



Soul Cycles

Personal & Collective Evolvment
Alternative Healing
Social Artistry

Das Paradox - Illusion und Notwendigkeit?

Was bezeichnen wir als paradox? Wenn etwas scheinbar unvereinbar und scheinbar gegensätzlich ist und dennoch zur gleichen Sache gehört? Wenn Dinge die nicht zusammengehören doch untrennbar sind? Ist das Licht nicht Welle und Teilchen zugleich? Ist uns nicht in unseren traurigsten Momenten manchmal zum Lachen zu Mute und könnten wir nicht in unseren schönsten Momenten manchmal weinen? Finden wir nicht durch Leiden und Krankheit Gesundheit und Wachstum und wirkliche Freude? Scheint unser Licht nicht um so stärker als wir in der Lage sind unseren Schatten zu akzeptieren und zu integrieren? Muss ich meine Individualität ablegen um mit allem eins zu sein? Geht es um entweder/oder, oder um sowohl/als auch? Und wer oder welcher Teil in uns beurteilt, das etwas ein Paradox ist? Ist es ein Gedanke oder ein Gefühl oder beides?

In der Geschichte von Zeno von Elea (ca. 450 v.C.), die ein berühmtes Paradox ist, überzeugt die Schildkröte den Helden Achilles, dass er ein Wettrennen mit ihr nicht gewinnen kann. In der Diskussion umgeht die Schildkröte die erlernte Logik des Achilles. Sie bringt eine dritte Variante ein, bei der es nicht um Gewinnen oder Verlieren geht, die Achilles mit dem bewussten Verstand nicht nachvollziehen kann und dennoch akzeptieren muss. So gewinnt sie das Wettrennen ohne einen Meter gelaufen zu sein.

Bei dem Zwillingenparadox von Einstein geht es auch um ein drittes Element, welches weder augenscheinlich noch sichtbar ist und dennoch Sinn macht. Es scheint also, als wenn es bei einem Paradox immer um etwas geht, was wir allein mit unserem logischen Verstand nicht begreifen können.

Und..... ist es nicht genau dieser Reiz der unser Leben spannend macht? Der Zauber, die Möglichkeit, das Gefühl? Das Rotkehlchen kommt auf meine Fensterbank und ich weiss, es ist jetzt nur für mich da, ohne eine Erklärung dafür haben zu müssen. Innen und aussen werden eins.

Als Mensch haben wir verschiedene Möglichkeiten Zusammenhänge zu begreifen und zu integrieren: körperlich, emotional und gefühlsmässig, oder mental. Die Wurzel all dieser verschiedenen Möglichkeiten liegt in unserem Gehirn, wo sich im frühesten Kindesalter eine Matrix entwickelte, die eine Basis für unsere ganz persönliche Art zu begreifen und zu verstehen bildet.

Der Hirnstamm, der unterste Teil des Gehirns, das wir mit den Reptilien gemeinsam haben ist zuständig für unser Überleben, die Körperfunktionen, Herzschlag, Verdauung, Atem usw. Das limbische Gehirn, das Kleinhirn, das wir mit den Säugetieren gemeinsam haben, erlaubt uns den Kontakt mit unseren Gefühlen, Emotionen und Bedürfnissen. Hier ist unsere Lebensgeschichte in Bildern, Zuständen und Gefühlen abgespeichert. Hier gibt es keine Worte, keine Logik und vor allen Dingen kein Zeitgefühl. Dieser Teil des Gehirns wird auch am stärksten beeinflusst, wenn in unserer Kindheit etwas nicht "gut genug" oder traumatisch verlief. Hier bleiben wir für immer das ungeliebte oder verletzte Kind, es sei denn, wir verschaffen uns Zugang zu diesem Anteil unseres Selbst. Schlussendlich noch der Neocortex, das Grosshirn, welches uns erlaubt über das Denken nachzudenken. Dieser Vorgang ist uns Menschen sehr eigen. Das heisst wir sind in der Lage Prozesse betreffend der Vergangenheit, Gegenwart und der Zukunft zu verstehen und in einen Zusammenhang zu bringen. Hier gibt es Zeit, Raum und Struktur.

Unter günstigen Umständen, wenn die Grundmatrix sich in der frühen Kindheit stabil genug entwickeln konnte, kommunizieren diese drei Teile des Gehirns auf eine nicht direkte Art ständig miteinander. Leider haben Kleinhirn und Grosshirn oftmals eine recht verarmte Kommunikation. Anhand von Studien betreffend der frühkindlichen Entwicklung können wir ersehen, dass beim Kleinkind überwältigende (traumatische, verletzende) Gefühle oder Zustände unterbrochen und direkt ins Kleinhirn abgespeichert werden.

Da diese Gefühle das Grosshirn umgangen haben und somit auch nicht mit einer Erinnerung verbunden sind, gehen sie uns meistens verloren, damit auch das Potential welches damit verbunden ist. Erscheint es daher nicht logisch, das es schwierig ist die Dinge in ihrer Gegensätzlichkeit oder Paradoxie zu begreifen, wenn ein wesentlicher Teil unseres Hirns durch eventuelle emotionale Verletzungen schwer zugänglich ist?

Und... erscheint es daher nicht paradox, dass wir genau durch diese Verletzungen angeregt werden uns stärker mit diesem Teil unseres Hirns auseinanderzusetzen, mit der Möglichkeit uns als ganz zu erfahren?

Das stärkste Gefühl von Ganzheit erfahren wir in solchen Momenten in denen unser Kleinhirn und unser Grosshirn einen guten Kontakt haben. Dann, wenn Verstand und Intuition, Bewusstsein und Unterbewusstsein zusammenarbeiten. Wo Ego und inneres Kind sich die Hand reichen. Wo rationale Informationen und innere Bilder eine Geschichte bilden, die meine persönliche ist, und dennoch die eines jeden sein könnte. Wo wir das Göttliche sowohl ein Individuum als auch das Ganze sein lassen und somit auch ich individuell und universell sein darf.

Betina Hermes