als im Luftelement, das den Gedankenwelten des Geistes zugeordnet ist. Möglicherweise ist die Kommunikation der Delfine wesentlich gefühlsbetonter und viel weniger intellektuell, als wir uns das vorstellen können.

Sicher ist bis heute jedenfalls, dass jeder Delfin einen eigenen Namen beziehungsweise Kennpfeiff hat, den ihm die Mutter schon sehr früh gibt und den er ein Leben lang behält und erkennt. Dass Tümmler Kommunikationsmöglichkeiten haben, die in Richtung Sprache gehen, ist bei ihrem ausgeprägten Gehirn durchaus wahrscheinlich. Allen anderen Tierarten, so betonen Biologen, sei der Mensch aufgrund seines viel größeren und differenzierteren Großhirns überlegen. Genau diese beiden Punkte, die Größe und die Differenziertheit des Gehirns, schlagen aber nun zugunsten der Delfine aus und damit gleichsam gegen uns. Wir müssen davon ausgehen, dass ihr Gehirn leistungsfähiger ist als unseres.

Die demokratischen Entscheidungsprozesse, die bei einigen Arten wie den großen Tümmlern und den Spinnerdelfinen zu beobachten sind, sprechen ebenfalls für eine uns noch nicht nachvollziehbare intensive Kommunikation. Diese Delfine bringen in geschützten Buchten, eng aneinander geschmiegt viele Stunden damit zu, sich auf ihre Art zu unterhalten beziehungsweise ihre gemeinsamen Aktivitäten aufeinander abzustimmen. Die ganze Bucht ist dann erfüllt von ihrem typischen Kichern und Keckern, von Quieken und Schnalzen, Pfeiffen und manchmal sogar bellenden Tönen. Diese Delfin-Symphonie schwillt mit der Zeit immer mehr an, bis eine beeindruckende Lautstärke erreicht ist, die deutlich macht, dass man einen einhelligen Entschluss gefasst hat. Kenneth Norris, ein moderner Delfinforscher, sagt dazu: »Wenn sie ihre Entscheidungen koordinieren, so ist das wie ein Orchester, das sich einstimmt. Der Klang wird immer leidenschaftlicher und rhythmischer. Demo-



kratie braucht Zeit, und sie verbringen tagtäglich viele Stunden damit, Entscheidungen zu fällen.«¹¹

Wenn wir uns heute, im Thermalwasser schwebend, von Delfingesängen aus Unterwasserlautsprechern umfluten lassen, um unserer wahren Bestimmung, dem Erlebnis der Einheit näher zu kommen, verdanken wir das auch John Lilly und vor allem den Delfinen, die ihm ihre Nähe und Zuwendung schenkten. Wer einmal in der freien Natur im warmen Wasser mit ihnen sein konnte, weiß am besten, was Wellness eigentlich bedeutet. Wohl- und Gesundsein vermittelt sich als Lebensgefühl sehr rasch und angenehm, wenn man mit den großen einfühlsamen Wasserwesen in ihrem und eigentlich auch unserem Element unterwegs ist.

Der Mensch ist ein *zoon politikon*, ein Gesellschaftswesen, und darin den Delfinen ähnlich. In der Regel fühlt er sich erst in einer harmonischen Familie, in einer intakten Gemeinschaft richtig wohl. Immer hat er Gesellschaft gesucht. Die sogenannte Einzelhaft ist eine der schwersten Strafen. Wenn er so isoliert ist, nimmt der Homo sapiens sogar Kontakt zu Ratten und Spinnen auf oder was er sonst an Lebewesen in seinem Kerker finden mag. Wenn sie die freie Wahl haben, suchen fast alle Menschen Kontakt nach unten und oben in der Hierarchie der Lebewesen und auf ihrer eigenen Ebene. Nach oben wenden sie sich den Göttern oder ihrem Gott zu, auf der eigenen Ebene den Mitmenschen, nach unten den Tieren.

Jedes Kind trägt das Abbild eines für seine Entwicklung wichtigen Tieres in sich, das die Indianer als Totemtier bezeichnen. In allen Industrieländern kämpfen Kinder bei ihren Eltern für ein Pferd, einen Hund, eine Katze, ein Kaninchen oder wenigstens einen Goldhamster oder eine Maus. In neuester Zeit entdecken immer mehr sensible Menschen Delfine, unsere ins Wasserelement zurückgekehrten Verwandten, und gehen mit ihnen »schwimmen«. Delfine sind im Meer, was wir an Land

11 zitiert nach: Natalie Angier, *Schön scheußlich*, München: Goldmann, 2001



geworden sind, die Spitze der Evolution, wobei sie uns in einigem durchaus voraus sind. Als Säugetiere wie wir haben sie mit ihrem noch differenzierteren Gehirn und einem dem unseren weitgehend entsprechenden Nervensystem ungeahnte Möglichkeiten. Aufgrund der vielen Kontakte zwischen Delfinen und Menschen wissen wir heute ziemlich sicher, dass sie zumindest in sehr ähnlicher Weise fühlen und empfinden können wie wir. Auf unserer Suche nach der Leichtigkeit des Seins ist es interessant, zu erfahren, was sie aus ihren Möglichkeiten gemacht haben.

Zunächst einmal sind sie in die alte gemeinsame Heimat, das Meer, zurückgekehrt und damit dem Weiblichen und Seelischen näher, denn das Wasser ist dem Weiblichen zuzuordnen. In Maria, dem einzigen der christlichen Kultur verbliebenen weiblichen Archetyp, klingt das Meer (italienisch *mare*) noch an. Maria wird oft in einem meerblauen Mantel und auf einer Mondsichel, einem ebenfalls weiblichen Symbol, stehend abgebildet.

Menschen und sogar Forscher, die sich intensiv mit Delfinen beschäftigen, bekommen oft den Eindruck, bei ihnen auf ähnliche seelische Strukturen zu stoßen wie bei uns selbst. Einiges spricht dafür, dass sie ohne Zeitbegriff leben und ihre Erinnerung rein affektiv, also dem Gefühlsbereich verbunden ist und sie vor allem nach Entspannung, sinnlichem Genuss und Harmonie streben. So leben sie aufgrund ihres mangelnden Zeitgefühls immer im Augenblick, wie wohl alle frei lebenden Tiere, haben aber offenbar im Gegensatz zu anderen Tieren – wahrscheinlich wegen ihrer besonderen Gehirne – differenziertere Möglichkeiten der Selbstwahrnehmung. Dass sie ganz aus der Gefühlssphäre heraus reagieren, belegen die vielen – auch meine eigenen – Erlebnisse mit ihnen.

Damit bilden sie so ziemlich genau den Gegenpol zu archetypisch männlich geprägten modernen Menschen, die heute die Welt beherrschen. Im Gegensatz zu ihnen entscheiden sie offensichtlich primär auf der Gefühlsebene und haben wenig für den



Intellekt übrig, obwohl auch einiges dafür spricht, dass sie diese Ebene mindestens genauso gut beherrschen müssten wie wir, möglicherweise haben sie sie in ihrer Evolution einfach nicht trainiert. Jedenfalls kommen sie bei ihren Entscheidungen zu diametral entgegengesetzten Ergebnissen wie die meisten von uns. Das mag natürlich durch ihre so viel weiblicher geprägte Umwelt begünstigt sein. Ihr Wasserreich ist symbolisch dem Seelenelement zugeordnet, unser Luftreich hingegen dem archetypisch männlichen Geist- und Intellektrprinzip.

Wenn Delfine zum Beispiel die Wahl haben, sich unterschiedlichen Menschen zuzuwenden, dann kümmern sie sich zuerst um geistig, das heißt intellektuell behinderte Kinder, dann um schwangere Frauen, anschließend um Frauen und Kinder und erst ganz zum Schluss, wenn ihnen sozusagen gar nichts anderes übrig bleibt, um Männer. Besonders intellektuell ausgerichtete Männer haben bei Safaris ins Reich der Delfine oft Probleme, überhaupt Kontakt zu ihnen zu bekommen.

Jeder, der sich mit geistig Behinderten (Kindern) beschäftigt, weiß, wie sehr bei ihnen alles Emotionale, Gefühlsbetonte und Sinnliche im Vordergrund steht. Viele Frauen erleben während einer Schwangerschaft einen in ähnliche Richtung gehenden Wandel ihrer Prioritäten und archetypisch gesehen sind Frauen diesen Sphären grundsätzlich näher als Männer. Delfinen gelingt es manchmal sogar, in die inneren Welten autistischer Kinder einzudringen, die ansonsten selbst einfühlsamen Menschen in der Regel verschlossen bleiben.

Ihre Tendenz zu Entspannung und Harmonie drückt sich auch in ihrem familiären beziehungsweise gesellschaftlichen Zusammenleben aus. Sie leben in sogenannten Schulen von zwei bis dreißig Mitgliedern ausgesprochen friedlich zusammen. Offenbar gibt es alle Formen des Zusammenlebens, von der Zweiergemeinschaft bis zu größeren Verbänden. Eine Besonderheit bilden die Männerfreundschaften unter Delfinen. Von Kindheit an sucht sich ein männlicher Delfin einen oder zwei andere, mit denen ihn dann über viele Jahre eine unerschütterliche Freund-



schaft verbindet. Manchmal hält dieses Band auch das ganze Leben. Die zwei oder drei Kumpane sind unzertrennlich. Sie spielen und fischen Seite an Seite, und selbst den Weibchen stellen sie gemeinsam nach. Sie demonstrieren ihre Harmonie nach außen, indem sie in einer bestrickenden Bewegungssymphonie zusammen springen und schwimmen, fast wie die Stars eines Balletts. Interessanterweise tun sich solche Freundeskreise von Fall zu Fall auch mit anderen Trios oder Duetten zusammen, zum Beispiel wenn es um größere Projekte wie das Betören attraktiver Weibchen geht.

Wenn sie sich in ihren Schulen oder auch in größeren Zweckbündnissen zusammen tummeln, etwa in ihrem »demokratischen Parlament«, kommen Geselligkeit und Sinnlichkeit gleichermaßen zu ihrem Recht. Nach Aussagen von Delfinkennern widmen sie den größten Teil ihrer Zeit dem Erleben von Sinnlichkeit. Schnelles Schwimmen sorgt für die sinnliche Reizung ihrer empfindlichen Haut und sie haben es auch ausgesprochen gern, gestreichelt und gekrault zu werden, was sie unter anderem zu so beliebten Spielgefährten macht. Schnelles Schwimmen ist ihnen offensichtlich ein Genuss, denn sie nehmen so ziemlich jede Gelegenheit dazu wahr, auch wenn es eindeutig nicht um Nahrungsbeschaffung geht. Mit Menschen in kleinen Booten spielen sie oft hingebungsvoll, ohne auch nur einen Fisch als Gegengabe für ihre Zuwendung anzunehmen. Als in Freiheit lebende Tiere stehen sie gar nicht auf toten Fische, die wir ihnen anzubieten hätten. Wie Unterwasserwirbelwinde schwimmen sie pfeilschnell um das Boot und unter ihm durch, spielen in der Bugwelle oder seltener auch in den Strudeln hinter dem Boot. Sie zeigen sich offensichtlich ganz bewusst und genießen die Aufmerksamkeit, die sie erregen, ja suchen sogar die Nähe der Menschen in Booten und lassen sich manchmal im Vorbeischwimmen berühren. Natürlich sind sie viel zu intelligent, um nicht zu bemerken, dass ihnen das materiell nichts einbringt. Aber darum geht es ihnen offenbar nicht. Frei lebende Delfine sind vergleichsweise unbestechlich. Sie folgen ein-



fach ihrer Lebensfreude und frönen ihrer Leidenschaft, dem sinnlichen Genuss.

Zu ihrem normalen Tagesablauf gehört offensichtlich auch ein erhebliches Maß an erotischem Genuss. Nach Auskunft eines sehr erfahrenen afrikanischen Delfinkenners verkehren sie täglich fünf- bis sechsmal schwimmend miteinander, das Männchen aus der Menschenperspektive auf dem Rücken schwimmend, das Weibchen darüber. Wenn ein Weibchen empfangen habe, verkehre sie mit allen Männchen ihrer »Familie« mindestens einmal, damit später alle das Gefühl haben können, der Vater zu sein. Nur wenn eines der Männchen dieses Gefühl nicht hat, könnte es dem Baby gefährlich werden.

So etwas wie Konkurrenzkampf ist unter den Männchen eines Freundeskreises und auch innerhalb der eigenen Schule unbekannt. Das ist einleuchtend, denn jeder bekommt ja sowieso jedes Weibchen, dafür muss er nicht kämpfen oder etwas Beindruckendes bieten. Es wäre lohnend zu prüfen, inwiefern das eklatante Kampfverhalten männlicher Löwen, Hirsche und Menschen damit zusammenhängt, dass der Sieger alle(s) bekommt und dem Verlierer nichts bleibt. Die Organisation der Delfinfamilie sorgt jedenfalls dafür, dass es keine Verlierer unter den diesbezüglich besonders empfindlichen Männern geben kann, und erspart sich dadurch einiges an sozialem Stress.

Berichte von Biologen, wonach die Delfinmännchen hart um die Weibchen kämpfen und es anschließend sogar zu regelrechten Vergewaltigungen kommt, werden von den eher unwissenschaftlichen Lebensgenießern, die mit Delfinen leben und sie von daher besser kennen sollten, nicht bestätigt. Unter Umständen handelt es sich bei diesem, von den Biologen beobachteten aggressiven Balz- und Paarungsverhalten auch um falsch interpretierte erotische Spiele. Man stelle sich vor, ein Außerirdischer oder ein Wasserwesen wie ein Delfin käme als Beobachter ins Menschenreich. Er würde sich, wenn er unserer Sprache nicht mächtig wäre, ebenfalls sehr schwer tun bei der wissenschaftlichen Beurteilung entsprechender Schlafzim-



mersituationen. Auch im Menschenreich gibt es eine Fülle von erotisch-sexuellen Varianten, die sich leicht missdeuten lassen. Ein wissenschaftlich gebildeter Delfinfreund bezeichnete Delfine einmal durchaus liebevoll als polymorph pervers, zu deutsch »alles, was allen Spaß macht, ist erlaubt«. Brutales Verhalten würde in ihrem Lebenszusammenhang jedenfalls wenig Sinn machen, weil der Sieger nichts davon hätte. Der Logik der Natur folgend, können sich im Delfinreich keine Konkurrenz- und Siegertypen entwickeln.

Dennoch ist unbestritten, dass es zu einer Art Bandenverhalten unter den männlichen Delfingemeinschaften kommen kann. Die erwähnten Zusammenschlüsse mit anderen Männergruppen haben auch und vor allem das Ziel, wieder anderen Männergruppen die Weibchen abspenstig zu machen. Das führt jedoch nicht zu kriegerischen Auseinandersetzungen mit Verletzungen, sondern eher zu einem Nachgeben der schwächeren Gruppe. Die Rolle der Weibchen bleibt uns dabei weitgehend unklar. Allerdings gibt es im direkten Umgang zwischen den Männchen einer Gruppe und ihren Weibchen auf deren Seite auch schon einmal Bissverletzungen und Knüffe mit der stumpfen Schnauze, wobei es natürlich auch im Menschenreich Liebesbisse gibt und entsprechende Stöße.

Schließlich haben die Delfine uns gegenüber einen weite- ren großen Vorteil. Ihre Lebensgemeinschaften beschränken sich offenbar je nach Lust und Laune auf überschaubar kleine Schulen, in denen die Zahl von dreißig Tieren selten überschritten wird und wenn, dann nur für recht lockere Bündnisse. In solchen Kleingemeinschaften ist sinnlicher Kontakt und zwischentierische Kommunikation in vieler Hinsicht leichter möglich. Größere Gruppen werden leicht zu Stressgemeinschaften, wie viele Erfahrungen aus der Biologie zeigen. Ratten verhalten sich ab einer bestimmten Populationsdichte völlig anders und verwandeln sich von sorgenden Eltern in Kannibalen, die ihre eigenen Jungen und Großeltern verspeisen. Es gibt aber noch viel erhellendere und wohl auch besser übertragbare For-



schungsergebnisse, die auf menschlichem Niveau Gruppen von über 150 Individuen als problematisch ausweisen. Der britische Anthropologe Robin Dunbar fand an Menschenaffen heraus, dass die Größe ihres Großhirns oder Neocortex mit der ihrer sozialen Gruppe korreliert. Er geht sogar davon aus, dass sich das Gehirn in seiner heutigen Form, nämlich mit dem dominierenden Großhirn, erst aufgrund der Anforderungen einer wachsenden Gruppe entwickeln konnte. Demnach wuchsen auch die frühen menschlichen Sippen nur so lange, wie die Individuen noch die Fähigkeit hatten, die Gruppe mit ihrem Gehirn logistisch und sinnlich zu bewältigen. Dunbar stellte schließlich sogar eine Formel auf, die es erlaubt, von der Gehirngröße auf die maximale Gruppengröße zu schließen. Dabei setzt er die Masse des Neocortex ins Verhältnis zu der des ganzen Gehirns. Überprüfungen ergaben für den Bereich der Menschenaffen weitgehende Übereinstimmung. Affen überschreiten diese Grenzen nie. Beim Menschen ergibt sich aus der Formel der Wert 147,8, also knapp unter 150. Die Einwohnerzahlen unserer modernen Dörfer und vor allem der Städte und Metropolen durchbrechen ständig diese magische Grenze und entwickeln sich – wohl auch deswegen – zu wenig gastlichen und noch weniger sinnlichen Orten¹².

In den Dorfgemeinschaften der frühen Jäger-Gesellschaften lebten, soweit wir das nachvollziehen können, tatsächlich nie mehr als 150 Menschen. Ähnliches kennt man heute aus dem militärischen Bereich, wo schlagkräftige Kampfverbände unterhalb dieser Größenordnung bleiben, aber auch von Sekten wie den Amischen, den Mennoniten und den Hutterern, und Firmen wie dem Weltunternehmen Gore, die sich weigern, Größenordnungen von 150 zu überschreiten. Das scheint in der Tat die maximale Größe für Gruppen zu sein, in denen man sich noch sinnvoll und menschlich aufeinander beziehen kann.

12 Näheres zu dieser Thematik in: Ruediger Dahlke, *Woran krankt die Welt*, München: Goldmann, 2003



Delfine bleiben von sich aus deutlich unterhalb dieser Grenze und dürften damit einen weiteren Pluspunkt haben, der ihnen ein so sinnliches und lustbetontes Leben ohne Kämpfe und Kriege ermöglicht. Vielleicht sind sie aber auch aufgrund ihres überlegenen Gehirns in der Lage, die Kommunikation auch in noch größeren Gruppen wie den weiter oben beschriebenen Versammlungen in seichten Buchten aufrechtzuerhalten, wenn das erforderlich werden sollte.

Ein weiterer Grund für die Faszination, die sie auf uns Menschen ausüben, mag ihre gute Stimmung sein, die geradezu ansteckend ist. Bei Begegnungen mit ihnen ist das immer wieder zu erleben. Als ich mit einem Freund im offenen Meer schwimmend in einen Schwarm von 20 bis 25 Delfinen geriet, die uns ohne Weiteres in ihrer Mitte aufnahmen, waren wir zuerst wie elektrisiert und dann geradezu euphorisiert. Es war ein beglückendes Erlebnis, das unvergesslich bleibt. Ihre Nähe, ihre eleganten Bewegungen, ihre Toleranz uns beiden Menschen gegenüber, die wir auf diese genialen Schwimmer wie Schwerstbehinderte gewirkt haben müssen, waren so direkt spürbar, wie ich das niemals mit anderen Tieren, nicht einmal mit Pferden, mit denen ich viel mehr Zeit verbrachte, erlebt habe. Vor allem war da ein starkes Gefühl, dass wir viel von diesen Meistern des Wasserreiches lernen könnten.

Die Gynäkologen und Hebammen haben schon viel von Delfinen gelernt und es könnte noch mehr werden. Wie wir Menschen helfen sich Delfine gegenseitig bei der Geburt. Sie kennen nur die natürliche Unterwassergeburt, die ja auch im Menschenreich immer beliebter wird. Der französische Gynäkologe Michel Odent hat in seiner Klinik die allermeisten Geburten zurück ins warme Wasser verlegt und deutsche Gynäkologen wie Volker Zahn taten es ihm nach. Auch manches andere scheint Odent bei den Delfinen abgeschaut zu haben, wenn er etwa in jüngster Zeit empfiehlt, die Väter wieder draußen vor zu lassen und die Geburt zu einer rein weiblichen Angelegen-



heit zu machen, was sie früher wohl immer war und bei den Delfinen noch ist. Wenn bei ihnen die Zeit der Geburt gekommen ist, bilden drei bis vier Delfinweibchen aus der Familie, die sogenannten Tanten, einen Kreis um die Gebärende zum Schutz gegen Haie. Auch bei Delfingeburten fließt etwas Blut, das diese anlocken könnte. Eine der Tanten, die als Hebamme fungiert, packt das mit der Schwanzflosse voraus »schwimmende« Baby mit dem Mund und zieht es in seine neue Welt. Die Mutter umsorgt das Kleine und bringt ihm alles bei, was es für sein sinnliches Unterwasserleben braucht, zum Beispiel seinen Kennungspfeiff. Dafür hat sie sehr viel Zeit, denn sie bekommt, laut der Biologin Natalie Angier, nur alle vier bis fünf Jahre ein einzelnes Junges und genauso lange kümmert sie sich darum. Auch das könnte ein Grund dafür sein, warum Delfine so liebes- und lebenslustig, sinnenfreudig und sozial sind. Dagegen nimmt sich der Mutterschutz im Menschenreich selbst in den sozialsten und reichsten Ländern höchst kümmerlich aus, wohingegen er in manchen archaischen Gesellschaft eher Delfinausmaße hatte. Möglicherweise findet das seine direkte Entsprechung in der Kümmerlichkeit unserer heutigen sinnlichen und sozialen Fähigkeiten.

Die Konkurrenzlosigkeit im Delfinschwarm könnte uns zu denken geben in Bezug auf unser anstrengendes Wirtschaften in einer harten und immer härter werdenden Arbeitswelt. Sicher macht das Seelenelement Wasser den Delfinen einiges leichter, aber schließlich hindert auch uns nichts daran, es öfter aufzusuchen. Es ist sogar möglich, es gemeinsam mit den Delfinen zu genießen. Dass wir uns im Wirtschaftsleben immer mehr an den Hirschen und Löwen orientieren und an deren stressigem Motto »the winner takes them all« (der Sieger nimmt sie alle), ist ein deprimierender Rückschritt von der Kultur zur Natur. Wahrscheinlich stammt das Muster, das die heutige Weltwirtschaft prägt, ursprünglich wirklich von den Tieren. Auf jeden Fall hat es »tierische« Auswirkungen auf die Beziehungen zwischen den Menschen. Wenn der stärkste Hirsch alle Hirschkü-



he zur Befruchtung bekommt und alle anderen Männchen leer ausgehen, wird das Rudel immer in Aufregung sein und unter Stress leiden, denn natürlich wollen alle Hirsche ständig die Nummer eins werden, während die Weibchen eine abwartende, die Stimmung noch weiter anheizende Rolle spielen.

Würden wir nach dem Motto der Delfine leben, »everybody gets everybody and everything« (jeder bekommt alles und jeden), wie das ansatzweise in Baghwan-Oshos Ashram in Poona geschah, entwickeln sich völlig andere Strukturen, die den weiblichen Pol viel mehr ins Spiel bringen und die harten Aspekte des männlichen relativieren. Der Spaßgesellschaft würde das jedenfalls entgegenkommen, und die immer deutlicher erkennbaren Defizite im Bereich der Sinnlichkeit ließen sich so sicher beheben. Vor allem aber hätten wir auf dieser Basis einen ganz anderen Zugang zu den leichten Seelenwelten, in denen der wahre Genuss zu Hause ist. Natürlich können wir uns diese Freiheit vom Besitzdenken im Augenblick gar nicht vorstellen, aber allein der Gedanke einer eifersuchtsfreien Lebensgemeinschaft hat etwas Faszinierendes.

Mit Delfinen zu schwimmen, ist ein besonders schöner und uralter Weg zu einer unbeschwerten und leichten Lebenshaltung, besonders wenn man sich dabei im warmen Wasser richtig gehen lassen kann. Schon kurze Begegnungen mit Delfinen oder Walen in der freien Natur können einen Menschen entscheidend prägen. Der Blick in ihre Augen kann einen völlig verändern, und soweit ich weiß nur zum Vorteil. Intuitiv nehmen die meisten Menschen Delfine als Lehrer an, als Führer in ihr ureigenes Element, das Wasser- und Seelenreich. Am eindrucksvollsten kann man dieses Phänomen an behinderten Kindern beobachten, die sich Delfinen meist sehr leicht und rasch anvertrauen, auch wenn sie sonst wenig vertrauensvoll sind. Die Tümler scheinen in ihnen geradezu mühelos so etwas wie Lebens- und Sinnenfreude zu wecken.



Anleitungen zum Schweben



Der Floating- oder frühere Samadhi-Tank

Dem bereits erwähnten John Lilly verdanken wir nicht nur seine besonders frühe Annäherung an die Delfine, sondern auch den *Samadhi-Tank*, eine Art doppelte Badewanne, die uns schwereloses Schweben ermöglicht. Der Begriff *Samadhi* stammt aus dem Hinduismus und steht für einen dauerhaften Bewusstseinszustand der Erleuchtung, in dem das Denken aufhört, während der japanische Begriff Satori den kurzen Moment bezeichnet, in dem das Einheitsbewusstsein blitzartig aufscheint. Schon im Namen dieser besonderen Badewanne klingt also der hohe Anspruch ihres Erfinders an. Lilly war Gehirnwissenschaftler, der nach seiner Elite-Ausbildung am California Institute of Technology einen mehrjährigen Forschungsauftrag der US-Regierung erhielt, um die Wirkung von Sinnesreizentzug auf das menschlich Gehirn zu untersuchen. Er entwickelte den *Samadhi-Tank* am National Institute for Mental Health (NIMH). Lilly lehrte am renommierten Esalen-Institut und wurde später als spirituell Suchender, Schüler des chilenischen Sufimeisters Oscar Ichazo. Mit besonderer Kreativität und Hingabe versuchte er, sich und anderen das Fortschreiten auf dem spirituellen Weg zu erleichtern. Den Delfinen hat er die Kunst des Schwebens abgeschaut, und mit dem *Samadhi-Tank* hat er eine Art künstliche Gebärmutter geschaffen, in der man ähnlich glücklich schweben kann wie der Embryo im Mutterleib.



Von außen sah der ursprüngliche Tank aus wie ein antiker Sarkophag in modernem Design, und in der Tat kann er eine ähnliche Funktion erfüllen wie diese Einweihungsstätten der Antike. Auch Lilly sah den Tank schon in diesem Sinn, inspiriert durch Albert Hoffmanns Gedanken zu Elysium. Innen war die geräumige Badewanne mit besonderem Salzwasser gefüllt. Lilly wechselte sehr früh, nachdem er zunächst normales Natriumchlorid verwendet hatte, zum heute in nahezu allen Floatarien verwendeten Magnesiumsulfat. Salze, die Chloride beinhalten, sind bei Verwendung in höherer Konzentration hautreizend. Da beim *Floaten* nahezu eine Sättigung der Sole mit dem Salz vorliegt, ist besonders auf ein möglichst hautschonendes Salz zu achten. Auch alle sogenannten »Natur«- oder »Kristallsalze« weisen höhere Mengen von Chloriden auf. Magnesiumsulfat ist dagegen nicht nur das dermatologisch sanfteste Salz, Magnesium selbst hat darüber hinaus noch krampflösende und Stresszustände lindernde Wirkungen. Bei seinem Mangel reagiert der Organismus mit Nervosität, Erschöpfungszuständen und Krämpfen.

Die Salzsole ermöglicht einen stabilen und geradezu bequemen Schwebzustand. Direkt im Anschluss an eine intensive Sitzung mit dem verbundenen Atem bin ich wirklich einmal darin schwebend eingeschlafen. Das ganze Gesicht schaut aus dem Wasser, die Schwebenden fühlen sich warm, weich, sicher aufgehoben und von Anfang wundervoll getragen – bereits nach wenigen Minuten entsteht der Eindruck gelösten Schwebens. Das Wasser und sein Auftrieb nehmen dem Körper die Schwere, und im Idealfall entspannen sich die auf diese Weise völlig entlasteten Muskeln. Nach einer Stunde in dieser Atmosphäre mag man es geradezu als anstrengend und schwer empfinden, sich wieder aus dem Wasser zu lösen und der Schwerkraft auszuliefern. Das eigene Gewicht kann plötzlich tonnenschwer und der Körper wie eine regelrechte Last wirken. Was bleibt, ist die Erfahrung schwebender Leichtigkeit und völliger Gelöstheit. Nach einer solchen Schwebestunde kann man sich lebhaft vor-



stellen, wie es den Astronauten beim Wiedereintritt in den Bereich der Schwerkraft gehen mag.

Wer schon einmal im Toten Meer gebadet beziehungsweise geruht hat, kennt das Gefühl, völlig sicher im Wasser zu liegen. Der Auftrieb ist so stark, dass Untergehen gänzlich ausgeschlossen ist und man das Gefühl bekommt, rundum geborgen und geschützt zu sein. Diese Atmosphäre sicherer Gelassenheit nutzen die Muskeln, um ihren Tonus zunehmend aufzugeben und sich einmal richtig bis in die Tiefe zu entspannen. Viele kennen diesen Effekt ansatzweise von Schalensitzen im Auto. In so einem, der Körperform angepassten Sitz können die Muskeln sehr gut loslassen und man sitzt viel entspannter. Auf einem schlechten Sitz hingegen müssen sich die Muskeln mittels Anspannung selbst festklammern. Nach mehreren Stunden Fahrt kann man den Unterschied sehr eindrucksvoll spüren. Ähnlich ist die Entspannung in einem Floating-Tank ungleich tiefer gehend als etwa beim Schwimmen oder Baden.

Das Loslassen der Muskeln ist natürlich auch davon abhängig, inwieweit man sich dem Wasser wirklich anvertrauen kann. Wer auch hier noch festhält, wird unter Umständen sogar Verspannungen heraufbeschwören. Das kann passieren, wenn die abgeschlossene Atmosphäre des Tanks und das unerwartet starke Empfinden alte Angstthemen mobilisiert, vor allem ein nicht bewältigtes Geburtstrauma. Dann sollte man zunächst das Geburtstrauma auflösen, mittels verbundenen Atems¹³ oder im Rahmen einer Reinkarnationstherapie¹⁴.

Die meisten Menschen empfinden es aber als ausgesprochen beglückend, wenn ihnen die Last des Körpergewichts abgenommen ist und fühlen sich auch wie befreit von der Last der Existenz. Sie erleben, wie auch seelische und soziale Lasten, die sie bewusst oder unbewusst mit sich herumschleppen, sanft

13 Infos unter www.dahlke.at oder im Heil-Kunde-Zentrum in D-84381 Johanniskirchen, Tel. 0049 (0) 8564-819, Fax: -1429,
E-Mail: HKZ-dahlke@t-online.de

14 Info: siehe oben



von ihnen abfallen, um jener heiteren Gelassenheit Platz zu machen, die der Seele mehr entspricht als die Beschwerlichkeit eines Lebens unter Druck. Entlastung und Entspannung sind heute wichtiger denn je, da sich viele Menschen im »normalen« modernen Leben selbst so stark belasten und sich darüber hinaus von anderen und den Umständen mit ihren Sachzwängen überfordern lassen.

»Loslassen« ist inzwischen zum Zauberwort avanciert. Zuerst fiel in der spirituellen Szene auf, wie hinderlich ständiges Festhalten und konstante Anspannung auf dem Weg zur Befreiung sein können und wie viele unerwünschte Symptome sie heraufbeschwören. Heute wird schon in normalen Arztpraxen zum Loslassen geraten, als Mittel gegen den allgegenwärtigen Stress, der für die unterschiedlichsten Krankheitsbilder verantwortlich gemacht wird. In der Wellness-Szene kreist so ziemlich alles um das banal klingende und dennoch so schwer zu realisierende Thema Abschalten und Loslassen. Im Fitnessbereich bildet das Loslassen den Gegenpol zu den anstrengenden Übungen, die mit viel Einsatz und Selbstdisziplin einhergehen, um die angestrebten Ziele zu erreichen. Hier kann tiefe Entspannung von Muskeln und Seele für gesunden Ausgleich sorgen.

Der Floating-Tank bietet den meisten Menschen eine beeindruckende Chance, über dieses Loslassen die schwebende Leichtigkeit des Seins zu erleben. Sein Salzwasser hat genau die Temperatur der Hautoberfläche von 36 Grad Celsius. Man nimmt also im Idealfall nach ein paar Minuten keinerlei Temperaturunterschied zur Umgebung mehr wahr. Am Anfang erscheint körperwarmes Wasser angenehm warm, aber mit der Zeit verliert sich dieses Empfinden und wenn die Temperaturen von Wasser und Haut fast völlig übereinstimmen, wird die Wahrnehmung immer diffuser, um schließlich ganz aufzuhören.

Wenn wir unsere Haut, die ja unsere Außengrenze darstellt, nicht mehr spüren, verschwinden die Grenzen und manchmal einfach alle Grenzen. Das Ergebnis ist eine Erfahrung der Grenzenlosigkeit, welche die Seele gut kennt und über alle Maßen



liebt und genießt. In der Unbeschränktheit, bar aller Grenzen stellt sich nicht selten das Gefühl vollendeten Schwebens ein mit seiner fast immer befreienden und beglückenden Wirkung.

Unsere ganze Sinneswahrnehmung lebt von der Unterscheidung. Mit all unseren Sinnesorganen können wir immer nur Unterschiede spüren oder erkennen, niemals objektive Werte. Wenn die Haut aufhört, etwas zu spüren, kommt der Moment, wo sich die Grenzen der Wahrnehmung öffnen. »Nichts« und »alles« wahrnehmen liegt plötzlich ganz nah beisammen. Nach dem Gesetz der Polarität gehören Nichts und Alles immer eng zusammen. Daher bezeichnen die Buddhisten den kosmischen allumfassenden Bewusstseinszustand als Nirvana, Hindus sprechen von *Samadhi*. Es handelt sich dabei um einen Zustand, der keine Grenzen mehr beinhaltet, weder die Grenzen von innen nach außen, noch die Grenzen zwischen wahrnehmendem Subjekt und wahrgenommenem Objekt, es ist das Nichts, das alles enthält. Dieser Bewusstseinszustand kann sich dem im Tank Schwebenden erschließen, und gar nicht so selten kommt das schwerelose Erlebnis unbegrenzter Weite und Freiheit der Erfahrung des *Samadhi* nahe.

Da der Tank von oben geschlossen wird, was aufgrund eines geräuschlosen Lüftungssystems gefahrlos möglich sein sollte, ergeben sich weder optische noch akustische Wahrnehmungen. Im Idealfall kann man mit offenen wie mit geschlossenen Augen gleich viel sehen, nämlich nichts. Das kann der Moment sein, wo sich eine transzendente Wahrnehmung öffnet und innere Bilder sich zu ganzen Reisen verbinden, die mit verblüffender Leichtigkeit ablaufen. Bilder sind letztlich immer innere Bilder, die im optischen Zentrum des Gehirns entstehen.

Weder auf der Netzhaut des Auges noch im Sehnerv bilden sich Bilder. Hier werden lediglich elektrische Reize empfangen und weitergeleitet. Zu den im Sehzentrum des Gehirns jeweils neu entstehenden Bildern, die von außen angeregt werden, kommt jene Flut von inneren Bildern, die in unserem Gedächtnis gespeichert sind und zu denen und noch tiefer ab-