Selbstanalyse

von

L. Ron Hubbard

Ein leichtverständliches Handbuch
mit Tests und Übungen zur Selbsthilfe,
beruhend auf den Entdeckungen der Dianetik

Herausgegeben und weitere Informationen:

Ron's Org Grenchen

Max Hauri

Mazzinistrasse 7

2540 Grenchen / Schweiz

Telefon: +41 (0) 32 513 72 20

Email: theta@ronsorg.ch

www.ronsorg.ch

Public Domain

2019

Titel der englischen Originalausgabe:

Self Analysis

1951

Den vielen Hunderttausenden begeisterten Anhängern der Dianetik gewidmet, die das Banner der Vernunft gegen die wankenden Festungen des Aberglaubens vorangetragen haben und denen es gelungen ist, die Hoffnungen der Menschheit um ihre Fahne zu scharen.

INHALT

VORWORT 11
EINLEITUNG 15
ERSTES KAPITEL 21
ZWEITES KAPITEL 25
DRITTES KAPITEL 29
VIERTES KAPITEL 35
FÜNFTES KAPITEL 45
SECHSTES KAPITEL 51
DIE HUBBARD-TABELLE DER BEWERTUNG DES MENSCHEN 61
TEST 79
DIANETIK-PROZESSING 85
PROZESSING-ABSCHNITT 87
WIE MAN DIE SCHEIBE BENUTZT 101
LISTE 1 Allgemeine Geschehnisse 103
LISTE 2 Zeitorientierung 107
LISTE 3 Orientierung der Sinne 113
Zeitsinn 113
Sehen 115
Relative Größen 118

Geräusch 120
Geruchssinn..... 124
Berühren..... 127
Eigene Emotion..... 131
Organempfindung 143
Eigene Bewegung 145
Bewegung um einen herum 147
Körperstellung..... 150
LISTE 4 Standard-Prozessing..... 153
LISTE 5 Erinnerungshilfen..... 161
LISTE 6 Vergessens-Abteilung 165
LISTE 7 Überlebensfaktoren 173
LISTE 8 Phantasie 209
LISTE 9 Valenzen..... 213
LISTE 10 Unterbrechungen..... 219
LISTE 11 Abwertung..... 223
LISTE 12 Die Elemente..... 227
SPEZIELLE SITZUNGSLISTEN 229
DIE GESCHICHTE DER DIANETIK..... 237
FACHAUSDRÜCKE 243

Sie sollten jemandem, der Ihnen erzählt, daß dieses System nicht funktioniert, nicht zuviel Gehör schenken. Er selbst würde sich nämlich unsicher fühlen, wenn die Menschen um ihn herum allzu stark würden. Ein weiser Mann probiert eine Sache aus, bevor er darüber redet. Ein überkritischer Mensch dagegen ist nur in der Marotte unseres zynischen und teilnahmslosen Zeitalters befangen. Sie haben ein Recht auf Ihre eigene Meinung. Ihre Erfahrung wird zeigen, ob dieses System funktioniert oder nicht. Die Naturgesetze können nicht einmal von allen Autoritäten des Abendlandes geändert werden.

Wichtige Anmerkung

Wir freuen uns, Ihnen einen Teil von L. Ron Hubbards Werk in seiner Originalität präsentieren zu können, unabhängig und frei von jeglicher autoritären Institution. Mit diesem Buch können Sie glücklicher, unabhängiger und effektiver werden.

Seit 1983 ist es die Absicht der Ron's Org, Menschen, die daran interessiert sind, die verschiedenen Techniken zu erlernen und anzuwenden, zu helfen, ihre Selbstbestimmung wiederzuerlangen und in Harmonie mit ihren eigenen Entscheidungen leben zu können, ohne Dogma und Gedankenkontrolle.

Wichtig: Achten Sie beim Lesen dieses Buches darauf, daß Sie niemals über ein Wort hinweggehen, das Sie nicht vollständig verstehen.

Haben Sie je die Erfahrung gemacht, an das Ende einer Seite zu kommen und zu bemerken, daß Sie nicht wissen, was Sie gelesen haben? Nun, genau das geschieht, wenn Sie unverstandene Worte übergangen haben.

Sehr oft weiß man gar nicht, daß man etwas nicht ganz oder teilweise verstanden hat. Die Verwirrung oder Unfähigkeit, etwas zu begreifen, ist ein sicherer Indikator dafür, daß es da ein Missverständnis gab.

Wenn Sie sich also verwirrt fühlen oder am liebsten aufhören würden, weiter zu lesen, wird es kurz davor ein Wort geben, das Ihnen nicht völlig klar war. Am besten gehen Sie dann vor den Punkt zurück, an dem Sie in Schwierigkeiten gerieten und schauen nach einem Wort, das Ihnen nicht ganz klar ist. Besorgen Sie sich die Definition und klären Sie es in einem guten Wörterbuch, bis es Ihnen verständlich ist. Und nun lesen Sie diesen Abschnitt noch

einmal. Wenn jetzt alles in Ordnung ist, werden Sie keine weiteren Schwierigkeiten haben und mit Freude und Interesse weiterlesen können.

Ein Glossar am Ende des Buches enthält Definitionen einiger der verwendeten Begriffe.

Kontaktieren Sie Ron's Org Grenchen, wenn Sie Fragen haben; wir beantworten Sie gerne oder führen Sie zu einem Thema, das Ihren Fragen entspricht.

Unsere Website www.ronsorg.ch steht Ihnen für weitere Informationen und andere Bücher oder Artikel von Interesse zur Verfügung.

VORWORT

Dieses Buch ist ebenso unkompliziert wie wirksam.

Um mit der Selbstanalyse anzufangen ist es nicht notwendig, die Einführungskapitel zu lesen. Der Leser kann unmittelbar das Kapitel „Prozessing Abschnitt“ aufschlagen, den einfachen Anweisungen dort folgen und auf der Stelle mit dem Selbst-Prozessing[1] beginnen.

Der Leser kann aber auch zuerst Kapitel „Erster Test“ aufschlagen, den dortigen ersten Test machen und dadurch seine Möglichkeiten und seine Zukunft ganz genau kennen lernen. Weiter kann er dadurch, daß er diese Tests von Zeit zu Zeit macht, seine Verbesserung durch die Prozesse messen.

Natürlich kann er auch mit dem Anfang beginnen, und er wird dabei so interessante Dinge wie das grundlegende Lebensziel, die Rolle der Sprache im Dasein, die Grundlagen menschlichen Verhaltens und ebenso den Mechanismus des menschlichen Verstandes[2] finden.

Dieses Buch enthält eine Erklärung der zugrunde liegenden Prinzipien, eine Reihe von Prüfungen, die der Leser an sich selbst vornimmt, eine Tonskala[3], die die Klassen menschlicher Persönlichkeit einteilt und dann den Abschnitt mit dem Selbst-Prozessing. Einfach dadurch, daß er die Fragen in den verschiedenen Prozess-

---

[1] Prozessing: das Prinzip, jemanden auf seine eigene Existenz schauen zu lassen und seine Fähigkeit zu verbessern, was und wo er ist, zu konfrontieren.

[2] Sinn: Geist, Verstand, Denken; siehe Fachausdrücke.

[3] Tonskala: eine Skala, die die verschiedenen Umstände des Verhaltens, der Emotion und des Denkens misst und sie auf den einzelnen Stufen der Skala in Beziehung zueinander bringt.

Abschnitten beantwortet, kann der Leser mehr er selbst werden und harmonischere Beziehungen mit anderen erreichen.

Selbstanalyse ist einfach und leicht. Aber nur ein umfassendes und vollständiges Verstehen des menschlichen Verstandes, wie es L. Ron Hubbard besitzt, machte es möglich, ein solches System zu entwickeln. Auch wenn der Leser dessen niemals gewahr werden sollte, so liegen doch der dianetischen Selbstanalyse technisches Wissen und Erfahrung von enormem Umfang zugrunde.

Ein System wie Selbstanalyse ist niemals zuvor möglich gewesen, da die grundlegenden Gesetze menschlichen Denkens und Verhaltens bis zu dem Zeitpunkt unbekannt waren, als L. Ron Hubbard sein Geschick, sein Talent und sein Wissen über den Menschen auf das Gebiet des menschlichen Denkens anwandte.

Seine Entdeckungen und die Ergebnisse, die er mit ihnen erzielt hat, haben die Gelehrten und die alten Schulen des Denkens bis in ihre Grundfesten hinein erschüttert. Dianetik blieb als einzige vollgültige Methode bestehen, um geistigen Frieden zu erlangen und wirkliches Vertrauen in sich und seine Mitmenschen zu erreichen.

Obgleich der Leser den Erklärungen und Axiomen, die in diesem Buch gegeben werden, nachgehen kann, um sich mit dem Gebiet weiter vertraut zu machen, ist dies keine Vorbedingung, um Selbstanalyse anzuwenden. Der Leser kann einfach den unkomplizierten Anweisungen folgen und den vollen Gewinn daraus erzielen.

Selbstanalyse und ihre Ausarbeitung für die Praxis sind an sich schon Triumphe, da sie jeden in den Genuß der Vorteile von **Dianetik** kommen lassen. (**Dianetik** bedeutet „durch die Seele“, von griechisch *dia,* durch, und *noos,* Seele.) Selbstanalyse beruht auf dem größeren Gebiet der Dianetik, der ersten vollständig präzisen Wissenschaft des Verstandes. Im Jahre 1930 schuf L. Ron Hubbard

ein erstes Konzept der Dianetik. Als er im Jahre 1938 den gemeinsamen Nenner allen Daseins entdeckte, hatte eine lange Erforschung antiker und moderner Philosophie ihren Gipfelpunkt erreicht. Dianetik wurde der Öffentlichkeit zum ersten Mal im Jahre 1950 mit der Veröffentlichung des Buches *Dianetik, Die Moderne Wissenschaft der Geistigen Gesundheit* vorgestellt und ist seither beständig populärer geworden.

Dianetik war die fundamentale Entdeckung und der Grund, der dann zu **Scientology** (von lateinisch *scio,* wissen im vollsten Sinne des Wortes, und griechisch *logos,* studieren), einer angewandten religiösen Philosophie, führte. Neue Entdeckungen in Bezug auf den Geist brachten uns zu Anfang der fünfziger Jahre in die Ära der Scientology, die von Soziologen als die am schnellsten wachsende religiöse Bewegung der Welt anerkannt wurde.

Wenn Sie sich näher über Dianetik und Scientology informieren wollen, so wenden Sie sich an die nächste Ron's Org. Sie erhalten dort Bücher und Informationen über Training und Auditing[4].

Die Herausgeber

www.ronsorg.ch

[4] Auditing: die Durchführung der dianetischen Therapie; siehe auch Fachausdrücke.

EINLEITUNG

Selbstanalyse kann keine Toten wiedererwecken.

Selbstanalyse wird weder Irrenhäuser leeren noch Kriege beenden. Dies sind die Aufgaben von Dianetik-Auditoren[5] und von Gruppendianetik-Technikern.

Selbstanalyse wird Ihnen aber ein Führer durch das interessanteste Abenteuer Ihres Lebens sein. Das Abenteuer *„Ich“*.

Wie leistungsfähig sind Sie? Was sind Ihre Möglichkeiten? Wie sehr können Sie sich verbessern? Nun, im Grunde sind Ihre Absichten sich selbst gegenüber und in Bezug auf Ihre Mitmenschen *gut.* Im Grunde sind Ihre potentiellen inneren Kräfte um vieles größer, als Ihnen dies jemals jemand zugestehen wollte, auch wenn sie manchmal durch den dichten Schatten schlechter Erfahrungen getrübt sind. Nehmen wir einmal Ihr Gedächtnis, das nur einen kleinen Teil Ihres insgesamt vorhandenen Bestandes darstellt. Ist Ihr Gedächtnis perfekt? Können Sie sich willentlich alles zurückrufen, was Sie jemals gelesen oder gehört haben, jede Telefonnummer und jeden Namen? Wenn Sie es nicht können, so werden Sie erkennen, daß es hier eine Möglichkeit für eine Verbesserung gibt. Es könnte nun jemand, wenn er den Titel dieses Buches nur flüchtig betrachtet hat, annehmen, daß Selbstanalyse einfach nur das Gedächtnis verbessert. Das wäre genauso, wie wenn man sagen würde, daß ein Zug nur dazu da ist, den Fahrplan einzuhalten. Selbstanalyse tut viel mehr. Aber das Gedächtnis ist ein Beginn. Wenn Ihr Gedächtnis so genau wäre wie ein IBM-Lochkarten-

---

[5] Dianetik-Auditor: eine Person, die dianetische Therapie ausübt. Auditieren bedeutet „zuhören“ und auch „Berechnungen anstellen“ (überlegen).

system und sogar noch etwas schneller, würden Sie viel wirksamer sein, könnten es viel bequemer haben und müssten die vielen Notizen, die Sie jetzt machen, nicht mehr machen. Wahrscheinlich kann Ihr Gedächtnis für Dinge, die Sie studiert haben und Dinge, die Sie brauchen, gar nicht gut *genug* sein.

Aber es gibt eine Vielzahl anderer Dinge, die genauso wichtig sind wie das Gedächtnis. Zum Beispiel Ihre Reaktionszeit. Die meisten Menschen reagieren in Notfällen zu langsam. Wenn wir annehmen, daß Sie eine halbe Sekunde brauchen, um Ihre Hand von einem heißen Ofen zurückzuziehen, dann haben Sie in vielen Fällen Ihre Hand einfach zu lange auf dem Ofen. Oder nehmen wir an, Sie brauchen eine Drittelsekunde, um zu sehen, wie ein Auto vor Ihnen bremst, um dann selbst auf die Bremse zu steigen. Das ist zu lange. Eine große Anzahl von Unfällen passiert aufgrund von langsamer Reaktionszeit.

Bei einem Sportler ist die Reaktionszeit ein direkter Maßstab dafür, wie leistungsfähig er in einem Sport sein kann. Es hilft einem also in vielfacher Hinsicht, wenn man schnell reagieren kann.

Selbstanalyse verkürzt die Reaktionszeit. Machen wir einmal einen kleinen Versuch! Nehmen Sie einen ungefalteten Geldschein, und bitten Sie jemanden, ihn senkrecht über Ihrer Hand zu halten. Spreizen Sie Daumen und Zeigefinger genau unterhalb der Höhe der unteren Kante des Geldscheins. Wenn der andere den Geldschein nun loslässt, müssen Sie versuchen, ihn mit Daumen und Zeigefinger zu fassen. Haben Sie erst zugegriffen, als der Geldschein schon längst durchgefallen war? Das ist eine sehr langsame Reaktion. Haben Sie ihn gerade noch an der oberen Ecke erwischt? Nachdem er schon fast durch war? Auch das ist zu langsam. Haben Sie ihn in der Mitte erwischt? Das ist nicht schlecht. Oder haben Sie ihn am unteren Ende erwischt, noch bevor er wirklich anfing zu fallen? So sollte es sein. Das bedeutet weniger Unfälle und größere

allgemeine Wachsamkeit. Wenn Sie keine echten körperlichen Schäden am Arm oder an der Hand haben, wird Selbstanalyse Ihre Geschwindigkeit bei dem obigen Versuch erhöhen.

Haben Sie Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Aufstehen? Fühlen Sie sich häufig etwas müde? Dem kann man abhelfen. Und was psychosomatische Krankheiten[6], zum Beispiel Nebenhöhlenentzündungen, Allergien, einige Herzbeschwerden, „komische“ Schmerzen und Wehwehchen, schlechtes Sehen, Arthritis und vieles andere mehr anbelangt, im ganzen ungefähr 70 % aller Krankheiten, so wird Selbstanalyse hierbei eine merkliche Verbesserung erreichen.

Und dann gibt es noch die Frage, wie jung oder alt Sie aussehen können. Selbstanalyse kann auch hier eine ziemliche Veränderung herbeiführen. Und dann gibt es noch eine ganz einfache und natürliche Fähigkeit, sich des Lebens zu freuen und es zu genießen. Hier zeigt sich ein ganz besonderer Vorzug von Selbstanalyse, denn sie kann Ihre Stimmungslage für gewöhnlich rasch genug heben, dass auch Sie zugeben können, dass das Leben schön sein kann.

Der Held meiner frühen Jugend, der Maler Charles Russell, beschrieb einmal ein gewisses Gebräu folgendermaßen: „Mit dem Zeug im Leib spuckt ein Hase einem Wolf auf die Nase.“ Selbstanalyse mag nicht immer diese Wirkung haben, aber es geschieht doch oft genug, um dies die Regel zu nennen. Sicher ist, daß, wer sie anwendet, oft durch eine solche Periode hindurchgeht, sehr zum Erstaunen seiner Freunde. Selbstanalyse hat etwa eine Wirkung, wie sie in dem (amerikanischen) Lied zum Ausdruck kommt:

---

[6] psychosomatische Krankheiten: siehe Fachausdrücke.

„Die bösen Buben fürchten mich, die Mädchen sehn mich gern. Und wenn ich auf ’nem Wildpferd reit’, so spürt’s in mir den Herrn.“

Allerdings sollte man sich vorsichtshalber am Anfang „keinen zu großen Wolf heraussuchen“, zumindest nicht, bis man eine längere Zeit hindurch Selbstanalyse gemacht hat und die Dinge wieder in der richtigen Proportion sehen kann.

Kurzum, dies ist ein Abenteuer. Wie gut können Sie werden? Eine Menge hängt natürlich davon ab, wie gut Ihre Anlagen sind. Aber seien Sie versichert, daß diese ein ganzes Stück besser sind, als Sie jemals vermutet haben. Und es ist todsicher, daß sie besser sind, als Ihre Freunde es Ihnen jemals erzählen würden. Seien Sie bitte nicht entmutigt, wenn Sie sich später auf der Selbstbewertungs-Tabelle ziemlich weit unten finden, noch ist nichts verloren. Der Prozessing-Abschnitt kann Sie ein ganzes Ende nach oben katapultieren, wenn Sie dranbleiben. Und seien Sie nicht überrascht, wenn Sie, während Sie sich mit dem Prozessing-Abschnitt beschäftigen, plötzlich anfangen, sich unbehaglich zu fühlen. Ab und zu ist das mit Sicherheit zu erwarten. Machen Sie einfach weiter. Sollte es zu schlimm werden, dann gehen Sie einfach zum letzten Abschnitt, Kapitel „Spezielle Sitzungslisten“ und beantworten einige Male diese Fragen. Es wird Ihnen dann sicherlich sehr bald besser gehen.

Eines möchte ich Ihnen allerdings sagen: Abenteuer ohne Aufregung sind langweilig, und hier können Sie eine Menge Aufregung erwarten, manchmal sogar zuviel. Wenn Sie schließlich fertig sind, werden Sie eine ganze Menge über sich wissen. All dies geschieht auf Ihre eigene Verantwortung. Etwas so Mächtiges wie diese Prozesse kann gelegentlich ein Feuer entfachen. Wenn Sie geistig ziemlich stabil sind, besteht keine wirkliche Gefahr. Aber ich will Sie nicht irreführen. Sollten Sie jemanden Selbstanalyse

anwenden sehen, der nicht so stabil ist, wie er glaubt, so reden Sie mit Engelszungen auf ihn ein, daß er die Finger davon läßt. Wer nur geistigen Haferschleim verträgt, hat kein Recht auf rohes Tartar. Schicken Sie ihn zu einem professionellen Auditor. Auch wenn er ins Schleudern kommt, ein professioneller Auditor kann alles wieder in Ordnung bringen. Rufen Sie einfach einen Auditor herbei. Täuschen Sie sich nicht über die Tatsache hinweg, daß Selbstanalyse einen unstabilen Menschen zum Durchdrehen bringen kann.

Wir beschäftigen uns hier mit den Grundursachen, derentwegen Menschen verrückt werden. Was hierzu im Text nicht schon erklärt ist, finden Sie in einem Standardwerk über Dianetik. Allerdings ist es sehr zu bezweifeln, ob ein Jahr lang Selbstanalyse jemanden so verrückt machen kann wie eine einzige Einkommenssteuererklärung unserer gründlichen, wenn auch leicht bescheuerten Regierung.

Nun aber zu den Einzelheiten. Sie finden die Tests auf Seite 75. Sie können gleich den ersten machen. Sie werden eine Zahl erhalten, die Ihnen einen Platz in der Tabelle zuweist. Schieben Sie die Schuld nicht auf mich, wenn das ein schlechter Platz ist. Geben Sie Ihren Eltern oder Ihren Lehrern die Schuld.

Nun wird es Sie vermutlich interessieren, den Text zu lesen. Das wird Ihnen eine andere Anschauung der Dinge geben – möglicherweise. Es ist bedauerlich, wenn der Text einem Gelehrten zu einfach ist oder aber zu verwickelt oder sonst irgend etwas. Es ist ganz einfach ein Bemühen, einige Begriffe über den menschlichen Verstand auf deutsch darzulegen, Begriffe, die auf einer großen Menge technischen Materials in Dianetik beruhen, die hier aber leicht verdaulich angeboten werden. Es wird Ihnen leichter fallen, die Prozesse richtig anzuwenden, wenn Sie den Text gelesen haben.

Der Teil des Buches, in dem die Prozesse enthalten sind, hat eine ganze Anzahl Unterabteilungen. Sie können einfach geradewegs

hindurchgehen oder aber jede einzelne immer und immer wieder durcharbeiten, bis Sie das Gefühl haben, daß Sie diesen Teil Ihres Lebens genügend erforscht haben. Auf jeden Fall werden Sie jede Abteilung viele Male durchgehen.

Hinten in diesem Buch befindet sich eine beidseitig zu benutzende Scheibe, die Ihnen helfen wird. Die Anweisungen für ihren Gebrauch finden Sie im Kapitel „Wie man die Scheibe benutzt".

So sind Sie nun vorbereitet, auf Entdeckungsreise in Ihr eigenes Leben zu gehen. Dies ist für jeden einzelnen ein interessantes Abenteuer. Was ich tun konnte, um es zu erleichtern, habe ich getan. Seien Sie nun also nicht zu streng mit mir, wenn Sie in einem längst verschollenen Fluss auf eine Sandbank laufen und von Menschenfressern oder Engrammen[7] verschlungen werden. Der letzte Abschnitt wird Ihnen helfen, da wieder herauszukommen. Ihnen, oder jedenfalls dem, was von Ihnen noch übrig geblieben ist.

Seien Sie kein Hasenfuß, und lassen Sie nicht nach, wenn es einmal ungemütlich kommt. Es ist leicht, alles hinzuwerfen; Sie würden dann aber niemals erfahren, wer Sie im tiefsten Grunde wirklich sind. Sie wollen das Ganze bis zum Ende durchstehen? Sie sind tapfer, mein Kompliment!

Und mögen Sie niemals wieder derselbe sein.

L. RON HUBBARD

---

[7] Engramm: siehe Fachausdrücke.

ERSTES KAPITEL

Sind Sie sich selbst ein Freund?

Wahrscheinlich haben Sie keinen Freund, den Sie mehr vernachlässigen, als sich selbst. Und doch muß man ein Freund seiner selbst werden, bevor man der Welt gegenüber ein wahrer Freund sein kann.

In dieser Gesellschaft, in der die Aberrationen[8] in den überfüllten Städten und Geschäftsplätzen nur so wuchern, gibt es nur wenige Menschen, die nicht einer Kampagne aus allen Richtungen; dem Ziel ausgesetzt sind, sie davon zu überzeugen, daß sie viel weniger wert sind, als sie selbst es glauben.

Wenn irgend jemand über Ihre Freunde das sagen würde, was Ihnen unterschiebt, würden Sie den Betreffenden bekämpfen. An der Zeit, daß Sie für den besten Freund kämpfen, den Sie s haben werden – für sich selbst nämlich.

Der erste Schritt beim Schließen dieser Freundschaft besteht ein, daß Sie Bekanntschaft damit machen, was Sie sind und was Sie werden könnten. „Erkenne Dich selbst!“, das sagten schon die alten Griechen. Bis in die jüngste Zeit hinein war es nicht möglich, eine umfassende Bekanntschaft damit zu machen. Wenig war über menschliches Verhalten als Wissenschaft bekannt. Die Atomphysik nun der Menschheit viel neues Wissen enthüllt, darunter auch allgemeinen Charakteristika der Lebensenergie, und so kann: jetzt vieles erkannt werden, was zuvor nicht einmal vermutet wurde. Um sich selbst zu erkennen, brauchen Sie keine Atomphysik aber

---

[8] Aberration: jedes Abweichen von der Rationalität (Vernunft); Adjektiv: aberriert siehe Fachausdrücke.

Sie sollten etwas über das offensichtliche Ziel des im allgemeinen und über Ihre eigenen Ziele im besonderen wissen.

In einem späteren Kapitel finden Sie Fragen, deren Beantwortung Ihnen einen tieferen Einblick in Ihre gegenwärtigen Fähigkeiten und deren Entwicklungsmöglichkeit gibt. Lassen Sie sich ja nicht täuschen, Ihre Fähigkeiten können weitaus größer werden, als Sie jemals zuvor vermutet haben. Befassen wir uns nun mit dem allgemeinen Ziel allen Lebens. Wenn wir dies kennen, wissen wir etwas über die Grundgesetze, die Ihre eigenen Antriebe und Verhaltensweisen motivieren.

Alle Probleme sind im Grunde einfach, wenn man einmal die grundlegende Antwort weiß; das Leben selbst macht hier keine Ausnahme. Jahrtausendelang haben sich die Menschen bemüht, die der Existenz zugrunde liegenden Antriebe zu entdecken, und in unserem aufgeklärten Zeitalter, in dem die Erforschung des Universums genügend Geheimnisse gelüftet hat, um uns die Atombombe zu schenken, wurde es möglich, nach dem fundamentalen Gesetz des Lebens zu forschen und es zu finden. Was würden Sie tun, wenn Sie dieses fundamentale Gesetz hätten? Wie leicht würden Sie dann all die Puzzles, Rätsel und verwickelten Zusammenhänge von Persönlichkeit und Verhalten verstehen. Sie könnten Taschenspieler verstehen und Bankdirektoren, Obristen und Kulis, Könige, Katzen und Kohlentrimmer. Und Sie könnten, was noch wichtiger ist, ohne weiteres vorhersagen, was sie in jeder bestimmten Situation tun würden. Sie könnten ganz ohne Rätselraten, mit einer Sicherheit, deren Genauigkeit geradezu diabolisch anmutet, wissen, was von jedem einzelnen zu erwarten ist.

„Im Anfang war das *Wort*“, aber was war das *Wort?* Welches fundamentale Prinzip umriss es, und welches Verstehen würde derjenige haben, der es wüsste?

Vor Zeiten unternahm ein persischer König ungeheure Anstrengungen, um dieses *Wort* kennen zu lernen. Er ließ seine Weisen das gesamte Wissen der ganzen Welt zusammentragen, um es herauszudestillieren.

Auf seinen Befehl hin wurden alle Bücher, die jemals geschrieben wurden und erhältlich waren, in einer ungeheuren Bibliothek zusammengetragen. Karawanenladung über Karawanenlandung an Büchern wurde in jene alte Stadt geschafft, und die Weisen jener Zeit arbeiteten Jahr um Jahr, um jedes bekannte Stückchen Wissen in einem einzigen Band zusammenzufassen. Aber der König wollte eine bessere Darstellung jenes grundlegenden *Wortes. U*nd die Weisen mußten das Buch auf eine Seite reduzieren und dann auf einen Satz, und dann endlich, nach vielen weiteren Jahren des Mühens, erreichten seine Philosophen endlich jenes einzelne *Wort* – die Formel, die alle Rätsel lösen würde.

Und Krieg zerstörte die Stadt, und das *Wort* war verloren.

Welches Wort war das? All die Reichtümer Persiens könnten es aufwiegen, denn es würde ein Verstehen des Menschen erreichen. Zweitausend Jahre später können wir nun aus dem Studium der atomaren und molekularen Phänomene heraus wiederum festlegen, was dieses *Wort* war. Und es gebrauchen. Gebrauchen, um uns selbst kennen zu lernen, und um die Handlungen anderer Menschen vorherzusagen.

ZWEITES KAPITEL

Das dynamische Prinzip des Daseins lautet: **Überleben!**

Auf den ersten Blick mag das allzu grundlegend erscheinen; es klingt zu simpel. Aber wenn wir dieses *Wort* ganz genau betrachten, werden wir in diesem Wort einige Dinge finden, mit denen wir erstaunliche Kunststücke machen können, und die uns ermöglichen, Dinge zu wissen, die vorher vollständig unbekannt waren.

Wissen kann als Pyramide dargestellt werden, an deren Spitze nur eine einfache Tatsache steht, eine Tatsache allerdings, die das Universum so weitgehend in sich birgt, daß viele andere Tatsachen aus ihr heraus erkannt werden können. Wir könnten uns vorstellen, daß wir von oben nach unten in eine immer größer werdende Zahl von Tatsachen hinabsteigen, was durch das Breiterwerden der Pyramide ausgedrückt wird.

Wenn wir beliebige Punkte dieser Pyramide genau betrachten, werden wir feststellen, daß wir, je weiter wir herabsteigen, Tatsachen finden, deren Bedeutungen immer weiter voneinander entfernt und weniger miteinander verknüpft sind. Wenn man nach oben geht, wird man immer größer werdende Einfachheit finden. Unter Wissenschaft versteht man das Verfahren, sehr ähnlich dem jenes persischen Königs, am Fuß der Pyramide anzufangen und zu versuchen, nach oben zu gehen, um grundlegendere Tatsachen zu finden, die spätere Tatsachen erklären. Man könnte sagen, daß Philosophie ein Verfahren ist, das äußerst grundlegende Tatsachen verwendet, um immer größere und noch größere Mengen von Tatsachen zu erklären.

An der Spitze unserer Pyramide haben wir: **Überleben!** Es sieht ganz danach aus, als ob vor undenklichen Zeiten das Höchste We-

sen allem und jedem Leben den Befehl gegeben hätte: „Überlebe!“ Es wurde nicht gesagt, wie man überleben soll, und auch nicht, wie lange. Alles, was gesagt wurde, war: „Überlebe!“ Das Gegenteil von *Überleben* ist *Zugrundegehen.* Und das ist die Strafe, wenn man sich nicht mit Überlebenshandlungen beschäftigt. Aber wie steht es nun mit solchen Dingen wie Moral, Idealen und Liebe? Stehen diese nicht über „bloßem Überleben“? Unglücklicher – oder glücklicherweise tun sie das nicht. Wenn man an Überleben denkt, ist man irrtümlich geneigt, nur an „blanke Notwendigkeit“ zu denken. Dies ist nicht Überleben, denn hier ist kein Spielraum für Verluste vorgesehen. Wenn ein Ingenieur eine Brücke konstruiert, kalkuliert er einen „Sicherheitsfaktor“ ein. Wenn eine Brücke eine Höchstlast von 10 Tonnen tragen soll, dann baut er sie so, daß sie auch noch 50 Tonnen aushält. Er macht sie also fünfmal so stark. Er hat dann einen Spielraum für Materialermüdung, Überbelastung, plötzliches und unvorhergesehenes Wüten der Naturgewalten und überhaupt jeden nur möglichen Zwischenfall.

Die einzige wirkliche Garantie im Leben für das Überleben ist *Überfluss*. Wenn ein Bauer sich ausrechnet, daß er im Jahr 12 Scheffel Getreide für seine Ernährung braucht, und dann genau 12 Scheffel Getreide anpflanzt, so hat er seine Chance zu überleben merklich verringert. Tatsächlich wird er nicht überleben können, wenn nicht ein Nachbar klüger war als er. Denn die Heuschrecken werden ihren Teil nehmen, und die Dürre, und der Hagel, und auch der Steuereintreiber wird seinen Teil nehmen. Und was will er dann aussäen, wenn er den ganzen Weizen selbst aufisst?

Ein Bauer, der weiß, daß er im kommenden Jahr 12 Scheffel Weizen für seine Ernährung braucht, sollte wirklich besser 100 Scheffel anpflanzen. Dann haben die Heuschrecken und die Finanzbeamten tüchtig zu kauen, und er kann immer noch genügend für seinen eigenen Tisch ernten – außer freilich, er hat das Pech, in einem sozialistischen Land zu leben, denn dort überlebt niemand,

zumindest nicht für eine längere Zeit. Der einzelne überlebt oder geht zugrunde, je nach seiner Fähigkeit, die nötigen Mittel zum Überleben zu bekommen und festzuhalten. Zum Beispiel bedeutet die Sicherheit, eine gute Arbeitsstelle zu haben, eine gewisse Garantie für das Überleben – sofern andere Bedrohungen der Existenz nicht allzu überwältigend werden. Jemand, der im Jahr 50.000,00 DM verdient, kann sich wetterfeste Kleidung leisten, eine gute und gesunde Wohnung, gute ärztliche Betreuung für sich und seine Familie, gute Transportmittel und, was wichtig ist, er besitzt den Respekt seiner Kollegen. All das gehört zum Überleben.

Natürlich kann der Mann, der im Jahr 50.000,00 DM macht, einen so aufreibenden Job haben, soviel Neid bei seinen Kollegen erregen und so sehr gepiesackt werden, daß er einiges von seinem Überlebenspotential einbüßt. Aber sogar ein chronischer Rebell wird sein politisches Hemd wechseln, wenn Sie ihm 50.000,00 DM im Jahr anbieten.

Nehmen Sie nur einmal jemanden, der in der Woche nur 30,00 DM verdient. Seine Kleidung schützt ihn nur sehr unzulänglich, und so kann er sehr leicht krank werden. Er wohnt in einem zugigen und feuchten Loch. Er ist ganz krank vor Sorgen, denn sein Überlebensniveau ist so niedrig, daß er keinen Spielraum und keinen Überfluss hat. Er kann nichts für den Tag zurücklegen, an dem er einmal krank werden wird. Er kann keinen Arzt bezahlen und keinen Urlaub machen. Auch in einem Kollektivstaat würde er das gleiche Los haben, da man ihn so gründlich bevormunden würde, daß er nur wenig tun könnte, um sein eigenes Überleben zu schützen.

Die Jugend hat, verglichen mit dem Alter, einen Überfluss an Überleben. Denn Jugend hat noch Ausdauer. Auch sind die Träume der Jugend – Träume fördern gutes Überleben – durch Fehlschläge noch nicht zu Schäumen geworden. Darüber hinaus hat die Jugend

noch eine weit gespannte Erwartung, und das ist wichtig, da Überleben die Länge der Zeit, die man lebt, mit einschließt.

Was Ideale, Ehrlichkeit und Liebe zu den Mitmenschen anbelangt so ist gutes Überleben für den einzelnen wie für die Gesamtheit ohne diese Dinge nicht möglich. Ein Verbrecher überlebt nicht gut. Der Durchschnittsverbrecher verbringt den Hauptteil seiner Erwachsenenjahre eingesperrt wie ein wildes Tier und von Scharfschützen an der Flucht gehindert. Wer dagegen als anständig bekannt ist, wird mit Überleben belohnt: er hat eine Beschäftigung und gute Freunde. Und ein Mensch, der Ideale hat, überlebt nur so lange gut, wie er diesen Idealen treu bleibt, was ihm auch immer die kleinen Teufelchen ins Ohr säuseln, um ihn diesen Idealen abzubringen. Sie haben sicherlich schon einmal von einem Arzt gehört, der aus Gewinnsucht im geheimen Verbrecher behandelt hat oder Drogen verhökerte. Dieser Arzt wird nicht lange überleben, nachdem er seine Ideale über Bord geworfen hat.

Kurzum, es fallen also auch die alleresoterischsten[9] Begriffe dieses Verständnis des Überlebens. Man überlebt nur so wie man sich selbst, seiner Familie, seinen Freunden und Gesetzen des Universums treu bleibt. Wenn jemand in einem dieser Punkte versagt, ist sein Überleben geschmälert. Das Überleben endet allerdings nicht wie abgeschnitten. Es ist nicht so, daß man in einem Augenblick lebendig ist und im nächsten plötzlich tot. Überleben erfolgt vielmehr auf einer genau abgestuften Skala.

---

[9] esoterisch: nur für Eingeweihte bestimmt, geheim.

DRITTES KAPITEL

Wann hört man auf zu *überleben* und beginnt *zugrunde zu gehen?* Die Trennungslinie ist nicht der Tod, wie wir ihn gemeinhin kennen, sondern vielmehr etwas, was wir den Tod des Bewußtseins eines Individuums nennen können.

Die stärkste Waffe des Menschen ist seine Vernunft. Da er keine Reißzähne, keine Panzerung und keine Klauen besitzt, wie so viele andere Lebensformen sie haben, hat er sich auf seine Fähigkeit, vernünftig zu überlegen, verlassen, um sein Überleben zu verbessern.

Es war eine glückliche Wahl, diese Wahl des Denkens als Hauptwaffe. Für diese Wahl ist der Mensch mit der Erde als Königreich belohnt worden. Die Vernunft ist eine hervorragende Waffe. Die Tiere mit ihren Reißzähnen, ihrer Panzerung und ihren langen Klauen sind auf ihre Waffen festgelegt und können sie nicht ändern. Sie können sich nicht auf einen Wechsel in der Umgebung einstellen, und es ist für das Überleben höllisch wichtig, etwas zu ändern, wenn sich die Umwelt ändert. Alle ausgestorbenen Arten sind deswegen untergegangen, weil sie sich nicht derart ändern konnten, daß sie die neue Umgebung unter Kontrolle bringen konnten. Die Vernunft kann dieses Unvermögen in sehr starkem Maße beheben. Der Mensch kann neue Werkzeuge und Waffen erfinden und sogar eine völlig neue Umwelt schaffen. Die Vernunft gestattet dem Menschen Veränderungen, um neuen Situationen gerecht zu werden, und gibt ihm die Möglichkeit, neue Umgebungen zu kontrollieren.

Jedes Tier, das sich lediglich seiner Umwelt anpasst, um in ihr bestehen zu können, ist dem Untergang geweiht. Die Umwelt än-

dert sich rasch. Die beste Chance, zu überleben, haben Tiere, die ihre Umwelt kontrollieren und verändern.

Die einzige Möglichkeit, einen Kollektivstaat zu organisieren, ist, die Leute zu der Überzeugung zu bringen, daß sie sich wie die Tiere einer festgelegten Umgebung anpassen müssen. Man muß das Recht nehmen, als Individuen ihre Umgebung zu kontrollieren. Dann können sie bevormundet und zu Herden gruppiert werden. Sie sind dann Besitztümer, nicht Eigentümer. Man muß ihnen die Vernunft und das Recht, vernünftig zu denken, entziehen, denn der eigentliche Kern der Vernunft ist das Recht, über seine Umgebung eigene Beschlüsse zu fassen.

Die Naturgewalten bekämpfen den Menschen, und die Menschen bekämpfen die Menschen. Das erste Angriffsziel eines Feindes der Menschheit oder des Feindes eines Menschen ist deren Recht und Fähigkeit, vernünftig zu denken. Die rohen und unterschiedslos zerstörenden Naturgewalten, Sturm, Kälte und Nacht lasten auf dem Menschen, fordern ihn heraus, ja zerstören vielleicht schließlich seine Vernunft ebenso wie seinen Körper. Aber genauso wie dem Tod immer die Bewußtlosigkeit vorausgeht, und wenn sie nur Augenblicke dauert, genauso kommt vor Tod des Organismus erst der Tod der Vernunft. Dies kann ich sehr lange dauern, ein halbes Leben lang, ja sogar länger.

Haben Sie jemals die gespannte Aufmerksamkeit eines jungen Mannes beobachtet, der lebensbedrohenden Kräften entgegentritt? Und haben Sie einen alten Menschen in derselben Situation beobachtet? Sie werden feststellen, daß beim alten Menschen die Fähigkeit, vernünftig zu überlegen, gelitten hat. Er hat sich hart mühsam Erfahrungen erworben, und von der Mitte seines Lebens ab sucht er, in den Geleisen dieser Erfahrungen weiterzukommen. Die Jugend denkt auf der Basis geringer Erfahrung schnell, das Alter mit seiner großen Erfahrung denkt langsam; das ist eine Binsen-

weisheit. Die Vernunft der Jugend ist weit davon entfernt, immer richtig zu liegen, versucht doch die Jugend, vernünftig zu überlegen, ohne angemessene Daten zu haben.

Stellen wir uns einmal einen Menschen vor, der sich all seine Fähigkeit zu vernünftiger Überlegung bewahrt hat und doch über umfangreiche Erfahrungen verfügt. Stellen wir uns vor, unsere ehrwürdigen Greise könnten mit all dem Enthusiasmus und all der Vitalität der Jugend denken und hätten darüber hinaus noch den ganzen Schatz ihrer Erfahrung zur Verfügung. Das Alter sagt zur Jugend: „Du hast keine Erfahrung!“ Die Jugend sagt zum Alter: „Du hast keinen Weitblick, du willst keine neuen Ideen akzeptieren oder sie auch nur prüfen!“ Ideal wäre offenbar die Erfahrung des Alters vereinigt mit der Lebenskraft und der Vorstellungsgabe der Jugend.

Vielleicht haben Sie auch schon einmal zu sich gesagt: „Meine Erfahrungen, gut und schön, aber was würde ich nicht alles für ein bißchen von dem Enthusiasmus geben, der mir einmal zu eigen war.“ Oder vielleicht haben Sie alles mit „verlorenen Illusionen“ entschuldigt. Aber so ganz sicher, daß es Illusionen waren, sind Sie doch nicht. Der heitere Glanz des Lebens, die rasche Begeisterungsfähigkeit, der Wunsch und der Wille zu leben, der Glaube ans Schicksal, sind all diese Dinge Illusionen? Oder zeigt sich hier des überschäumenden Lebens wahre Gestalt? Und ist ihr Schwinden nicht ein Vorbote des Todes?

Wissen wird den Lebenswillen nicht zerstören, Schmerzen und der Verlust der Selbstbestimmung allerdings werden dies tun. Das Leben kann schmerzhaft sein; es ist sehr oft schmerzhaft, Erfahrungen zu sammeln. Wesentlich ist, diese Erfahrung zu bewahren. Aber bleibt Erfahrung nicht Erfahrung, auch wenn sie nicht mehr den Schmerz enthält?

Stellen Sie sich einmal vor, Sie könnten all die in Ihrem Leben angesammelten und aufgestauten Schmerzen, seien sie physischer oder anderer Art, auslöschen. Wäre es denn gar so furchtbar, von einem gebrochenen Herzen Abschied zu nehmen, von einer psychosomatischen Krankheit, von Furcht, Angst und Schrecken?

Stellen Sie sich einen Menschen vor, mit all seinem Wissen, und stellen Sie sich vor, dieser Mensch hat eine neue Chance bekommen und er kann dem Leben und dem Universum aufs Neue frei ins Auge schauen und sagen, daß sie gemeistert werden können. Können Sie sich einen Tag zurückrufen, als Sie noch jünger waren, und beim Aufwachen funkelnden Tau auf Gräsern Blättern schimmern sahen und eine goldene Sonne strahlend über einer glücklichen Welt? Können Sie sich zurückrufen, wie schön und herrlich es einmal war? Die Süße des ersten Kusses, das warme Gefühl wahrer Freundschaft und die stille Heimlichkeit einer Fahrt im Mondschein? Was war es, das diese herrliche Welt so anders gemacht hat?

Bewußtsein von der Welt um einen herum ist keine absolute. In einer Phase des Lebens sind einem Farbe, Glanz und Freude bewußter als zu einer anderen Zeit. In der Jugend fühlt die strahlende Wirklichkeit der Dinge eher als im Alter. Und es nicht wirklich ein Absinken des Bewußtseins und des Gewahrseins?

Was ist es, das jemanden des strahlenden Glanzes der Welt, die ihn umgibt, weniger gewahr sein läßt? Hat sich die Welt verändert? Sicherlich nicht, sieht doch jede neue Generation den Zauber und die Herrlichkeit, die überschäumende Kraft des Lebens, desselben Lebens, das dem älteren Menschen bestenfalls eintönig vorkommt. Der einzelne hat sich geändert. Wodurch, durch den Verfall seiner Drüsen und Muskeln? Doch wohl kaum, denn alle auf Drüsen und Muskeln, die Struktur des Körpers also, gerichteten Bemühungen haben nur wenig, wenn überhaupt etwas vom strahlenden Glanz

des Lebens wiedergebracht. „Ach, süße Jugend“, seufzt der Reife, „hätte ich doch dein Feuer noch!“ Was hat dieses Feuer verdunkelt?

Im gleichen Maße wie das Bewußtsein vom Glanz des Lebens nachlässt, nimmt das Bewußtsein überhaupt ab. Die Wahrnehmungskraft verfällt in genau demselben Maße wie das Bewußtsein. Die Fähigkeit, die Welt um einen herum wahrzunehmen, und die Fähigkeit, treffende Schlußfolgerungen über die Welt zu ziehen, sind ein und dieselbe Sache. Eine Brille zum Beispiel ist ein Anzeichen für den Verfall des Bewußtseins. Der Blick braucht eine Stütze, um die Welt klarer zu sehen. Auch das Abnehmen der Fähigkeit, sich schnell zu bewegen, so schnell zu rennen, wie man es als Kind konnte, auch das ist eine Verminderung von Bewußtsein und Fähigkeit.

Vollständige Bewußtlosigkeit ist Tod. Halb bewußtlos ist halb tot. Zu einem Viertel bewußtlos zu sein, ist ein viertel tot. Und genau in dem Maße, wie jemand nur die mit dem Leben nun einmal verbundenen Schmerzen ansammelt und es versäumt, auch die Freuden anzusammeln, in diesem Maße rückt ihm der würdige Herr mit der Sense immer näher auf die Pelle. Und dann folgt zu guter Letzt die physische Unfähigkeit zu sehen, zu denken und zu sein, gemeinhin als Tod bezeichnet.

Wie werden diese Schmerzen angesammelt? Würden vollständiges Bewußtsein und vollständiges, klares Begreifen des Lebens wiederkehren, wenn man sie loswerden könnte? Und gibt es eine Möglichkeit, sich von diesen Schmerzen zu befreien?

VIERTES KAPITEL

Das physikalische Universum besteht aus vier Elementen, nämlich aus Materie, Energie, Raum und Zeit. Nach der Kernphysik ist die Materie aus Energie, zum Beispiel Elektronen und Protonen, zusammengesetzt. Energie und Materie existieren in Raum und Zeit. Eigentlich ist das alles ganz einfach. Und eben deshalb brauchen wir hier nicht besonders tief einzudringen, um zu verstehen, daß das Universum, in dem wir leben, aus einfachen Dingen aufgebaut ist, die in verschiedener Weise gruppiert sind und umgruppiert werden, so daß sie vielfältige Gestalten und Erscheinungsformen bilden. Der betonierte Bürgersteig, die Luft, Eiskrem mit Soda, Lohntüten, Katzen, Könige und Kohlentrimmer sind im Grunde genommen aus Materie, Energie, Raum und Zeit zusammengesetzt. Und wenn lebendig sind, enthalten sie noch eine andere Zutat – Leben.

Leben ist eine Energie von ganz besonderer Art, gehorcht gewissen Gesetzen und ist wohlunterschieden von dem, was wir üblicherweise als Energie ansehen, von Elektrizität zum Beispiel. Leben ist jedoch eine Energie und hat einige besondere Eigenschaften. Das Leben ist in der Lage, Materie und Energie in Raum und zu sammeln und zu organisieren und sie zu beleben. Das Leben nimmt eine gewisse Menge Materie und Energie zur Hand formt einen Organismus, wie zum Beispiel einen Einzeller, Baum, einen Eisbären oder einen Menschen. Daraufhin wirkt dieser Organismus, der weiterhin von der Energie, die wir *Leben* nennen, mit Leben erfüllt ist, weiter auf Materie und Energie in Raum und Zeit ein und organisiert und belebt nun Materie und Energie zu neuen Objekten und Formen.

Man könnte sagen, daß das Leben damit beschäftigt ist, das physikalische Universum zu erobern. Wir haben gesagt, daß der grundlegende Drang des Lebens das *Überleben* ist. Um zu überleben, muß das Leben seine Eroberung des physikalischen Universums fortsetzen und siegreich in ihr sein. Wenn das Leben oder eine Lebensform mit dieser Eroberung aufhört, hört es auf zu überleben und geht zugrunde. Wir haben hier ein gigantisches Geschehen. Die Energie des Lebens steht gegen Materie, Energie, Raum und Zeit.

Leben gegen physikalisches Universum

Hier ist ein ungeheures Ringen im Gange. Das chaotische, unorganisierte, nur zur Gewalt fähige physikalische Universum leistet dem Eroberungsfeldzug des Lebens Widerstand, jenes organisierenden und beharrlichen Lebens, das fähig zur Vernunft ist. Das Leben lernt die Gesetze des physikalischen Universums in Bezug auf Materie, Energie, Raum und Zeit und wendet dann diese Gesetze gegen das physikalische Universum an, um dessen Eroberung voranzutreiben.

Der Mensch hat sehr viel Zeit darauf verwandt, so zum Beispiel in der Physik und Chemie, alles, was er konnte, über das physikalische Universum in Erfahrung zu bringen, was aber noch wichtiger ist, er hat aus der täglichen Schlacht des Lebens gegen das Universum gelernt. Glauben Sie nur ja nicht, daß sich bei einem Einzeller noch keine Kenntnis der Regeln des Lebens zeigt, denn das ist der Fall. Welches Maß an Gewitztheit braucht es, um einige Chemikalien und das Sonnenlicht zu einer lebendigen Einheit zu organisieren! Der Biologe steht voll Ehrfurcht vor der raffinierten Organisation der kleinsten lebenden Zellen. Er sieht voll Staunen auf diese komplizierten und sorgfältig aufgebauten Wesen, diese mikrosko-

pischen Entitäten[10] von Formen des Lebens, und nicht einmal er kann glauben, daß dies alles bloß Zufall ist.

Es gibt also *Leben,* eine vitale Energie, nicht ganz so wie die Energie des physikalischen Universums. Und dann gibt es noch Lebensformen. Die Lebensform oder der Organismus, zum Beispiel menschlicher Körper, besteht aus Leben *plus* Materie, Energie, und Zeit des physikalischen Universums. Ein *toter* Körper besteht aus Materie, Energie, Raum und Zeit des physikalischen Universums *minus* der Lebensenergie. Das Leben war in dem Körper, hat ihn organisiert und hat sich dann aus ihm zurückgezogen. Wir kennen diesen Vorgang als den Zyklus von Empfängnis, Geburt, Wachstum, Verfall und Tod. Obwohl es Antworten darauf gibt, wohin das Leben geht, wenn es sich zurückzieht, und was es dann tut, brauchen wir dies jetzt nicht zu untersuchen. Für den lebenden Organismus ist die Tatsache von Wichtigkeit, daß er in Übereinstimmung mit dem Streben allen *Lebens* zu *überleben* sucht, und um dies zu tun, muß ihm die Eroberung des physikalischen Universums gelingen.

Ganz einfach ausgedrückt sieht es so aus: Zuerst muß das Leben genügend Materie und Energie ansammeln, um einen Organismus – wie den menschlichen Körper – aufbauen zu können. Dann muß es den Organismus mit freundlichen und zur Zusammenarbeit bereiten anderen Organismen – wie anderen Menschen – verbünden und dabei ständig zusätzliche Materie und Energie, wie Kleidung, Nahrung und Unterkunft, für die Erhaltung des Organismus heranschaffen. Neben der Notwendigkeit von Bundesgenossen, Nahrung, Kleidung und Unterkunft sind für das Überleben zusätzlich noch zwei besondere Dinge von grundlegender Wichtigkeit:

- Das Leben muß sich Vergnügen verschaffen.

---

[10] Entität: etwas, das eine wirkliche, eigenständige Existenz besitzt; Wesenheit.

• Das Leben muß Schmerz vermeiden.

Das Leben hat einen aktiven Drang weg vom Schmerz, denn der Schmerz ist überlebensfeindlich, zerstörerisch und Tod an sich. Schmerz ist eine Warnung vor dem Nichtüberleben oder möglichem Tod. Das Leben hat einen aktiven Drang zum Vergnügen hin. Vergnügen kann definiert werden als die Handlung in Richtung auf Erreichen oder Verschaffen von Überleben. Das äußerste Vergnügen ist unendliches Überleben oder Unsterblichkeit. Der physische Organismus kann dieses Ziel nicht erreichen (das ihm innewohnende Leben allerdings schon), doch strebt der Organismus dieses Ziel an. Glück könnte dann also als die Überwindung von Hindernissen auf dem Weg zu einem begehrenswerten Ziel definiert werden. Bei näherer Betrachtung wird sich jedes begehrenswerte Ziel als Überlebensziel entpuppen.

Zuviel Schmerz hindert den Organismus auf seinem Weg zum Überleben.

Zu viele Hindernisse zwischen dem Organismus und dem Überleben bedeuten Nichtüberleben.

Der menschliche Verstand ist also, wie man nun sehen kann, lediglich damit beschäftigt, Wege und Möglichkeiten zu kalkulieren und sich vorzustellen, um Schmerz zu vermeiden und Vergnügen zu erreichen und die Lösungen dann in die Tat umzusetzen. Und das ist auch schon alles, was der menschliche Verstand tut: Er sieht, formuliert und löst Probleme, die das Überleben des Organismus, zukünftiger Generationen, der Gruppe, des *Lebens* und des physikalischen Universums betreffen, und setzt die Lösungen in die Tat um. Wenn der Verstand die Mehrzahl der vorliegenden Probleme löst, erreicht der Organismus auf diese Weise ein hohes Niveau von Überleben. Wenn der Verstand des Organismus beim Lösen der Mehrzahl der Probleme scheitert, scheitert auch der Organismus.

Verstand und Überleben sind also eng verwandt. Wir meinen hier mit Verstand den ganzen Verstand, nicht nur das Gehirn. Das Gehirn ist eine Struktur. Als Verstand kann man das ganze Wesen betrachten, das Sterbliche und das Unsterbliche an ihm, die eindeutige Persönlichkeit des Organismus und all deren Eigenschaften. Wenn nun also der Verstand gut arbeitet und die Probleme, die er lösen sollte, auch löst und diese Lösungen in entsprechendes Tun setzt, ist das Überleben des Organismus gesichert. Wenn der Verstand nicht gut arbeitet, ist das Überleben des Organismus ernsthaft Frage gestellt und in Zweifel gezogen.

Der Verstand eines Menschen muß also in hervorragender Verfassung sein, wenn er das Überleben dieses Menschen selbst, seiner Familie, seiner Gruppe, nachfolgender Generationen und des Lebens selbst wirklich voll garantieren soll. Der Verstand strebt danach, Überlebenshandlungen zu garantieren und zu leiten. Er strebt das Überleben nicht nur für den Organismus (seinen eigenen) an, sondern auch für Familie, Kinder, zukünftige Generationen und alles Leben. Daher kann er auch auf einzelnen Gebieten abgestumpft sein.

Ein Verstand kann für das eigene Überleben kein Verständnis haben und doch ein sehr lebendiges Gefühl für das Überleben zukünftiger Generationen. Er kann in Bezug auf Gruppen sehr abgestumpft sein und dennoch sehr wach in Bezug auf die Verantwortung für den (eigenen) Organismus. Um gut zu funktionieren, darf der Verstand in keiner Hinsicht abgestumpft sein.

Um gut zu funktionieren, muß sich der Verstand als fähig begreifen, das physikalische Universum aus Materie, Energie, Raum und Zeit den Erfordernissen des Organismus, der Familie, zukünftiger Generationen, Gruppen und ebenso des Lebens entsprechend zu handhaben. Der Verstand muß fähig sein, für sich selbst, für zukünftige Generationen, für die Familie, Gruppe, ebenso wie das

Leben selbst Schmerz zu vermeiden und Freude zu finden. Im selben Maße, wie der Verstand versagt, Schmerz zu vermeiden und Freude zu finden, scheitern Organismus, Familie, zukünftige Generationen, die Gruppe und das Leben. Wenn ein Organismus in einer Gruppe dabei versagt, Probleme des Überlebens richtig zu lösen, so ist dies ein teilweises Versagen für die ganze Gruppe. Daher: „Des andern Unglück ist zum Teil auch deines!“

Leben ist ein Bemühen in wechselseitiger Abhängigkeit und Zusammenarbeit. Jeder einzelne lebende Organismus hat im Leben anderer Organismen eine Rolle zu spielen. Im Falle eines denkenden Verstandes, wie dem des Menschen, muß der Organismus fähig sein, für sein eigenes und das Überleben anderer unabhängig zu handeln. Um nun dieses vielfältige Überleben zu erreichen, muß ein Verstand fähig sein, Lösungen zu erkennen, die nicht nur für ihn selbst, sondern auch für alle anderen Dinge, die mit seinem Überleben zusammenhängen, optimal sind. Der Verstand eines Organismus muß also Übereinstimmung mit dem Verstand anderer Organismen erreichen, damit alle auf dem höchstmöglichen Niveau überleben können.

Wenn ein Verstand teilnahmslos und abgestumpft wird, beginnt er seine Lösungen schlecht zu berechnen. Er beginnt über seine Ziele in Verwirrung zu geraten. Er wird unsicher darüber, was er tun soll. Und diese Unsicherheit zieht das Leben anderer Organismen mit hinein und hemmt sie. Er könnte zum Beispiel beginnen, die Überlegung anzustellen, daß er als Selbst überleben muß, und daß nur sein Selbst wichtig ist, und würde auf diese Weise das Überleben anderer außer acht lassen. Dies ist eine Nichtüberlebenstätigkeit und in hohem Maße aberriert.

Wenn ein Verstand anfängt, nur für sich selbst zu „überleben“, und andere Organismen um ihn herum zu schwächen und gewaltsam zu kontrollieren beginnt, dann hat dieser Verstand schon die

Hälfte der Wegstrecke zu seinem eigenen Tod überschritten. Es ist ein Verstand, der weniger als zur Hälfte lebendig ist. Er hat kaum noch die Hälfte seines tatsächlichen Potentials. Er nimmt das physikalische Universum nur unzulänglich wahr. Er erkennt nicht, daß sein Überleben von der Zusammenarbeit mit anderen abhängt. Er hat seine Überlebensmission verloren. Dieser Verstand hat sich bereits auf den Weg zum Tod gemacht, er hat seinen Gipfel überschritten und sogar höchstpersönlich Maßnahmen ergreifen, die seinen Tod herbeiführen.

Das große, allumfassende Leben hat durchaus Nutzen vom Tod eines Organismus. Wenn ein Organismus nur noch schlecht und recht vor sich hin besteht, ist der Plan des Lebens darauf angelegt, ihn zu töten und aufs neue in einen neuen Organismus zu investieren. Der Tod ist eine Maßnahme des Lebens, um sich eines veralteten und unerwünschten Organismus zu entledigen, damit neue Organismen geboren werden und gedeihen können.

Nicht das Leben selbst stirbt, sondern nur der physische Organismus. Offenbar stirbt nicht einmal die Persönlichkeit. Der ist also in Wahrheit nur ein beschränktes Konzept des physischen Teils des Organismus. Leben und Persönlichkeit bestehen offensichtlich weiter. Der physische Teil des Organismus stellt seine Funktionen ein, das ist dann der Tod.

Wenn ein Organismus einen Punkt erreicht, an dem er nur noch halb bewußt ist und sowohl seine Wahrnehmungskraft als auch Funktion nur noch halb so gut sind, wie sie sein sollten, dann beginnt der Tod. Anschließend unternimmt der Organismus Dinge, die das Sterben beschleunigen. Er tut dies „unbewußt“. Doch wird ein Verstand in diesem aberrierten Zustand auch anderen Organismen den Tod bringen, und darum ist ein nur halb bewußter Organismus für andere eine Bedrohung. Unter diese Kategorie fallen die Unfallkandidaten, faschistische Typen, herrschsüchtige, egoistische

und selbstsüchtige Personen. Hier hat ein Organismus die Schranken überschritten.

Wenn ein Organismus einen Punkt erreicht, wo er nur noch zu einem Drittel lebendig und zu einem Drittel bewußt ist und nur ein Drittel dessen wahrnimmt, was möglich ist, dann beschleunigt das *Leben* das Sterben dieses Organismus und derer um ihn herum umso mehr. In dieser Kategorie finden wir den Selbstmörder, denjenigen, der andauernd krank ist, und jenen, der sich weigert zu essen. Manchmal dauert es Jahre und Jahre, bis ein Organismus, der den Weg zum Tod hin eingeschlagen hat, endlich tot ist. Denn zwischendurch erholt sich der Organismus wieder etwas, weil er noch immer einen geringen Wunsch zum Weiterleben hat. Auch helfen ihm andere Organismen zu leben. Er wird von der Woge des Lebens vorangetragen, auch wenn seine persönliche Marschroute auf den Tod hinzielt – den Tod anderer, den eigenen Tod und den Tod des physikalischen Universums, das ihn umgibt. Die Gesellschaft, deren Hauptteil überleben will, versäumt es oder weigert sich einfach, den Tod oder den Drang von Organismen auf ihn hin zu erkennen. Die Gesellschaft erlässt daher Gesetze gegen Mord und Selbstmord. Die Gesellschaft unterhält Krankenhäuser und schleppt jene Leute mit sich weiter. Die Gesellschaft will nichts von Euthanasie oder „Töten aus Barmherzigkeit“ wissen.

Wenn Organismen die halbe Strecke auf dem Weg zum Tod hinter sich gebracht haben, finden sie außerordentliche Mittel und Wege, um anderen Organismen, allen Dingen und sich selbst den Tod zu bringen. Das sind dann Hitlers, es sind Verbrechertypen und zerstörerische Neurotiker. Wenn man einer solchen Person ein Auto gibt, ist es gut möglich, daß sie in einen Unfall verwickelt wird. Wenn man ihr Geld gibt, wird sie es für Dinge, die gegen das Überleben gerichtet sind, ausgeben. Aber wir sollten nicht das Dramatische betonen und das Wichtige vergessen, wie es die Zeitungen tun. Freilich sind Handlung und Drang zum Tod hin nur

dann auffallend, wenn sie sehr dramatisch sind, doch sind sie in ihren undramatischen Formen am gefährlichsten. Eine Person, die die Mitte des Weges passiert hat, bringt Dingen und Menschen immer und überall Tod in kleinen Mengen. Ein schmutziges Haus, nicht eingehaltene Verabredungen, ungepflegte Kleidung, heimtückischer Klatsch, nörgelnde Kritik über andere, „natürlich nur zum Besten der anderen“, all das ist zerstörerische Unordnung, die Fehlschläge verursacht, und zu viele Fehlschläge verursachen Tod.

Man sollte ja nicht annehmen, daß die oben erwähnte Mitte des Weges die Hälfte der Lebensdauer bedeutet. Vielmehr bedeutet sie halb bewußt, halblebendig, nur zur Hälfte oder noch weniger wahrnehmend und denkend. Ein Kind zum Beispiel kann durch seine Eltern und die Schule auf dieses Niveau heruntergedrückt werden. Und tatsächlich ist es ziemlich üblich, daß Kinder über diese Mitte hinaus nach unten sinken – so schwere Niederlagen müssen sie in ihrer Umwelt und in ihrem Kampf mit dem Leben einstecken. Das Alter ist also kein Kriterium, wohl aber die körperliche Gesundheit. Das verlässlichste Anzeichen dafür, daß einer die Mitte bereits überschritten hat, ist seine körperliche Verfassung. Der chronisch Kranke hat diese Mitte überschritten.

Will man eine sichere Gesellschaft haben, muß man, um diese Gesellschaft von ihren Todesfaktoren zu befreien, entweder Verfahrensweisen haben, um die Leute, die dieser Gesellschaft den Tod bringen, die Hitlers, die Geisteskranken und die Verbrecher, zu vernichten, oder aber man muß über Möglichkeiten verfügen, diese Leute zu retten und sie wieder in den Zustand vollen Bewußtseins zu versetzen. Volles Bewußtsein heißt volle Erkenntnis seiner Verantwortlichkeiten, seiner Verbindung zu anderen und seiner Fürsorgepflicht sich selbst und für die Gesellschaft. Wie könnte man das erreichen? Wäre es erreichbar, dann könnte man die gesellschaftliche Ordnung in bis dahin unerreichbare Höhen empor tragen. Man könnte Gefängnisse und Irrenhäuser leeren. Man

könnte eine Welt schaffen, die für den Krieg zu vernünftig ist. Es könnten Leute geheilt werden, für die niemals zuvor eine Heilungsmöglichkeit bestand. Und Menschen, die nie zuvor wirklich wußten, was Glück ist, diese Menschen könnten glücklich sein. Man könnte den guten Willen und die Leistungsfähigkeit aller Menschen und jeder Gesellschaftsordnung in die Höhe bringen, könnte man die Vitalität jener Leute wiederherstellen.

Um zu wissen, wie man sie wiederherstellen kann, muß man wissen, wie Bewußtsein, Lebenskraft und Lebenswille vermindert werden.

FÜNFTES KAPITEL

Was den Organismus in Richtung Tod unterdrückt, ist angesammelter Schmerz. Schmerz in einem einzigen, großen, überwältigenden Schock verursacht unmittelbar den Tod. Schmerz in kleinen Mengen, über ein ganzes Leben hin verteilt, rückt den Organismus Stufe um Stufe hinab zum Tod.

Was ist Schmerz?

Schmerz ist eine Warnung vor Verlust. Der Schmerz ist ein in lebende Organismen eingebautes automatisches Warnsystem, das den Organismus darüber informiert, daß ein Teil oder der gesamte Organismus unter Belastung steht und daß er entweder etwas unternehmen sollte oder sonst stirbt.

Das Signal des Schmerzes zeigt dem Organismus, daß er in unmittelbarer Nähe einer zerstörerischen Kraft oder eines zerstörenden Objektes ist. Schmerz nicht beachten heißt sterben. Schmerz ist die Peitsche, die den Organismus von heißen Öfen und eisigem Frost wegtreibt; Schmerz ist die Androhung des Nichtüberlebens, die Strafe für Irrtümer beim Versuch zu überleben. Und immer bedeutet Schmerz Verlust. Wenn man sich den Finger verbrennt, heißt das, daß der Körper die Oberflächenzellen dieses Fingers verloren hat. Sie sind tot. Ein Schlag auf den Kopf bedeutet den Tod von Kopfhautzellen und anderen Zellen in diesem Gebiet. Der ganze Organismus wird auf diese Weise vor der Nähe einer Quelle des Todes gewarnt und versucht deshalb, davon wegzukommen. Auch der Verlust eines geliebten Menschen ist ein Verlust von Überleben. Der Verlust von Besitztum ist auch ein Verlust von Überlebenspotential. Man neigt daher dazu, körperlichen Schmerz und den Verlust überlebenswichtiger Organismen und Gegenstände durchein-

ander zu bringen, und deshalb gibt es so etwas wie „seelischen Schmerz“.

Aber das Leben ist in seinem ganzen Kampf gegen das physikalische Universum dem Versagen gegenüber nicht nachsichtig. Ein Organismus, der tollkühn genug ist, sich einem allzu massiven Schlag auszusetzen und so in Bewußtlosigkeit hinuntergedrückt wird, verbleibt in der Nähe des schmerzverursachenden Objektes. Wenn er auf so deutliche Weise zu überleben versagt, muß man dies als Nichtüberleben bezeichnen. Die Bewußtlosigkeit, die als Folge eines Schlages oder einer Krankheit erlebt wird, gibt ein zeitlich gerafftes Bild davon, was in der gesamten Spanne eines Lebens geschieht. Gibt es zwischen diesen beiden Dingen, abgesehen von der Zeit, überhaupt einen Unterschied? Ein Schlag, der Bewußtlosigkeit zur Folge hat und mit dem Tod endet, und die aufgespeicherten Schläge über ein ganzes Leben hin, die den stufenweisen Verlust des Bewußtseins zur Folge haben, was schließlich im Tod endet.

Das eine ist langsamer als das andere.

Eine der grundlegenden Entdeckungen von Dianetik war, daß Bewußtlosigkeit und der ganze damit verbundene Schmerz in einem besonderen Teil des Verstandes aufgespeichert werden und dass dieser Schmerz und diese Bewußtlosigkeit so lange aufgespeichert werden, bis sie den Beginn des Sterbens des Organismus verursachen. Weiterhin hat die Dianetik entdeckt, daß dieser Schmerz aufgehoben bzw. ausgelöscht werden kann und daß dann volles Bewußtsein zurückkehrt und die Fähigkeit zu *überleben* wiederhergestellt wird. Dianetik hat es also mit anderen Worten möglich gemacht, die angehäufte Bewußtlosigkeit und den Schmerz all dieser Jahre nichtig zu machen und Gesundheit und Lebenskraft eines Organismus wiederherzustellen.

Aufgestauter körperlicher Schmerz und Verlust verringern Bewußtsein, körperliche Gesundheit und Lebenswillen bis zu einem Punkt hin, wo der Organismus aktiv den Tod sucht, wenn auch oft in versteckter Weise.

Wenn man die körperlichen Schmerzen und Verluste eines Lebens auslöscht bzw. aufhebt, kehrt die Lebenskraft zurück.

Die Lebenskraft und das vitale Streben nach höheren Überlebensniveaus sind das Leben an sich.

Es hat sich herausgestellt, daß der menschliche Körper außergewöhnlich fähig ist, sich selbst wiederherzustellen, nachdem die aufgespeicherten Erinnerungen an Schmerzen ausgelöscht wurden. Weiterhin wurde entdeckt, daß durch die Behandlung der so genannten psychosomatischen Krankheiten, wie Arthritis, Rheuma, Dermatitis und von tausenden anderen, keine beständige Heilung erzielt werden konnte, solange dieser aufgespeicherte Schmerz bestehen blieb. Schon vor langer Zeit entdeckte die Psychotherapie, die nichts über Schmerzspeicherung und deren Auswirkungen wußte, daß man einen Patienten von der einen Krankheit befreien konnte, mit dem ganzen Effekt, daß sofort wieder eine andere auftauchte. Und so wurde die Psychotherapie eine resignierte Lehre, denn sie konnte dem aberrierten oder kranken Menschen nicht auf die Dauer helfen, wenn sie ihm auch etwas Erleichterung verschaffen konnte. So konnte es geschehen, daß alle Bemühungen, den Menschen lebenskräftig und gesund zu machen, mit Misstrauen betrachtet wurden, weil die Ursache für Unfähigkeit und Krankheit noch nicht entdeckt und bewiesen worden war.

Dianetik hat es möglich gemacht, Aberration und Krankheit auszumerzen, weil es möglich wurde, den Schmerz in den

Schmerzspeicherbanken[11] des Körpers aufzuheben bzw. Auszulöschen, ohne, wie die Chirurgie, noch mehr Schmerzen zu verursachen. Bewußtsein hängt also von der Abwesenheit oder Aufhebung oder Tilgung der Erinnerungen an körperlichen Schmerz ab, da ja die Bewußtlosigkeit ein Teil dieses Schmerzes, eines seiner Symptome ist. So besteht zum Beispiel die Arthritis im Knie aus einer Ansammlung aller Verletzungen des Knies in der Vergangenheit. Der Körper bringt die jetzige Zeit und Umgebung mit jener Zeit und jener Umgebung durcheinander, in der das Knie tatsächlich verletzt wurde, und hält so den Schmerz an dieser Stelle fest. Die Körperflüssigkeiten meiden die Gegend des Schmerzes. Und so entsteht eine Ablagerung, die man Arthritis nennt. Der Beweis dafür ist, daß, wenn die Knieverletzungen der Vergangenheit festgestellt und von ihrer Ladung[12] befreit werden, die Arthritis zu bestehen aufhört und auch kein anderer Schaden an ihrer Stelle auftritt und für die betreffende Person die Arthritis im Knie erledigt ist. Und dies geschieht in zehn von zehn Fällen, ausgenommen nur die Fälle, in denen Alter und körperlicher Verfall so weit in Richtung Tod fortgeschritten sind, daß der Punkt, von dem ab es keine Rückkehr mehr gibt, schon überschritten ist.

Nehmen wir einmal den Fall eines kranken Herzens. Die betreffende Person hat Herz Schmerzen. Sie kann Medikamente nehmen oder es mit Wudu-Zauber[13] versuchen oder ihre Diät wechseln – das kranke Herz bleibt. Findet man aber eine echte, physische Ver-

---

[11] Bank: wird hier im allgemeinen Sinn eines Aufbewahrungsortes von Dingen oder Gegenständen verwendet, wie er etwa in dem Wort „Blutbank“ gebräuchlich ist.

[12] Ladung: aberrierende, schädliche Energie oder Kraft, die sich in Engrammen befindet.

[13] Wudu: ein System von Glaubensauffassungen und Praktiken, das Hexerei, Magie und Beschwörungen enthält. Der Wudukult stammt aus Afrika und wird von einigen Schwarzen auf den Westindischen Inseln und im Süden der USA noch immer betrieben.

letzung des Herzens und hebt sie auf oder tilgt sie, so hört das Herz zu schmerzen auf und wird gesund.

Nichts ist leichter, als die vorstehenden Lehrsätze zu beweisen. Ein guter Dianetik-Auditor behandelt eine zusammengebrochene, sorgenüberhäufte Frau von 38 Jahren und bringt die Zeiten vergangener körperlicher und seelischer Schmerzen restlos zum Verschwinden, und auf einmal sitzt vor ihm eine Frau, die wie 25 aussieht, und zwar wie eine strahlende, fröhliche Fünfundzwanzigjährige. Das klingt unglaublich, ich weiß. Aber ebenso unglaublich klingt es, daß die paar Gramm Plutonium einer Atombombe eine einzige Stadt von der Landkarte radieren können.

Wenn man einmal die Grundprinzipien des Lebens und seines Verhaltens als Energie kennt, ist man in der Lage, dem Kranken, dem Entkräfteten, dem potentiellen Selbstmörder das Leben wiederzugeben.

Und was noch wichtiger ist als die seelische oder körperliche Behandlung eines Schwerkranken: Man kann die Abwärtsspirale eines jetzt noch gesunden und munteren Menschen aufhalten, um zu verhindern, daß er später derart krank wird. Und ein so genannter „normaler“ Mensch kann zu früher nicht möglichen Seinshöhen von Glanz und Erfolg hinaufgetragen werden.

Wenn man das ganze Bewußtsein eines Individuums wiederhergestellt, so gibt man ihm sein volles Potential an Leben wieder.

Und es kann nun getan werden.

SECHSTES KAPITEL

Die Tonskala, von der Sie ein paar Seiten weiter dieses Buches eine gekürzte Fassung finden, ist eine Darstellung der Abwärtsspirale des Lebens, ausgehend von voller Lebenskraft und vollem Bewußtsein über halbe Lebenskraft und Halbbewußtsein bis hinunter zum Tod. Aufgrund verschiedenartiger Berechnungen der Energie des Lebens, aufgrund von Beobachtungen und Tests kann diese Skala die jeweiligen Verhaltensweisen angeben, die dem Niedergang des Lebens entsprechen. Diese verschiedenen Niveaus sind allen Menschen gemeinsam.

Wenn jemand beinahe schon tot ist, kann man sagen, daß er sich in chronischer *Apathie* befindet. Er benimmt sich anderen Dingen gegenüber in einer genau bestimmbaren Art und Weise. Dies ist der Punkt 0.1 auf der Tonskala.

Wenn sich jemand in dauerndem Kummer über seine Verluste befindet, ist er in *Gram.* Er benimmt sich dann vielen Dingen gegenüber in bestimmter Art und Weise. Dies ist der Punkt 0.5 auf der Tonskala.

Wenn jemand noch nicht so tief wie Gram ist, aber erkennt, daß Verluste unmittelbar bevorstehen, oder durch vergangene Verluste chronisch auf dieser Stufe fixiert ist, kann man sagen, daß er in *Furcht* ist. Dies ist in der Gegend von 1.1 auf der Tonskala.

Ein Individuum, das gegen drohende Verluste kämpft, ist in *Wut* und zeigt daher andere Verhaltensweisen. Dies ist der Punkt 1.5.

Eine Person, die mögliche Verluste nur vermutet oder auf diesem Niveau festsitzt, ist misstrauisch. Man kann sie als in *Antagonismus* befindlich bezeichnen, auf Punkt 2.0 der Skala.

Die Situation eines Menschen oberhalb des Antagonismus ist noch nicht so gut, daß man sie als enthusiastisch bezeichnen könnte, wohl aber besser als die einer misstrauischen Person. Er hat einige Ziele verloren und kann im Moment keine anderen ausmachen. Man sagt, er ist auf *Langeweile,* auf Punkt 2.5 der Tonskala.

Auf Punkt 3.0 der Skala hat die Person eine *konservative,* vorsichtige Haltung gegenüber dem Leben, erreicht aber ihre Ziele.

Auf 4.0 ist das Individuum *enthusiastisch,* glücklich und vital.

Sehr wenige Leute sind von Natur aus auf 4.0. Mit Wohlwollen betrachtet, liegt der Durchschnitt wahrscheinlich um die 2.8 herum.

Beim Durchgehen der Tabelle findet man in den einzelnen Kästchen jeweils die verschiedenen Charakteristika der Leute auf dem entsprechenden Niveau. Und, schrecklich genug, haben sich diese Charakteristika als konstant herausgestellt. Wenn man 3.0 als Kennzahl hat, wird man sich die ganze Tabelle hindurch auf 3.0 befinden. Sie haben die in der Tabelle angegebene Wirkungsweise sicher selbst schon vorher beobachtet. Sie haben sicher schon einmal ein Kind gesehen, das etwas haben wollte, sagen wir, einen Groschen. Zuerst ist es glücklich, es will einfach nur einen Groschen haben. Wenn man ihn ihm nicht geben will, erklärt es, wozu es das Geld haben will. Wenn es das Kind nicht schafft, den Groschen zu bekommen, und es diesen nicht unbedingt haben will, langweilt es die ganze Angelegenheit, und es geht weg. Aber wenn das Kind ihn unbedingt haben will, wird es antagonistisch und anschließend zornig werden. Wenn das nichts hilft, wird es irgendeine Lüge darüber erzählen, warum es das Geld haben will. Wenn auch das fehlschlägt, gerät das Kind in Gram. Und wenn man sich dann immer noch weigert, sinkt es zum Schluß in Apathie und sagt, es wolle das Geld eigentlich gar nicht. Dies ist Verleugnung.

Sie haben die Tabelle auch in umgekehrter Weise am Werk gesehen. Wenn ein Kind von einer Gefahr bedroht ist, rutscht es ebenfalls die Tonskala hinunter. Am Anfang begreift es die Gefahr, die ihm droht, gar nicht richtig und ist ganz froh. Dann beginnt die Gefahr – wollen wir einmal einen Hund nehmen – sich dem Kind zu nähern. Das Kind sieht die Gefahr, glaubt aber noch nicht, daß sie ihm gefährlich werden könnte, und fährt mit seiner Beschäftigung fort. Aber sein Spielzeug „langweilt“ es im Augenblick, das Kind ist ein klein wenig besorgt und etwas unsicher. Dann kommt der Hund näher. Das Kind wird unwillig oder zeigt etwas Antagonismus. Der Hund kommt noch näher. Das Kind wird zornig und macht einen Versuch, den Hund zu verletzen. Der Hund kommt noch näher und wird noch bedrohlicher. Das Kind fürchtet sich. Wenn Furcht nichts hilft, fängt das Kind zu weinen an. Wenn der Hund das Kind jetzt immer noch bedroht, kann es auf Apathie gehen und einfach darauf warten, gebissen zu werden.

Objekte, Tiere oder Menschen, die das Überleben fördern, bringen das Individuum auf der Tonskala hinunter, je unerreichbarer sie werden. Objekte, Tiere oder Menschen, die das Überleben bedrohen, bringen das Individuum die Tonskala hinunter, je mehr sie sich ihm nähern. Diese Skala hat sowohl einen chronischen als auch einen akuten Aspekt. Jemand kann für zehn Minuten auf ein niedrigeres Niveau hinabgedrückt werden und geht dann wieder hinauf, er kann aber auch für zehn Jahre nach unten gezogen werden und kommt nicht nach oben zurück. Ein Mensch, der allzu viel Verlust und Schmerz erlitten hat, neigt dazu, auf irgendein tieferes Niveau der Skala fixiert zu werden und dort mit nur geringen Schwankungen zu bleiben. Sein übliches und für ihn typisches Verhalten wird dann diesem Niveau der Tonskala entsprechen. Geradeso wie ein Moment von Gram (0.5) ein Kind dazu bringen kann, sich für eine kurze Zeit entsprechend dem Gramstreifen zu verhalten, kann eine Fixierung auf 0.5 verursachen, daß sich ein

Individuum den meisten Dingen seines Lebens gegenüber gemäß der Stufe 0.5 verhält. Es gibt also ein momentanes und ein fixiertes Verhalten.

Wie kann man eine Person auf dieser Tonskala finden? Wie kann man sich selbst einordnen?

Wenn Sie auf einem gewissen Niveau dieser Skala zwei oder drei Charakteristika ausfindig machen können, schauen Sie auf die Zahlenspalte am Rand gegenüber und finden dort die Tonstufe, zum Beispiel 2.5 oder 1.5; wo auch immer es sei, gehen Sie nun einfach *alle* Spalten in gleicher Höhe mit dieser Zahl durch, und Sie werden die restlichen Merkmale finden. Wenn Sie jemand anderen anhand dieser Tonskala einschätzen, ist der einzige Fehler, den Sie machen können, anzunehmen, daß dieser Mensch in irgendeinem Punkt davon abweicht und in einer Hinsicht höher ist als in der anderen. Das Merkmal, gegen das Sie Einwände haben, mag maskiert sein – da ist es dennoch. Die erste Spalte gibt Ihnen einen allgemeinen Überblick über Verhalten und Physiologie einer Person. Die zweite Spalte zeigt den körperlichen Zustand, in der dritten finden Sie jene Emotion, die die betreffende Person am häufigsten zeigt. Gehen Sie so die verschiedenen Spalten der Reihe nach durch. Irgendwo werden Sie Daten über jemanden oder über sich selbst finden, derer Sie gewiß sein können. Schauen Sie dann einfach alle anderen Kästchen auf gleicher Höhe mit den Daten, derer Sie sicher waren, genau an. Dieses waagrechte Band, sei es nun 1.5 oder 3.0, wird Ihnen die Geschichte eines menschlichen Wesens erzählen.

Es gibt natürlich momentane Auf- und Abwärtsbewegungen auf dieser Tonskala, je nachdem, ob gute oder schlechte Nachrichten auf eine Person einwirken, ob sie glückliche oder traurige Zeiten mitmacht. Aber jeder einzelne hat ein chronisches Niveau und damit ein typisches Verhalten. Je tiefer man jemanden auf dieser Ta-

belle antrifft, desto weniger rege und bewußt ist er. Die chronische Stimmung oder Haltung des einzelnen dem Dasein gegenüber verschlechtert sich in direktem Verhältnis zu seiner Betrachtungsweise des physikalischen Universums und der Organismen, die ihn umgeben. Es gibt noch viele andere mechanische Aspekte dieser Tabelle, die mit Energieerscheinungen und Verhaltensbeobachtung zu tun haben, aber es ist nicht notwendig, sie hier einzubeziehen.

Für sich allein genommen ist die Aussage, daß jemand in seiner Einschätzung des physikalischen Universums und der Organismen um ihn herum fixiert wird, nicht erschöpfend, da es neben dem Bewußtsein noch bestimmte andere Dinge gibt, die das Zustandekommen lassen. Auf jeden Fall aber ist die Abnahme des Bewußtseins bezüglich der physikalischen Umgebung eines Individuums stets ein handfestes Kennzeichen hierfür. Jener Verfall des Bewußtseins ist eine Teilursache für das allmähliche Absacken in dieser Tabelle, doch für unsere Zwecke in diesem Buch ist es aufschlussreich genug.

Am oberen Rand dieser Tabelle ist man sich selbst, seiner Umwelt, anderer Menschen und des Universums überhaupt voll bewußt. Man akzeptiert seine Verantwortlichkeiten in ihm, sieht seinen Realitäten ins Gesicht und beschäftigt sich mit seinen Problemen innerhalb der von Erziehung und Erfahrung gesetzten Grenzen. Dann geschieht etwas: Die Wahrnehmungsfähigkeit für das materielle Universum trübt sich. Wie kommt dies zustande? Der Anfang des Absteigens auf der Tabelle wird in erster Linie durch körperlichen Schmerz, bewirkt durch das physikalische Universum, verursacht. Es ist eine Sache, an Erfahrung zu gewinnen, und eine ganz andere, körperlichen Schmerz zu erleiden. Denn jede von tatsächlichem körperlichen Schmerz begleitete Erfahrung ist unter diesem Schmerz *verborgen;* um zu *überleben,* muß der Organismus Schmerz vermeiden. Wenn er oberhalb von 2.0 auf der Tabelle ist, vermeidet er ebenfalls die Erinnerungen an Schmerz. Unterhalb

von 2.0 „genießt“ er Erinnerungen an Schmerz, obwohl diese zum Tode führen. Er genießt sie, nur um jenen unterschiedslosen Schmerz zu vermeiden, der sonst vorherrschen würde und dennoch aufgezeichnet ist, und so beginnt das Bewußtsein in starkem Maße zu verfallen. Die Wahrnehmung des physikalischen Universums und der Umfang der Handlungen einer Person fangen beide an abzunehmen.

Es gibt eine innere und eine äußere Welt, so könnte man sagen. Die innere Welt ist die Welt des Gestern. Die in ihr enthaltenen Daten werden für die Beurteilung der äußeren Welt, der Welt des Heute und des Morgen, benutzt. Solange jemand alle Daten verfügbar hat, kann er ausgezeichnete Berechnungen anstellen. Wenn die in Erfahrung gebrachten Tatbestände anfangen, verschüttet zu werden, neigen seine Schlußfolgerungen dazu, genau in diesem Maße falsch zu werden. So wie das Vertrauen in das physikalische Universum schwindet, schwindet die Fähigkeit, das physikalische Universum zu handhaben. Träume und Hoffnungen eines Menschen scheinen plötzlich unerreichbar, er hört auf, sich strebend zu bemühen. In Wirklichkeit aber verringert sich die Fähigkeit eines Menschen selten, sie *scheint* sich nur zu verringern.

Wenn die innere Welt von zu vielen körperlichen Schmerzen zu berichten weiß, gerät der Organismus in Verwirrung. Wie jenes Kind, das schließlich sagt, es wolle den Groschen gar nicht, so sagt der Organismus, er will ja gar nichts vom physikalischen Universum, und geht auf diese Weise zugrunde – oder dämmert vielleicht noch eine Weile vor sich hin und geht eben dann zugrunde.

Das Ziel ist, zu gewinnen. Wenn einer zu viel und zu oft verloren hat, dann *scheint* die Möglichkeit zu gewinnen zu entfernt, um es auch nur zu versuchen. Und so verliert er. Er gewöhnt sich so sehr an Verlust, daß er sich statt auf das Vorwärtsschreiten auf Verlust zu konzentrieren beginnt. Und er tut dies gänzlich irrational.

Denn der Verlust von zwei Autos bedeutet noch nicht den Verlust von drei Autos, und doch wird jemand, der zwei Autos verloren hat, so stark auf den Verlust des dritten vorbereitet sein, daß er, wenn auch unbewußt, wirkliche Schritte unternimmt, um nun auch das dritte zu verlieren. So geht es ihm mit anderen Menschen und mit jedem Gegenstand.

Ein Individuum, das die Tonskala nach unten geht, verliert als erstes sein Vertrauen in den Versuch, die in der Feme liegenden Begrenzungen seiner Umwelt und die fernen Grenzen seiner Träume zu erreichen, und wird „konservativ". Vorsicht ist oft wohl am Platze, chronischer Konservatismus dagegen ist nur zu oft falsch, ist doch manchmal ein kühner Handstreich nötig, um den großen Sieg eines Lebens davonzutragen.

Wenn sich nun körperlicher Schmerz in den Speicherbanken des Verstandes aufzutürmen beginnt, fängt der Betreffende an, Gestern und Heute noch mehr durcheinander zu bringen, und steckt in seiner Zuversicht zurück. Er wird ein kleines bißchen furchtsam und gibt sich gelangweilt. Er sagt, er wollte sowieso nicht so weit in die Ferne reichen, es sei der Mühe nicht wert. Er macht sich über die Dinge, die er eigentlich haben will, lustig, zieht die Träume der anderen ins Lächerliche und verhält sich im allgemeinen wie ein Reporter des „New Yorker"[14]. Er fürchtet sich, einer viel versprechenden Sache, und mehr noch, etwas wirklich Erstrebenswertem, ins Auge zu blicken.

Mit weiterem Anwachsen des Schmerzes setzt er seinen Weg die Tonskala hinunter fort, bis er dann tatsächlich auf dem besten Weg vom Leben fort ist.

---

[14] New Yorker: ein ambitiöses literarisches Magazin in New York mit Buch- und Theaterkritik, bekannt für seine „feine" Ironie.

Eigentlich sollte eine Person ja, je älter sie wird und je mehr Erfahrungen sie hat, umso fähiger sein, ihre Umgebung zu handhaben. Dies wäre auch wirklich so, wenn sie dabei voll bewußt und rational bleiben könnte. Aber der Mechanismus der Schmerzspeicherung ist so konstruiert, daß sie in Wirklichkeit immer weniger bewußt wird, je mehr Schmerz sie in sich aufgenommen hat, und so in Wirklichkeit ihre Erfahrung überhaupt nicht nutzen kann. Könnte jemand Erfahrung ohne körperlichen Schmerz gewinnen, so würden sein Enthusiasmus, seine Fähigkeit und sein Schwung auf sehr hohem Niveau bleiben. Aber offensichtlich war der Mensch, bevor er Mensch wurde, ein geringerer Organismus. Ein solcher kann nur reagieren, nicht aber denken. Denken ist etwas Neues.

Vor Dianetik schien dies ein Teufelskreis zu sein. Man war enthusiastisch, hatte aber keine Erfahrung. So ging man mit der ganzen Torheit der Jugend in begeistertem Losstürmen zum Angriff gegen die Umwelt vor und wurde schmählich zurückgeschlagen. Jeder Rückschlag fügte neuen Schmerz hinzu. Man gewann an Erfahrung, konnte aber über diese Erfahrung nicht nachdenken, ohne gleichzeitig auf Schmerz zu stoßen, und so nützte einem die Erfahrung nichts. Als man genügend Erfahrung besaß, hatte man nicht mehr die Träume, die Energie und den Enthusiasmus, um seinen Angriff auf seine Umwelt durchschlagen zu lassen.

Die Anwendung von Prozessen, wie sie die Fragen in der letzten Abteilung dieses Buches darstellen oder wie sie bei Dianetik-Ko-Auditieren[15] Verwendung finden, hat den Kreis gesprengt. Die Jugend konnte die Umwelt angreifen und dabei den Schmerz des Rückschlags erleben. Aber der körperliche Schmerz konnte durch

---

[15] Ko-Auditieren: Abkürzung für Kooperatives Auditieren. Ein Team von zwei Personen, die sich gegenseitig auditieren.

Dianetik aus dem Verstand hinausgetrieben werden, so daß die Erfahrung *zusammen mit* dem Enthusiasmus bestehen blieb.

Zum Zeitpunkt, da ich dies schreibe, gibt es schon Zehntausende von Menschen, die Dianetik erlebt haben. Da und dort gibt es einige wenige, die unfähig waren, den vollen Gewinn zu erreichen, da es früher beträchtliches technisches Wissen erforderte, um jemanden zu auditieren. Damit ein Individuum auch ohne technisches Wissen, und ohne die Zeit eines anderen in Anspruch zu nehmen, in den Genuß der elementarsten Vorteile der Prozessanwendung kommen kann, wurde die Selbstanalyse entwickelt und dieses Buch geschrieben.

Wo auch immer sich eine Person auf der Tonskala befinden mag (außer wenn sie sehr tief und als geisteskrank einzustufen ist, denn diese Skala ist auch eine Skala der geistigen Gesundheit), sie kann die Skala wieder hinaufklettern, indem man ihre Fähigkeit, über ihre Umwelt nachzudenken und sie zu kennen, wiederherstellt. Da man die Regeln nun kennt, ist dies ganz leicht zu bewerkstelligen, und man wundert sich nur, daß es nicht schon früher getan werden konnte.

Haben Sie Ihren Platz auf der Tabelle gesucht? Nun, Sie brauchen sich keinen Strick zu kaufen oder einen hohen Felsen zu suchen, wenn Sie unterhalb von 2.0 waren. Selbstanalyse kann Sie so die Skala hinaufziehen, daß auch Sie Ihren Aufstieg sehen können. Hinter der Tabelle folgen im Buch dann einige Tests und Diagramme. Sie sollten diese ausfüllen. Sie werden Ihnen helfen, sich selbst einzuordnen. Sie werden dann viel genauer wissen, warum Sie sich selbst ein guter Freund sind oder warum Sie es nicht sind. Vielleicht stellt es sich heraus, daß Ihnen egal ist, ob Sie einen solchen Freund haben. Ja, wenn der Arme so schlecht dran ist, braucht er Ihre Hilfe wirklich. So leihen Sie ihm eine hilfreiche Hand. Der ganze letzte Teil des Buches ist mit Übungen gefüllt, die aus Ihnen

einen Freund machen werden, mit dem besser umzugehen ist, wenn Sie nur die Übungen eine halbe Stunde am Tag ausführen.

Ich weiß nicht, wie weit Sie sich selbst auf dieser Skala hochbringen können. Sie können sich selbst ganz schön weit in die Höhe tragen, und den Rest kann Dianetik-Ko-Auditieren besorgen, wenn Sie es wollen. Oder Sie können den ganzen Weg hochgehen und dort stabil werden. Wenn Sie im jetzigen Augenblick sich selbst kein Freund sind, so will ich es sein. Ich weiß aus Erfahrung, daß Sie die Skala hochklettern können.

Der Mensch ist im Grunde gut. Schmerz und gesellschaftliche Aberrationen führen ihn weg von hoher Ethik, Leistungsfähigkeit und Glück. Werden Sie den Schmerz los, und Sie werden hoch oben in der Tabelle sein.

Wenden Sie sich nun den Fragen zu, die Ihnen helfen werden, sich selbst einen Platz zuzuweisen. **Aber benutzen Sie diese Tabelle nicht zu dem Versuch, jemanden zur Unterwerfung zu bringen. Sagen Sie niemandem, wo er sich auf dieser Tabelle befindet. Es kann für ihn den Ruin bedeuten. Lassen Sie ihn seine eigene Prüfung vornehmen.**

DIE HUBBARD-TABELLE DER BEWERTUNG DES MENSCHEN

Diese Tabelle ist eine spezialisierte Form der Hubbard-Tabelle der Bewertung des Menschen und des dianetischen Prozessings.

Eine ausführliche Beschreibung jeder Spalte dieser Tabelle (der letzten sechs ausgenommen, die nur für die Selbstanalyse sind) finden Sie in dem Buch *Wissenschaft des Überlebens.*

Der technische Name für den in diesem Buch gebrauchten Fragenprozeß ist Dianetik-Gerader-Draht[16], mit Betonung auf Prozessen, die das Verhältnis zu MEST[17] verbessern. Tatsächlich ist es kein „Selbst-Auditieren"[18]. Es ist Auditieren am Leser durch den Autor. Tatsächlich wird der Leser von L. Ron Hubbard auditiert. Gerader-Draht-Prozessing ist bei jedem Fall[19] verhältnismäßig ungefährlich und stellt den elementarsten Prozeß von Dianetik dar. Der Platz eines Individuums auf dieser Tonskala schwankt im Verlauf eines Tages und im Ablauf der Jahre, ist aber jeweils in einer bestimmten Periode ziemlich stabil. Gute Nachrichten heben die Position an, schlechte lassen sie sinken. Das ist das übliche Auf und Ab des Lebens. Jedoch hat jeder eine chronische Position auf der Tabelle, die unveränderlich ist, außer man wendet Prozesse an.

---

[16] Gerader Draht: eine Technik der direkten Erinnerung, wie wenn man einen Draht direkt und ohne Umwege zwischen der Gegenwart und einem Geschehnis in der Vergangenheit spannt.

[17] MEST: ein neugeprägtes Wort, das Materie, Energie, Raum und Zeit, das physikalische Universum also, bedeutet (aus dem Englischen: Matter, Energy, Space, Time).

[18] Selbst-Auditieren: sich selbst Anweisungen oder andere Auditing-Verfahrensweisen außerhalb einer Sitzung ohne einen Auditor geben. Dies kann Probleme verursachen.

[19] Fall: die Art und Weise, in der ein Mensch aufgrund seiner Aberrationen auf seine Umwelt reagiert.

Für kurze Zeit kann eine Notwendigkeitsstufe (wenn man sich, wie in Notfällen, am eigenen Schopf aus dem Sumpf herauszieht) ein Individuum ein ganzes Stück auf der Tabelle hochheben. Wenn jemand unter starkem Druck erzogen worden ist, hat die Erziehung selbst einen Platz auf der Tonskala. Eine Person könnte in Wirklichkeit ziemlich unaberriert sein, hat aber aufgrund ihrer Erziehung einen tieferen Platz auf der Skala inne, als er ihr zukommt. Auch der umgekehrte Fall ist möglich. Es kann also jemand in ein höheres oder tieferes Niveau der Tabelle, als es ihm aufgrund seiner Aberrationen zukommt, hineinerzogen werden.

Die Umwelt eines Menschen hat einen starken Einfluß auf seine Position auf der Tabelle. Jede Umwelt hat ihre eigene Tonstufe. Ein Mensch, der in Wirklichkeit auf 3.0 ist, beginnt sich in einer 1.1-Umgebung wie ein 1.1er zu verhalten. Allerdings handelt ein 1.1er auch in einer Umgebung mit hohem Tonniveau nicht auf einer höheren Stufe als 1.5. Wenn jemand in einer Umgebung mit niedriger Stufe lebt, kann man erwarten, daß er schließlich eine niedrige Tonstufe annimmt. Dies trifft auch auf die Ehe zu: Man neigt dazu, sich der Tonstufe des Ehepartners anzugleichen.

Diese Tonskala gilt auch für Gruppen. Man kann die verschiedenen Standardreaktionen eines Unternehmens oder einer Nation prüfen und dann darstellen. So erhält man das Überlebenspotential eines Unternehmens oder einer Nation.

Man kann diese Tabelle auch bei der Einstellung von Personal oder der Wahl von Partnern benutzen. Sie zeigt genau an, was man zu erwarten hat, und gibt einem die Möglichkeit, die Handlungen von Menschen vorherzusagen, bevor man noch größere Erfahrungen mit ihnen gemacht hat. Auch vermittelt sie Ihnen eine Vorstellung davon, was mit Ihnen in einer bestimmten Umgebung oder in der Gesellschaft bestimmter Leute geschehen kann, denn diese können Sie herabzerren oder in die Höhe schnellen lassen. Eine

umfassendere Ausgabe dieser Tabelle mit ausführlichen Kapiteln über die einzelnen Spalten finden Sie in dem umfangreicheren Buch *Wissenschaft des Überlebens* von L. Ron Hubbard, das Sie in einer Ron's Org erhalten können.

*Anmerkung des Übersetzers: A*us Platzgründen war es nicht möglich, die in den folgenden Tabellen vorkommenden Fachausdrücke in Fußnoten zu erklären. Daher wurden diese Fachausdrücke mit Sternchen versehen und folgen hier in alphabetischer Reihenfolge:

Clear: Der Clear ist das optimale Individuum; ein Clear hat keine Engramme, die restimuliert werden können, so daß die Korrektheit der Berechnungen durcheinander gebracht werden könnte, indem verborgene und falsche Daten in sie eingeführt werden.

Dynamiken: Die vier Dynamiken (Manifestationen des dynamischen Prinzips des Daseins: ***Überleben)*** der Dianetik sind: *Erste Dynamik:* Drang zum Überleben als man selbst. *Zweite Dynamik:* Drang zum Überleben durch Fortpflanzung (Sexualität und Familie). D*ritte Dynamik:* Drang zum Überleben in der Gruppe bzw. für die Gruppe. V*ierte Dynamik:* Drang zum Überleben in der Menschheit bzw. für die Menschheit.

Entheta: Bedeutet *enturbuliertes Theta* (Denken oder Leben): Bezieht sich vor allem auf Kommunikationen, die auf Lügen und Verwirrungen basieren und in dem Versuch, eine Person oder Gruppe zu überwältigen oder zu unterdrücken, verleumderisch, abrupt und destruktiv sind.

enturbulieren: Verursachen, daß etwas turbulent bzw. erregt und gestört ist.

reaktiv: Irrational, reagierend anstelle von agierend (handelnd).

Relaispunkt: Ein Punkt, von dem aus etwas übertragen, weitergeleitet, vermittelt oder umgeschaltet wird.

Theta: Griechisch für Denken bzw. Leben bzw. Geist; die dem Leben eigentümliche Energie, die auf Dinge im physikalischen Universum einwirkt und sie belebt, bewegt und verändert. Hier speziell: Schöpferische Energie, die als eine auf hoher Tonstufe stehende, konstruktive Kommunikation zum Ausdruck kommt.

Tonskala	1	2
	Verhalten und Physiologie	Medizinischer Bereich
4.0	Ausgezeichnet bei Vorhaben und in der Durchführung. Kurze Reaktionszeit (im Verhältnis zum Alter)	Nahezu unfallsicher. Keine psychosomatischen Krankheiten. Nahezu immun gegen Bakterien
3.5	Gut bei Vorhaben, in der Durchführung und im Sport	In hohem Maße widerstandsfähig gegenüber den üblichen Infektionen. Keine Erkältungen
3.0	Zu einer recht ordentlichen Menge an Aktion befähigt, ziemlich befähigt im Sport	Widerstandsfähig gegenüber Infektionen und Krankheiten. Wenige psychosomatische Krankheiten
2.5	Relativ inaktiv, aber zur Aktion fähig	Gelegentlich krank. Anfällig für übliche Krankheiten
2.0	Fähig zu destruktiven und unbedeutenderen konstruktiven Aktionen	Gelegentliche ernsthafte Krankheiten
1.5	Fähig zu destruktiver Aktion	Ablagerungskrankheiten (Arthritis) (Gilt für den ganzen Bereich von 1.0 bis 2.0)
1.1	Befähigt zu unbedeutender Durchführung	Endokrine und neurologische Krankheiten
0.5	Fähig zu relativ unkontrollierter Aktion	Chronische Fehlfunktion von Organen. (Neigung zu Unfällen)
0.1	Lebendig als ein Organismus	Chronisch krank. (Verweigert Nahrungsaufnahme)

Tonskala	3	4
	Emotion	Sexualverhalten Haltung gegenüber Kindern
4.0	Lebhaftigkeit, Heiterkeit	Sexuelles Interesse hoch, aber oft sublimiert zu schöpferischem Denken
		Intensives Interesse an Kindern
3.5	Starkes Interesse	Hohes Interesse am anderen Geschlecht. Treue
		Liebe zu Kindern
	Mildes Interesse	Interesse an Zeugung
	Zufrieden	Interesse an Kindern
2.5	Indifferenz	Gleichgültig gegenüber Zeugung
	Langeweile	Verschwommene Toleranz gegenüber Kindern
2.0	Offen gezeigter Unmut	Abscheu vor Sex, Ekel
		Nörgeln und Nervosität in Bezug auf Kinder
1.5	Wut	Vergewaltigung. Sex als Bestrafung
		Brutale Behandlung von Kindern
1.1	Versteckter Groll	Promiskuität, Perversion, Sadismus, irreguläre Praktiken
	Furcht	Verwendung von Kindern für sadistische Zwecke
0.5	Gram	Impotenz, Beklemmung, mögliche Anstrengungen, sich fortzupflanzen
	Apathie	Besorgnis über Kinder
0.1	Tiefste Apathie	Kein Versuch, zu zeugen

Tonskala	5
	Herrschaft über die Umwelt
4.0	Hohe Selbstbeherrschung. Energisches Vorgehen gegenüber der Umwelt. Kontrolliert Leute ungern. Hohe Vernunft, lebhaft wechselnde Emotionen
3.5	Gute Vernunft. Gute Kontrolle. Akzeptiert Eigentum. Emotionen frei. Liberal
3.0	Kontrolliert die Körperfunktionen. Gute Vernunft. Freie Emotion noch eingeschränkt. Gesteht anderen Rechte zu. Demokratisch
2.5	Kontrolle über Funktionen und einige Vernunftkräfte. Begehrt nicht viel Eigentum.
2.0	Antagonistisch und zerstörerisch gegenüber sich selbst, anderen und der Umwelt. Begehrt Herrschaft, um zu schaden
1.5	Vernichtet oder zerstört andere bzw. die Umwelt. Wenn dies nicht gelingt, kann er sich selbst vernichten. Faschistisch
1.1	Keine Kontrolle über Vernunft oder Emotionen, aber scheinbare organische Kontrolle. Benutzt hinterhältige Methoden, um andere zu kontrollieren, insbesondere Hypnose. Kommunistisch
0.5	Dürftigste Funktionskontrolle, nur über sich selbst
0.1	Keine Herrschaft über sich selbst, andere oder die Umwelt. Selbstmord

Tonskala	6
	Tatsächlicher Wert für die Gesellschaft im Vergleich zum scheinbaren Wert
4.0	Hoher Wert. Anscheinender Wert wird klar. Schöpferisch und konstruktiv
3.5	Guter Wert für die Gesellschaft. Paßt die Umwelt zu eigenem und fremdem Nutzen an
3.0	Alles anscheinend Wertvolle ist tatsächlich wertvoll. Recht guter Wert
2.5	Fähig zu konstruktiver Aktion, selten größeren Umfangs. Geringer Wert. „Gut angepasst“
2.0	Gefährlich. Jeder scheinbare Wert wird hinfällig gegenüber dem möglichen Schaden für andere
1.5	Heuchlerisch. Schwere Belastung. Möglicher Mörder. Erzeugt selbst bei erklärtermaßen guten Absichten Zerstörung
1.1	Aktive Belastung. Enturbuliert andere. Heimtückische verborgene Absichten fallen schwerer ins Gewicht als der scheinbare Wert
0.5	Nachteil für die Gesellschaft. Möglicher Selbstmörder. Kümmert sich um andere überhaupt nicht
0.1	Hochgradige Belastung, braucht Betreuung und Mühe anderer, ohne irgendeinen Beitrag zu leisten

Tonskala	7	8
	Ethikniveau	Umgang mit der Wahrheit
4.0	Gründet Ethik auf Vernunft. Sehr hohes Ethikniveau	Hoher Begriff von Wahrheit
3.5	Beachtet die Ethik der Gruppe, aber entwickelt sie höher, entsprechend den Forderungen der Vernunft	Wahrhaftig
3.0	Folgt der Ethik, in der er geschult wurde, so ehrlich wie möglich. Moralisch	Vorsichtig im Eintreten für Wahrheiten. „Gesellschaftliche“ Lügen
2.5	Behandelt Ethik unaufrichtig. Weder besonders ehrlich noch unehrlich	Unaufrichtig. Achtlos in Bezug auf Tatsachen
2.0	Unterhalb dieses Punktes: Autoritär. Chronisch und grob unehrlich, wenn sich die Gelegenheit ergibt	Verdrehung der Wahrheit, um sie dem Antagonismus anzupassen
1.5	Unterhalb dieses Punktes: kriminell. Unmoralisch. Aktiv unehrlich. Zerstörerisch gegen jegliche Ethik	Krasses und verderbliches Lügen
1.1	Sexualverbrecher. negative Ethik. Verschlagene Unehrlichkeit ohne Grund. Pseudoethische Aktivitäten verbergen die Perversion der Ethik	Erfindungsreiche und arglistige Verdrehung der Wahrheit. Kunstvolles Bemänteln des Lügens
0.5	Nicht vorhanden. Denkt nicht. Gehorcht jedem	Zählt einzelne Fakten auf, ohne Vorstellung von ihrer Realität
0.1	Keines	Keine Reaktion

Tonskala	9
	Mutniveau
4.0	Hohes Mutniveau
3.5	Zeigt Mut bei vernünftigem Risiko
3.0	Konservatives Entfalten von Mut, wenn das Risiko gering ist
2.5	Weder Mut noch Feigheit. Missachtung von Gefahr
2.0	Reaktive, unüberlegte Vorstöße bei Gefahr
1.5	Unsinnige Tapferkeit, gewöhnlich schädlich für sich selbst
1.1	Gelegentliche hinterhältige Zurschaustellung von Aktion, ansonsten feige
0.5	Vollständige Feigheit
0.1	Keine Reaktion

Tonskala	10
	Reden: Sprechen Reden: Zuhören
4.0	Starker, geschickter, schneller und vollständiger Austausch von Überzeugungen und Ideen
3.5	Ist bereit, über tiefinnere Überzeugungen und Ideen zu sprechen
	Ist bereit, tiefinnere Überzeugungen und Ideen zu akzeptieren und sie zu betrachten
3.0	Bringt versuchsweise eine begrenzte Anzahl persönlicher Ideen zum Ausdruck
	Empfängt Ideen und Überzeugungen, wenn sie vorsichtig vorgebracht werden
2.5	Gelegentliche nichts sagende Konversation
	Hört nur alltäglichen Dingen zu
2.0	Spricht in Drohungen. Wertet andere Leute ab
	Hört Drohungen zu. Macht sich offen über Theta-Gespräche lustig
1.5	Spricht nur über Tod, Zerstörung und Hass
	Hört nur Tod und Zerstörung zu. Zerschlägt Theta-Linien
1.1	Spricht scheinbares Theta, aber tückische Absicht
	Hört wenig zu, hauptsächlich Intrigen, Klatsch und Lügen
0.5	Spricht sehr wenig und nur in apathischen Tönen
	Hört wenig zu: hauptsächlich Apathischem oder Jammern
0.1	Spricht nicht
	Hört nicht zu

Tonskala	11
	Wie der betreffende geschriebene bzw. gesprochene Kommunikation handhabt, wenn er als Relais-Punkt fungiert
4.0	Gibt Theta-Kommunikation weiter, trägt dazu bei. Schneidet Entheta-Linien ab
3.5	Gibt Theta-Kommunikation weiter. Nimmt Entheta-Linien übel und schlägt gegen sie zurück
3.0	Gibt Kommunikation weiter. Konservativ. Hat Neigung zu gemäßigtem Aufbauen und Erschaffen
2.5	Löscht jede Kommunikation einer höheren oder niedrigeren Tonstufe. Wertet Dringlichkeiten ab
2.0	Befaßt sich mit feindseliger oder drohender Kommunikation. Läßt nur eine kleine Menge Theta durch
1.5	Verdreht Kommunikation zu Entheta, ungeachtet des ursprünglichen Inhalts
	Stoppt Theta-Kommunikation. Gibt Entheta weiter und verdreht es
1.1	Gibt nur bösartige Kommunikation weiter
	Schneidet Kommunikationslinien ab. Will nicht weiterleiten
0.5	Nimmt wenig Notiz von Kommunikation. Leitet nicht weiter
0.1	Leitet nicht weiter. Nimmt Kommunikation nicht wahr

Tonskala	12
	Realität (Übereinstimmung)
4.0	Suche nach verschiedenen Gesichtspunkten, um die eigene Realität zu erweitern. Verändert Realität
3.5	Fähigkeit, die Realität anderer zu verstehen und zu bewerten und den Standpunkt zu ändern. Ist bereit, überein zu stimmen
3.0	Ist sich der möglichen Gültigkeit verschiedener Realität bewußt. Konservative Übereinstimmung
2.5	Weigerung, zwei Realitäten einander gegenüberzustellen. Indifferenz Konflikten in der Realität gegenüber. Zu unbekümmert, um zuzustimmen oder zu widersprechen
2.0	Spricht Zweifel aus. Verteidigung der eigenen Realität. Versucht andere zu untergraben. Stimmt nicht überein
1.5	Vernichtung entgegengesetzter Realität. „Sie haben unrecht“. Stimmt mit der Realität anderer nicht überein
1.1	Zweifel an der eigenen Realität. Unsicherheit. Zweifel an entgegengesetzter Realität
0.5	Scham, Beängstigung und starker Zweifel über die eigene Realität. Läßt sich leicht die Realität anderer aufzwingen
0.1	Vollständiges Zurückziehen vor gegensätzlicher Realität. Keine Realität

Tonskala	13	14
	Fähigkeit, Verantwortung zu handhaben	Beharrlichkeit auf einem bestimmten Weg
4.0	Innewohnender Sinn für Verantwortung auf allen Dynamiken	Hohe schöpferische Beharrlichkeit
3.5	Fähig, Verantwortung anzunehmen und zu tragen	Gute Beharrlichkeit und Geradlinigkeit auf konstruktive Ziele hin
3.0	Handhabt Verantwortung auf nachlässige Weise	Ziemlich gute Beharrlichkeit, wenn die Hindernisse nicht zu groß sind
2.5	Zu sorglos. Nicht vertrauenswürdig	Müßig. Schlechte Konzentration
2.0	Benutzt Verantwortung, um seine eigenen Zwecke zu verfolgen	Beharrlichkeit hinsichtlich der Vernichtung von Feinden. Unterhalb dieses Punktes keine konstruktive Beharrlichkeit
1.5	Übernimmt Verantwortung, um zu zerstören	Zerstörerische Beharrlichkeit, die kräftig beginnt und rasch schwächer wird
1.1	Untüchtig, launenhaft, unverantwortlich	Schwankend auf jedem Weg. Sehr schlechte Konzentration, Unbeständig
0.5	Keine	Sporadische Beharrlichkeit in Richtung Selbstvernichtung
0.1	Keine	Keine

Tonskala	15	16
	Wörtlichkeit der Aufnahme von Feststellungen	Methode, die der betreffende benutzt, um andere zu handhaben
4.0	Hohe Differenzierung. Gutes Verstehen aller Kommunikation, modifiziert gemäß der Bildung des Clears	Gewinnt Unterstützung durch schöpferische Begeisterung und Vitalität, hinter denen Vernunft steht
3.5	Gutes Erfassen von Aussagen. Guter Sinn für Humor	Gewinnt Unterstützung durch schöpferische Vernunft und Vitalität
3.0	Gute Differenzierung der Bedeutung von Aussagen	Lädt durch praktische Vernunft und gesellschaftlichen Charme zur Unterstützung ein
2.5	Nimmt sehr wenig auf, ob wörtlich oder sonst wie. Neigt dazu, Humor wörtlich zu nehmen	Kümmert sich nicht um Unterstützung durch andere
2.0	Fasst Bemerkungen der Tonstufe 2.0 wörtlich auf	Nörgeln und grobe Kritik, um Willfährigkeit seinen Wünschen gegenüber durchzusetzen
1.5	Fasst alarmierende Bemerkungen wörtlich auf. Brutaler Sinn für Humor	Benutzt Drohungen, Bestrafung und angsterregende Lügen, um andere zu beherrschen
1.1	Mangelnde Auffassung jeglicher Bemerkung. Weicht der Neigung, alles wörtlich zu nehmen, durch gezwungenen Humor aus	Macht andere fertig, um sie auf ein Niveau zu bringen, wo sie benutzt werden können. Verschlagene und heimtückische Mittel. Hypnose, Klatsch. Sucht versteckte Kontrolle
0.5	Wörtliche Auffassung jeder Bemerkung, die zur Tonstufe paßt	Enturbuliert andere, um sie zu kontrollieren. Winselt um Mitleid. Wildes Lügen, um Sympathie zu gewinnen
0.1	Vollständig wörtliche Auffassung	Gibt vor, tot zu sein, so daß andere ihn für ungefährlich halten und weggehen

Tonskala	17	18
	Hypnotisierbarkeit	Fähigkeit, Vergnügen in der Gegenwart zu erleben
4.0	Unmöglich ohne Drogen zu hypnotisieren	Findet das Dasein randvoll von Vergnügen
3.5	Schwer in Trance zu versetzen, falls er nicht noch ein Trance-Engramm hat	Findet das Leben die meiste Zeit vergnüglich
3.0	Könnte hypnotisiert werden, ist aber hellwach, wenn wach	Erlebt zuzeiten Vergnügen
2.5	Kann Hypnose unterzogen werden, aber meistens hellwach	Erlebt Augenblicke des Vergnügens. Geringe Intensität
2.0	Leistet einigen Widerstand, kann aber hypnotisiert werden	Erlebt gelegentlich in außerordentlichen Augenblicken etwas Vergnügen
1.5	Leistet heftigen Widerstand gegen Äußerungen, nimmt sie aber in sich auf	Erlebt selten irgendwelches Vergnügen
1.1	In einer andauernden leichten Trance, leistet aber Widerstand	Fröhlichkeit meist erzwungen. Wirkliches Vergnügen jenseits seiner Reichweite
0.5	Sehr leicht hypnotisierbar. Jede Bemerkung, die gemacht wird, kann eine „positive Suggestion“ sein	Keine
0.1	Ist gleichbedeutend mit einer hypnotisierten Person, wenn „wach“	Keine

Tonskala	19	20	21
	Ihr Wert als Freund	Wie sehr andere Sie mögen	Zustand Ihrer Besitztümer
4.0	Ausgezeichnet	Von vielen geliebt	In ausgezeichnetem Zustand
3.5	Sehr gut	Herzlich geliebt	In gutem Zustand
3.0	Gut	Von den meisten geschätzt	Ziemlich gut
2.5	Recht gut	Von einigen gemocht	Zeigt einige Vernachlässi-gung
2.0	Dürftig	Von kaum einem gemocht	Sehr vernachlässigt
1.5	Eindeutige Belastung	Die meisten zeigen ihm offen ihre Abneigung	Oft kaputt. Schlecht repariert
1.1	Gefährliche Belastung	Allgemein verabscheut	Schlecht. In schlechtem Zustand
0.5	Sehr große Belastung	Man mag ihn nicht. Wird nur von einigen bemit-leidet	Allgemein in sehr schlechtem Zustand
0.1	Absolute Belastung	Wird nicht beachtet	Keine Vorstellung von Besitz

Tonskala	22	23	24
	Wie gut Sie verstanden werden	Erfolgspotential	Überlebenspotential
4.0	Sehr gut	Ausgezeichnet	Ausgezeichnet. Beträchtliche Langlebigkeit
3.5	Gut	Sehr gut	Sehr gut
3.0	Im allgemeinen	Gut	Gut
2.5	Manchmal missverstan-den	Recht gut	Recht gut
2.0	Oft missverstanden	Dürftig	Dürftig
1.5	Andauernd missverstan-den	Versagt für gewöhnlich	Frühes Ableben
1.1	Kein wirkliches Verstehen	Versagt fast immer	Gering
0.5	Überhaupt nicht verstan-den	Versagen auf der ganzen Linie	Baldiges Ableben
0.1	Wird ignoriert	Kein Versuch. Vollständiges Versagen	Nahezu tot

ERSTER TEST

Machen Sie diesen Test, bevor Sie mit dem Prozessteil der Selbstanalyse beginnen. Seien Sie in Ihren Feststellungen so unvoreingenommen und ehrlich wie möglich. Nehmen Sie als Grundlage, wie Sie im letzten Jahr gewesen sind. Frühere Zustände in Ihrem Leben zählen nicht. Schlagen Sie die Tabelle auf, und sehen Sie sich die Spalte l, „Verhalten und Physiologie“, an. Fragen Sie sich selbst, wie aktiv Sie körperlich sind, und stellen Sie dann das Kästchen in dieser Spalte fest, das am besten auf Sie zuzutreffen scheint. Gehen Sie nun nach links auf die Tonskala, und stellen Sie die dem Kästchen entsprechende Zahl fest. Ist sie 3.0? Ist sie 2.5? Haben Sie die Zahl dann festgestellt, so schauen Sie sich die Tabelle auf der nächsten Seite an.

Tragen Sie in das Kästchen von Spalte l, das Ihrer Zahl (3.0, 2.5 oder welche es auch war) entspricht, ein X ein. Auf diese Weise erhalten Sie auf der graphischen Darstellung denselben Platz, den Sie auf der Tabelle gefunden haben.

Gehen Sie nun zu Spalte 2 der Bewertungstabelle, also „Medizinischer Bereich“.

Finden Sie das Kästchen, das am besten Ihre Gesundheit beschreibt. Stellen Sie dann fest, welche Zahl der Tonskalaspalte dem Kästchen, das Sie ausgesucht haben, gegenüberliegt. (3.5, 2.0 oder welche es auch sei.) Hierauf wenden Sie sich wieder der Tabelle des ersten Tests zu. Tragen Sie in Höhe der Tonskalazahl, die Sie aus der Bewertungstabelle genommen haben, ein X in Spalte 2 der graphischen Darstellung ein.

Verfahren Sie so mit allen Spalten, bis Sie in jeder Spalte der graphischen Darstellung ein X stehen haben. Lassen Sie dabei die letzten sechs Spalten weg.

Nehmen Sie nun ein Lineal, und bewegen Sie es auf der Tabelle waagrecht, bis Sie das Niveau der graphischen Darstellung erreicht haben, das die meisten X enthält. Ziehen Sie nun durch diese X quer über die ganze Tabelle bis hinüber an den rechten Rand eine Linie. Diese Linie wird Ihnen Ihren Platz in den letzten sechs Spalten geben. Die waagrechte Linie, die Sie gerade gezeichnet haben, zeigt Ihnen Ihren Platz auf der Tonskala. Das ist Ihr Niveau auf der Bewertungstabelle.

Lassen Sie diese Linie im Buch. Lassen Sie sie stehen, damit Sie in einigen Wochen, wenn Sie den zweiten Test machen, vergleichen können.

Beachten Sie bitte, daß in den Spalten 4 und 10 die Kästchen in derselben Weise geteilt sind, wie die Kästchen der Bewertungstabelle. Nehmen Sie für diese Spalten zwei Einschätzungen Ihrer selbst vor, und setzen Sie jeweils ein X in ein Halbkästchen, so daß Sie für jede Spalte zwei Halbkästchen verwenden, auch wenn das eine X auf 3.0 und das andere X auf 1.1 fällt.

ERSTER TEST

Tonskala	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Tonskala
4.0																									4.0
3.5																									3.5
3.0																									3.0
2.5																									2.5
2.0																									2.0
1.5																									1.5
1.0																									1.0
0.5																									0.5
0.1																									0.1

ZWEITER TEST – Machen Sie diesen Test, nachdem Sie die Prozesse ungefähr zwei Wochen bzw. ca. 15 Stunden angewendet haben. Nehmen Sie als Datengrundlage Ihre Einstellung zu den Dingen von dem Zeitpunkt ab, an dem Sie den ersten Test gemacht haben.

Tonskala	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Tonskala
4.0																									4.0
3.5																									3.5
3.0																									3.0
2.5																									2.5
2.0																									2.0
1.5																									1.5
1.0																									1.0
0.5																									0.5
0.1																									0.1

DRITTER TEST – Machen Sie diesen Test, nachdem Sie die Prozesse ungefähr zwei Monate an sich angewandt haben. Nehmen Sie als Datengrundlage Ihre Einstellung zu den Dingen von dem Zeitpunkt ab, an dem Sie den zweiten Test gemacht haben. Benutzen Sie dieselben Anweisungen wie beim ersten Test.

Tonskala	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Tonskala
4.0																									4.0
3.5																									3.5
3.0																									3.0
2.5																									2.5
2.0																									2.0
1.5																									1.5
1.0																									1.0
0.5																									0.5
0.1																									0.1

DIANETIK-PROZESSING

Man kann das dianetische Prozessing in zwei Kategorien einteilen. Die erste ist *Leichtes Prozessing.* Dies beinhaltet den analytischen Rückruf bewußter Augenblicke. Es ist dazu bestimmt, die Tonstufe anzuheben und Wahrnehmung und Gedächtnis zu verbessern.

Die zweite Kategorie ist *Tiefes Prozessing.* Dies spricht die zugrunde liegende Ursache an und vermindert Augenblicke körperlichen Schmerzes und Momente des Kummers.

Dieses Buch enthält *Leichtes Prozessing.* Dieses Buch ist kein „Selbst-Auditing“. „Selbst-Auditing“ ist nahezu unmöglich. Tatsächlich gibt in diesem Buch der Autor, L. Ron Hubbard, dem Leser Leichtes Prozessing.

PROZESSING-ABSCHNITT

Hier beginnen die Fragenlisten, mit Hilfe derer ein Individuum seine Vergangenheit erforschen und seine Reaktionen dem Leben gegenüber verbessern kann. In der Sprache der Dianetik könnte man diesen Abschnitt über Selbstprozesse „Geraden Draht“ nennen. Sie sind kein „Auto-Prozessing“. Tatsächlich wird der Leser vom Autor auditiert.

Im Hinblick auf Dianetik in ihrer Gesamtheit könnten diese Fragen als Vorstufe zum Ko-Auditieren angesehen werden. Der Auditor wird durch diese Listen in der Hinsicht unterstützt, daß sie einen Fall für das Laufen[20] von Engrammen und Secondaries[21] öffnen und den Preclear[22] auf der Tonskala anheben. Soweit man zur Zeit weiß, werden diese Fragen keine Secondaries oder Engramme als solche auslaufen, aber sie werden diese in einem beträchtlichen Maße abschwächen, worauf sich als Folge der körperliche und geistige Zustand des Betreffenden verbessert.

Ein Auditor, wie man den Praktiker in Dianetik nennt, weil er sowohl zuhört als auch Berechnungen anstellt[23], kann diese Fragen während einer Sitzung mit einem Preclear benutzen. Weiterhin können zwei Leute mit diesen Fragenlisten arbeiten, wobei der eine dem anderen die Fragen stellt und der andere diese beantwortet.

---

[20] Laufen: durch Auditieren handhaben.

[21] Secondary: (Mehrzahl: Secondaries) siehe Fachausdrücke.

[22] Preclear: eine Person, die sich in dianetischer Therapie befindet. Als Preclear wird jeder bezeichnet, der kein Clear ist.

[23] Anmerkung des Übersetzers: dies sind zwei der Bedeutungen des Wortes „Auditor“ im Englischen, wie sie in jedem Standardwörterbuch gegeben werden.

Oder aber beide können diese Fragen lesen und versuchen, sich ein solches Geschehnis, wie es verlangt wurde, zurückzurufen.

Diese Listen werden wiederholt benutzt; *das heißt, daß der Betreffende sie wieder und wieder durchgeht. Es gibt kein absolutes Ende dieser Arbeit. Der Grund, warum es wichtig ist, sich diese Fragen zurückzurufen, besteht darin, daß sie die Locks*[24]*, die sich über den Grund-Engrammen (Augenblicken von körperlichem Schmerz und Bewusstlosigkeit) und Secondaries (Augenblicken von heftigem Verlust, wie der Tod eines geliebten Wesens) gebildet haben, enthüllen und entladen. Die Entladung dieser Locks macht Engramme und Secondaries verhältnismäßig unwirksam. Ein volles Klären der Engramme und Secondaries eines Menschen mit Hilfe der Dianetik ergibt die besten überhaupt erreichbaren Resultate. Diese Fragen ermöglichen aber das Selbst-Prozessing und stellen außerdem eine gute Vorbereitung für späteres professionelles Auditieren dar.*

Beim Verwenden dieser Fragen kann dem Preclear vieles über sich selbst offenbar werden. Er kann eine beträchtliche gefühlsmäßige Erleichterung erleben. Er kann beim Wiederzusammensetzen mancher Dinge, die ihm zugestoßen sind, in Wut geraten, und ihm kann wegen mancher Verluste, die er auszuhalten hatte, zum Weinen zumute sein, und es ist tatsächlich möglich, daß er weint. Es ist jedoch nicht die Absicht dieser Fragen, die Aufmerksamkeit desjenigen, der die Prozesse bei sich anwendet, auf die schlimmen Dinge zu richten, die ihm zugestoßen sind, sondern vielmehr, seine Aufmerksamkeit auf die erfreulichen Dinge zu lenken, die es in seinem Leben gab. Die Konzentration auf diese glücklicheren Umstände läßt die unglücklichen Umstände dazu

---

[24] Lock: siehe Fachausdrücke.

neigen, einen Teil ihrer Ladung und damit viel von ihrer Kraft zu verlieren.

Diese Fragen beruhen auf den Entdeckungen, Axiomen und wissenschaftlichen Grundannahmen der Dianetik, die so viel dazu beigetragen haben, das Verstehen des Menschen in Bezug auf die Natur des Daseins und seiner Rolle in diesem zu erweitern. Wir können davon ausgehen, daß der grundlegende Zweck des Lebens Überleben im materiellen Universum ist. Wenn man nun das Überleben einer ganz genauen Betrachtung unterzieht, entdeckt man, daß dieser Begriff alle zielgerichteten Handlungen eines Individuums, einer Gruppe, eines Staates, des Lebens selbst oder des materiellen Universums umfaßt.

Dieses materielle Universum ist aus Materie, Energie, Raum und Zeit zusammengesetzt. Das *Leben* kann also so betrachtet werden, daß es mit der Eroberung von Materie, Energie, Raum und Zeit einschließlich anderer Lebensformen, Organismen und Personen beschäftigt ist. Wenn es einem Organismus oder einer Gruppe gelungen ist, andere Organismen, Gruppen und das materielle Universum mit Erfolg zu handhaben, ist ihr Überlebenspotential sehr hoch. Wenn ein Organismus hierin nicht erfolgreich war, ist sein Überlebenspotential geringer. Seine Augenblicke des Erfolgs sind genauso wie die Augenblicke des Schmerzes mit starker Ladung erfüllt. Durch gewisse Prozesse ist es möglich, schmerzerfüllten Geschehnissen die Ladung zu nehmen. Eine der Arten, dies zu erreichen, besteht darin, den Nachdruck und die Konzentration des Organismus auf jene Zeiten hinzurichten, in denen er beim Überleben erfolgreich war.

Mit der Erfindung der Sprache hat sich der Mensch eine unerwartete Quelle der Aberration eingehandelt. Obwohl die Sprache längst nicht der ganze Grund dafür ist, daß ein Organismus weniger erfolgreich ist, als er es sein könnte, legt unsere gegenwärtige Ge-

sellschaftsordnung ganz ungebührlichen Nachdruck auf die Sprache. Wörter sind nur Symbole, die Handlungen darstellen. Ein Kind lernt diese Handlungen sehr früh und lernt die Symbole, die diese Handlungen wiedergeben. Später beginnt das Kind die Handlung fälschlich für das Symbol zu nehmen und fängt an zu glauben, daß die Worte selbst Kraft und Macht haben, was nicht der Fall ist. Wenn Sie das von Worten glauben, so halten Sie einmal die Hand vor den Mund, und sprechen Sie einige Worte. Sie werden sehen, wie unbedeutend die Kraft der Äußerung ist, welche Worte Sie auch benutzen. Der Grund für die fälschliche Überbetonung der Gewalt von Worten liegt in den tatsächlichen physikalischen Handlungen, für welche die Wörter als Symbol stehen. Der Hauptpunkt ist also, daß Worte nicht mächtig sind, wohl aber Handlungen. Wenn man zum Beispiel jemanden stillhalten heißt, so gehorcht er, einfach, weil er früher aus seinem Leben weiß, was es bedeutet, durch körperliche Gewalt dazu gebracht zu werden, stillzuhalten.

Für den Organismus ist es aus vielen Gründen wichtig, seine Beweglichkeit zu steigern. Es hat einen gewissen therapeutischen Wert, alle Zeitpunkte zu entdecken, in denen der Organismus befehlsgemäß stillgehalten und gehorcht hat, aber viel wichtiger für die Wiederherstellung der Beweglichkeit des Organismus ist die Entdeckung von wirklichen Geschehnissen, bei denen der Organismus durch physische Gewalt gezwungen wurde, bewegungslos zu bleiben.

Diese Listen haben also die Tendenz, die Bedeutung der Sprache herabzusetzen. Dies ist nur eine ihrer zahlreichen Funktionen, aber eine bedeutende; aus diesem Grunde sollte einen das Lesen dieser Listen zu Augenblicken hinführen, in denen tatsächlich Handlungen stattfanden, und nicht nur jemand sagte, sie fänden statt.

Genauso wie ein Beweis vom Hörensagen vor Gericht nicht zulässig ist, genauso sind bei der Anwendung von Selbst-Prozessing Wörter und Redewendungen unzulässig, die einem von anderen mitgeteilt worden sind. Wenn man also nach einer Zeit gefragt wird, als jemand wegging, sollte man sich nicht jene Zeit zurückrufen, als jemand sagte, es sei jemand weggegangen, oder die Feststellung, daß jemand gerade eben weggehe, sondern vielmehr das tatsächliche körperliche Weggehen, unabhängig davon, was gesagt wurde.

Sie werden feststellen können, daß Worte durch das physikalische Universum zu anderen Organismen hin kommuniziert werden. Geräusche zum Beispiel haben ihren Ursprung im Organismus, werden in Schallwellen umgesetzt und erreichen dann als Schallwellen die andere Person. Das geschriebene Wort wird in Symbolen aus Tinte dargestellt, die dann, mit Hilfe der anderen physikalischen Tatsache des Lichts, von einem anderen Organismus gesehen werden. Und dieser physikalische Vorgang ist nicht aberrierend, auch wenn es sehr wohl Dinge wie außersinnliche Wahrnehmung geben mag.

Es gibt sehr viele Wahrnehmungsmöglichkeiten, besser gesagt Kanäle, durch die jemand mit dem physikalischen Universum in Kontakt treten kann. Sie sind sich des physikalischen Universums aufgrund des Gesichts-, Gehör-, Geschmacksinns und anderer Übermittlungssysteme bewußt. Darum werden Sie jedes Mal, wenn Sie aufgefordert werden, sich ein bestimmtes Geschehnis zurückzurufen, aufgefordert werden, nachdem Sie es sich zurückgerufen haben Ihre Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Sinneskanal zu richten, der vorhanden war, als Sie das Geschehnis erlebten.

Für diesen Zweck ist die runde Scheibe bestimmt. Wie Sie bemerken, hat diese Scheibe zwei Seiten. Die auf der einen Seite der

Scheibe aufgeführten Wahrnehmungen oder Sinnesbotschaften unterscheiden sich von denen auf der anderen Seite.

Wenn Sie die Fragen der Reihe nach durchgehen, sollten Sie diese durch eines der Fenster in der Scheibe lesen. Drehen Sie jedes Mal, wenn Sie zur nächsten Frage übergehen, die Scheibe so im Gegenuhrzeigersinn, daß Sie das nächste Fenster benutzen können. So bekommen Sie immer eine neue Wahrnehmung.

Die Frage kann sich zum Beispiel auf eine Zeit beziehen, in der jemand von Ihnen weggegangen ist. Sie werden sich eine Zeit zurückrufen, in der dies geschah, und wählen dabei den Moment aus, wo diese Person Sie tatsächlich körperlich verlassen hat. Ohne Zweifel werden Sie eine gewisse Vorstellung von der Szene bekommen, vielleicht sogar eine volle Wahrnehmung von ihr.

Viele Leute sehen, fühlen, hören und nehmen auf andere Weise Erinnerungen wahr, wenn sie sich diese zurückrufen. Manche Leute sind zu abgesperrt[25]. Diese Listen beseitigen diese Absperrungen. Wenn Sie sich eine Person zurückrufen, die von Ihnen wegging, dann sollten Sie sich dabei nicht nur den Begriff zurückrufen, daß jemand weggegangen ist, sondern den Moment, in dem er dies tatsächlich tat, und Sie sollten von ihm dabei, während er es tut, so viele Wahrnehmungen wie möglich bekommen.

Wählen Sie nun eine beliebige Wahrnehmung oben auf der Seite.

Die Scheibe, die währenddessen über der Frage liegt, wird dabei, ganz zufällig, irgendeine spezielle Wahrnehmung auf dem oberen Rand tragen.

---

[25] abgesperrt: nicht zum bewußten Rückruf von Erinnerungen fähig.

Diese Wahrnehmung kann zum Beispiel *Geräusch* sein. Sie sollten dann versuchen, all die Geräusche wiederzubekommen, die gegenwärtig waren, als jene Person wegging, wobei Sie den besonderen Nachdruck hinsichtlich der Wahrnehmungen auf Geräusche legen. *Wenn Sie nicht dazu fähig sind, die Geräusche als solche wiederzubekommen, sie also wieder zu hören, so verschaffen Sie sich zumindest einen Begriff davon, wie diese Geräusche gewesen sein könnten.*

Wenn Sie die Scheibe genau ansehen, werden Sie feststellen, daß diese sechs Wahrnehmungen enthält, mit denen Sie Verbindung mit dem physikalischen Universum hergestellt haben. Tatsächlich gibt es aber viel mehr als diese sechs.

Wenn Sie sich aufgrund einer Frage ein Geschehnis zurückgerufen haben und dabei das Wort „Emotion“ ganz oben auf der Scheibe steht, sollten Sie den Versuch machen, ganz speziell die Emotion, die Sie zu jener Zeit fühlten, herbeizurufen, und wenn möglich, diese Emotion wieder zu fühlen. Bei der nächsten Frage wird die Scheibe um ein Fenster im Gegenuhrzeigersinn gedreht. Sie werden dann „Lautstärke“ ganz oben finden. Sie sollten sich ein der Frage entsprechendes Geschehnis zurückrufen und dann, nachdem Sie das Geschehnis wahrgenommen haben. Ihre Aufmerksamkeit insbesondere auf die Lautstärke der verschiedenen Geräusche in diesem Geschehnis richten.

Wenn Sie dann zur nächsten Frage gehen, sollten Sie dabei die Scheibe wiederum im Gegenuhrzeigersinn drehen. Ganz oben werden Sie nun „Körperstellung“ finden. Lesen Sie die Frage, rufen Sie sich ein entsprechendes Geschehnis zurück, nehmen Sie es so gut wie möglich wahr, und richten Sie dann besondere Aufmerksamkeit auf die Stellung, in der Ihr eigener Körper zu der Zeit war, als sich das Geschehnis zugetragen hat. Sie gehen hierauf zur nächsten Frage, drehen die Scheibe wiederum und finden nun „Ge-

räusch“ oben. Sie sollten sich das von der Frage verlangte Geschehnis zurückrufen und dann den Geräuschen in diesem Geschehnis besondere Aufmerksamkeit schenken.

Wenn Sie zur nächsten Frage gehen und die Scheibe noch einmal drehen, werden Sie feststellen, daß „Gewicht“ oben steht. Bei dem Geschehnis, das jetzt zurückgerufen wird, sollte die Aufmerksamkeit auf die Schwere der Dinge gelenkt werden, einschließlich des Zuges der Schwerkraft auf Sie selbst und des Gewichts von allem, was Sie während des Geschehnisses tatsächlich gehalten oder getragen haben, wie zum Beispiel Ihre Kleidung, einen Ball oder irgend etwas anderes, das Sie während der Zeit des Geschehnisses tatsächlich gehalten oder getragen haben.

Wenn die Scheibe wiederum zur nächsten Frage auf der Liste weitergedreht wird, werden Sie „Eigene Bewegung“ oben finden. Wenn Sie die Frage beantwortet haben, sollten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Bewegung lenken, die Sie zum Zeitpunkt des Geschehnisses gemacht haben. Jedes Mal, wenn Sie zu einer neuen Seite gehen, sollten Sie die Scheibe umdrehen. Sie werden auf der Rückseite eine neue Reihe von Wahrnehmungen finden. Diese werden so angewandt, daß Sie, wenn Sie die Liste ein zweites Mal durchgehen, wahrscheinlich nicht dieselbe Wahrnehmung erhalten werden, da man mit diesen Wahrnehmungen nach Belieben beginnen kann. Die Frage ist zum Beispiel über eine Person, die auf Sie zukommt. Beim ersten Mal werden Sie vielleicht die Frage in Bezug auf diese Person beantwortet haben, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit, der Scheibe entsprechend, auf „Geräusch“ gerichtet hatten. Wenn Sie beim zweiten Mal durch die Liste gehen und diese Fragen erreichen, werden Sie möglicherweise finden, daß „Emotion“ oben steht. Während Sie beim ersten Mal Kontakt mit dem „Geräusch“ aufgenommen hatten, sollten Sie jetzt, beim zweiten Mal, mit allen nur möglichen Emotionen Verbindung aufnehmen.

Sie werden auf der Rückseite der Scheibe die Wahrnehmungen von *Sehen, Riechen, Berühren, Farbe, Klang und Bewegung um einen herum* finden. *Sehen* ist, was Sie tatsächlich zu der Zeit sahen. Eine Person, deren Wahrnehmungen in guter Verfassung sind, wird noch einmal sehen, was sie zu dem Zeitpunkt, als das Geschehnis tatsächlich stattfand, gesehen hat. *Sehen* verlangt daher nach dem, was während des verlangten Geschehnisses gesehen wurde. *Riechen* verlangt von dem Betreffenden das Zurückrufen aller Gerüche, die während der Szene, die er sich zurückruft, vorhanden waren. *Berühren* verlangt von der Person das Zurückrufen von allem, das die Person zu der Zeit tatsächlich mit der Empfindung des Berührens berührt hat, Druck eingeschlossen. Man ist immer in Verbindung mit der materiellen Welt in Form von Berühren, auch wenn es nur die Berührung des Bodens durch die Füße oder das Fühlen von Kleidung am Körper ist. Wenn die Wahrnehmung von *Farbe* oben ist, sollte die Person versuchen, die Farbe wieder wahrzunehmen, die in der verlangten Szene enthalten war. Wenn *Klang* verlangt wird, sollte die Person versuchen, mit der Qualität des während der Szene vorhandenen Geräusches Verbindung aufzunehmen. Wenn *Bewegung um einen herum* oben ist, sollte die Person, während sie sich das verlangte Geschehnis zurückruft, versuchen, in dem zurückgerufenen Geschehnis die in dem Geschehnis enthaltene Bewegung wahrzunehmen; die Bewegung von anderen Leuten, von Objekten oder von Energie.

Wenn man mit der Scheibe diese Fragen durcharbeitet, erforscht man sein eigenes Leben, und während dieser Erforschung versucht man, die Dinge, die man wahrgenommen hat, mit der höchstmöglichen Stufe von Realität in sein Blickfeld zu holen. Als unmittelbares Ergebnis verbessert sich die Wahrnehmung der gegenwärtigen Welt. Ein anderes Resultat ist die Stärkung des Gedächtnisses. Ein weiteres Ergebnis ist die Umgruppierung und Neueinschätzung

von Dingen, die einem zugestoßen sind. Noch ein Resultat, und zwar ein mechanischeres und grundlegenderes, ist die Entschärfung von unangenehmen Erfahrungen – man bringt sie sozusagen ans Licht. Eine Zeitlang mag man glauben, es sei besser, unangenehme Dinge zu vergessen. Vergessen haben sie mehr Kraft und zerstörende Eigenschaften als unter die Lupe genommen.

Wenn man diese Listen wiederholt benutzt, wird man feststellen, daß man immer frühere und frühere Geschehnisse erhält. Es ist nicht unmöglich, daß man sich geradewegs an die frühesten Anfänge seines Lebens zurückerinnert, ganz zu schweigen von seiner Kindheit.

Es kann gar nicht genügend betont werden, und deshalb sage ich es hier noch einmal: diese Fragen verlangen nach tatsächlichen körperlichen Handlungen, nicht nach Aussagen über körperliche Handlungen. Es ist völlig in Ordnung, wenn man sich Szenen zurückruft, die man im Kino gesehen oder über die man in Büchern gelesen hat, aber man sollte sich, wenn man sich solche Szenen zurückruft, im Falle des Filmes der Leinwand, des Sitzes und des Ortes und der Zeit des Geschehnisses vollkommen bewußt sein.

Bei Büchern sollte man nicht die Szene bekommen, die der Autor dem Leser gerne vermitteln würde, sondern die tatsächliche Szene des Lesens, und der Rückruf sollte auf der Basis von Gedrucktem und Sitzen in einem Stuhl erreicht werden, nicht aber nur als reine Vorstellung.

Hinter diesen Fragen steht, nicht ohne weiteres sichtbar, eine ganz enorme Menge an Technologie. Wichtig ist vor allem, daß dieses Verfahren, wenn Sie es beharrlich durchrühren, eine Liste nach der anderen durchgehen und sich die verlangten Dinge zurückrufen. Ihre Fähigkeit zum Denken und Handeln und Ihr körperliches Wohlbefinden sowie Ihr Verhältnis zu Ihrer gegenwärtigen Umwelt beträchtlich verbessert.

Die allerletzte Liste in diesem Buch wird die „Liste für das Sitzungsende“ genannt. Das bedeutet, daß Sie immer, wenn Sie Selbst-Prozessing anwenden und eine Liste vollständig durchgearbeitet haben oder aber so lange gearbeitet haben, wie Sie es sich vorgenommen hatten, sich der „Liste für das Sitzungsende“ zuwenden sollten, um als Routinemaßnahme die darin enthaltenen Fragen zu beantworten.

Vor dieser letzten Liste des Buches finden Sie eine andere, die die Überschrift trägt: „Wenn Sie sich unwohl fühlen.“ Wenn Sie während einer Sitzung beim Selbst-Prozessing feststellen, daß Sie sich allmählich ziemlich unwohl oder elend fühlen, sollten Sie diese Liste aufschlagen. Ihre Benutzung dürfte Ihre gute Laune bald wiederherstellen.

Sollte Ihnen das Zurückrufen bei irgendeiner Frage in diesen Listen besonders schwer fallen, dann lassen Sie sie einfach aus und gehen zur nächsten weiter. Die Beantwortung der Fragen irgendeiner dieser Listen, bei denen Sie Schwierigkeiten haben, wird Ihnen leichter fallen, wenn ein Freund Sie Ihnen vorliest.

Wenn das Durchführen von Selbst-Prozessing Sie äußerst unglücklich macht, ist anzunehmen, daß Ihr Fall unter die Aufsicht eines Dianetik-Auditors gestellt werden sollte, und zwar so lange, bis Sie in der Lage sind, die Angelegenheit selbständig zu handhaben.

Sie können eine Liste viele Male durchgehen, bevor Sie sich der nächsten zuwenden. Sie können aber auch in einem Zug durch alle Listen gehen, ohne irgendeine zu wiederholen. Wahrscheinlich werden Sie feststellen, daß das oftmalige Durchgehen einer Liste bessere Resultate ergibt, als wenn Sie in einer einzigen Folge durch das Buch gehen. Sie werden feststellen, daß eine Erinnerung, wenn Sie diese mehrere Male durchgegangen sind, selbst wenn es eine

unangenehme Erinnerung ist, aufhören wird, irgendeine Wirkung auf Sie auszuüben. Das heißt, daß die Intensität dieser Erinnerung abnimmt und daß die darin enthaltene Energie, die Ihr gegenwärtiges Leben in Mitleidenschaft gezogen hat, sich aufzulösen beginnt. Wenn Sie sich an mehrere Geschehnisse derselben Art erinnern können, dann tun Sie es; und wenn diese für Sie beunruhigend sind, gehen Sie einfach die Dinge, an die Sie sich erinnert haben, noch einmal durch, eines nach dem anderen, und dann noch einmal. In der Sprache der Dianetik nennt man dies „Wiederholenden Geraden Draht". Er nimmt unangenehmen Erinnerungen ihre Intensität. Doch zielen diese Listen selbstverständlich auf das Zurückrufen von angenehmen Geschehnissen ab. Angenehme Geschehnisse verlieren nicht, wie die unangenehmen, ihre Intensität, wenn man sie sich zurückruft, sie nehmen vielmehr den unangenehmen Geschehnissen, unterhalb der Ebene der Aufmerksamkeit, deren Kraft.

Alles, was Sie wirklich wissen müssen, um diese Listen durcharbeiten zu können, ist, daß Handlungen und nicht Worte verlangt werden, und daß die Scheibe benutzt werden sollte, um Ihnen die besondere Art des Rückrufs zu geben, die Sie bei der Erinnerung haben sollten. Für den Fall, daß Sie die Scheibe verlieren sollten, finden Sie unten auf jeder Seite eine Liste der Wahrnehmungen. Wenn Sie diese Liste am Ende der Seite benutzen, sollten Sie mit Zurückrufen und Wahrnehmungen genau wie mit der Scheibe verfahren und jeweils eine Wahrnehmung nach der anderen verwenden.

Beantworten Sie die Fragen nicht einfach mit „Ja" oder „Nein". Wählen Sie, der Aufforderung der Frage entsprechend, einen wirklichen Augenblick Ihres Lebens. Versuchen Sie diesen Moment mit der von der Scheibe angegebenen Wahrnehmung wieder zu empfinden.

Wenn Sie das Durchgehen der Fragen unglücklich macht, dann fahren Sie einfach mit der gerade bearbeiteten Liste fort und gehen die Fragen immer wieder durch. Die unglückliche Stimmung wird abklingen, wenn Sie sich unangenehme Geschehnisse viele Male zurückgerufen haben. Alsbald wird sich ein Gefühl der Erleichterung einstellen.

Es gibt Leute, die bei dem Gedanken, diese Fragen durchzustehen, in Furcht geraten. Sie haben sicherlich bessere Nerven. Das Schlimmste, was diese Fragen können, ist Sie umbringen.

Wundern Sie sich nicht, wenn Sie sich nach der Beantwortung einiger Fragen schläfrig fühlen. Schläfrigkeit ist bloß ein Zeichen für Entspannung. Das wenigste, was dieses Buch für Sie tun kann, ist Ihre Beruhigungsmittel ersetzen.

Wenn Sie bei der Beantwortung dieser Fragen zu gähnen anfangen, so ist das gut. Gähnen ist eine Befreiung von früheren Zeiten der Bewußtlosigkeit. Sie dürfen ruhig so sehr gähnen, daß Ihnen die Tränen kommen. Das ist ein Fortschritt.

Sollten Sie sich, während Sie diese Fragen beantworten, sehr benommen fühlen, so ist das nur „Abkochen", das Anzeichen dafür also, daß frühere Zeiten von Bewußtlosigkeit verdampfen. Fahren Sie einfach mit dem Rückruf des Geschehnisses oder anderer ähnlicher Geschehnisse fort, und dieses Gefühl wird verschwinden und Sie lebhafter als vorher zurücklassen. Wenn Sie dieses „Abkochen" unterbrechen und mit Ihrer Sitzung aufhören, werden Sie sich übellaunig und gereizt fühlen. Gelegentlich steigert sich dieses Benommensein zu nahezu vollständiger Bewußtlosigkeit, aber es geht immer weg. Diese Bewußtlosigkeit war es, die Sie daran gehindert hat, hoch oben auf der Tonskala zu sein.

Ab und zu werden, wenn Sie Fragen beantworten, unbestimmte oder auch stechende Schmerzen kommen und gehen. Versuchen Sie

nicht herauszufinden, woher diese Schmerzen kommen. Wenn Sie mit den Fragen beharrlich fortfahren, werden die Schmerzen wieder gehen. Beachten Sie sie einfach nicht. Es sind die Geister dessen, was man psychosomatische Krankheiten zu nennen pflegt, restimulierte[26] Verletzungen aus früherer Zeit.

Ein Mensch wird durch diese Aufspeicherung früherer Schmerzen und früherer Bewußtlosigkeit unterdrückt. Die Selbstanalyse läßt solche früheren Augenblicke vergehen oder zumindest teilweise an Intensität verlieren, ohne daß Sie herauszufinden hätten, was in ihnen war.

Eine ausführliche Beschreibung dieser Erscheinungen und ihrer Ursachen finden Sie im Buch Die Wissenschaft des Lebens, dem populären Werk über Dianetik, das Sie bei der Ron's Org Grenchen beziehen können..

Benutzen Sie die Listen viele Male. Versuchen Sie bei jeder Frage das früheste nur mögliche Geschehnis zu bekommen.

---

[26] restimuliert: durch Anregung wieder in Tätigkeit gesetzt; siehe auch Fachausdrücke: *Restimulierung.*

WICHTIG WIE MAN DIE SCHEIBE BENUTZT

Für den Gebrauch durch den Leser ist eine sternförmig ausgeschnittene Scheibe beigelegt. Die Scheibe muß verwendet werden. Wenn man diese Scheibe nicht benutzt, wird der Nutzen der Prozesse zu mehr als 80 % verringert.

Man legt die Scheibe dergestalt über die erste Frage einer Liste, daß die Frage in einem der Fenster sichtbar ist. Hierauf ruft man sich das gewünschte Geschehnis zurück. Dann schaut man auf das auf der Scheibe ganz oben stehende Wort. Dies ist zum Beispiel „Sehen“. Man sucht nun beim Zurückrufen den gewünschten Vorfall zu „Sehen“. Dann versucht man sich ein anderes Geschehnis zurückzurufen, und bemüht sich während des Zurückrufens, ohne die Scheibe dabei zu bewegen, dieses Geschehnis zu „Sehen“. Hierauf versucht man, sich das früheste Geschehnis dieser Art, dessen man sich erinnern kann, zurückzurufen und versucht dieses zu „Sehen“. Man rückt dann die Scheibe eine Frage tiefer und dreht dabei gleichzeitig die Scheibe, so daß eine andere „Sinneswahmehmung“ oben erscheint. Man benutzt dann vor allem diese Sinneswahmehmung, wenn man sich das gewünschte Geschehnis zurückruft. Drehen Sie die Scheibe am Anfang jeder neuen Seite um, damit eine neue Reihe von Wahrnehmungen zum Tragen kommen kann.

Es spielt keine Rolle, mit welcher „Sinneswahrnehmung“ Sie den Rückruf beginnen, und auch nicht, welche Seite der Scheibe Sie zuerst benutzen.

Sie sollten schließlich dazu fähig sein, mehr und mehr Wahrnehmungen bei einem einzigen Geschehnis zu bekommen, bis Sie zu guter Letzt ohne Anstrengung alle wiedererlangen. Falls Sie die

Scheibe verlieren sollten, finden Sie die vollständige Liste der darauf befindlichen Wahrnehmungen am Fuße jeder Seite. Nehmen Sie einen Bleistift und haken Sie diese jeweils ab, entsprechend dem Verfahren bei der Benutzung der Scheibe.

Sie finden eine grüne und eine weiße Scheibe beigelegt. Benutzen Sie diejenige, die Ihnen am meisten zusagt.

Wenn Sie zunächst nur einen vagen Begriff von der Sinneswahrnehmung haben, das heißt, wenn Sie noch keinen eigentlichen, präzisen Rückruf der Wahrnehmung, wie sie ursprünglich gewesen ist, erreichen, dann stellen Sie sicher, daß Sie zumindest eine ungefähre Vorstellung davon erhalten.

LISTE 1
ALLGEMEINE GESCHEHNISSE

Der Zweck dieser Liste ist, Ihnen Übung im Zurückrufen von Dingen zu geben. Benutzen Sie die hinten im Buch beigelegte Scheibe und lesen Sie die Anleitung für die Benutzung der Liste am Anfang dieses Abschnitts.

Kannst Du Dir eine Zeit zurückrufen, als:

1. Du glücklich warst.
2. Du etwas fertig gebaut hattest.
3. Das Leben fröhlich war.
4. Jemand Dir etwas gegeben hatte.
5. Du etwas Gutes gegessen hast.
6. Du einen Freund hattest.
7. Du Dich voller Energie fühltest.
8. Jemand auf Dich gewartet hat.
9. Du schnell gefahren bist.
10. Du etwas gesehen hast, was Du mochtest.
11. Du etwas Gutes erworben hast.
12. Du etwas Schlechtes weggeworfen hast.
13. Du jemanden geküsst hast, den Du mochtest.
14. Du über einen Witz gelacht hast.
15. Du Geld erhalten hast.
16. Du Dich jung gefühlt hast.

17. Du das Leben mochtest.
18. Du ein Spiel gespielt hast.
19. Du etwas Gefährliches besiegt hast.
20. Du in den Besitz eines Tieres kamst.
21. Jemand dachte, Du seiest wichtig.
22. Du etwas Böses verscheucht hast.
23. Du begeistert warst.
24. Etwas Dir gehörte.
25. Du Dich des Lebens freutest.
26. Du schnell gegangen bist.
27. Du richtig gefaulenzt hast.
28. Du Dich stark gefühlt hast.
29. Jemand wegging, den Du nicht mochtest.
30. Jemand Dir geholfen hat.
31. Du etwas Gutes gesammelt hast.
32. Du etwas gemessen hast.
33. Du eine angenehme Reise gemacht hast.
34. Du Licht angemacht hast.
35. Du gute Musik gehört hast.
36. Du etwas unter Kontrolle hattest.
37. Du etwas zerstört hast.
38. Du etwas gemeistert hast.
39. Du Glück hattest.
40. Du Dich friedlich gefühlt hast.
41. Du eine hübsche Szene gesehen hast.
42. Du etwas Gutes eingeschenkt hast.
43. Du in den Besitz von etwas kamst, das selten war.

44. Du einen Feind zum lauten Schreien gebracht hast.
45. Du angenehm gesessen hast.
46. Du etwas gut gehandhabt hast. (Echte körperliche Handhabung)
47. Du etwas bewegt hast.
48. Du etwas Schnelles beobachtet hast.
49. Du mit Freunden zusammen warst.
50. Du einen guten Raum bewohnt hast.
51. Jemand Dich liebte.
52. Du Dich über jemanden gefreut hast.
53. Du etwas erfunden hast.
54. Du Energie nutzbar gemacht hast.
55. Du ein Insekt erschlagen hast.
56. Du etwas in die Tasche gesteckt hast.
57. Du Fortschritte gemacht hast.
58. Du zu Fuß gegangen bist.
59. Du etwas gerettet hast.
60. Du eine Maschine angehalten hast.
61. Du eine Maschine in Gang gesetzt hast.
62. Du gut geschlafen hast.
63. Du einen Dieb aufgehalten hast.
64. Du unter etwas gestanden hast.
65. Du ein Feuer entfacht hast.
66. Du die Treppen nach oben gegangen bist.
67. Dir warm war.
68. Du reiten gegangen bist.
69. Du geschickt warst.
70. Du geschwommen bist.
71. Du Deinen Mann standest.

72. Du gut gelebt hast.
73. Du respektiert wurdest.
74. Du ein Rennen gewonnen hast.
75. Du gut gegessen hast.

LISTE 2

ZEITORIENTIERUNG

Diese Liste ist darauf abgestellt Ihren allgemeinen Sinn für Zeit in Bezug auf Abschnitte in Ihrem Leben zu fördern. Jeder Mensch hat eine vollständige Aufzeichnung all dessen was er in seinem Leben erlebt hat Es kann sein, daß er sich gewisse Zeitabschnitte nicht unmittelbar zurückrufen kann. Man sagt dann, diese Zeitabschnitte seien „abgesperrt“. Im allgemeinen werden durch das Arbeiten mit diesen Listen solche Absperrungen allmählich dadurch verschwinden, daß man sein Leben durch Zurückrufen anspricht. Damit werden sich auch geistiges und körperliches Wohlbefinden erhöhen und die Wahrnehmung der gegenwärtigen Umgebung verbessern.

Man geht in Dianetik davon aus. daß jeder Mensch eine „Zeitspur“ hat. Alles, was jemand irgendwann in seinem Leben wahrgenommen hat ist von Anfang bis Ende auf dieser „Zeitspur“ aufgezeichnet Abgesperrte Abschnitte zu haben ist gefährlich, da die Datei in dem abgesperrten Gebiet zwanghaft werden und weniger optimales Verhalten verursachen. Der Zweck dieser Liste ist die Spur im allgemeinen in Ordnung zu bringen.

Seien Sie nicht entmutigt wenn es Ihnen nicht gelingt den tatsächlichen Augenblick der Erinnerung zurückzurufen. Erinnern Sie sich zuerst. Wenn Sie die dann noch verbliebenen Fragen beantworten können umso besser.

Kannst Du Dir ein Geschehnis zurückrufen, das sich zugetragen hat:

1. Vor einer langen Zeit. (Jahr? Monat? Tag? Uhrzeit?)
2. Gestern. (Uhrzeit? Tag?)
3. Letzten Monat. (Stand der Sonne?)
4. Als Du sehr klein warst. (Kleidung der Leute? Stand der Sonne?)
5. Als Du halb so groß warst wie jetzt. (Die Größe von anderen zu jener Zeit?)
6. Als Du ein Drittel Deines jetzigen Gewichts hattest. (Stand der Sonne?)
7. Als Deine Mutter jünger aussah. (Kleidung der Mutter? Stand der Sonne?)
8. Als Du Dich lebendig gefühlt hast. (Jahr? Uhrzeit?)
9. Letztes Weihnachtsfest. (Tageszeit?)
10. An Deinem fünften Weihnachtsfest. (Kleidung anderer?)
11. An Deinem achten Geburtstag. (Einrichtung?)
12. An einem Geburtstag. (Das Aussehen anderer? Jahr? Stand der Sonne?)
13. Heute vor einem Jahr. (Das Haus, in dem Du gewohnt hast? Tag? Jahreszeit?)
14. Heute Mittag.
15. Bei einem Festessen. (Kleidung der dort anwesenden Personen?)
16. Bei einer Hochzeit. (Jahr? Jahreszeit?)

17. Bei einer Geburt. (Jahreszeit?)
18. Bei einer Verabredung mit jemandem. (Frisur?)
19. Mit einer Uhr. (Stand der Sonne?)
20. Mit einer Armbanduhr. (Bewegung des Sekundenzeigers?)
21. Mit einem Tier. (Als es kleiner war?)

Kannst Du Dir Geschehnisse zurückrufen, die vergleichen:

1. Heutige Kleidung und Kleidung, als Du klein warst.
2. Heutige Frisur und Frisur, als Du in Deinen Teenagerjahren warst.
3. Etwas, das neu war und jetzt alt ist.
4. Etwas, das klein war und jetzt groß ist.
5. Etwas, das jetzt alt ist, und als es jung war.
6. Wie die Sonne am Morgen scheint und wie sie am Nachmittag scheint.
7. Winter mit Sommer.
8. Frühling mit Winter.
9. Herbst mit Frühling.
10. Sonnenaufgang mit Sonnenuntergang.
11. Einen Schatten am Morgen mit einem Schatten am Abend.
12. Kleidung, die jetzt alt ist, und als sie neu war.
13. Ein Haus, das jetzt steht, und als es dort kein Haus gab.
14. Einen offenen Raum, der jetzt aufgeteilt ist.
15. Eine lange Zeit mit einer kurzen Zeit.

16. Eine angezündete Zigarette, und als sie ausgedrückt wurde.
17. Den Beginn eines Rennens und sein Ende.
18. Schlafengehen mit Aufstehen.
19. Schule am Morgen mit Herauskommen am Nachmittag.
20. Deine jetzige Größe, und als Du klein warst.
21. Einen bewölkten Tag mit einem sonnigen Tag.
22. Stürmisches Wetter mit regnerischem Wetter.
23. Etwas, das heiß war, und als es kalt wurde.
24. Etwas Junges mit etwas Altem.
25. Einen schnellen Herzschlag mit einem langsamen.
26. Überhitzt sein mit Frösteln.
27. Als Du viel Raum hattest und als Du wenig Raum hattest.
28. Strahlendes Licht mit düsterem Licht.
29. Ein Feuer, das hell loderte, und als es nieder brannte.
30. Einen halbfertigen Gegenstand und seinen Anfangszustand.
31. Jemanden, als er groß war, und als er klein war.
32. Als Du Dich klein fühltest und als Du Dich erwachsen fühltest.
33. Gestern morgen mit heute morgen.
34. Einen vollständigen Kalender, und als seine Blätter abgerissen waren.
35. Eine Uhr, die steht, und eine, die geht.
36. Die Bewegung der Sonne mit der Bewegung des Mondes.

37. Als Du Dich müde fühltest und als Du Dich energisch fühltest.
38. Autos damals und Autos heute.
39. Als Du mit dieser Liste begonnen hast, und diese Frage.

LISTE 3
ORIENTIERUNG DER SINNE

Diese Liste ist speziell zu dem Zweck zusammengestellt, Ihre Aufmerksamkeit darauf zu lenken, daß es viele Kanäle gibt, durch die Sie sich selbst und das physikalische Universum um sich herum wahrnehmen. Obwohl sich jede der hier aufgeführten Fragen auf einen besonderen Sinneskanal, zum Beispiel Licht oder Geräusch, bezieht, kann die Scheibe weiterhin benutzt werden, da das, wonach verlangt wird, die besonderen Augenblicke sind, in denen Sie verschiedene Sinneswahrnehmungen benutzt haben, und jeder spezifische Augenblick neben der einen verlangten Sinneswahrnehmung auch viele andere enthält. Benutzen Sie deshalb die Scheibe wie bei anderen Fragen auch, und versuchen Sie, wenn Sie ein der Frage entsprechendes spezifisches Geschehnis gefunden haben, bei diesem Geschehnis besondere Aufmerksamkeit auf jene Sinneswahmehmung zu richten, die zu diesem Zeitpunkt gerade oben auf der Scheibe steht.

Zeitsinn

Jeder Mensch hat einen Zeitsinn. Dieser Sinn wird leicht aberriert. Das Vorhandensein von Uhren an jedem Handgelenk scheint uns zu beweisen, daß wir mechanische Hilfe brauchen, um zu wissen, wie spät es ist. Der erste Mensch, der einen aberrierten oder in Unordnung geratenen Zeitsinn hatte, ließ die erste Uhr wünschenswert erscheinen – aber auch nur für ihn. Uhren und Kalender sind künstliche Symbole und stellen die Zeit dar, die eine tatsäch-

lich vorhandene Sache ist und von jedem Menschen direkt wahrgenommen werden kann.

Dieser Abschnitt und nahezu alle anderen Abschnitte in diesen Listen stellen den Sinn für Zeit wieder her. Die meisten Leute bringen in ihrem Denken Zeit und Raum durcheinander. Die Worte, die Zeit beschreiben, beschreiben ebenfalls Raum, was zeigt, daß der Mensch seinem Zeitsinn keine besondere Aufmerksamkeit schenkt. Der Organismus misst die Zeit auf viele Arten, meist aber in Begriffen von Bewegung oder Wachstum und Verfall. Das auffallendste Zeichen des Vergehens von Zeit ist Veränderung, doch gibt es einen direkten Sinn für Zeit, den jeder hat, wenn er auch durch eine Gesellschaft abgesperrt sein kann, die die Tatsache seines Vorhandenseins durch die Benutzung von Uhren und Kalendern abzuwerten scheint. Sie sollten über Zeit keinerlei Verwirrung haben.

Kannst Du Dir eine Zeit zurückrufen, als:

1. Es sehr spät war.
2. Du zu früh dran warst.
3. Du warten musstest.
4. Du eine Zeitlang stehen musstest und dabei etwas Schweres getragen hast.
5. Du sehr schnell gegangen bist.
6. Du einen großen Raum durchmessen hast.
7. Du eine Menge Zeit gebraucht hast. (Als Du es tatsächlich getan hast, nicht als jemand sagte, Du tätest es.)
8. Etwas zu laufen aufhörte. (Keine Uhr)
9. Ein Raum lang war.
10. Ein Raum kurz war.
11. Ein Uhrzeiger sich bewegte.

12. Ein Gegenstand rund war.
13. Ein Gegenstand nahe einem anderen Gegenstand war.
14. Ein Blitzstrahl zuckte.
15. Du eine Uhr kaputtgemacht hast. (Hielt die Zeit an?)
16. Du eine Menge Spaß hattest.
17. Du zu spät dran warst.
18. Jemand zu lange lebte.

Sehen

Es gibt mehrere Teile des Wahrnehmungskanals, der Sehen genannt wird. Von Sonne, Mond, Sternen oder künstlichen Quellen kommen Lichtwellen, werden von Gegenständen reflektiert, treten dann in die Augen ein und werden für eine gegenwärtige Handlung oder als Erinnerung für zukünftige Verwendung aufgezeichnet. Auch Lichtquellen werden aufgezeichnet. Dies ist also die Sinneswahrnehmung, die *Sehen* genannt wird.

Sie hat Unterabteilungen. Als erste könnte man die Bewegung betrachten, bei der Sehen von einer Zeitspanne abhängt, um ein sich ständig veränderndes Bild aufzuzeichnen. Jemand kann in der Gegenwart sehr wohl Bewegung sehen, verschiedene Aberrationen des Sehens aber können ihn dazu bringen, sich nur stillstehende Bilder zurückzurufen. Dessen ungeachtet sind alle diese Bewegungen immer noch aufgezeichnet, und man kann sie sich als in Bewegung befindliche Bilder zurückrufen. Da Bewegung auch von den anderen Wahrnehmungen aufgezeichnet wird, hängen auf diese Weise alle Sinne, damit sie die Nachricht der Bewegung vermitteln können, von der Zeit ab.

Teil des Sehens im engeren Sinne ist daher die Farbwahrnehmung. Es gibt Leute, die in der Gegenwart farbenblind sind; damit soll ausgedrückt werden, daß sie zwar Farben sehen können, aber unfähig sind, Unterschiede in der Schattierung wahrzunehmen. Dann gibt es Leute, die in der Gegenwart Farben sehen können, aber beim Versuch, sich das zurückzurufen, was sie gesehen haben, nur in Schwarz-Weiß zurückrufen. Dies wäre Rückruf-Farbenblindheit. Die Farbe ist dabei gänzlich ausgelöscht. Wenn sich jemand die Dinge, die er in Farbe gesehen hat, nur als schwarzweiße oder ausschließlich bewegungslose Bilder zurückrufen kann, so ist dies eine Aberration, die leicht behoben werden kann.

Ein anderer Teil des Sehens ist die *Tiefenwahrnehmung.* Tiefenwahrnehmung wird auf zwei Arten beobachtet. Zum ersten sieht man den Größenunterschied von Objekten und hat so eine Vorstellung von der Tatsache, daß das eine weiter hinten ist als das andere oder das Objekt selbst sich in einer Entfernung befindet. Zum zweiten gibt es einen stereoskopischen Effekt, der dadurch entsteht, daß man zwei Augen hat. Jedes Auge sieht ein kleines bißchen um den Gegenstand herum, und so ist echte Tiefenwahrnehmung möglich. Dennoch kann jemand zwei Augen haben und in der gegenwärtigen Beobachtung keine Tiefenwahrnehmung besitzen. Weiterhin kann jemand in der Gegenwart völlig perfekt und mit Tiefenwahrnehmung sehen und doch die Bilder beim Zurückrufen flach und ohne Tiefenwahrnehmung sehen. Auch dieser Mangel an Tiefenwahrnehmung ist heilbar.

Ein Mensch, der in der Gegenwart keine Bewegung wahrnehmen kann und der darüber hinaus auch keine Farbe oder Tiefe wahrnehmen könnte, wäre als Fahrer äußerst gefährlich; beinahe genauso schlimm ist jemand, der sich nicht zurückrufen kann, was er gesehen hat, oder es sich, wenn er es kann, nicht mit Tiefen-

wahrnehmung, vollen Farben und Bewegungen zurückrufen kann. Dieser Teil der Liste ist dazu bestimmt, Ihnen eine tiefere Einsicht in das Sehen zu geben. All diese Wahrnehmungen werden ganz allgemein durch diese Listen wieder und wieder geübt. Wenn Sie beim Zurückrufen nicht unmittelbar sehen können, was Sie in einer anderen Zeit erblickt haben, dann versuchen Sie einfach einen Begriff davon zu bekommen, wie die Dinge jeweils zu bestimmten Zeiten ausgesehen haben.

Kannst Du Dir einen Anblick zurückrufen, der:

1. Sehr hell war.
2. Dunkel war.
3. Grün war.
4. Weit ausgedehnt war.
5. Bewegung hatte.
6. Flach war.
7. Tief war.
8. Farbenfroh war.
9. Rasch war.
10. Langsam war.
11. Angenehm war.
12. Begehrenswert war.
13. Hübsch war.
14. Selten war.
15. Bemerkenswert war.
16. Verworren war.
17. Geheimnisvoll war.
18. Träge war.
19. Warm war.
20. Fröhlich war.
21. Nahezu unsichtbar war.
22. Verschwommen war.
23. Scharf begrenzt war.
24. Liebenswert war.
25. Leidenschaftlich war.
26. Freudig war.
27. Sehr real war.

28. Etwas war, das Du Dir mit dem Sehen wirklich gut zurückrufen kannst.

Relative Größen

Das Erkennen seiner eigenen Größe im Verhältnis zu der Szene, in der man sich befindet, und den Organismen und Objekten in dieser Szene ist selbst schon eine Sinnesbotschaft. Dies stellt besonders an Kinder Anforderungen, und ohne Zweifel war es auch für Sie als Kind eine Belastung, von großen Objekten umgeben zu sein. Wenn sich jemand ein Geschehnis in der Kindheit wirklich gut zurückrufen kann, ist er oft aufs äußerste überrascht, zu sehen, wie groß ihm die Dinge vorkamen und wie groß diese Riesen von Erwachsenen waren, die ihn umgaben. Sich in der Nachbarschaft von großen Objekten klein zu fühlen, erzeugt manchmal das Gefühl von Unzulänglichkeit. Man sagt sogar, daß sich Leute, die unterdurchschnittlich groß sind, in ihrer Umwelt weniger sicher fühlen. Dies rührt offenbar von der Tatsache her, daß ihre Größe als Erwachsene das Normalmaß nicht erreicht hat und daher das Gefühl der Kleinheit und Unzulänglichkeit während der Kindheit in dauernder Restimulierung ist. Dies kommt aber nicht daher, daß eine Person, bloß weil sie kleiner ist, wirklich unzulänglich ist.

Leute, die überdurchschnittlich groß sind, werden dieser Tatsache meistens deshalb gewahr, weil kleinere Leute Mittel und Wege zu finden suchen, um sie ihrer Größe wegen herabzusetzen.

Es ist deshalb wichtig, die Wahrnehmung der relativen Größe wiederherzustellen, und jemand, der überdurchschnittlich groß ist, würde gut daran tun, beim Durcharbeiten der folgenden Fragen das Wort „Lautstärke“ auf der Scheibe durch „Relative Größe“ zu ersetzen.

Kannst Du Dir eine Zeit zurückrufen, als:

1. Du größer warst als ein Tier.
2. Du kleiner warst als ein Objekt.
3. Du größer warst als eine Person.
4. Du kleiner warst als eine Person.
5. Dinge Dir klein vorkamen.
6. Dinge Dir groß vorkamen.
7. Du in einem riesigen Raum warst.
8. Du in die Sterne geschaut hast.
9. Ein Objekt Dich zum Zwerg machte.
10. Du einen Riesen gesehen hast.
11. Jemand Dich bedient hat.
12. Du jemandem Furcht eingejagt hast.
13. Du jemanden gejagt hast.
14. Du einen größeren Jungen verprügelt hast.
15. Die Möbel für Dich zu klein waren.
16. Ein Bett für Dich zu klein war.
17. Ein Bett für Dich zu groß war.
18. Ein Hut nicht passte.
19. Du höflich sein musstest.
20. Du jemanden eingeschüchtert hast.
21. Deine Kleidung zu groß war.
22. Deine Kleidung zu klein war.
23. Das Fahrzeug zu groß war.
24. Das Fahrzeug zu klein war.
25. Ein Raum zu groß war.
26. Ein Tisch zu groß war.

27. Dein Arm zu groß war.
28. Eine Köchin klein war.
29. Du etwas erreicht hast, das sich über Dir befand.
30. Ein Ball zu klein war.
31. Eine Tochter kleiner war.
32. Ein Schreibtisch zu klein war.
33. Eine große Gabel.
34. Einen kleinen Kessel.
35. Einen kleinen Hügel.
36. Einen kleinen Fisch.
37. Eine kleine Blume.
38. Einen kleinen Doktor.
39. Einen winzigen Hund.
40. Einen kleinen Mann.
41. Ein kleines Kind.
42. Eine kleine Katze.
43. Ein kleines Haus.
44. Eine kleine Maschine.
45. Kurze Beine.
46. Ein kleines Gesicht.
47. Einen kleinen Platz.

Geräusch

Das *Geräusch* besteht aus der Wahrnehmung von Wellen, die von einem sich bewegenden Objekt ausgehen. Ein Objekt bewegt sich langsam oder schnell und versetzt die Luft in seiner Nähe in pulsierende Schwingungen. Wenn diese Schwingungen auf das Trommelfell auftreffen, setzen sie den Tonaufzeichnungsmechanismus des Individuums in Bewegung, und das Geräusch wird registriert. Im luftleeren Raum gibt es keine Geräusche; Geräusche sind eigentlich nur Kraftwellen.

Zu starke oder allzu misstönende Geräusche können körperlich schmerzhaft sein, genauso wie Licht in zu großer Quantität die Augen schädigen kann. Allerdings ist das durch Geräusche, ähnlich wie durch licht, verursachte Ausmaß an Nervosität nicht gerecht-

fertigt und in der Hauptsache eine Aberration. Geräusche an sich verursachen normalerweise keinen Schaden, und es gibt im Leben jedes Menschen nur wenige Geschehnisse, bei denen ein Geräusch genügend physikalische Kraft hatte, um ihm körperlich zu schaden.

Allerdings können Besorgnis und Furcht vor dem physikalischen Universum und anderen Personen einen Menschen dazu bringen, in Bezug auf Geräusche nervös zu werden, da das Gehör einer der verlässlichsten Warnmechanismen ist. Aber es ist töricht, in einer zivilisierten Umwelt bei jedem Geräusch aufzufahren oder über die Stimmen anderer und die Geräusche im Verkehr in Schrecken zu geraten, da Menschen nur selten ein Dasein führen, in dem es derart hart auf hart geht, dass eine solche Aufmerksamkeit gerechtfertigt wäre.

Da Geräusch mit vergangenem Schmerz vermischt wird, verwechselt das Individuum den Augenblick und die Zeit, wenn es ein Geräusch hört, und wird es so möglicherweise mit vergangenem Schmerz in Verbindung bringen, so wie es dies mit anderen Wahrnehmungen auch tun kann.

Diese Listen lassen einen Menschen seine Fähigkeit wiedergewinnen, den Unterschied zwischen einer Zeit und einer anderen und einer Situation und einer anderen zu erkennen.

Das Geräusch hat verschiedene Bestandteile. Der erste ist die Tonhöhe. Dies ist die Anzahl der Schwingungen eines Gegenstandes, von dem ein Geräusch ausgeht, pro Zeiteinheit. Der zweite, die Qualität oder Klangfarbe, ist einfach der Unterschied zwischen einer zackigen bzw. zerhackten Geräuschwelle und einer glatten Welle, wie in einer Musiknote. Der dritte ist die Lautstärke, was schlicht die Stärke der Geräuschwelle bedeutet, also ob sie laut oder leise ist.

Rhythmus ist in Wirklichkeit ein Teil des Zeitsinnes, aber er ist auch die Fähigkeit, die Zwischenräume zwischen regelmäßig pulsierenden Geräuschwellen zu bestimmen, wie beispielsweise im Schlagen einer Trommel.

Viele Leute haben ein so genanntes „erweitertes Gehör“, was bedeutet, daß sie Geräuschen gegenüber allzu sehr auf der Hut sind. Für gewöhnlich geht damit eine allgemeine Angst vor der Umwelt oder den Leuten in ihr einher. Weiterhin gibt es die Taubheit, mit der jemand einfach Geräusche abschaltet. Manche Arten von Taubheit sind natürlich schlichtweg auf mechanische Defekte des Aufnahmemechanismus zurückzuführen, jedoch sind die meisten Arten von Taubheit, vor allem die partiellen, „psychosomatisch“ oder durch geistige Aberration verursacht.

Zu Anfang mag der einzelne vielleicht nicht fähig sein, sich das, was er gehört hat und was in der Vergangenheit aufgezeichnet wurde, zurückzurufen, wenn er sich daran erinnert. Er erhält also mit anderen Worten kein Geräusch, wenn er sich daran erinnert, eines gehört zu haben. Die Geräuschaufzeichnung ist dann abgesperrt. Den Rückruf eines Geräusches, indem man es wieder hört, nennt man in Dianetik „sonic“. Dies ist ein wünschenswerter Umstand, und er kann einem wiedergegeben werden.

Interessant ist noch zu bemerken, daß es auch bei Geräuschen eine Tiefenwahrnehmung gibt. Eine Person, die zwei Ohren hat, bekommt von Geräuschquellen einen „stereoskopischen“ Eindruck und kann so sagen, wie weit diese von ihr entfernt sind, und kann ihren Ort in Bezug auf sich selbst angeben.

Kannst Du Dir eine Zeit zurückrufen, als Du folgendes gehört hast:

1. Einen sanften Wind.
2. Eine ruhige Stimme.
3. Ein angenehmes Geräusch.
4. Eine angenehme Stimme.
5. Eine Brise.
6. Einen winselnden Hund.
7. Eine Glocke.
8. Eine fröhliche Stimme.
9. Ein Musikinstrument.
10. Das Schließen einer Tür.
11. Laufendes Wasser.
12. Eine Flüssigkeit, die aus einer Flasche kommt.
13. Gutes Essen beim Braten.
14. Einen Ball, der rollt.
15. Das Singen eines Rades.
16. Ein Auto, das anfährt.
17. Das Lachen eines Kindes.
18. Einen springenden Ball.
19. Eine laufende Nähmaschine.
20. Eine Katze, die miaut.
21. Eine Feder, die schreibt.
22. Ein Kind, das rennt.
23. Das Umblättern einer Buchseite.
24. Eine Zeitung, die geöffnet wird.
25. Einen Kuß.
26. Ein anregendes Geräusch.
27. Ein sanftes Geräusch.
28. Ein rhythmisches Geräusch.

29. Ein glückliches Geräusch.
30. Ein reibendes Geräusch.
31. Ein begeistertes Geräusch.
32. Einen Seufzer.
33. Eine eifrige Stimme.
34. Eine lärmende Festlichkeit.
35. Eine Musikkapelle.
36. Ein seidiges Geräusch.
37. Stilles Wasser.
38. Ein Geräusch in einem großen Raum.
39. Ein erwünschtes Geräusch.
40. Ein zärtliches Geräusch.
41. Ein häusliches Geräusch.
42. Ein geschäftiges Geräusch.
43. Ein angenehmes Geräusch.
44. Ein weit entferntes Geräusch.
45. Ein nahes Geräusch.
46. Einen Mischmasch von Geräuschen.
47. Ein sicheres Geräusch.
48. Ein Geräusch, das Dir sehr real ist.

Geruchssinn

Der Sinn des Riechens wird augenscheinlich durch kleine Teilchen in Tätigkeit versetzt, die aus einem Gegenstand entweichen, sich durch den Raum bewegen und auf die Nerven treffen, wodurch dieser Gegenstand wahrgenommen wird. Wenn man darüber einmal nachdenkt, scheint dies manchmal ziemlich unangenehm zu sein, doch gibt es auch viele sehr angenehme Gerüche.

Der Geruchssinn hat vier Unterabteilungen, die in der Hauptsache Kategorien des Dufttypes sind.

Der Geschmackssinn wird gewöhnlich als Teil des Geruchssinns angesehen.

Kannst Du Dir eine Zeit zurückrufen, als Du folgendes gerochen hast:

1. Etwas Süßes.
2. Etwas Scharfes.
3. Etwas Öliges.
4. Etwas Stechendes.
5. Etwas Begehrenswertes.
6. Etwas Verbranntes.
7. Etwas Aufreizendes.
8. Etwas Heiteres.
9. Eine gute Person.
10. Eine glückliche Person.
11. Eine warme Person.
12. Ein freundliches Tier.
13. Ein angenehmes Blatt.
14. Gemähtes Gras.
15. Etwas Leidenschaftliches.
16. Etwas, das Du gewollt hast.
17. Etwas, das Du weggeworfen hast.
18. Einen Vogel.
19. Etwas Aufregendes.
20. Etwas Begehrenswertes.
21. Ein Kind.
22. Gesichtspuder.
23. Parfüm.
24. Lippenstift.
25. Leder.
26. Pfeifenrauch.
27. Schweiß.

28. Wolle.
29. Frische Bettücher.
30. Frische Luft.
31. Ein Bukett.
32. Geld.
33. Papier.
34. Möbel.
35. Einen schönen Morgen.
36. Eine Party.
37. Einen angenehmen Duft, der Dir sehr real ist.

Kannst Du Dir eine Zeit zurückrufen, als Du folgendes geschmeckt hast:

1. Suppe.
2. Eier.
3. Brot.
4. Kekse.
5. Kaffee.
6. Tee.
7. Milch.
8. Getreideflocken.
9. Klöße.
10. Fisch.
11. Rindfleisch.
12. Hähnchen.
13. Ein Steak.
14. Ente.
15. Füllung.
16. Käse.
17. Ein Filet.
18. Kartoffeln.
19. Wassermelone.
20. Einen Cocktail.
21. Alkohol.
22. Ein heißes Sandwich.
23. Gelee.
24. Eiskrem.
25. Pudding.
26. Bonbons.

27. Essigfrüchte.
28. Punsch.
29. Ein Gemüse.
30. Einen Apfel.
31. Eine Orange.
32. Eine Frucht.
33. Kuchen.
34. Etwas, das Du für wirklich gut gekocht gehalten hast.
35. Etwas, das Du gern roh ißt.
36. Ein Plätzchen.
37. Einen Zwieback.
38. Fleisch.
39. Etwas Kaltes.
40. Etwas Warmes.
41. Deine Leibspeise.
42. Etwas in eleganter Umgebung.
43. Etwas auf einer Party.
44. Etwas im Freien.
45. Etwas an einem Feiertag.
46. Etwas, als Du sehr hungrig warst.
47. Etwas, das selten war.
48. Etwas, woraufhin Du Dich gut gefühlt hast.
49. Etwas, für das Du dankbar warst.
50. Etwas, auf das Du lange Zeit gewartet hattest.
51. Etwas, das Du vorher nicht bekommen konntest.
52. Etwas, das Du gestohlen hast.

Berühren

Der Berührungssinn ist derjenige Kommunikationskanal, der das zentrale Kontrollsystem des Körpers immer dann informiert,

wenn irgendein Teil des Körpers in Kontakt mit dem materiellen Universum, anderen Organismen oder dem Organismus selbst ist. Wahrscheinlich ist der Berührungssinn der älteste Sinn, was das Zentralnervensystem anbelangt. Er hat vier Unterabteilungen. Die erste davon ist Druck, die zweite ist Reibung, die dritte ist Wärme bzw. Kälte und die letzte Schlüpfrigkeit.

Genauso wie jemand schwerhörig sein oder schlecht sehen kann, so kann auch sein Berührungssinn abgestumpft sein oder sogar fast vollkommen fehlen. Dieser Zustand ist als Anästhesie bekannt. Geradeso wie jede andere Wahrnehmung kann auch der Berührungssinn angenehm, unangenehm oder schmerzhaft sein. Wenn einem Menschen in beträchtlichem Maße wehgetan worden ist, wie bei Unfällen, Krankheiten oder Verletzungen, neigt er dazu, die Kommunikation mit dem physikalischen Universum und anderen Organismen abzuschneiden, genauso wie er Kommunikation abschneidet, indem er schlecht zu sehen beginnt, schwerhörig wird und so weiter.

Der Berührungssinn kann bei manchen Leuten abgestumpft, bei anderen jedoch überempfindlich sein. Bei diesen Menschen ist dieser Sinneskanal soweit aberriert, daß er gieriger mit Gefahren in Berührung kommen möchte, als Gefahr überhaupt existiert. Eine der Erscheinungsformen des aberrierten Berührungssinnes ist eine Überempfindlichkeit für sexuellen Kontakt, die diesen schmerzhaft oder beunruhigend macht oder ein solches Abstumpfen dieses Kontaktes, daß die Empfindung fast völlig fehlen kann.

Ein Sinn für Berührung ist sehr wichtig. Er ist zum Teil für Vergnügen verantwortlich, wie beim Sex, und in hohem Maße für die Empfindung, die wir als körperlichen Schmerz kennen. Der Tastsinn erstreckt sich vom Zentralnervensystem bis zur Hautoberfläche und ist auf diese Weise mit dem physikalischen Universum

innig verbunden und am grundlegendsten mit ihm in Kontakt. Die Systeme Hören, Sehen und Riechen nehmen normalerweise Kontakt mit den Dingen auf, die entfernt sind, wogegen der Berührungssinn nur in allernächster Nähe wirklichen Kontaktes empfänglich ist. Der Berührungssinn ist zum Teil für das Vergnügen am Essen verantwortlich und überschneidet sich in dieser Hinsicht mit dem Geschmackssinn.

Als Demonstration dafür, welch schlechte Dienste der Tastsinn vielen Leuten leistet, sollten Sie einmal den Versuch machen und Ihre Hand jemandem ganz freundlich auf die Schulter legen. Nur allzu viele Leute werden vor dem Kontakt zur Seite ausweichen oder davor zurückzucken. Ein aberrierter Tastsinn ist zum Teil für eine Abneigung gegen das Essen ebenso wie für Impotenz und eine Antipathie dem Geschlechtsakt gegenüber verantwortlich.

Die Wiederherstellung des Berührungssinnes ist ein beträchtliches Stück voran auf dem Weg zu der Wiederherstellung des Zutrauens eines Menschen in seine Umwelt, und fördert beträchtlich sein Überleben, indem es ihm ermöglicht, da Vergnügen zu finden, wo vorher möglicherweise nur Widerwille war.

Kannst Du Dir ein Geschehnis zurückrufen, bei dem Du gefühlt (berührt) hast:

1. Den Druck auf Deinen Füßen, während Du gestanden hast.
2. Eine Gabel.
3. Eine fettige Oberfläche.
4. Den Druck eines Kinosessels.
5. Ein Steuerrad.
6. Eine Katze.
7. Eine andere Person.
8. Kühle Kleidung.

9. Dein Haar.
10. Ein Kind.
11. Etwas, das Du bewundert hast.
12. Etwas Neues.
13. Einen Arm.
14. Einen Ball.
15. Einen Lehnstuhl.
16. Einen Kragen.
17. Einen Schürhaken.
18. Ein Musikinstrument.
19. Etwas Bequemes.
20. Etwas, das Dir Zuversicht gab.
21. Etwas Helles.
22. Einen Schreibtisch.
23. Ein Mädchen.
24. Einen Jungen.
25. Einen Fisch.
26. Eine Puppe.
27. Seide.
28. Samt.
29. Dein Ohr.
30. Deinen Körper.
31. Etwas, worüber Du in Begeisterung geraten bist.
32. Etwas, das Dich entzückte.
33. Etwas, das Du heftig begehrt hast.
34. Jemanden, der treu war.
35. Ein glückliches Kind.
36. Eine freigebige Hand.
37. Eine gute Maschine.
38. Einen angenehmen Brief.
39. Eine Zeitung, die gute Nachrichten enthielt.
40. Ein Telefon, als Du gute Nachrichten erhalten hast.
41. Einen Hut.
42. Ein liebes Gesicht.
43. Ein Treppengeländer.
44. Einen freundlichen Gegenstand.

45. Einen sich bewegenden Gegenstand.
46. Einen Gegenstand, den Du geliebt hast.
47. Einen Feind, der verletzt war.
48. Eine höfliche Person.
49. Etwas Hübsches.
50. Etwas, das Dich freudig stimmte.
51. Eine Speise, die Du mochtest.
52. Etwas, an das Du glaubtest.
53. Etwas, das Du gern gestreichelt hast.
54. Einen starken Menschen.
55. Einen kleinen Menschen.
56. Wasser, das Dir gefiel.
57. Eine Dusche.
58. Einen alten Menschen.
59. Etwas Warmes.
60. Etwas Kaltes.
61. Einen Wind.
62. Einen schläfrigen Menschen.
63. Ein kühles Bett in einer warmen Nacht.
64. Etwas, das Dich begeistert hat.
65. Etwas, das Du heute morgen berührt hast.
66. Etwas, das Du jetzt gerade berührst.

Eigene Emotion

Es gibt viele Emotionen. Die hauptsächlichen sind Glücklichsein, Langeweile, Antagonismus, Wut, versteckte Feindseligkeit, Furcht, Gram und Apathie. Andere Emotionen sind gewöhnlich einfach dem Umfang nach größer oder geringer als die hier aufgeführten. Entsetzen zum Beispiel ist große Furcht, Traurigkeit ist

Gram in geringem Ausmaß. Niedergeschlagenheit ist Apathie im kleinen. Liebe ist intensives Glücklichsein, in eine bestimmte Richtung ausgestrahlt. Diese Emotionen bilden eine stufenweise aufsteigende Skala, die in Dianetik den Emotionsteil der Tonskala bildet. Glücklichsein ist die höchste Emotion und Apathie die niedrigste. Ein Mensch kann entlang dieser Tonskala auf jedem beliebigen Niveau seine chronische Emotion haben. Ein Individuum neigt dazu, diese Tonskala hinauf- oder hinunterzugehen und dabei die verschiedenen Emotionen in der oben angeführten Reihenfolge zu durchlaufen.

Emotion steuert und reguliert das endokrine System. Die Wahrnehmungen und das Zentralnervensystem verlangen gewisse emotionell bedingte Sekretionen, die eine schnellere Bereitschaft des Körpers herstellen, den verschiedenen Situationen der Umwelt zu begegnen.

Die Emotion ist eines der am leichtesten zu aberrierenden Dinge. Es gibt Menschen, die glauben, daß sie andauernd traurig sein müssen, auch wenn die Verhältnisse sie glücklich stimmen sollten. Es gibt Menschen, die glauben, fortwährend glücklich sein zu müssen, egal wie die Umwelt auch aussieht, und die doch sehr elend dran sind. Die meisten Leute sind nicht emotional, sie sind vielmehr misemotional, weil sie auf die Situationen in ihrer Umgebung nicht mit der Emotion reagieren, die rational am Platze wäre.

Die Gesellschaftsordnung hat die Begriffe „rational“ und „emotional“ durcheinander gebracht. Tatsächlich ist nämlich eine voll und ganz rationale Person am fähigsten, auf die Reize ihrer Umwelt zu reagieren. Rational sein heißt nicht, kalt und berechnend zu sein. Man kann darauf zählen, daß ein Mensch, der rational glücklich ist, die besten Berechnungen vornehmen kann. Ohne freie Emotion kann ein Mensch die angenehmen Dinge in seiner Um-

welt nicht so schätzen, wie er es sollte. Fehlende Wertschätzung von Kunst und Musik kommt dadurch zustande, daß ein Mensch nicht frei emotional sein kann. Jemand, der das Gefühl hat, kaltblütig sein zu müssen, um rational zu sein, wird in der Sprache von Dianetik ein „Kontrollfall“ genannt, und man wird bei näherer Untersuchung feststellen, daß er weit davon entfernt ist, so rational zu sein, wie er sein könnte. Leute, die aufgrund ihrer Aberrationen keine Emotionen empfinden können, sind für gewöhnlich kranke Leute. Gesunde Menschen können Emotionen empfinden.

Störungen des endokrinen Systems, wie zum Beispiel der Schilddrüse, der Bauchspeicheldrüse und anderer Drüsen, kommen durch Aberrationen hinsichtlich der Emotion zustande. Es ist in Dianetik schlüssig getestet und bewiesen worden, daß Funktion Struktur kontrolliert. Wenn ein Mann oder eine Frau sexuell aberriert sind, sind Hormoninjektionen von geringem oder gar keinem Wert, da sie nichts an den geistigen Aberrationen ändern. Genau diese Aberrationen machen die Injektionen unwirksam. Die Beseitigung emotioneller Aberrationen normalisiert das endokrine System, so daß die Injektionen für gewöhnlich nicht einmal notwendig sind. Wenn die emotionelle Reaktion eines Menschen einfriert, kann er verschiedene körperliche Beschwerden erwarten, wie Geschwüre, Unterfunktion der Schilddrüse, Zuckerkrankheit und andere Krankheiten, die mehr oder weniger direkt auf das endokrine System zurückzuführen sind.

Beschränkte bzw. exzessive Miss-Emotionalität gehören mit zu den destruktivsten Dingen, die im menschlichen Organismus vorkommen können. Wer so aberriert ist, ist unfähig. Glück zu erleben und sich somit des Lebens zu freuen. Sein physischer Körper wird nicht gedeihen.

Kannst Du Dir ein Geschehnis zurückrufen, als:

1. Jemand zornig war.
2. Jemand etwas haben wollte.
3. Du etwas begehrt hast.
4. Du glücklich warst.
5. Du erfreut warst.
6. Du gewonnen hast, indem Du antagonistisch warst.
7. Du Zärtlichkeit gefühlt hast.
8. Du etwas bewundert hast.
9. Etwas liebenswürdig war.
10. Du belustigt warst.
11. Du einen Gegenstand gebilligt hast.
12. Du von etwas angenehm überrascht warst.
13. Du etwas erfolgreich angegriffen hast.
14. Du jemanden angegriffen hast.
15. Du an etwas hingst.
16. Du erröten musstest.
17. Du Dich kühn gefühlt hast.
18. Du nicht aus der Ruhe zu bringen warst.
19. Du energisch warst.
20. Du herausgefunden hast, daß Du nicht ungeschickt warst.
21. Du zufrieden gestellt warst.
22. Du Dich um jemanden gekümmert hast.
23. Du zuversichtlich warst.
24. Du jemanden beeinflußt hast.
25. Dir das Nichtstun Spaß machte.
26. Jemand geduldig war.
27. Du Dich des Lebens gefreut hast.
28. Du freudig warst.
29. Du gelacht hast.
30. Du verliebt warst.
31. Du gute Nachrichten erhalten hast.

32. Du Dich der Musik erfreut hast.
33. Du dachtest, daß es hübsch ist.
34. Du satt warst.
35. Du leidenschaftlich warst.
36. Du etwas verhindert hast.
37. Du etwas produziert hast.
38. Du froh warst, eine Auseinandersetzung zu vermeiden.
39. Du froh warst, jemanden zu verletzen.
40. Du gejubelt hast.
41. Du Dich sehr sicher gefühlt hast.
42. Du vor Lachen gebrüllt hast.
43. Du Dich der Stille erfreut hast.
44. Du dazu kamst, ins Bett zu gehen.
45. Du fandest, daß es ein schöner Tag sei.
46. Du den Kampf gewonnen hast.
47. Du eine Person unterworfen hast.
48. Du etwas erobert hast.
49. Du erhalten hast, was Du wolltest.
50. Du jemanden überrascht hast.
51. Du einen Beitrag geleistet hast.
52. Du etwas handhaben durftest.
53. Du froh warst, etwas nicht bedauern zu müssen.
54. Du fandest, daß die Besorgnis umsonst war.
55. Du entdeckt hast, daß Dein Verdacht unbegründet war.
56. Du es schließlich losgeworden bist.
57. Du jemanden davon abgehalten hast, entsetzt zu sein.
58. Du glücklich warst.
59. Jemand Dich verstand.
60. Jemand Dir achtungsvoll zuhörte.

61. Du Dich energisch gefühlt hast.
62. Du kraftvoll warst.
63. Du wusstest, daß es gut gemacht war.
64. Du nicht länger warten musstest.
65. Du gerne zugesehen hast.
66. Du jemanden vom Weinen abgehalten hast.
67. Du nach Lust und Laune umhergestreift bist.
68. Du Dich frei gefühlt hast.
69. Du jemandem geholfen hast.
70. Du Dich jung gefühlt hast.
71. Du gewonnen hast.
72. Du froh warst, zusammen zu sein.
73. Du froh warst, aufzubrechen.
74. Du Emotion gemocht hast.
75. Du Dich über Bewegung gefreut hast.
76. Die Bewegung Dir Freude machte.
77. Du etwas zu sehen bekamst, auf das Du gewartet hattest.
78. Du ein Geschenk erhalten hast, das Du mochtest.
79. Du etwas herausgefunden hast.
80. Du etwas weggestoßen hast.
81. Du etwas zu Dir herangezogen hast.
82. Du etwas produziert hast.
83. Du stolz darauf warst.
84. Du etwas hoch emporgehoben hast.
85. Du Dich durchgesetzt hast.
86. Du eine Energie nutzbar gemacht hast.
87. Du die Zeit angenehm machtest.
88. Du froh warst, mit einem Freund zusammen zu sein.
89. Du etwas zum Gehorsam gebracht hast.

90. Du glücklich warst, Anstoß zu erregen.
91. Du erkannt hast, daß Du Glück hattest.
92. Du Antagonismus niedergerungen hast.
93. Du am Hüpfen Spaß hattest.
94. Du der Arbeit ausgekommen bist.
95. Du nicht länger mehr dort sitzen musstest.
96. Du festgestellt hast, daß es der letzte Schultag war.
97. Du glücklich warst, daß es wirklich war.
98. Du Dich tugendhaft gefühlt hast.
99. Du wusstest, daß Du Mut bewiesen hattest.
100. Dein Verlangen gestillt war.
101. Du mit Deiner List Erfolg hattest.
102. Du Niedergeschlagenheit überwunden hast.
103. Du froh warst, daß es vorbei war.
104. Du angespannt gewartet hast.
105. Du die anderen zerstreut hast.
106. Du den Unterschied sagen konntest.
107. Deine Eltern stolz auf Dich waren.
108. Jemand Dir treu war.
109. Du entkommen bist.
110. Du festgestellt hast, daß Du Dich ohne Grund versteckt hattest.
111. Du jemandem Furcht eingejagt hast.
112. Du Konservatismus überwunden hast.
113. Du einen Freund entdeckt hast.
114. Du freundlich warst.
115. Du etwas getan hast, was verboten war, und davonkamst.

116. Du jemandem die Tür gewiesen hast.
117. Du etwas geheilt hast.
118. Du ein Haustier erworben hast.
119. Es eine Erleichterung war.
120. Du festgestellt hast, daß Du nicht verletzt warst.
121. Du einen angenehmen Anruf erhalten hast.
122. Dein Einkommen sich erhöhte.
123. Du festgestellt hast, daß Du Einfluß hattest.
124. Du ehrgeizig warst.
125. Du erfolgreich warst.
126. Du schließlich festgestellt hast, daß Du es nicht mehr wolltest.
127. Du die Armut überwunden hast.
128. Viele auf Dich stolz waren.
129. Du geliebt wurdest.
130. Man sich für Dich sehr freute.
131. Man Dich für bemerkenswert hielt.
132. Du ein Geheimnis gewahrt hast.
133. Jemand an Dich glaubte.
134. Du verstanden hast.
135. Du Dein Geschick zeigtest.
136. Man Dich mochte.
137. Jemand glücklich war.
138. Jemand Dich schätzte.
139. Du fühltest, daß Du gute Arbeit geleistet hattest.
140. Ein Kind Dich liebte.
141. Ein Freund Dich brauchte.
142. Die anderen über Deinen Witz lachten.
143. Jedermann überrascht war.
144. Du begehrt warst.
145. Du eingeladen wurdest.
146. Jemand Dich erkennen ließ, daß Du stark warst.
147. Du wichtig warst.

148. Du Dich selbst notwendig fandest.
149. Es der Mühe wert war.
150. Du wusstest, daß Du Vergnügen bereitet hattest.
151. Du gesund warst.
152. Jemand von Dir entzückt war.
153. Du den Kampf gewonnen hast.
154. Man Dir glaubte.
155. Du jemanden gerettet hast.
156. Du entdeckt hast, daß Du nicht schwach warst.
157. Man aufhörte, gegen Dich zu kämpfen.
158. Jemand vor Dir in Furcht geriet.
159. Du jemanden erfolgreich machtest.
160. Du Besorgnis zerstreut hast.
161. Man zu Dir aufschaute.
162. Jemand froh war, daß Du da warst.
163. Du Sorgen bezwungen hast.
164. Du froh warst, daß die anderen zuschauten.
165. Du gehen und kommen konntest, wie es Dir gefiel.
166. Man Dir einen Stuhl brachte.
167. Du belohnt wurdest.
168. Du für Dich selbst entschieden hast.
169. Du fandest, daß Du recht hattest.
170. Du Dich der Jugend freutest.
171. Du vor Glück gejauchzt hast.
172. Du erhalten hast, was Du wolltest.
173. Man entdeckt hat, daß Du wertvoll warst.
174. Du großes Glück geschenkt hast.
175. Du froh warst, daß Du es getan hattest.

176. Du fandest, daß Du trotz allem nicht eingebildet warst.
177. Du ihnen erfolgreich ausgewichen bist.
178. Du wichtig wurdest.
179. Du nicht länger unglücklich warst.
180. Du dazu kamst, zu gehen.
181. Du eine Energie bezwungen hast.
182. Du es festgemacht hast.
183. Die anderen feststellten, daß Du zu Unrecht verdächtigt worden warst.
184. Du rasch verstanden hast.
185. Du entdeckt hast, daß Du Dich nicht zu schämen brauchtest.
186. Du in Deinem Kampf erfolgreich warst.
187. Du froh warst, jemandem die Hand zu geben.
188. Dir der Kuß Spaß machte.
189. Es gut war, zu rennen.
190. Du fähig warst, es zurückzuhalten.
191. Du es wieder instand brachtest.
192. Du nicht ins Bett gehen musstest.
193. Du den Zusammenbruch verhindert hast.
194. Du eine Zuflucht fandest.
195. Es gut war, es nicht bedauern zu müssen.
196. Du Deiner Absicht treu geblieben bist.
197. Du massenhaft Zeit hattest.
198. Du herausgekommen bist.
199. Jemand sich darüber gefreut hat, daß Du geschrieben hast.
200. Deine Leute Dich geschätzt haben.
201. Du groß wurdest.
202. Du soviel Lärm machen konntest, wie Du wolltest.
203. Es nicht notwendig war, irgend etwas zu tun.

204. Du jemanden zu Dank verpflichtet hast.
205. Es eine wunderbare Gelegenheit war.
206. Du Dich gefreut hast, daß Du verliebt warst.
207. Du nicht verlieren konntest.
208. Du die anderen in Begeisterung versetzt hast.
209. Du es verkauft hast.
210. Die anderen sich über Deine Musik freuten.
211. Du zuletzt gelacht hast.
212. Du herausgefunden hast, daß Du nicht faul warst.
213. Die anderen entdeckten, daß Du nicht unwissend warst.
214. Die anderen Deinen Einfluß wollten.
215. Du Dich nicht beeilen musstest.
216. Du etwas Schönes in Licht getaucht hast.
217. Du das Unmögliche fertig gebracht hast.
218. Du Dir keine Sorgen über Einkommen machen musstest.
219. Du jemanden hereinkommen sahst, den Du mochtest.
220. Du jemanden weggehen sahst, den Du nicht mochtest.
221. Du Dich fit gefühlt hast.
222. Deine Befürchtungen grundlos waren.
223. Es richtig war, aufgeregt zu sein.
224. Du Dich allem gleichwertig gefühlt hast.
225. Es ein strahlender Morgen war.
226. Das Leben voller Würze war.
227. Die anderen Dich genug haben ließen.
228. Das Getränk gerade recht kam.
229. Du froh warst, zu essen.

230. Es so gut war, jemanden in die Arme zu schließen.
231. Du die Sachen ausgeliefert hast.
232. Man sich auf Dich verließ.
233. Niemand Dir irgend etwas abschlagen konnte.
234. Du festgestellt hast, daß Du nicht übers Ohr gehauen worden bist.
235. Du es verdient hattest.
236. Du unter die Bettdecke gekrochen bist.
237. Man Dich weitermachen ließ.
238. Du so widerspenstig sein konntest, wie Du wolltest.
239. Der Doktor unrecht hatte.
240. Jemand für Dich kochte.
241. Du ein nettes Haus hattest.
242. Du fandest, daß es ein hübsches Land war.
243. Du entdeckt hast, daß Du nicht dort bleiben musstest.
244. Du einen schöneren Titel bekamst.
245. Du etwas Wertvolles gefunden hast.
246. Du umgehen konntest, mit wem Du wolltest.
247. Du entdeckt hast, daß es nicht allzu kompliziert war.
248. Die anderen Vertrauen in Dich hatten.
249. Du ihnen geholfen hast, etwas zu erobern.
250. Du das Klassenzimmer verlassen konntest.
251. Du nicht mehr weiter dorthin gehen musstest.
252. Jemand kam, als Du gerufen hast.
253. Dich ein neues Auto freute.
254. Du aus dem Käfig herauskamst.
255. Die anderen zugaben, daß Du clever warst.

256. Du fandest, daß Du geschickte Hände hattest.
257. Du entdeckt hast, daß Du schneller rennen konntest.
258. Du entdeckt hast, daß es Dir egal sein konnte.
259. Du fandest, daß es trotz allem nicht vergeblich war.
260. Hoffnung sich auszahlte.
261. Du ein Recht hattest, an Dich selbst zu denken.
262. Du fandest, daß Du nicht enttäuscht sein musstest.
263. Du entdeckt hast, wie beharrlich Du warst.
264. Du wusstest, daß Du Verantwortung tragen konntest.
265. Die ganze Welt Dir gehörte.
266. Du entzückt warst.
267. Du Dich heute morgen gut gefühlt hast.

Organempfindung

Organempfindung ist jene Sinneswahmehmung, die dem Zentralnervensystem den Zustand der verschiedenen Organe des Körpers mitteilt. Seien Sie nicht beunruhigt, wenn Sie sich eine Zeitlang benommen fühlen oder ganz ungeheuer gähnen müssen. Dies sind gute Anzeichen, und sie werden vorübergehen, wenn Sie sich bei der Frage, auf die Sie so seltsame Gefühle hatten, noch zusätzlich weitere Erinnerungen zurückrufen.

Kannst Du Dir eine Zeit zurückrufen, als:

1. Du Dich in guter körperlicher Verfassung gefühlt hast.
2. Du körperlichen Spaß hattest.

3. Du gerade etwas gegessen hattest, das Du gerne mochtest.
4. Du ein gutes Gefühl im Kopf hattest.
5. Du ein gutes Gefühl im Rücken hattest.
6. Du Dich sehr erleichtert gefühlt hast.
7. Du aufgeregt warst.
8. Du Dich sehr lebendig gefühlt hast.
9. Du auf Deinen Körper stolz warst.
10. Dein Körper leistungsfähig war.
11. Dein Herz ruhig schlug.
12. Du keinerlei Wehwehchen oder Schmerzen hattest.
13. Du Dich wieder frisch gefühlt hast.
14. Alle ihren Spaß hatten.
15. Es euch beiden Spaß machte.
16. Dein Rücken sich stark anfühlte.
17. Du sehr aufrecht gestanden hast.
18. Du Deine Haltung mochtest.
19. Du eine neue Haltung eingenommen hast.
20. Du einen Schluck kalten Wassers gebraucht hast und ihn bekamst.
21. Dein Kopf klar war.
22. Es gut war, frische Luft zu atmen.
23. Du es hochgebracht hast.
24. Du es herausgebracht hast.
25. Du Dich wieder stark gefühlt hast.
26. Du gut gegessen hast.
27. Du Spaß daran hattest.
28. Du es mit Leichtigkeit getan hast.
29. Du etwas heraussprudeln ließest.

30. Du ganz angespannt vor Erregung warst.
31. Du entspannt warst.
32. Du ein gutes Gefühl in der Brust hattest.
33. Du ein gutes Gefühl in der Kehle hattest.
34. Du ein gutes Gefühl in den Augen hattest.
35. Dir Dein Atmen nicht bewußt war.
36. Es in Deinen Ohren nicht rauschte.
37. Deine Hände etwas gekonnt fertig brachten.
38. Deine Füße Dir gute Dienste leisteten.
39. Du ein gutes Gefühl in Deinen Füßen hattest.
40. Du wusstest, daß Du gut aussiehst.

Eigene Bewegung

Unter den verschiedenen Wahrnehmungen gibt es die der eigenen Bewegung. Sie ist das Bewußtsein der Veränderung von Position im Raum. Viele andere Wahrnehmungen unterstützen dieses Bewußtsein der eigenen Bewegung, und zwar Sehen, Fühlen von Wind, Veränderungen im Gewicht des Körpers und die Beobachtung der äußeren Umgebung. Sie ist jedoch ein selbständiger Wahrnehmungssinn, und in den folgenden Fragen wird Ihre Aufmerksamkeit einfach auf Ihr inneres Bewußtsein von sich selbst, wenn Sie in Bewegung sind, gelenkt.

Kannst Du Dir eine Zeit zurückrufen, als:

1. Du gerade gerannt bist
2. Du gerade zu Fuß gegangen bist.

3. Dir ein Spaziergang Spaß machte
4. Du etwas bezwungen hast
5. Du etwas weggeworfen hast, das Du nicht wolltest.
6. Du beim Tauziehen gewonnen hast.
7. Du Seil gesprungen bist.
8. Du geritten bist.
9. Du im Sport etwas erfolgreich gemacht hast.
10. Du Dich hingelegt hast.
11. Du aufgestanden bist.
12. Du Dich im Kreise gedreht hast.
13. Du gesprungen bist.
14. Du auf etwas gestanden hast, das sich bewegte.
15. Du aufgesprungen bist.
16. Du ein Rennen gewonnen hast.
17. Du körperlich etwas getan hast, wofür Du bewundert wurdest.
18. Dir Bewegung Spaß machte.
19. Dir Stillstehen Spaß machte.
20. Du auf etwas gezeigt hast.
21. Du Dich körperlich überlegen gezeigt hast.
22. Deine rechte Hand etwas Geschicktes tat.
23. Deine linke Hand etwas Geschicktes tat.
24. Du ein Tier gezähmt hast.
25. Du eine andere Person ausgestochen hast.
26. Du etwas Körperliches getan hast, was Dir Freude machte.
27. Du hinaufgestiegen bist.
28. Du etwas dicht an Dich gehalten hast.
29. Du etwas weggeworfen hast, das Du nicht wolltest.
30. Du Dich träge gefühlt hast.

31. Du die Seite eines Buches umgeblättert hast, das zu lesen Dir Spaß machte.
32. Du Dich angezogen hast.
33. Du aufgestanden bist, als Du es wolltest.
34. Es Dir Spaß machte, mit jemandem zu ringen.
35. Du ein kompliziertes Objekt erfolgreich gehandhabt hast.
36. Du gut gefahren bist.
37. Du ein Gewicht getragen hast.
38. Du Dinge zusammengetragen hast.
39. Du gepackt hast.
40. Du etwas nicht loslassen wolltest.
41. Dich der Morgen freute.
42. Du gut getanzt hast.
43. Du Leute amüsiert hast, weil Du es so wolltest.
44. Du Dich geweigert hast, das zu tun, was man von Dir wollte, und getan hast, was Du wolltest.
45. Du froh warst, Du zu sein.
46. Man Dir Komplimente über Deine Körperhaltung machte.
47. Du jemandem die Hand gegeben hast, den zu sehen Dich freute.
48. Du etwas ergriffen hast, was Du Dir gewünscht hast.
49. Du Dir die Haare gekämmt hast.
50. Du dieses Buch in die Hand genommen hast.
51. Du Dich vorhin hingesetzt hast.

Bewegung um einen herum

Die Beobachtung von äußerer Bewegung wird durch viele Sinneskanäle bewerkstelligt. Die Fähigkeit, in der Gegenwart Bewe-

gung wahrzunehmen, und die Fähigkeit, sich Dinge zurückzurufen, die sich bewegt haben, und wahrzunehmen, daß sie sich bewegen, sind zwei verschiedene Dinge. Wenn jemand unfähig dazu ist, verschiedene Bewegungen, die in seiner Umgebung vorkommen, gut wahrzunehmen, ist dies gefährlich. Verursacht wird es aber durch die falsche Annahme, daß die Bewegungen, die man wahrnimmt, gefährlich sind, obwohl sie es für gewöhnlich nicht sind. Auf jede gefährliche Bewegung in der Umgebung eines Menschen kommen zahllose sichere und freundliche Bewegungen. Weil Bewegung in der Vergangenheit gefährlich gewesen ist, ist dies kein Grund anzunehmen, daß jede Bewegung gefährlich ist.

Vielleicht ist eine der am meisten aberrierenden Handlungen oberhalb des Niveaus der Bewußtlosigkeit, jemandem plötzlich einen Schlag zu versetzen, wenn er es nicht erwartet. Kinder zu schlagen, besonders wenn sie nicht darauf gefaßt sind, daß Schläge in der Luft liegen, kann dazu führen, ihnen Misstrauen jeder Bewegung gegenüber einzuflößen. Auch wenn sie dann in einem Alter sind, wo ein Schlag das allerletzte ist, was sie erwarten könnten, fahren sie immer noch fort, Bewegung gegenüber misstrauisch zu sein.

Bemühen Sie sich, die tatsächlichen Bewegungen, die um Sie herum waren, zu sehen, wenn Sie sich Bewegung um sich herum zurückrufen.

Kannst Du Dir eine Zeit zurückrufen, als:

1. Etwas Angenehmes sich sehr schnell bewegte.
2. Du jemanden, den Du nicht mochtest, vor Dir hast weglaufen sehen.

3. Es Dich freute, den Regen fallen zu sehen
4. Es Dich freute, Kinder spielen zu sehen.
5. Bäume im Sommerwind rauschten
6. Ein stiller Bach floß.
7. Du Ball gespielt hast.
8. Du einen Drachen hast steigen sehen.
9. Du beschwingt abwärts gefahren bist.
10. Du einen Vogel graziös hast fliegen sehen.
11. Du wahrgenommen hast, daß der Mond sich bewegt hatte.
12. Du ein Tier von Dir weggescheucht hast.
13. Du eine graziöse Tänzerin gesehen hast.
14. Du einen vorzüglichen Musiker gesehen hast.
15. Du einen ausgezeichneten Schauspieler gesehen hast.
16. Du ein anmutiges Mädchen beobachtet hast.
17. Du ein glückliches Kind beobachtet hast.
18. Du ein Objekt in Bewegung versetzt hast.
19. Du ein Objekt angehalten hast.
20. Du etwas zerbrochen hast, das Du nicht mochtest.
21. Du einen anmutigen Mann beobachtet hast.
22. Es Dir Freude machte, einem wilden Tier zuzuschauen.
23. Du froh warst, etwas fallen zu sehen.
24. Du etwas beobachtet hast, das immer rundherum ging.
25. Es Dir Freude machte, etwas springen zu lassen.
26. Du glücklich warst, etwas in die Luft hinaufschießen zu sehen.

27. Du ein schnelles Pferd beobachtet hast.
28. Du etwas Flinkes gehört hast.
29. Du eine Sternschnuppe gesehen hast.
30. Du Gras sich im Wind hast wiegen sehen.
31. Du den Sekundenzeiger einer Uhr beobachtet hast.
32. Du gesehen hast, wie jemand, den Du nicht mochtest, von Dir weggging.
33. Du gesehen hast, wie jemand, den Du mochtest, auf Dich zukam.
34. Jemand auf Dich zulief und Dich begrüßte.
35. Du gesehen hast, wie ein Tier einem anderen Tier nachjagte.
36. Du einen Gegenstand bewegt hast.
37. Du einen Gegenstand gehoben hast.
38. Du einen Gegenstand hingeworfen hast.
39. Du ein freundliches Feuer beobachtet hast.
40. Du ein Licht aufkommen sahst.
41. Du etwas in etwas hineingehen sahst.
42. Du etwas ausgeleert hast.
43. Du etwas herausgezogen hast.
44. Du eine freundliche Bewegung gehört hast.
45. Du etwas vernichtet hast, das Du nicht wolltest.
46. Du die Seite dieses Buches umgeblättert hast.

Körperstellung

Man ist sich der Stellung seines Körpers durch besondere Wahrnehmungen bewußt. Dies schließt die Stellung der Gelenke mit ein.

Richten Sie in den folgenden Fragen bei dem Geschehnis, das Sie sich zurückrufen, Ihre besondere Aufmerksamkeit auf die Stellung Ihres Körpers zu der Zeit, als sich das Geschehnis ereignete.

Kannst Du Dir eine Zeit zurückrufen, als:

1. Es Dir Spaß machte, einfach dazusitzen.
2. Du Dir Deinen Weg aus einem Ort heraus erkämpft hast, an dem Du nicht sein wolltest.
3. Du dagestanden und die Aussicht genossen hast.
4. Du Deine Zehe in den Mund gesteckt hast.
5. Du versucht hast, auf dem Kopf zu stehen.
6. Du herauszufinden versucht hast, ob Du ein Schlangenmensch sein könntest.
7. Du etwas Angenehmes getrunken hast.
8. Du ausgezeichnet gegessen hast.
9. Du ein gutes Auto gefahren hast.
10. Du etwas getan hast, das Du gerne mochtest.
11. Es Dich freute, etwa zu handhaben.
12. Du in einem Sport Können gezeigt hast.
13. Du bewundert wurdest.
14. Du glücklich warst.
15. Du Dich über eine Gelegenheit, Dich hinzusetzen, gefreut hast.
16. Du in heller Begeisterung aufgestanden bist, um wo hin zu gehen.
17. Du etwas losgeworden bist.
18. Du ein Kind beim Training beobachtet hast.

19. Du bleiben wolltest und es getan hast.

20. Du gehen wolltest und es getan hast.

LISTE 4
STANDARD-PROZESSING

Man kann als die Aufgabe der Energie des Lebens oder zumindest als eine ihrer Aufgaben das Erschaffen, Bewahren, Erhalten, Erlangen, Zerstören, Verändern, Besetzen, Gruppieren und Zerstreuen von Materie, Energie, Raum und Zeit, die die Komponenten des materiellen Universums bilden, betrachten.

Solange ein Mensch seinen Glauben an seine Fähigkeit behält, das physikalische Universum und die Organismen um ihn herum zu handhaben und, wenn nötig, zu kontrollieren oder in Harmonie mit ihnen zu wirken und das physikalische Universum seiner Umwelt angemessen zu meistern, so lange bleibt dieser Mensch gesund, stabil, ausgeglichen und heiter. Nur wenn er einmal seine Unfähigkeit entdeckt, Organismen, Materie, Energie, Raum und Zeit zu handhaben, und wenn diese Dinge für ihn schneidend schmerzhaft waren, beginnt er körperlich abzufallen, geistig weniger befähigt zu werden und im Leben zu versagen. Diese Fragen zielen auf die Wiederherstellung der Fähigkeit ab, Organismen und das physikalische Universum zu handhaben.

Vor Dianetik gab es den Irrtum, anzunehmen, daß ein Mensch so lange gesund war, wie er an seine Umwelt angepasst war. Nichts könnte weniger brauchbar sein als diese „Anpassungsthese“. Hätte sich jemand die Mühe gemacht, sie mit der Wirklichkeit zu vergleichen, er hätte entdeckt, daß der Erfolg eines Menschen von seiner Fähigkeit abhängt, seine Umwelt zu meistern und zu verändern. Der Mensch hat Erfolg, weil er seine Umwelt an *sich* anpasst, nicht aber er sich seiner Umwelt. Die Anpassungsthese ist sogar in heimtückischer Weise gefährlich, da sie dem einzelnen den Glauben

einzutrichtern versucht, er müsse ein Sklave seiner Umgebung sein. Gefährlich ist diese Philosophie, weil die auf sie gedrillten Leute in jenem letzten aller Friedhöfe, im Wohlfahrtsstaat, versklavt werden können. Diese These ist jedoch für den Fall sehr nützlich, wenn man menschliche Wesen für seine eigenen Zwecke ins Joch spannen oder fertig machen will. Die Bemühungen, die Menschen an ihre Umwelt anzupassen, indem man sie „sozial schult", sie bestraft, wenn sie böse sind, und sonst wie versucht, sie zu unterwerfen und zu brechen, diese Bemühungen haben die Gefängnisse und Irrenhäuser der Gesellschaft zum Bersten angefüllt.

Hätte sich irgend jemand die Mühe gemacht, auf das wirkliche Universum zu schauen, er hätte festgestellt, daß das Folgende wahr ist: Kein lebender Organismus kann durch Gewalt in einen angepassten Zustand gepresst werden und dabei noch fähig und gutherzig bleiben. Jeder Pferdetrainer zum Beispiel weiß, daß man ein Pferd, will man dessen Fähigkeiten erhalten, nicht durch gewaltsame Mittel zur Unterwürfigkeit abrichten darf. Aber, wie man in der Armee so schön zu sagen pflegte, Maulesel sind viel teurer als Männer, und vielleicht war das Interesse des Denkens vor Dianetik nicht, Menschen in einem glücklichen Zustand zu erhalten. Man sollte jedoch gegen diese früheren Schulen des Denkens nicht allzu streng sein, da sie kein Wissen über die Naturgesetze des Denkens hatten. Ohne diese zu kennen, kann ein Verbrecher nur bestraft, nicht aber gebessert, und der Geisteskranke nur in Fügsamkeit der allertraurigsten Art getrieben werden. Je näher am Tod, desto besser, das ist die Denkart dieser Schulen. Dafür legen Elektroschock-„Therapie" und Gehirnchirurgie Zeugnis ab, diese Bestrebungen der Medizinmänner des Geistes, sich der Euthanasie so weit wie möglich zu nahem, ohne die Grenze des Todes, wie das Gesetz ihn definiert, zu überschreiten.

Diese Schulen der Vergangenheit sind nun unter die Fittiche von Dianetik genommen worden, die alle Gebiete des Denkens umfaßt, und werden umgeschult. Es hat sich herausgestellt, daß sie ihre zur Bestrafung neigenden „Therapien“ schnell im Stich lassen, wenn sie erst einmal vollständig verstanden haben, daß diese unnötig sind, nachdem die Naturgesetze von Denken und Verhalten nun bekannt sind. Man kann sich jedoch eines Schauders ob des Schicksals vieler Hunderttausender menschlicher Versuchskaninchen nicht ganz erwehren, deren Leben und Persönlichkeit durch die in den dunklen Zeitaltern der Unvernunft im Schwange gewesenen euthanasistischen Methoden ruiniert worden sind.

Ihre Gesundheit hängt beinahe ganz von Ihrem Vertrauen in Ihre Fähigkeit ab, das physikalische Universum um Sie herum zu handhaben und Ihre Umwelt so zu verändern und anzupassen, daß Sie in ihr überleben können. In Wirklichkeit ist es eine Illusion, daß Sie Ihre Umwelt nicht geschickt handhaben können, eine Illusion, die Ihnen in der Vergangenheit von aberrierten Leuten in Momenten, in denen Sie bewußtlos waren und sich nicht verteidigen konnten, eingepflanzt wurde, oder aber als Sie klein waren und dirigiert und fehlgeleitet und in Schmerz, Angst und Aufruhr versetzt wurden und keine Möglichkeit hatten, ihr Recht durchzusetzen, sich selbst in Ihrer Umgebung zu handhaben.

Am Tanganjikasee haben die Eingeborenen eine sehr interessante Art des Fischfangs. Dort am Äquator strahlt die Sonne senkrecht nach unten durch das klare Wasser hinab. Die Eingeborenen nehmen nun Holzblöcke und binden sie der Reihe nach an ein langes Seil. Sie spannen dieses Seil zwischen zwei Kanus und paddeln damit auf gleicher Höhe dem seichten Wasser zu. Bis sie das seichte Wasser erreicht haben, werden Schwärme von Fischen zwischen die Klippen und auf den Strand zusammengedrängt. Die Holzblöcke an dem Seil werfen Schatten, die bis hinunter auf den Grund

des Sees gehen, und die Fische, die diese Schatten und die scheinbar massiven Balken, die sie im Wasser bilden, näher kommen sehen, schwimmen voller Angst vor ihnen davon und werden so gefangen.

Auch ein Mensch kann durch aberrierte Leute um ihn herum getrieben, beunruhigt und bearbeitet werden, bis er ebenfalls Schatten für Wirklichkeit hält. Würde er nach diesen Schatten reichen, er würde erkennen, wie dünn und durchlässig sie sind. Der Weg, den er normalerweise einschlägt, ist jedoch vor ihnen zurückzuweichen, und so findet er sich zu guter Letzt im Schatten schlechter Gesundheit, zerschlagener Träume und äußerster Verleugnung seiner selbst und des physikalischen Universums wieder.

Ein mechanischer Hintergrund der Aktion und der Eigenschaften der Energie des Denkens von beachtlichem Umfang machen es möglich, daß diese Listen den verbesserten Seinszustand hervorbringen, den sie hervorbringen, wenn sie richtig angewandt werden. Aber über diese mechanischen Aspekte hinaus bestätigt schon die einfache Erkenntnis, daß es in seinem Leben Zeiten gegeben hat, in denen er das physikalische Universum angemessen kontrolliert hat und er sich mit den ihn umgebenden Organismen in Harmonie befand, die Realität der Fähigkeit eines Menschen.

Gefangen in der Illusion der Worte, als Kind durch körperliche Mittel zum Gehorsam getrieben, ist der Mensch seinem dunkelsten Schatten und seiner größten Illusion untertänig – *der Sprache.* Tatsächlich haben die eindringlich gesprochenen Worte: „Komm her!“ keine körperliche Kraft, einen Menschen zu dem Sprecher hinzuziehen. Und doch wird er näher kommen, mag er sich auch davor fürchten. Er ist zu diesem Näher kommen gezwungen, weil er in einem frühen Abschnitt seines Lebens so viele Male durch körperliche Gewalt zum Herkommen veranlaßt wurde, als die Wor-

te „Komm her!“ gesprochen wurden, daß er nun, einem Hund nur zu ähnlich, dressiert ist, auf einen Wink zu gehorchen. Die körperliche Gewalt, die ihn näher kommen ließ, hat er aus dem Auge verloren. An ihre Stelle ist nun der Schatten des „Komm her!“ getreten; und in eben diesem Maße verliert er im Bereich des „Komm her!“ seine Selbstbestimmung.

Im weiteren Verlauf seines Lebens verfällt er dann dem großen Irrtum, anzunehmen, daß alle, aber auch alle Worte Kraft und Bedeutung haben. Worte sind es, mit denen diejenigen um ihn herum ihre Schattenkäfige errichten. Sie zwingen ihn, dies zu tun und jenes zu lassen – und beinahe Stunde für Stunde und Tag für Tag wird er von Strömen von Worten dirigiert, die in der normalen Gesellschaft nicht zu seiner Hilfe gedacht sind, sondern lediglich dazu, ihn aus Furcht vor anderen einzuschränken. Diese Sintflut von Sprache ist nur deshalb wirksam, weil sie stellvertretend für Zeiten steht, in denen ein Mensch körperlich, entgegen seinen Wünschen, dazu gezwungen wurde, Dinge anzunehmen, die er nicht wollte, sich um Dinge zu kümmern, für die er tatsächlich keine Verwendung und kein Interesse hatte, dorthin zu gehen, wohin er nicht gehen wollte, und zu tun, was er nicht tun wollte.

Die Sprache ist ganz akzeptabel, wenn sie als *Symbol* für die Handlung oder das Ding verstanden wird, aber das Wort „Aschenbecher“ zum Beispiel ist kein Ersatz für einen Aschenbecher. Wenn Sie das nicht glauben, versuchen Sie einmal Ihre Asche auf den Luftwellen abzustreifen, die gerade eben noch das Wort „Aschenbecher“ an Sie herangetragen haben. Auf der anderen Seite dient der Gegenstand, der für Asche bestimmt ist, seinem Zweck genauso gut, wenn man ihn „Untertasse“ oder „Elefant“ nennt.

Durch den Trick der Sprache also, und es ist ein ganz und gar substanzloser Zaubertrick, versuchen Menschen das Leben anderer

Menschen zu ihrem eigenen Vorteil einzurichten, und diese Menschen, in den Käfig der Schatten eingesperrt, beobachten diese Schatten und glauben zu ihrem eigenen Nachteil daran.

Alle Sprachen sind aus der Beobachtung von Materie, Energie, Raum und Zeit und anderer Organismen in der Umwelt abgeleitet. Es gibt kein einziges Wort, das nicht abgeleitet ist und nicht in seiner Bedeutung das physikalische Universum und andere Organismen mit einschließt.

Vergewissern Sie sich darum, wenn Sie die folgenden Fragen beantworten, indem Sie sich die Geschehnisse zurückrufen, die dabei hervorkommen, daß Sie keine sprachlichen Geschehnisse hervorholen, sondern von Handlung erfüllte Geschehnisse. Sie wollen *nicht* die Zeit, in der man Ihnen *auftrug,* etwas zu tun, Sie wollen die Zeit, als Sie die *Handlung* durchführten. Sie brauchen die Sprache mit der Handlung in keiner Weise zu verbinden, aber Sie werden bei der Beantwortung der Fragen aller Listen feststellen, daß der Wert der Sprache sich beträchtlich zu vermindern beginnt und daß die Sprache, so seltsam es klingt, für Sie um sehr vieles nützlicher wird.

Kannst Du Dir eine Zeit zurückrufen, als:

1. Du einen Gegenstand bezwungen hast.
2. Ein Gegenstand Dich bewegt hat.
3. Du einen Organismus in die Luft hochgeworfen hast.
4. Du die Treppe hinuntergegangen bist.
5. Du etwas erhalten hast, was Du wolltest.
6. Du etwas Gutes geschaffen hast.

7. Du Dich in einem bestimmten Raum groß gefühlt hast.
8. Du stolz darauf warst, etwas Schweres zu bewegen.
9. Du Energie gut gehandhabt hast.
10. Du ein Feuer gemacht hast.
11. Du etwas verloren hast, das Du nicht wolltest.
12. Du jemandem etwas aufgezwungen hast.
13. Du Überleben gefördert hast.
14. Du Zeit angenehm verbracht hast.
15. Du Raum eingeschlossen hast.
16. Du Herr Deiner eigenen Zeit warst.
17. Du einen Raum geöffnet hast.
18. Du eine Maschine gut gehandhabt hast.
19. Du eine Maschine angehalten hast.
20. Du einen Gegenstand hochgehoben hast.
21. Du Dich selbst hinab gelassen hast.
22. Du etwas zerstört hast, das Du nicht wolltest.
23. Du etwas zum Guten verändert hast.
24. Ein Organismus, den Du nicht mochtest, sich von Dir wegbewegte.
25. Du etwas erhalten hast, das Du wolltest.
26. Du eine Person unterstützt hast.
27. Du jemanden, den Du mochtest, nahe an Dich herangebracht hast.
28. Du einen Raum verlassen hast, den Du nicht mochtest.
29. Du Energie bezwungen hast.
30. Du einen schlechten Organismus zerstört hast.

31. Du Flüssigkeit gut gehandhabt hast.
32. Du eine Anzahl angenehmer Gegenstände zusammengebracht hast.
33. Du eine Anzahl von Gegenständen im Raum platziert hast.
34. Du unerwünschte Gegenstände weggeworfen hast.
35. Du viele Gegenstände verstreut hast.
36. Du einen unerwünschten Gegenstand in Stücke gerissen hast.
37. Du einen Raum gefüllt hast.
38. Du die Zeit eines anderen geregelt hast.
39. Du einen Gegenstand, den Du wolltest, dicht an Dich gehalten hast.
40. Du einen Gegenstand verbessert hast.
41. Du einen Raum geleert hast, den Du wolltest.
42. Du eine Entfernung zurückgelegt hast.
43. Du Zeit hast verstreichen lassen.
44. Du getan hast, was Du selbst tun wolltest.
45. Du einen Organismus besiegt hast.
46. Du Dich von fremder Beherrschung befreit hast.
47. Du erkannt hast, daß Du Dein eigenes Leben lebst.
48. Du wusstest, daß Du es nicht tun musstest.
49. Du aus einem gefährlichen Raum entkommen bist.
50. Für Dich eine angenehme Zeit anfing.

LISTE 5
ERINNERUNGSHILFEN

„Erinnern“ ist natürlich direkt von Handlung im physikalischen Universum abgeleitet. Wie würde ein Taubstummer ein Kind lehren, sich zu erinnern? Er müßte dem Kind andauernd Gegenstände oder Handlungen aufzwingen, wenn es sich um Dinge nicht kümmern würde oder Handlungen unterließe. Eltern sind nun nicht taubstumm, aber Kinder verstehen keine Sprache, wenn sie noch ganz klein sind, und daher lernen sie sich zu „erinnern“, indem man ihre Aufmerksamkeit zuerst auf Handlungen und Gegenstände sowie Räume und Zeiten lenkt.

Es verletzt die Selbstbestimmung des Individuums und dadurch seine Fähigkeit, selbständig zu handeln, wenn man ihm Dinge ohne sein Einverständnis aufzwingt. Dies erklärt zum Teil manch „schlechtes Gedächtnis“, dessen sich die Leute rühmen oder das sie beklagen.

Da man die Sprache auf der Ebene des physikalischen Universums und der Handlung in ihm lernt, könnte man sagen, daß man mit seinen Gedanken tut, was man mit Materie, Energie, Raum und Zeit in seiner Umwelt zu tun gezwungen war. Wenn diese jemandem nun aufgezwungen wurden und er sie nicht wollte, wird er nach einer Weile beginnen, die Gedanken an diese Gegenstände zurückzuweisen. Wenn diese Gegenstände, Räume, Zeiten und Handlungen ihm aber konsequent genug aufgezwungen werden, wird er schließlich in Bezug auf sie auf Apathie gehen. Er wird sie nicht sehr wollen, aber er denkt, er müsse sie akzeptieren. Später, in der Schule, scheint es für ihn von lebenswichtiger Bedeutung zu

sein, ob er sich an das „Wissen“, das ihm aufgezwungen wurde, erinnern kann oder nicht.

Die Erinnerungsebene in Bezug auf das physikalische Universum hält Materie, Energie, Raum und Zeit fest. Um das Gedächtnis zu verbessern, ist es lediglich notwendig, die freie Wahl des Individuums, das materielle Universum zu akzeptieren, wiederherzustellen.

Bei der Beantwortung dieser Fragen sollte man seine Aufmerksamkeit vor allem auf Geschehnisse glücklicherer Natur richten. Unweigerlich werden auch viele unglückliche Geschehnisse aufkommen, aber wo Auswahl möglich ist, sollte auf glückliche Geschehnisse oder analytische Geschehnisse Nachdruck gelegt werden. Sie sollen sich bei dieser Liste nicht an Augenblicke erinnern, in denen Sie sich erinnerten. Die Liste bezieht sich auf das Erlangen von Dingen, die Sie erlangen wollten.

Kannst Du Dir eine Zeit zurückrufen, als:

1. Du etwas erworben hast, das Du wolltest.
2. Du etwas weggeworfen hast, das Du nicht wolltest.
3. Du etwas im Stich gelassen hast, von dem Du wusstest, daß Du es eigentlich haben solltest.
4. Du mit der Zeit etwas anderes angefangen hast, als Du solltest.
5. Du in einen Raum gegangen bist, in den Du eigentlich nicht hättest gehen sollen.
6. Du den Platz verlassen hast, an dem Du eigentlich sein solltest.

7. Du glücklich warst, etwas erworben zu haben, das Du Dir nicht leisten konntest.
8. Es Dich glücklich machte, Anweisungen zu missachten, die man Dir gegeben hatte.
9. Du zu einem Ort geschickt wurdest, und beschlossen hast, anderswohin zu gehen.
10. Du Deine Kleidung selbst ausgewählt hast.
11. Du etwas getragen hast, ungeachtet dessen, was die Leute denken würden.
12. Du etwas losgeworden bist, das Dich langweilte.
13. Du froh warst, zwischen zwei Gegenständen wählen zu können.
14. Du kein bißchen mehr getrunken hast, als Du wolltest.
15. Du Dich mit Erfolg geweigert hast, zu essen.
16. Du mit Dir gemacht hast, was Dir gefiel.
17. Du mit einer kleineren Person getan hast, was Dir gefiel.
18. Du damit recht hattest, etwas nicht akzeptiert zu haben.
19. Du ein Geschenk weggegeben hast, das Du erhalten hattest.
20. Du einen Gegenstand zerstört hast, den Dir jemand aufgezwungen hatte.
21. Du etwas hattest, das Du wolltest, und es gut instand gehalten hast.
22. Du absichtlich mit den Schuhen geschlurft hast.
23. Du das Buch nicht gelesen hast, das man Dir gegeben hatte.
24. Du Dich geweigert hast, Dich als Eigentum behandeln zu lassen.
25. Du die Befehle von jemandem geändert hast.

26. Du geschlafen hast, wo es Dir gefiel.
27. Du Dich geweigert hast, zu baden.
28. Du ein Kleidungsstück kaputtgemacht hast und darüber froh warst.
29. Du bekommen hast, was Du wolltest.
30. Du etwas zurückbekommen hast, das Du verloren hattest.
31. Du die Person bekommen hast, die Du wolltest.
32. Du einen Partner abgelehnt hast.
33. Du die Decken vom Bett geworfen hast.
34. Du Deine eigenen Wege gegangen bist.
35. Du bemerkt hast, daß Du recht gehabt hattest, es zurückzuweisen.

LISTE 6

VERGESSENS-ABTEILUNG

Es herrscht allgemeine Übereinstimmung darüber, daß das Gegenteil von *sich erinnern vergessen* ist. Die Leute bringen diese beiden Dinge sehr leicht durcheinander und vergessen das, von dem sie glauben, daß sie sich daran erinnern sollten, und erinnern sich an das, von dem sie glauben, daß sie es vergessen sollten. Die grundsätzliche Verwirrung in Bezug auf *Vergessen* und *Erinnern* hat offensichtlich mit dem zu tun, was dem Individuum im physischen Bereich zugefügt worden ist und was ihm in Form von Materie, Energie, Raum und Zeit aufgezwungen oder weggenommen wurde.

Die Definition des Wortes *vergessen*[27] beruht auf der Handlung, sich um etwas nicht zu kümmern. Wie würde ein Taubstummer ein Kind lehren, etwas zu vergessen? Er müßte dieses Etwas natürlich verstecken oder dem Kind andauernd wegnehmen, bis das Kind in Bezug darauf in Apathie verfallen würde und nichts weiter damit zu tun haben wollte. Wenn er dies lange genug tun würde, so daß das Kind den Gegenstand aufgeben würde, könnte man sagen, daß das Kind den Gegenstand vergessen hätte, da das Kind, und auch jeder andere Mensch, mit seinen Gedanken das tun wird, was er mit Materie, Energie, Raum, Zeit und den Organismen um sich herum schon getan hat, sind doch Gedanken eine Annäherung an das physikalische Universum in symbolischer Form.

---

[27] vergessen: das Wort „vergessen“ (engl. *forget)* leitet sich von dem germanischem Stamm *get* (erreichen, fassen) und der Vorsilbe *fer,* was die Umkehrung ins Gegenteil anzeigt, ab. Die Grundbedeutung von „vergessen“ ist also „nicht erreichen“.

Wenn ein Kind gewaltsam dazu gebracht worden ist, sich nicht um Objekte, Energien, Räume und Zeiten zu kümmern oder sie aufzugeben, wird das Wort *Vergessen,* wenn es dieses Wort später hört, nichts anderes bedeuten, als eine bestimmte Idee aufzugeben; und wenn es dann noch bezüglich des erzwungenen Verlustes oder der Wegnahme von Objekten in seiner Kindheit in Apathie ist, wird es fortfahren, die Objekte sehr gründlich zu vergessen.

Man könnte sagen, daß ein Individuum so viele Gedanken „absperren“ wird, wie es Gegenstände in seinem Leben aufgeben mußte oder verloren hat. Schmerz selbst ist ein Verlust, der immer mit dem Verlust von Körperzellen einhergeht. Auf diese Weise kann der Verlust von Objekten oder Organismen von einem Menschen fälschlich als schmerzhaft gedeutet werden. Es können dann Erinnerungen schmerzhaft genannt werden, die in Wirklichkeit keinen körperlichen Schmerz enthalten. Doch muß der Mensch körperlichen Schmerz gehabt haben, um zu der Auffassung gelangen zu können, daß Verlust Schmerz bedeutet.

Bei der Erziehung von Kindern werden die Augenblicke, in denen das Kind etwas in Ruhe lassen sollte, oft von Bestrafung begleitet. Auf diese Weise wird „etwas in Ruhe lassen“ mit „schmerzhaft“ gleichgesetzt. Wenn sich nun jemand an etwas erinnert, was er eigentlich hätte vergessen sollen, kann er dies irrtümlich als schmerzhaft einschätzen, und doch ist es dies nicht.

Es existiert eine ganze Philosophie, die besagt, das Beste, was man mit unangenehmen Gedanken tun könne, sei, sie zu vergessen. Dies beruht mit Sicherheit auf einer Apathie, die in der frühen Erziehung verursacht worden ist. Wenn ein Kind um einen Gegenstand bittet, ist es anfangs normalerweise fröhlich und wird zornig, wenn es ihn nicht erhält.

Wenn es ihn dann immer noch nicht bekommt, mag es weinen; und zuletzt wird es in Bezug auf diesen Gegenstand apathisch und sagt, daß es ihn gar nicht wolle. Dies ist eine der Ableitungen der dianetischen Tonskala und kann von jedermann beobachtet werden.

Diese Fragen zielen nun darauf ab, die Zeiten zu bewältigen, in denen man sich mit Dingen nicht befassen durfte, Dinge verlieren mußte und der Verlust erzwungen wurde. Wenn Sie diese Fragen beantworten, wäre es also sehr gut, zu versuchen, auf jede Frage mehrere Geschehnisse und besonders ein sehr frühes Geschehnis zu finden.

Kannst Du Dir ein Geschehnis zurückrufen, als:

1. Du etwas zur Seite gelegt hast, weil Du geglaubt hast, es sei gefährlich, aber es war nicht so.
2. Du etwas erworben hast, das Du eigentlich nicht haben solltest, und es behalten hast.
3. Du Dich fröhlich mit allem befaßt hast, mit dem Du Dich nicht hättest befassen sollen.
4. Du zu etwas zurückgegangen bist, von dem Du weggezogen worden warst.
5. Du die Warnung, etwas in Ruhe zu lassen, grundlos gefunden hast.
6. Du fröhlich einen teuren Gegenstand zerstört hast.
7. Du etwas weggeworfen hast, das Du brauchtest.
8. Du mit jemandem gespielt hast, den Du in Ruhe lassen solltest.
9. Du recht gehabt hattest, nicht zu gehorchen.
10. Du ein verbotenes Buch gelesen hast.

11. Du Dich gefreut hast, Dinge zu haben.
12. Du einen gefährlichen Gegenstand erworben und Dich darüber gefreut hast.
13. Du etwas zu essen gestohlen hast und froh darüber warst.
14. Du genau das gegessen hast, was Du mochtest.
15. Du elektrische Leitungen erfolgreich repariert hast.
16. Du mit dem Feuer gespielt hast.
17. Du mit Erfolg gefährlich gefahren bist.
18. Du etwas allen Warnungen zum Trotz berührt hast.
19. Du mit etwas ungeschoren davonkamst.
20. Sie Dich verlassen hat.
21. Du und ein paar Freunde Gegenstände sammelten.
22. Du glücklich ein verbotenes Ding berührt hast.
23. Du es so oder so bekommen hast.
24. Du dorthin gegangen bist, wo Du nicht hingehen solltest, und es Dich freute.
25. Du etwas besessen hast, was einmal verboten war.
26. Er Dich verlassen hat.
27. Du etwas weggeworfen hast, das Du vorher akzeptieren musstest.
28. Du etwas gefunden hast, das man vor Dir versteckt hatte.
29. Du eine Gewohnheit angenommen hast, die Du nicht haben solltest, und es Dich freute.
30. Du recht hattest, und die anderen unrecht.
31. Du Dich in einem verbotenen Raum amüsiert hast.
32. Du es eigentlich nicht tun solltest und es doch getan hast.

33. Leute froh waren, daß Sie falsch über Dich gedacht hatten.
34. Du etwas wiederbekommen hast, was jemand weggeworfen hatte.
35. Du jemanden eingeschüchtert hast, bis er Dir etwas gab, das Du haben wolltest.
36. Du mit diesem Prozessing weitergemacht hast, ungeachtet dessen, was gesagt wurde.
37. Du darauf beharrt hast, etwas zu tun, bis man zugab, daß Du ein Recht dazu hattest.
38. Du plötzlich erkannt hast, daß Du mit einem Objekt alles tun konntest, was Du wolltest.
39. Du etwas Gefährliches getan hast und ungeschoren davonkamst.
40. Deine Gruppe schließlich etwas bekam, das man ihr verweigert hatte.
41. Du festgestellt hast, daß Du nicht länger dort sitzen musstest.
42. Dir klar wurde, daß Du nie wieder in die Schule gehen musstest.
43. Dir klar wurde, daß Pause war.
44. Du die Schule geschwänzt hast.
45. Du etwas so gemacht hast, daß es wie etwas anderes aussah.
46. Du herausgefunden hast, wo ein Erwachsener einen Fehler gemacht hatte.
47. Du entdeckt hast, daß es nicht so war, wie man sagte.
48. Du Dich als Herrn all Deiner Besitztümer erkannt hast.
49. Du entdeckt hast, daß Du abends nicht unbedingt Schlafengehen musstest.
50. Du das Gefühl hattest, es essen zu müssen, es aber nicht angerührt hast.

51. Du etwas gegessen hast, das für Dich nicht gut war, und es genossen hast.
52. Du Deiner Wut freien Lauf gelassen hast und froh darüber warst.
53. Du plötzlich entschieden hast, daß Du so schlecht nicht sein konntest.
54. Du eine verbotene Tür geöffnet hast.
55. Du es ganz schnell gehen ließest, als es hätte langsam gehen sollen.
56. Du Dir die Zeit dazu gestohlen hast.
57. Du Liebe gefunden hast, wo Du sie nicht vermutet hättest.
58. Du jemanden verlassen hast und froh darüber warst.
59. Du Dich geweigert hast, diese Zeit in Ruhe zu lassen.
60. Du Dich fort geschlichen und ein Feuer gemacht hast.
61. Du nicht geglaubt hattest, daß es so gut sein könnte.
62. Du herausgefunden hast, daß es nicht schlecht war, zu spielen.
63. Du nicht sehen konntest, was an Vergnügen schlecht sein sollte.
64. Du etwas nicht getan hast, was Du eigentlich hättest tun sollen, um etwas zu tun, was Dir Spaß machte.
65. Du einen Raum erworben hast, den Du früher nicht gehabt hättest.
66. Du Dich wirklich gehen lassen konntest.
67. Man Dich nicht davon zurückhalten konnte.
68. Du Dich mit Erfolg geweigert hast, zu Tisch zu kommen.
69. Du Dich sowieso verbrannt hattest, und es Dich nicht kümmerte.

70. Du ein Objekt losgeworden bist und Freiheit erlangt hast.

LISTE 7
ÜBERLEBENSFAKTOREN

Da der Grundtrieb des Lebens *Überleben* ist, und da gutes Überleben Überfluss enthalten muß, sind vom Standpunkt eines Individuums aus die Überlebenscharakteristika von anderen Leuten, Organismen, Materie, Energie, Raum und Zeit von großer Wichtigkeit. Das Gewinnen von Vergnügen ist es, was zum Überleben anspornt. Was vom Tod wegdrängt, ist die Androhung von Schmerz. Hohe Ideale und Ethik steigern die Überlebensmöglichkeiten des Einzelnen und der Gruppe. Äußerstes Überleben ist Unsterblichkeit.

Die das Leben ausmachenden Faktoren können auch widersprüchlich werden. So kann ein und dasselbe Ding das Überleben unterstützen und es behindern. Zum Beispiel ist ein Messer, hält man es in der Hand, überlebensfördernd, aber es ist überlebensfeindlich, wenn jemand anderer es einem auf die Brust richtet. Wenn ein Mensch älter wird, gerät er in Bezug auf den Überlebenswert von gewissen Personen und verschiedenen Objekten, von Energie, Raum und Zeit in Verwirrung. Man versucht, für sich selbst, für seine Familie, seine Kinder, seine Gruppe, für das Leben allgemein und für das physikalische Universum Überleben zu erreichen. Bringt jemand die Dinge nun durcheinander und betrachtet etwas, was einmal dem Überleben nützte, nunmehr als überlebensfeindlich und sieht auf der anderen Seite in Nichtüberlebens-Entitäten allmählich Überlebensqualitäten, so wird seine Fähigkeit, seine Umwelt dahingehend zu bewerten, ob sie eine Unterstützung oder Behinderung des Überlebens darstellt, verfallen.

Ein Individuum, eine Familie oder eine Gruppe überleben selbstverständlich dann am besten, wenn überlebensfördernde Enti-

täten in der Nähe und erreichbar und keine überlebensfeindlichen Entitäten vorhanden sind. Man kann den Lebenskampf als die Beschaffung von überlebensfördernden Faktoren und als das Ausmerzen, Zerstören und Verbannen von überlebensfeindlichen Faktoren bezeichnen.

Die Emotion wird direkt von überlebensfördernden und überlebensfeindlichen Faktoren im Leben reguliert. Wenn sich jemand eine starke Überlebens-Entität, wie einen anderen Menschen, ein Tier oder einen Gegenstand verschafft und in seiner Nähe hat, ist er *glücklich.* Wenn sich diese Überlebens-Entität von ihm entfernt, verschlechtert sich seine emotionelle Reaktion im direkten Verhältnis zu seinem Glauben an seine Fähigkeit, sie wiederzubekommen. Wenn sie sich zu entfernen droht, wird der Mensch *antagonistisch* und kämpft darum, sie in seiner Nähe zu behalten. Wenn ihr Fortgehen sicher scheint, wird der Mensch *wütend* und wird sie vielleicht sogar zerstören, damit sie nicht für eine andere Lebensform überlebensfördernd wird und er die Gewißheit hat, daß er sie verloren hat. Macht er sich den Zustand seiner selbst, seiner Familie, seiner Kinder oder seiner Gruppe klar, der eintritt, wenn sich die überlebensfördernde Entität von ihm getrennt hat, erlebt er *Furcht* davor, daß dieser Verlust für immer sein wird. Wenn der Mensch das beinahe unersetzliche Fehlen dieser überlebensfördernden Entität zu erkennen glaubt, erlebt er *Gram.* Wenn er sie als andauernd verloren betrachtet, erlebt er *Apathie* und mag dabei so weit gehen, daß er schließlich behauptet, er hätte sie nicht gewollt. Tatsächlich kämpft der Mensch den ganzen Weg die Emotionsskala hinunter, von Antagonismus bis hin zu Gram, immer noch darum, sie wiederzubekommen, und erst in Apathie gibt er sie auf und leugnet, daß er sie haben will.

Falls eine Person, ein Tier, ein Gegenstand, Energie, Raum oder Zeit das Überleben eines Menschen, seiner Familie, seiner Kinder

oder seiner Gruppe bedrohen, kann das beste Überleben dann erreicht werden, wenn solch eine Entität vertrieben oder vernichtet wurde oder so weit wie möglich von dem Menschen, seiner Familie, seinen Kindern oder seiner Gruppe entfernt ist. Im Falle eines tollwütigen Hundes besteht die größte Gefahr, wenn dieser am nächsten ist, und die größte Sicherheit ist gegeben, wenn er sehr weit weg oder überhaupt nicht vorhanden ist. Bei überlebensfeindlichen Objekten haben wir also die Tonskala in umgekehrter Reihenfolge vor uns. Wenn das überlebensfeindliche Objekt anwesend ist und nicht beseitigt werden kann, erlebt der Mensch Apathie. Wenn der Mensch sich selbst bedroht glaubt oder seine Familie, seine Kinder oder seine Gruppe von einem überlebensfeindlichen Objekt in einem solchen Maße bedroht sieht, daß er es nicht ohne weiteres abwehren kann, erlebt er Gram, da Gram etwas Hoffnung auf Sieg enthält, und zwar dadurch, daß man das Mitleid seiner Verbündeten gewinnt. Wenn sich eine überlebensfeindliche Entität zu nähern droht, wird Furcht empfunden, vorausgesetzt man hat das Gefühl, daß direkter Angriff nicht möglich ist. Wenn das überlebensfeindliche Objekt nahe ist, der Mensch, seine Familie, seine Kinder oder seine Gruppe aber das Gefühl haben, daß es bezwungen werden kann, resultiert daraus Wut, auch wenn das Objekt einem schon dicht auf den Leib gerückt ist. Wenn eine überlebensfeindliche Entität sich möglicherweise nähern könnte, zeigt man Antagonismus. Oberhalb dieses Niveaus können überlebensfeindliche Objekte entweder weiter und weiter entfernt sein, oder aber leicht gehandhabt werden, was soweit gehen kann, daß der Mensch über sie sogar froh sein kann, wobei sie entweder gerade nicht da sind oder aber mit Leichtigkeit gehandhabt werden können.

Menschen gehen in einen fixierten emotionellen Zustand in Bezug auf ihre Umgebung, wenn überlebensfeindliche Objekte allzu statisch in ihrer Umgebung bleiben oder überlebensfördernde Ob-

jekte zu schwer zu bekommen sind, nicht beschafft oder herangebracht werden können oder es scheint, daß sie zum Verschwinden neigen. Mit diesen emotionellen Zuständen wird jene Verwirrung vermischt, die durch die Trübung der Fähigkeit, zwischen überlebensfördernden und überlebensfeindlichen Entitäten zu unterscheiden, verursacht wird.

Eltern sind überlebensfeindlich, insofern, als sie strafen, viel zu groß sind und man nichts zu ihrem Wohl beitragen kann, was das Überlebenspotential eines Kindes verringert. Auf der anderen Seite gewähren diese selben Eltern Nahrung, Kleidung und Obdach und sind, und nicht zuletzt, auch Entitäten, die lieben und geliebt werden können, überlebensfördernde Entitäten also. Wenn diese Eltern überhaupt nicht da sind, ist dies also kein zufrieden stellender Überlebenszustand. Wenn diese Eltern da sind, ist dies kein zufriedenstellender Überlebenszustand. Hieraus resultiert Unschlüssigkeit, und der einzelne fühlt den Eltern gegenüber Beunruhigung. Diese Beunruhigung aber beruht auf vielen verborgenen Situationen, die bis zurück zum Anfang des Lebens eines Menschen reichen. Die folgenden Fragen sind so abgefasst, daß sie dem Individuum die Möglichkeit geben, die überlebensfeindliche und überlebensfördernde Natur von Personen, Tieren, Objekten, Energien, Raum und Zeit ganz allgemein neu einzuschätzen.

Kannst Du Dir eine Zeit zurückrufen, als:

1. Eine Person, die Du nicht mochtest, in der Nähe war.
2. Eine Person, die Du mochtest, über Dir stand.
3. Du eine Person, die Du mochtest, schließlich akzeptiert hast.
4. Es Dich gefreut hat, eine Person, die Du mochtest, zu begleiten.
5. Du gegen eine Person warst, die Du mochtest.
6. Du jemanden gewonnen hast, den Du mochtest.
7. Du und eine Person, die Du mochtest, mit einer angenehmen Tätigkeit beschäftigt waren.
8. Das Resultat Deiner Tätigkeit war, daß Du jemanden losgeworden bist, den Du nicht mochtest.
9. Du Dich gefreut hast, jemanden zu sehen, den Du bewundert hast.
10. Du Dich einer Person genähert hast, die Du mochtest.
11. Du einen Gegenstand erworben hast, der Dir ungeheuer gefallen hat.
12. Du gewußt hast, daß jemand Zuneigung für Dich empfindet.
13. Du von einer Person weggekommen bist, vor der Du Dich gefürchtet hast.
14. Du hinter jemandem gegangen bist, den Du mochtest.
15. Dir jemand, den Du mochtest, geholfen hat.
16. Du mit Leuten, die Du mochtest, zusammen warst.

17. Du beinahe jemanden, den Du nicht mochtest, getroffen hast.
18. Du froh warst, allein zu sein.
19. Jemand Deinen Ehrgeiz unterstützt hat.
20. Du unter Leuten warst, die Du mochtest.
21. Du jemanden liebenswürdig gefunden hast.
22. Eine Person Dich amüsiert hat.
23. Du schließlich nicht besorgt sein musstest.
24. Eine Person, die Du mochtest, plötzlich erschienen ist.
25. Du einen guten Appetit hattest.
26. Du Dich jemandem genähert hast, vor dem Du Achtung hattest.
27. Jemand Dich anerkannte.
28. Eine Person auftauchte, die Du mochtest.
29. Du von jemandes Schönheit gefesselt warst.
30. Eine Ankunft Dir Spaß machte.
31. Du festgestellt hast, daß Du Dich nicht schämen musstest.
32. Jemand, den Du mochtest, geschlafen hat.
33. Du einen Feind mit Erfolg überfallen hast.
34. Ein Mensch, vor dem Du Achtung hattest, Dir zur Seite stand.
35. Du Dich gefreut hast, einen Gefährten zu haben.
36. Du Dich von jemandem, den Du mochtest, bestärkt gefühlt hast.
37. Du erstaunt warst, festzustellen, daß jemand Dich trotz allem respektierte.
38. Du jemanden angegriffen hast, den Du nicht mochtest.
39. Du an einem Freund gehangen hast.

40. Jemand, den Du mochtest, Dir Aufmerksamkeit schenkte.
41. Du für jemanden attraktiv warst.
42. Du von jemandem geweckt wurdest, den Du lieb hattest.
43. Du froh warst, festzustellen, daß jemand böse war.
44. Du mit einem Ball gespielt hast.
45. Du Dir mit Kindern im Spiel eine Schlacht geliefert hast.
46. Jemand Dich für schön hielt.
47. Du entdeckt hast, daß Du jemanden lieb gewonnen hattest.
48. Jemand, den Du nicht mochtest, Dich um etwas gebeten hat.
49. Du eine Freundschaft begonnen hast.
50. Du entdeckt hast, daß Du Dich nicht gut benehmen musstest.
51. Eine Person, die Du nicht mochtest, hinter Dir war.
52. Du unter jemandem warst, den Du mochtest.
53. Jemand, den Du lieb hattest, Dich übertroffen hat.
54. Du neben Deinem besten Freund warst.
55. Du entdeckt hast, daß Du mehr gemocht wurdest, als Du gedacht hattest.
56. Du zwischen zwei Freunden warst.
57. Du jemanden, den Du nicht mochtest, gebissen hast.
58. Du Dich entschieden hast, einen Fehler zu übersehen.
59. Du jemanden mochtest, der schwarz war.
60. Jemand Dich ersuchte, hart zuzuschlagen.

61. Jemandes Frage Dich freudig erröten ließ.
62. Jemand Dich dazu brachte, Dich kühn zu fühlen.
63. Es Dich freute, daß jemand geboren war.
64. Niemand Dich aus der Ruhe bringen konnte
65. Du den Tiefpunkt erreicht und überwunden hattest.
66. Du Dich vor einem Freund verbeugt hast.
67. Du in einem Abteil mit einer angenehmen Person warst.
68. Du mit jemandem, den Du mochtest, Brot geteilt hast.
69. Du mit jemandem, den Du mochtest, gefrühstückt hast.
70. Du jemanden so sehr mochtest, daß Du kaum atmen konntest.
71. Du jemandem ein Geschenk gebracht hast.
72. Du jemanden gestreift hast, den Du mochtest.
73. Jemand Dir etwas bauen geholfen hat.
74. Jemand mit einer kleinen Verletzung „Heile, Heile, Segen“ gemacht hat.
75. Du so glücklich warst, daß Du gemeint hast, es zerreißt Dich.
76. Du etwas vergraben hast, das Du nicht wolltest.
77. Du zu beschäftigt warst, um einen Feind zu sehen.
78. Du bei jemandem gestanden hast.
79. Du etwas, das Du nicht mochtest, in einem Käfig gesehen hast.
80. Du den Anruf eines Freundes beantwortest hast.
81. Du einen Stock zerbrochen hast.
82. Du einen Feind gefangen genommen hast.

83. Du nicht länger behutsam sein musstest.
84. Du entdeckt hast, daß sich jemand kümmerte.
85. Es Dir Spaß machte, unachtsam zu sein.
86. Eine Katze, die Du nicht mochtest, von Dir wegging.
87. Du entdeckt hast, daß Du nicht die Ursache warst.
88. Die anderen Dich nicht fangen konnten, und Dir das klar wurde.
89. Du Dir eines Freundes sicher warst.
90. Du entdeckt hast, daß Du Charme hattest.
91. Du Dich über ein Kind gefreut hast.
92. Du eine Kirche als angenehm empfunden hast.
93. Du entdeckt hast, daß es in der Stadt Freunde gab.
94. Du und andere das Klassenzimmer verlassen haben.
95. Jemand Dich für clever hielt.
96. Du einen Feind plump gefunden hast.
97. Du Dich nicht so kleiden musstest, wie es angeordnet worden war.
98. Du einen Kragen weggeworfen hast.
99. Du Dich nicht zu kämmen brauchtest.
100. Du Dich in Gegenwart einer Person gut gefühlt hast.
101. Du einen Feind kommen sahst und ihn nicht getroffen hast.
102. Du kommen konntest, wie es Dir gefiel.
103. Ein Feind Deinem Befehl gehorchen mußte.
104. Du festgestellt hast, daß Du das Kommando hattest.
105. Du gehört hast, daß ein Feind in Verwahrung genommen wurde.

106. Du in guter Gesellschaft warst.
107. Du mit einem Feind Mitleid hattest.
108. Man entdeckte, daß Du ein guter Gefährte warst.
109. Du Dich vollkommen gefühlt hast.
110. Du Dich vor einem Feind verborgen hast.
111. Du einen Feind verurteilt hast.
112. Leute Vertrauen zu Dir hatten.
113. Du einen Feind verwirrt hast.
114. Du einen Feind körperlich überwältigt hast.
115. Jemand einwilligte.
116. Du Dich nicht zurückhalten konntest.
117. Du gesehen hast, wie ein Feind zusammenschrumpfte.
118. Du genau das Gegenteil bewiesen hast.
119. Es schwer war, Deine Freunde zu zählen.
120. Die Leute erkannten, daß Du Mut hattest.
121. Dein Werben erfolgreich war.
122. Du einen Feind beschattet hast.
123. Du einen Feind zum Kriechen gebracht hast.
124. Du eine Gruppe geschaffen hast.
125. Du jemandem über seinen Missmut hinweggeholfen hast.
126. Du froh warst, in einer Menge zu sein.
127. Du einen Feind zum Schreien gebracht hast.
128. Du einen Freund gesund gemacht hast.
129. Ein Feind sich geschnitten hat.
130. Du einen Feind im Dunkeln verloren hast.

131. Du entdeckt hast, daß etwas, das Du nicht mochtest, tot war.
132. Du Dich einem Feind gegenüber taub gestellt hast.
133. Du jemandem verziehen hast, daß er Dich getäuscht hatte.
134. Du jemanden, den Du nicht mochtest, vollkommen mutlos gemacht hast.
135. Du eine Katastrophe aufgehalten hast.
136. Jemand von Dir entzückt war.
137. Du einen Gefallen nicht abschlagen konntest.
138. Du nicht leugnen konntest, was Du wolltest.
139. Du über einen Fehler bei einem Freund hinweggesehen hast.
140. Man sich auf Dich verlassen hat.
141. Ein Feind bekam, was er verdiente.
142. Dein Begehren erwidert wurde.
143. Du von einem Feind weggegangen bist.
144. Ein Feind von Dir weggegangen ist.
145. Du einen Feind zur Verzweiflung gebracht hast.
146. Du und ein anderer erfolgreich einen Bestimmungsort erreichten.
147. Deine Gruppe einen Feind vernichtet hat.
148. Deine Entschlossenheit siegte.
149. Du den Unterschied sagen konntest.
150. Du einen Feind kleiner gemacht hast.
151. Du eine Gruppe zerstreut hast, die Du nicht mochtest.
152. Du festgestellt hast, daß Du recht hattest, jemandem zu misstrauen.

153. Du untergetaucht bist.
154. Es viel zu teilen gab.
155. Du über jemanden keine Zweifel hattest.
156. Du jemanden gefahren hast.
157. Du mit einem freundlichen Menschen gegessen hast.
158. Deine Anstrengung belohnt wurde.
159. Du von Freunden umgeben warst.
160. Du jemanden mit Erfolg ermutigt hast.
161. Du etwas ein Ende gesetzt hast, das Du nicht mochtest.
162. Es Dich freute, jemanden weggehen zu sehen.
163. Du gewusst hast, daß Du die Nase voll hattest, und etwas unternommen hast.
164. Jemand von Dir bezaubert war.
165. Du Dich mit jedem messen konntest.
166. Du einem Feind entkommen bist.
167. Du mit jemandem, den Du nicht mochtest, quitt warst.
168. Du jemandem zum Trotz eine Prüfung bestanden hast.
169. Du wegen einer Ankunft aufgeregt warst.
170. Jemand, den Du nicht mochtest, Dir entkommen ist.
171. Jemand, den Du nicht mochtest, weit wegging.
172. Du entdeckt hast, daß jemand treu gewesen ist.
173. Du entdeckt hast, daß Du keine Angst mehr zu haben brauchtest.
174. Du jemandem zu essen gegeben hast.
175. Du entdeckt hast, daß Du wenig Feinde hattest.
176. Du jemanden gefunden hast, nach dem Du gesucht hattest.

177. Du Dich entschieden hast, bis zum Ende dabeizubleiben.
178. Dein schlimmster Feind von Dir wegging.
179. Du beobachtet hast, wie eine verabscheute Person geflohen ist.
180. Du jemandem verboten hast, Dir näher zu kommen, und er gehorchte.
181. Du jemandem gegenüber mit Erfolg Gewalt angewendet hast.
182. Du erkannt hast, daß Du frei warst.
183. Du gewußt hast, daß Du einen Freund hast.
184. Du jemanden, den Du nicht mochtest, in Furcht versetzt hast.
185. Du Freunde versammelt hast.
186. Du durch das Tor hinausgehen konntest.
187. Die Leute Dich großmütig fanden.
188. Du nicht länger auf der Hut zu sein brauchtest.
189. Die Leute Dich glücklich machten.
190. Du einer Person wehgetan hast, die Du nicht mochtest.
191. Jemand, den Du mochtest, auf Dich zueilte.
192. Du einen Freund geheilt hast.
193. Du einem Verbündeten geholfen hast.
194. Du einen Freund hattest.
195. Du einen Feind behindert hast.
196. Jemand Dich hoch geschleudert hat.
197. Du einen Feind in die Klemme gebracht hast.
198. Du zugestimmt hast, daß es heiß war.
199. Du einen Feind gejagt hast.
200. Du auf eine Gruppe zugeeilt bist.

201. Du jemanden verletzt hast, den Du brauchtest.
202. Du jemanden überredet hast, müßig zu sein.
203. Du eine Gruppe aufgeklärt hast.
204. Du entdeckt hast, daß Du Dir über jemanden etwas Falsches eingebildet hattest.
205. Du und ein Freund das Unmögliche taten.
206. Jemand, nach dem Du gejagt hattest, hereinkam.
207. Du bemerkt hast, daß ein Feind unwissend war.
208. Du jemanden, den Du nicht mochtest, ungeduldig gemacht hast.
209. Man entdeckte, daß Du interessant warst.
210. Deine Erfindung geschätzt wurde.
211. Du eine angenehme Reise unternommen hast.
212. Du jemanden froh gemacht hast.
213. Du gesprungen bist.
214. Du jemanden davon abgehalten hast, etwas schlecht zu machen.
215. Du gesehen hast, wie ein Feind hinausgeschmissen wurde.
216. Du ein Verlangen, zu töten, bezwungen hast.
217. Jemand fand, daß Du nett seiest.
218. Du das erste Mal geküsst wurdest.
219. Du auf Deinen Füßen gelandet bist.
220. Du zu spät gekommen bist, und es nichts ausmachte.
221. Du Leute zum Lachen brachtest.
222. Du und eine Person, die Du mochtest, faul waren.
223. Du einen Feind verlassen hast.
224. Es einen weniger gab.
225. Du einen Feind bei einer Lüge ertappt hast.

226. Du und Deine Gruppe sich des Lebens freuten.
227. Du froh warst, daß Licht war.
228. Du glücklich warst, zuzuhören.
229. Du jemanden besiegt hast, der größer war als Du.
230. Du jemanden dazu gebracht hast, daß er sich freute, zu leben.
231. Du erkannt hast, daß es die Liebe wirklich gibt.
232. Du irrsinniges Glück hattest.
233. Du für jemanden eine Maschine in Ordnung gebracht hast.
234. Du angenehme Post erhalten hast.
235. Du einen guten Mann gekannt hast.
236. Jemand Deine Art nachmachte.
237. Du einen Feind unter Deiner Kontrolle hattest.
238. Du Dich entschieden hast, nicht zu heiraten.
239. Du festgestellt hast, daß Du der Herr warst.
240. Du entdeckt hast, daß Du nicht mittelmäßig warst.
241. Du ein glückliches Treffen hattest.
242. Du mitten unter Freunden warst.
243. Eine Person, die Du nicht mochtest, vor Dir auf der Hut war.
244. Ein Freund Dich für Musik interessierte.
245. Die Leute Dich für geheimnisvoll hielten.
246. Du entdeckt hast, daß niemand gegen Dich eine Abneigung hatte.
247. Du soviel Lärm machen konntest, wie Du wolltest.
248. Du nicht zu gehorchen brauchtest.
249. Du Dir jemanden zu Dank verpflichtet hast.

250. Du entdeckt hast, daß Du also doch nicht beobachtet worden warst.
251. Du ein festliches Ereignis daraus gemacht hast.
252. Du jemanden beleidigt hast, den Du nicht mochtest.
253. Du auf jemandem gesessen hast.
254. Du einem Feind etwas unmöglich gemacht hast.
255. Du einem Befehl nicht gehorcht und festgestellt hast, daß es ganz in Ordnung war.
256. Du ein Spiel organisiert hast.
257. Du erfreut warst, teilzunehmen.
258. Du über einen Partner glücklich warst.
259. Du Partei für jemanden ergriffen hast.
260. Jemand Leidenschaft für Dich empfunden hat.
261. Du mit einer törichten Person Geduld hattest.
262. Du Frieden gebracht hast.
263. Du für einen Feind Mitleid gefühlt hast.
264. Du unhöflich warst, und es Deinem Zweck diente.
265. Du festgestellt hast, daß Du nicht arm warst.
266. Du neben einem Freund Stellung bezogen hast.
267. Du Dich unter Freunden kraftvoll gefühlt hast.
268. Du festgestellt hast, daß jemand für Dich wertvoll war.
269. Du mit einer Person das, was Du wolltest, getan hast.
270. Du jemandem, den Du mochtest, ein Geschenk gemacht hast.
271. Du jemanden davon abgehalten hast, etwas Dummes zu tun.
272. Jemand dachte, daß Du hübsch seiest.

273. Du festgestellt hast, daß Du nicht sehen wolltest, daß jemand ins Gefängnis geht.
274. Du recht hattest, bei Deinen Prinzipien zu bleiben.
275. Du an einer Prozession teilgenommen hast.
276. Die anderen entdeckten, daß Du etwas leisten konntest.
277. Du und ein Freund Fortschritte gemacht haben.
278. Jemand ein Versprechen hielt.
279. Kein Beweis nötig war.
280. Jemand stolz auf Dich war.
281. Du Deinem Vorsatz treu geblieben bist.
282. Man entdeckte, daß Du gute Qualitäten hattest.
283. Du einen Streit beendet hast.
284. Du festgestellt hast, daß Du schnell handeln konntest.
285. Es unnötig war, still zu sein.
286. Du ein Kind hochgehoben hast.
287. Du entdeckt hast, daß Feindseligkeit selten war.
288. Jemand Dir vorgelesen hat.
289. Es Gefahr gab, und Du bereit warst.
290. Jemand unerwartet wieder auftauchte.
291. Du jemanden empfangen hast, den Du mochtest.
292. Du einen Freund erkannt hast.
293. Jemand bei Dir Zuflucht suchte.
294. Du entdeckt hast, daß Dein Bedauern fruchtlos war.
295. Die Leute sich mit Dir freuten.

296. Ein Freund sich Dir wieder angeschlossen hat.
297. Jemand sich entschieden hat, zu bleiben.
298. Du als bemerkenswert betrachtet wurdest.
299. Du etwas wiederholt hast, und es Dir nicht Leid getan hat.
300. Die Leute fanden, daß Du falsch dargestellt worden warst.
301. Jemand sagte, daß Du jemandem ähnlich sähest.
302. Du festgestellt hast, daß Du jemanden nicht zu respektieren brauchtest.
303. Du eine Freundschaft erneuert hast.
304. Du Dein Wohlwollen behalten hast.
305. Du Betrug aufgedeckt hast.
306. Ein Freund Dich gestreift hat.
307. Du versucht hast, jemanden, den Du nicht mochtest, vor dem Untergang zu bewahren.
308. Du eine unfreundliche Person zum Rennen brachtest.
309. Du jemanden von seiner Traurigkeit geheilt hast.
310. Du Sicherheit entdeckt hast.
311. Du gewußt hast, daß Du Teil einer hübschen Szene warst.
312. Du mit der Behauptung, jemand sei ein Schuft, recht hattest.
313. Du eine unfreundliche Person zum Schreien gebracht hast.
314. Du glücklich warst, festzustellen, daß jemand nicht das war, was er schien.
315. Du festgestellt hast, daß Du trotz allem nicht immer an Dich selbst gedacht hast.
316. Du jemanden weggeschickt hast.

317. Du bemerkt hast, daß eine Person nicht so streng war, wie Du gedacht hattest.
318. Du jemanden zum Zittern gebracht hast.
319. Du Freudenschreie ausgestoßen hast.
320. Es Dich freute, etwas einzuschließen.
321. Du einen Freund an Deiner Seite hattest.
322. Dich der Anblick einer Person, die wegging, freute.
323. Du Ruhe erzwungen hast.
324. Jemand fand, daß Du geschickt seiest.
325. Du froh warst, daß Du langsam gewesen warst.
326. Es Dir gelang, ein Puzzle zusammenzusetzen.
327. Du froh warst, daß etwas schlüpfrig war.
328. Du froh warst, daß Du zu früh gekommen bist.
329. Jemand auf Dich sauer war und damit nichts erreicht hat.
330. Du jemanden an einen Pfahl gebunden hast.
331. Es Dir Freude machte, jemandem einen plötzlichen Schrecken einzujagen.
332. Du festgestellt hast, daß Du nicht hungern musstest.
333. Du erkannt hast, daß Deine Größe keine Rolle spielt.
334. Du nicht bleiben wolltest und es auch nicht getan hast.
335. Jemand an Dir festhielt.
336. Jemand noch immer Dein Freund war.
337. Jemand Dich aufgerüttelt hat.
338. Du eine Weile angehalten hast, um mit jemandem zu sprechen.

339. Du eine unfreundliche Person angehalten hast.
340. Jemand, den Du mochtest, in einem Laden nett zu Dir war.
341. Jemand Dich dazu brachte, Dich weniger stark zu fühlen.
342. Du eine unfreundliche Person bloßgestellt hast.
343. Jemand Dich gestreichelt hat.
344. Jemand entdeckt hat, wie stark Du warst.
345. Du einen Kampf gewonnen hast.
346. Du eine unfreundliche Person bezwungen hast.
347. Du festgestellt hast, daß Du etwas beherrschst.
348. Du eine unfreundliche Person zum Aufgeben gebracht hast.
349. Du trotz der Leute Erfolg hattest.
350. Du eine Person eine gerechte Strafe hast erleiden lassen.
351. Du jemand anderem einen Anzug gegeben hast.
352. Du Dich in der Gegenwart von jemandem sicher gefühlt hast.
353. Du jemanden gut gehandhabt hast.
354. Du eine unfreundliche Person ergriffen hast.
355. Deine Suche belohnt wurde.
356. Jemand Dich wegzuschicken versuchte, und Du nicht gegangen bist.
357. Du festgestellt hast, daß Du jemanden zu ernst genommen hast.
358. Man zugeben mußte, daß Du es doch nicht gestohlen hattest.
359. Du beobachtet hast, wie eine unfreundliche Person sich schnell bewegte.

360. Du entdeckt hast, daß Scham unnötig war.
361. Jemand entdeckt hat, daß die anderen Dich falsch verdächtigt hatten.
362. Du etwas sagen solltest und es getan hast.
363. Deine Besorgnis umsonst war.
364. Du eine unfreundliche Person festgenommen hast.
365. Du froh warst, daß jemand groß war.
366. Deinen Tränen Erleichterung folgte.
367. Du eine unfreundliche Person in Schrecken versetzt hast.
368. Jemand Dein Eigentumsrecht respektieren mußte.
369. Du eine unfreundliche Person auf die Probe gestellt hast.
370. Du mit einer unfreundlichen Person aneinander geraten bist und den Sieg davongetragen hast.
371. Du mit vielen Leuten umgegangen bist.
372. Du froh warst, daß es wahr war.
373. Du bemerkt hast, daß es in Ordnung war, unter jemandem zu sein.
374. Du entdeckt hast, daß Du kein unglücklicher Mensch warst.
375. Du den Unterschied zwischen „malen“ und „mahlen“ entdeckt hast.
376. Du ein Kind hoch emporgehoben hast.
377. Du Dich gefreut hast, mit jemandem treppauf zu gehen.
378. Man fand, daß Du nützlich seiest.
379. Etwas sich als gewöhnlich herausstellte, von dem Du dachtest, es sei selten.

380. Du entdeckt hast, daß es ganz in Ordnung war, eitel zu sein.
381. Die anderen entdeckt hatten, wie wertvoll Du warst.
382. Du festgestellt hast, daß etwas kein Laster war.
383. Du Deine Lebenskraft wieder gewonnen hast.
384. Du eine gewalttätige Person überwältigt hast.
385. Du festgestellt hast, daß Du keine unsichtbaren Feinde hattest.
386. Du einen Hund dazu brachtest, mit dem Schweif zu wedeln.
387. Du das Geld, das Du bekamst, wirklich verdient hattest.
388. Du einen Feind hast warten lassen.
389. Du mit jemandem gegangen bist, den Du mochtest.
390. Du eine unfreundliche Person gegen eine Wand gedrückt hast.
391. Du glücklich umhergewandert bist.
392. Jemand fand, daß Du warmherzig seiest.
393. Du festgestellt hast, daß es in Ordnung war, zuzuschauen.
394. Du entdeckt hast, daß Du nicht schwach warst.
395. Du eine unfreundliche Person zum Weinen brachtest.
396. Du Dich nicht darum gekümmert hast, wohin er
397. Du glücklich warst, jemanden zu beobachten, der wegging.
398. Du jemanden körperlich gezwungen hast, zu kommen.
399. Du eine gute Meinung von einer Ehefrau hattest.

400. Du eine gute Meinung von einem Ehemann hattest.
401. Du entdeckt hast, daß es nicht falsch war.
402. Du etwas Falsches getan hast.
403. Du für etwas Geschriebenes ein aufrichtiges Kompliment bekommen hast.
404. Du jemanden dazu gebracht hast, gellend zu schreien.
405. Angenehme Objekte gegen Dich waren.
406. Du froh warst, daß ein Gegenstand in der Nähe war.
407. Überall um Dich herum Gegenstände waren, und Du glücklich warst.
408. Du froh warst, daß ein Gegenstand über Dir war.
409. Jemand einen Gegenstand, den Du geben wolltest, annahm.
410. Ein Gegenstand zusammen mit einem anderen kam.
411. Du einen Gegenstand, den Du wolltest, bekommen hast.
412. Du Gegenstände zum Funktionieren gebracht hast.
413. Jemand etwas bewunderte, das Du hattest.
414. Ein Gegenstand Dich vorwärts brachte.
415. Du festgestellt hast, daß ein Gegenstand Dich schmückte.
416. Du eine Vorliebe für etwas entdeckt hast, von dem Du nicht gewußt hattest, daß Du es mochtest.
417. Du etwas weggeworfen hast, vor dem Du Dich gefürchtet hast.
418. Du hinter einem Objekt her gerannt bist und es erwischt hast.
419. Etwas Dir geholfen hat.

420. Du froh warst, etwas ganz und gar loszuwerden.
421. Ein Gegenstand Dich beinahe verletzt hat, Dir aber nichts passiert ist.
422. Du für etwas Ehrgeiz entwickelt hast.
423. Du zwischen angenehmen Gegenständen warst.
424. Du bemerkt hast, daß ein Tier liebenswert war.
425. Du jemanden mit einem Gegenstand amüsiert hast.
426. Du über etwas beunruhigt warst und es losgeworden bist.
427. Ein gefährliches Objekt sich näherte, und Du es wegbekommen hast.
428. Jemand etwas billigte.
429. Du einen Gegenstand festgehalten hast.
430. Du froh warst, Rivale eines Gegenstandes zu sein.
431. Du froh warst, daß ein Auto kam.
432. Du festgestellt hast, daß Du Dich nicht ohne Grund geschämt hattest.
433. Du ein Tier in Schlaf versetzt hast.
434. Du etwas siegreich angegriffen hast.
435. Du jemanden mit etwas unterstützt hast.
436. Du aufgehört hast, mit etwas in Verbindung zu sein, das Du nicht mochtest.
437. Ein Gegenstand Dir Zuversicht gab.
438. Du die Leute mit etwas erstaunt hast.
439. Du etwas mit Erfolg angegriffen hast.
440. Du einen Gegenstand an Dich gezogen hast.
441. Du einen Ball hochgeworfen hast.
442. Du etwas schön gefunden hast.

443. Jemand Dich um etwas angefleht hat.
444. Du eine Maschine so richtig unter Kontrolle gebracht hast.
445. Du froh warst, hinter etwas zu sein.
446. Du glücklich warst, unter etwas zu sein.
447. Du an einen Gegenstand nicht geglaubt hast.
448. Du zwischen zwei Gegenständen warst.
449. Du etwas ausgeblasen hast.
450. Du den letzten Rest zusammengekratzt hast.
451. Du Brot erworben hast.
452. Du einen Gegenstand poliert hast.
453. Du etwas verbrannt hast, das Du nicht wolltest.
454. Du etwas vergraben hast, das Du nicht mochtest.
455. Du etwas gefangen genommen hast.
456. Du mit einem Auto etwas Geschicktes gemacht hast.
457. Du herausgefunden hast, daß Du auf einen Gegenstand nicht aufpassen musstest.
458. Du mit Erfolg achtlos warst.
459. Du jemanden mit etwas entzückt hast.
460. Du Dir über etwas sicher wurdest.
461. Du Dich um ein Besitzstück gekümmert hast, weil Du es wolltest.
462. Du etwas rechtzeitig hast kommen sehen.
463. Du Deine Herrschaft über einen Gegenstand ausgeübt hast.
464. Du etwas verhüllt hast.
465. Du einen Gegenstand verworfen hast.
466. Du anderen etwas gegeben hast, und es Ihnen Zuversicht gab.

467. Du einen Gegenstand durchschaut hast, der Dich verwirrt hatte.
468. Du einen Gegenstand erobert hast.
469. Etwas mit Deiner Zustimmung weggegeben wurde.
470. Du etwas gut konstruiert hast.
471. Du etwas so eingerichtet hast, daß es sehr bequem war.
472. Du in Bezug auf einen Gegenstand Mut bewiesen hast.
473. Du etwas zerschnitten hast, das Du nicht wolltest.
474. Du einen unerwünschten Gegenstand losgeworden bist.
475. Du eine körperliche Handlung verzögert hast.
476. Eine Sache Dich entzückt hat.
477. Du die Existenz einer Sache abgestritten hast.
478. Du Dich auf einen Gegenstand verlassen hast.
479. Du glücklich warst, etwas zu erhalten, das Du verdient hast.
480. Du gesehen hast, wie ein unerwünschtes Objekt sich entfernte.
481. Du Spaß daran hattest, etwas zu zerstören.
482. Du den Unterschied zwischen zwei Gegenständen gesehen hast.
483. Du beobachtet hast, wie ein Gegenstand kleiner wurde.
484. Du etwas getan hast, das andere als zu schwierig ansahen.
485. Du sehr glücklich warst, zu graben.
486. Du viele Gegenstände verstreut hast.

487. Du mit etwas fertig geworden bist, dem Du misstraut hast.
488. Du mit etwas getan hast, was Dir gefiel.
489. Du einen Gegenstand völlig verstanden hast, bei dem Du Dir nicht sicher gewesen warst.
490. Du etwas zu Dir hingezogen hast.
491. Du einem Tier zu trinken gegeben hast.
492. Du beobachtet hast, wie ein Gegenstand gefallen ist.
493. Du Dich an einem angenehmen Ort niedergelassen hattest.
494. Du gespannt auf etwas gewartet hast.
495. Etwas zu gut aussah, um es zu essen.
496. Es Dir nach sehr großen Anstrengungen gelang, einen Gegenstand zu bewegen.
497. Du einen Gegenstand eingeschlossen hast.
498. Etwas Dich ermutigt hat.
499. Du einem Gegenstand ein Ende gesetzt hast.
500. Ein Gegenstand, den Du als feindlich betrachtet hast, in Wirklichkeit freundlich war.
501. Du Dich gefreut hast, etwas zu besitzen.
502. Du das Gefühl hattest, daß Du von etwas nicht genug bekommen konntest.
503. Du den Eintritt verwehrt hast.
504. Du einem Gegenstand entkommen bist.
505. Du mit Erfolg etwas Gefährliches untersucht hast.
506. Du von etwas entzückt warst.
507. Du ein Tier abgerichtet hast.

508. Du einen Gegenstand auf seine Stirnseite gelegt hast.
509. Ein Gegenstand zuverlässig war.
510. Du etwas weit von Dir weggeworfen hast.
511. Du etwas zum schnellen Gehen gebracht hast.
512. Du die Furcht vor einem Gegenstand überwunden hast.
513. Du ein Tier gefüttert hast.
514. Du gleich das erste Ding, das kam, ohne weiteres genommen hast.
515. Du einen Gegenstand passend gemacht hast.
516. Du beobachtet hast, wie jemand vor einem Objekt geflohen ist, und Du Dich diesem dann genähert hast.
517. Du etwas besessen hast, das zu berühren man Dir verboten hatte.
518. Du mit Erfolg Gewalt angewandt hast.
519. Du auf Deine Besitztümer stolz warst.
520. Ein Gegenstand ein Freund war.
521. Du jemanden mit einem Gegenstand erschreckt hast.
522. Du glücklich Gegenstände angesammelt hast.
523. Du etwas hast wachsen lassen.
524. Du mit Gegenständen großzügig warst.
525. Du etwas gut beschützt hast.
526. Etwas Dich sehr glücklich machte.
527. Es Dich froh machte, mit einem Gegenstand etwas Böses zu tun.
528. Du ein Tier geheilt hast.
529. Du einen Gegenstand stark erhitzt hast.
530. Du erfolgreich gejagt hast.

531. Du Dich beeilt hast, um etwas zu bekommen, das Du wolltest, und es bekommen hast.
532. Du einem Feind mit einem Gegenstand wehgetan hast.
533. Ein Gegenstand Dir ermöglichte, zu faulenzen.
534. Du etwas mit etwas beleuchtet hast.
535. Du jemandem mit einem Gegenstand geholfen hast.
536. Du etwas gefunden hast, was jemand vor Dir versteckt hatte.
537. Du Dir einen neuen Gegenstand vorgestellt und ihn hergestellt hast.
538. Du mit einem Gegenstand das Unmögliche getan hast.
539. Du etwas Böses verhindert hast.
540. Du beobachtet hast, wie etwas hereinkam.
541. Du ein Loch durch einen Gegenstand gebohrt hast.
542. Du Deinen Besitz vergrößert hast.
543. Du in eigener freier Wahl einen Gegenstand statt eines anderen genommen hast.
544. Ein Gegenstand Dein Interesse gefesselt hat.
545. Jemand mit Deiner Erfindung glücklich war.
546. Du etwas Böses getötet hast.
547. Du einen Gegenstand hast springen lassen.
548. Du festgestellt hast, daß etwas wirklich Dir gehörte.
549. Du vor Glück einen Gegenstand geküsst hast.
550. Es gut war, daß ein Gegenstand zu spät kam.
551. Du jemanden mit einem Gegenstand zum Lachen gebracht hast.

552. Du Länge und Breite eines Gegenstandes gemessen hast.
553. Du einen Gegenstand liegend vorgefunden hast.
554. Du etwas Leben gegeben hast.
555. Du einen Raum gut ausgeleuchtet hast.
556. Du froh warst, daß etwas klein war.
557. Du einen Gegenstand geliebt und ihn bewahrt hast.
558. Du eine Maschine gehandhabt hast, die ein anderer nicht handhaben konnte.
559. Du ein Objekt kontrolliert hast.
560. Du einen Gegenstand hast Musik machen lassen.
561. Du einem mysteriösen Gegenstand ein Geheimnis entrissen hast.
562. Es Dich froh machte, einen Gegenstand schlecht zu behandeln.
563. Du eine verzwickte Sache gemeistert hast.
564. Du das Zusammentreffen zweier Gegenstände beobachtet hast.
565. Du Flüssigkeit in die Luft empor geschleudert hast.
566. Du eine Flüssigkeit erhitzt hast.
567. Du eine Flüssigkeit ausgegossen hast.
568. Du zwei Flüssigkeiten vermischt hast.
569. Du eine Flüssigkeit umgerührt hast.
570. Du festgestellt hast, daß etwas nicht nötig war.
571. Du ein Tier zum Gehorsam gebracht hast.
572. Du Dir jemanden mit einem Gegenstand verpflichtet hast.

573. Du etwas zu einem besonderen Anlass gekauft hast.
574. Du einen Gegenstand eingeschlossen hast.
575. Du eine Anzahl von Dingen gut organisiert hast.
576. Du den Ursprung von etwas entdeckt hast.
577. Du mit einem Gegenstand Schmerz zugefügt hast und froh darüber warst.
578. Du einen Gegenstand in Deine Tasche gesteckt hast.
579. Ein Gegenstand Dir das Gefühl gab, reich zu sein.
580. Du jemandem etwas gegeben hast, was kostbar war.
581. Du eine Mischung zubereitet hast, die erfolgreich war.
582. Du einen Gegenstand einem anderen vorgezogen hast.
583. Du verhindert hast, daß einem Gegenstand Schaden zugefügt wurde.
584. Du einen Streit um einen Gegenstand gewonnen hast.
585. Du Regenwasser gesammelt hast.
586. Du eine Flüssigkeit bekommen hast, die Du wolltest.
587. Du einen Gegenstand angehoben hast.
588. Du etwas Seltenes behalten hast.
589. Du froh warst, etwas zu erhalten.
590. Du einen Gegenstand, der anderen Rätsel aufgab, erkannt hast.
591. Du ein Tier aufgenommen hast.
592. Du ein Tier kontrolliert hast.
593. Du einen Gegenstand wieder in Ordnung gebracht hast.

594. Du jemanden etwas Wertvolles hast behalten lassen.
595. Du etwas zum Laufen gebracht hast, woran andere gescheitert waren.
596. Du einen Gegenstand in Sicherheit gebracht hast.
597. Du einen Gegenstand in etwas hineingetan hast.
598. Du einen Gegenstand aus etwas herausgenommen hast.
599. Du etwas erworben hast, das selten war.
600. Du einen Kratzer auf einem Gegenstand ausgebessert hast.
601. Du jemanden mit einem Gegenstand zum Schreien gebracht hast.
602. Jemand fand, daß man einem Gegenstand gegenüber zu hart gewesen war.
603. Du Flüssigkeit von etwas abgeschüttelt hast.
604. Du ein Tier aus dem Wasser gezogen hast.
605. Du ein Tier erworben hast, um es zu essen.
606. Du ein Tier an einen Pfosten gebunden hast.
607. Du mit einem Gegenstand erfolgreich gekämpft hast.
608. Du auf einen Gegenstand eingeschlagen hast.
609. Du für einen Gegenstand zu stark warst.
610. Dir etwas als Tribut dargebracht wurde.
611. Die Leute entdeckten, daß man Dir zu einem Gegenstand gratulieren mußte.
612. Du einen Gegenstand gut gehandhabt hast.
613. Du einen Gegenstand ergriffen hast.
614. Deine Suche nach einem Gegenstand belohnt wurde.
615. Du froh warst, einen Gegenstand zu sehen.

616. Du etwas instand gehalten hast.
617. Du etwas besiegt hast, das Dich bedroht hatte.
618. Du unterbunden hast, daß ein Gegenstand Lärm machte.
619. Du jemanden vom Wert eines Gegenstandes überzeugt hast.
620. Du Geld verschwendet hast.
621. Du Geld erworben hast.
622. Du Geld, das Dir nicht zustand, abgelehnt hast.
623. Du beobachtet hast, wie ein unerwünschter Gegenstand verschwand.
624. Du beobachtet hast, wie ein ersehnter Gegenstand kam.
625. Du etwas zum Fliegen gebracht hast.
626. Du einen Raum verlassen hast, den Du nicht mochtest.
627. Du einen Raum eingenommen hast, den Du wolltest.
628. Du eine Gegend bewundert hast.
629. Du Raum durchschritten hast.
630. Du für einen Raum Zuneigung empfunden hast.
631. Du gegen einen Raum warst.
632. Du einen Raum geschmückt hast.
633. Du froh warst, aus einem Raum, vor dem Du Dich gefürchtet hast, herauszukommen.
634. Du geholfen hast, Raum zu schaffen.
635. Du in einem Raum angenehm allein warst.
636. Du in einem amüsanten Raum warst.
637. Du in einem angenehmen Raum angekommen bist.
638. Du einen Raum geöffnet hast.

639. Du einem anderen Sicherheit in Bezug auf einen Raum gegeben hast.
640. Du zu einem Raum hingezogen wurdest.
641. Du an einem angenehmen Ort erwacht bist.
642. Du einen Raum niedergebrannt hast.
643. Du blindlings, aber erfolgreich, durch eine Gegend hindurch kamst.
644. Du Freude an einem schwarzen Raum hattest.
645. Du einen Behälter gemacht hast.
646. Du eine Entfernung bewältigt hast.
647. Du durch einen unzuträglichen Raum hindurch gekommen bist.
648. Du einen angenehmen Ort betreten hast.
649. Du etwas aus einem Raum herausgenommen hast.
650. Du einen Platz ganz ausgefüllt hast.
651. Du Dich über eine Schachtel gefreut hast.
652. Du zugelassen hast, daß ein Raum besetzt wurde.
653. Du in einen verbotenen Raum eingebrochen bist.
654. Du einen guten Käfig gemacht hast.
655. Du ein Gebiet eingenommen hast.
656. Du ein Kind von einem Ort fortgenommen hast.
657. Du einen Raum in Ordnung gebracht hast.
658. Es Dir Spaß machte, durch einen Raum zu hüpfen.
659. Du im Raum hinuntergegangen bist.
660. Du einen weiten Raum gemacht hast.
661. Du viele Dinge an einem Platz angesammelt hast.
662. Du Hitze erzeugt hast.

663. Du ein Licht gebracht hast.
664. Du unerfreuliche Energie ausgelöscht hast.
665. Du ein licht angemacht hast.
666. Du Feuer geregelt hast.
667. Du Energie mit Erfolg angewandt hast.
668. Du etwas verbrannt hast, das Du nicht wolltest.
669. Du Beleuchtung gut arrangiert hast.
670. Du etwas gekocht hast.
671. Du eine Maschine zum Laufen gebracht hast.
672. Du Hitze zum Verschwinden gebracht hast.
673. Du etwas abgekühlt hast.
674. Du von einem dunklen Ort in einen freundlichen, hellen gegangen bist.
675. Du froh warst, daß es dunkel war.
676. Du Dunkelheit hinter Dir gelassen hast.
677. Du glücklich über den Sonnenaufgang warst.
678. Du die Dämmerung dahinschwinden sahst.
679. Du erleuchtete Fenster gesehen hast.
680. Du etwas mit einem Licht gefunden hast.
681. Du froh warst, einen warmen Ort zu betreten.
682. Du einen kalten Ort warm gemacht hast.
683. Du jemanden gewärmt hast.
684. Du etwas zu essen warm gemacht hast.
685. Du im Feuer gute Kameradschaft empfunden hast.
686. Du die Körperwärme eines anderen gespürt hast.
687. Du froh warst, einen kalten Ort zu verlassen.
688. Du einen kahlen Ort angenehm gemacht hast.
689. Du bemerkt hast, daß jemand an einem dunklen

Ort auf Dich gewartet hat, und Du froh warst.

690. Du Zeit gut eingeteilt hast.

691. Du eine schlechte Zeit hinter Dich gebracht hast.

692. Du Dich einer guten Zeit genähert hast.

693. Du entschieden hast, daß die Dinge so schlecht nicht gewesen waren.

694. Du gefunden hast, daß Du Deine Zeit gut verbracht hattest.

695. Du gestern einige Zeit gut genützt hast.

696. Dir heute eine Zeit Freude bereitet hat.

LISTE 8
PHANTASIE

Einer der wichtigsten Teile des Denkvorgangs ist, sich etwas vorzustellen. Sich etwas vorstellen ist tatsächlich eine Form der Berechnung. Die Phantasie[28] gibt kalkulierte und instinktive Lösungen für die Zukunft. Wenn die Vorstellungskraft eines Menschen abgestumpft ist, ist seine Berechnungskraft ernsthaft beeinträchtigt. Phantasie ist eine gute Sache, nichts Schlechtes. Durch Tagträume zum Beispiel kann jemand ein nicht allzu angenehmes Dasein in etwas Lebenswertes umwandeln. Nur mit Phantasie kann jemand Ziele postulieren[29], die er in der Zukunft erreichen will.

Wenn Sie das Wort „Einbildungskraft" (engl. *Imagination)* in seine Bestandteile zerlegen, werden Sie entdecken, daß es einfach das Postulieren von Bildern (engl. *image)* oder die Ansammlung von Wahrnehmungen zu Schöpfungen, wie Sie sie haben wollen, bedeutet. Sich etwas vorstellen ist etwas, was jemand aus seinem freien Willen heraus tut. Dagegen kann man sagen, daß Selbsttäuschungen einem Menschen durch seine Aberrationen aufgezwungen werden. Alles, was jemand über Phantasie wissen muß, ist, zu wissen, wann er sich etwas vorstellt und wann nicht.

---

[28] Phantasie: als „Phantasie" wurde hier das englische Wort *imagination* übersetzt, weil „Phantasie" ein umfassenderer Begriff ist als etwa „Vorstellungsvermögen" oder „Einbildungskraft". Das *Große Duden-Lexikon* gibt als Definition von „Phantasie": „Fähigkeit, Sinneseindrücke, Bewußtseins – und Erlebnisinhalte so zu kombinieren oder umzugestalten, daß neuartige Vorstellungsbilder entstehen; Phantasie ist die Voraussetzung für jede schöpferische Tätigkeit."

[29] postulieren: eine Betrachtung anstellen, etwas sagen und es wahrmachen. Ein Problem zum Abschluß bringen, darüber einen Beschluß fassen oder es lösen; oder auch ein Schema für die Zukunft aufstellen oder ein Schema der Vergangenheit ungültig machen.

Kannst Du Dir eine Zeit zurückrufen, als:

1. Du vorausgesehen hast, wie etwas sein sollte, und es so eingerichtet hast.
2. Du Dir etwas vorgestellt und es gebaut hast.
3. Du Dir ein Bild davon gemacht hast, wie ein Ort aussehen würde, und dann dorthin gegangen bist.
4. Man Dich gezwungen hat, zuzugeben, daß Du gelogen hättest, während Du die Wahrheit gesagt hast.
5. Jemand etwas, was Dir gehörte, in Unordnung brachte, und Du es wieder geordnet hast.
6. Du Dir einen Heidenspaß daraus gemacht hast, einen Raum mit imaginären Dingen zu füllen.
7. Dir eine meisterhafte Schöpfung gelungen ist.
8. Du etwas, das Du Dir vorgestellt hattest, Wirklichkeit hast werden sehen.
9. Du Dir vorgestellt hast, es sei dort, und es zerstört hast.
10. Dein Vorstellungsvermögen gelobt wurde.
11. Du geplant hast, was Du mit der Zeit anfangen wolltest, und es getan hast.
12. Du Unterbrechungen nicht beachtet und planmäßig weitergemacht hast.
13. Du gesehen hast, wie ein Raum verbessert werden könnte und ihn verbessert hast.
14. Du einen Plan aufgestellt hast, und die Leute ihm folgten.

15. Dinge besser gelaufen sind, weil Du gedacht hattest, es sollte so sein.
16. Du aus Deiner Phantasie Kapital geschlagen hast.

LISTE 9

VALENZEN

Sie mögen bemerkt haben, daß Sie, als Sie Dinge wahrgenommen haben, die sich in der Vergangenheit ereigneten, manchmal anscheinend innerhalb Ihres eigenen Körpers waren und manchmal haben Sie sich vielleicht selbst beobachtet. Es gibt Leute, die im Rückruf niemals außerhalb ihres Körpers sind, und andere, die sich niemals in ihm befinden.

In jedem Menschen gibt es viele Valenzen. Unter Valenz versteht man eine echte oder eine Schattenpersönlichkeit. Die eigene Valenz von jemandem ist seine tatsächliche Persönlichkeit. Seien Sie jedoch versichert, man kann in Bezug auf andere Körper oder Personen in Verwirrung geraten.

Wenn man in seiner eigenen Valenz ist, wenn man sich Dinge zurückruft, sieht man das, was man gesehen hat, genauso, als würde man es wieder mit seinen eigenen Augen schauen. Dies ist ein sehr erstrebenswerter Zustand. Man kann sagen, daß die Erscheinung, daß man aus seiner eigenen Valenz und stattdessen in einer Schattenvalenz ist, bedeutet, daß man seinen eigenen Körper zu gefährlich findet, um ihn in Gedanken zu bewohnen. Aus der Valenz zu sein, macht es schwer, beim Zurückrufen mit Wahrnehmungen in Kontakt zu treten. Sie werden feststellen, daß es leichter und leichter wird, die Dinge wieder mit Ihren eigenen Augen zu sehen, wenn Sie mit diesen Listen weitermachen und jede immer wieder durchgehen.

Bei den folgenden Fragen und überhaupt immer, wenn man zurückruft, sollte man sich bemühen, den Gesichtspunkt[30] seiner selbst einzunehmen. Damit ist gemeint, daß man die Szene und die darin enthaltenen Wahrnehmungen genauso sehen soll, wie man sie seinerzeit erlebt hat.

Kannst Du Dir eine Zeit zurückrufen, als:

1. Du eine Person, die Du nicht leiden konntest, etwas tun sahst, das Du gerne getan hättest.
2. Du eine Person, die Du mochtest, etwas tun sahst, das Du nicht gerne getan hättest.
3. Du eine Person, die Du mochtest, etwas tun sahst, das Du gerne getan hättest.
4. Du eine Person, die Du nicht leiden konntest, etwas tun sahst, das Du nicht gerne getan hättest.
5. Du bemerkt hast, daß jemand etwas angehabt hat, das Du auch angehabt hast.
6. Du festgestellt hast, daß jemand eine Gewohnheit hatte, die Du auch hattest.
7. Du eine Gewohnheit angenommen hast.
8. Du festgestellt hast, daß Du und ein Hund gleich behandelt wurden.

---

[30] Gesichtspunkt: ein Punkt, von dem aus man schauen kann; Standpunkt. Hier speziell: ein Punkt des Bewußtseins, von dem aus man wahrnehmen kann, ein tatsächlicher Punkt, von dem aus man wahrnimmt.

9. Du vor einem Spiegel Grimassen geschnitten hast.
10. Du beschlossen hast, vollkommen anders zu sein als eine andere Person.
11. Du entdeckt hast, daß Du wie ein Objekt warst.
12. Du mit einer unvorteilhaften Person auf eine Stufe gestellt wurdest.
13. Du mit einer vorteilhaften Person auf eine Stufe gestellt wurdest.
14. Du festgestellt hast, daß Du so angezogen warst wie viele andere auch.
15. Du bemerkt hast, daß Du Dich trotz allem von jemandem unterschieden hast.
16. Du den Unterschied zwischen Dir und anderen bemerkt hast.
17. Du mit jemandem gegessen hast, den Du mochtest.
18. Du eine Person getroffen; hast, die Dich an eine andere erinnerte, und Du den Unterschied zwischen ihnen bemerkt hast.
19. Du im Gleichschritt mit jemandem, den Du mochtest, gegangen bist.
20. Du mit jemandem, den Du bewundert hast, gefahren bist.
21. Du die gleiche Stellung einnehmen musstest wie jemand anderer.
22. Du ein Spiel mit Leuten gespielt hast, die Du mochtest.
23. Du festgestellt hast, daß Du etwas getan hast, weil es jemand in Deiner frühen Jugend getan hatte.
24. Du festgestellt hast, daß Du Dich geweigert hast, etwas zu tun weil es jemand in Deiner frühen Jugend getan hatte.

Es soll hier darauf hingewiesen werden, daß das (englische) Wort *like* sowohl *bewundern* oder „Zuneigung fühlen für“ als auch „ähnlich sein wie“ bedeutet. Man kann sagen, daß das hinter Valenzen stehende Bemühen der Versuch ist, seinen Freunden ähnlich und seinen Feinden unähnlich zu sein. Unglücklicherweise stellt man im Leben oft Vergleiche (!) an und stellt dann Ähnlichkeiten zwischen sich und seinen Feinden und Unähnlichkeiten zwischen sich und seinen Freunden fest. Man sollte dies so in den Griff bekommen, daß man jeder Bewegung oder Handlung eines Menschen ungehindert folgen kann, ohne diese mit den Begriffen „Freund“ oder „Feind“ in Verbindung zu bringen.

Als ein Bestreben, die Verbindungen und Trennungen einer Person in Bezug auf Menschen zu bereinigen, sind die folgenden Fragen als zweiter Teil der Liste 9 hinzugefügt.

Rufe Dir zurück:

1. Eine Person, die Dir ähnlich sieht.
2. Eine Person, die körperliche Schwierigkeiten ähnlich den Deinen hat.
3. Eine Person, von der Du eine besondere Angewohnheit übernommen hast.
4. Eine Person, die Dich an ein Tier erinnert, das Du gekannt hast.
5. Eine Person, die Dich zu Deinen Ungunsten mit unvorteilhaften Leuten verglichen hat.
6. Eine Person, die Dich zu Deinen Gunsten mit vorteilhaften Leuten verglichen hat.
7. Zwei Leute, die Du miteinander verwechselt hast.
8. Eine Person, die Du vor langer Zeit gekannt hast,

und die einer Person, mit der Du lebst, ähnlich ist.

9. Jemanden, den Du früher gekannt hast, und der Dich an jemanden erinnert, mit dem Du nun zusammen bist.
10. Wem bist Du am meisten ähnlich? Wer hat das gesagt?
11. Wer hatte gewöhnlich Angst vor Gefühlsregungen?
12. Wer wollte nicht essen?
13. Von wem wurde behauptet, daß nie etwas aus ihm werden würde?
14. Wer hat sich zu sehr mit anderen Leuten eingelassen?
15. Wer hat allen das Leben vermiest?
16. Wer hatte schlechte Manieren?
17. Wen hast Du früher gekannt, der Schmerzen hatte, die Dir zu schaffen machen?
18. Wem würdest Du am liebsten ähnlich sein?
19. Wem ähnlich zu sein würdest Du am meisten verabscheuen?
20. Wer war der Auffassung, daß aus Dir nie etwas werden würde?
21. Wer versuchte zu erreichen, daß Du nicht aus der Reihe tanzt?
22. Wer hat Dir geschmeichelt?
23. Wer hat Dir zu essen gegeben?

Es wäre sehr gut, wenn Sie noch einmal durch die zweite Hälfte von Liste 9 gingen und sich spezifische Geschehnisse mit allen nur möglichen Wahrnehmungen, die die Antworten auf diese Fragen veranschaulichen, zurückrufen.

LISTE 10
UNTERBRECHUNGEN

Langsames und unsicheres Sprechen, langsames Berechnen, sprich langsames Denken, Zögern beim Einschlagen einer Richtung und zum Teil auch Lampenfieber rühren hauptsächlich davon her, daß man in seiner frühen Jugend bei körperlichen Handlungen unterbrochen wurde.

Das Kind wird andauernd bei seinen körperlichen Handlungen unterbrochen, weil es sich in Gefahr bringen könnte. Das Kind versucht etwas zu erreichen und wird davon abgebracht, und zwar nicht einfach durch Worte, sondern indem man es von dem Objekt entfernt oder aber das Objekt von ihm. Es wird von Räumen, die es betreten will, ferngehalten, indem man es zurückzieht. Es will ein Ding haben und bekommt ein anderes. So wird das Kind, wenn es sich bemüht, Materie, Energie, Raum und Zeit zu erforschen, zu erlangen oder loszuwerden, in seiner Selbstbestimmung andauernd unterbrochen.

Von diesen frühen Unterbrechungen ausgehend baut das Kind eine lange Kette von Unterbrechungserlebnissen auf. Dies sind nicht einfach Unterbrechungen durch gesprochene Worte, sondern solche durch Barrieren und Hindernisse im physikalischen Universum. Wenn ein Mensch als Kind nicht allzu gründlich unterbrochen worden ist, kann er spätere Unterbrechungen analytisch einschätzen. Wenn er aber in seiner Jugend gelenkt und zurückgewiesen wurde, dergestalt dass er ständig unterbrochen wurde, ist seine Entschlusskraft beeinträchtigt, von seinem Rede- und Denkvermögen ganz zu schweigen.

Das Zurückrufen von in dieser Liste verlangten speziellen Geschehnissen fördert diese zutage und nimmt so diesen Ketten von Unterbrechungen ihre Macht.

Kannst Du Dir eine Zeit zurückrufen, als:

1. Ein Gegenstand Dir Widerstand geleistet hat, und Du ihn bezwingen hast.
2. Du Dich nicht bewegen konntest, und es Dir dann gelang, wegzukommen.
3. Jemand Dir etwas aus der Hand nahm und es beendete.
4. Deine körperliche Handlung unterbrochen wurde.
5. Eine Maschine nicht zu laufen anfing.
6. Sich jemand unerwartet auf Dich stürzte.
7. Man Dir eine Geistergeschichte erzählt hat.
8. Du eine Karriere aufgeben musstest.
9. Jemand Deinen Mund berührt hat.
10. Du versucht hast Deine Hand zu heben, und gehindert wurdest.
11. Du festgestellt hast, daß die Straße gesperrt war.
12. Du etwas nicht in etwas hineinbekommen konntest.
13. Du von einem Freund aufgehalten, wurdest.
14. Dein Vater Dir gezeigt hat, wie es wirklich gemacht wird.
15. Jemand Dich veranlaßt hat Dich um etwas zu kümmern.
16. Man Dir gezeigt hat, daß Du etwas falsch benutzt hast.

17. Du „zu Deinem eigenen Besten“ korrigiert wurdest.
18. Du jemanden gekannt hast, der die Manie hatte, nur das richtige Wort zu benutzen.
19. Man Dir „geholfen“ hat, indem man Deinen Satz für Dich beendete.
20. Du in letzter Minute nicht gehen konntest.
21. Du jemanden gekannt hast, der Deine Liedertexte verbesserte.
22. Dir nicht erlaubt wurde, zu weinen.
23. Jemandem Lärm auf die Nerven ging.
24. Du es aus Zeitmangel nicht beenden konntest.
25. Du geduldig sein musstest.
26. Du zu einem Zeitpunkt einfach nicht gehen konntest.
27. Du am Gehen warst, aber aufgehalten wurdest.
28. Jemand Dich aufzuhalten versucht hat, Du aber doch weitergemacht hast.
29. Du es genauso benutzt hast, wie es Dir gefiel.
30. Du nicht angehalten worden warst.
31. Du loskamst und weitermachen konntest.
32. Du trotzdem gebrüllt hast.
33. Du es jemandem zum Trotz vollendet hast.
34. Du aufhören musstest, Dein Essen hinunterzuschlingen.
35. Du alles getrunken hast, was Dir gefiel.
36. Du nicht kämpfen solltest.
37. Jemand eine Muskelreaktion geprüft hat.
38. Du hellauf begeistert warst, und jemand dies sehr schnell abkühlte.
39. Du trotz Müdigkeit weitergemacht hast.

40. Du mit einer Gewohnheit gebrochen hast.
41. Du festgestellt hast, daß jemand nicht so stark war, wie Du vermutet hattest.
42. Du entdeckt hast, daß Du es also doch haben konntest.
43. Du bemerkt hast, daß der wirkliche Beweggrund Egoismus war.
44. Du einer Beherrschung entkommen bist.
45. Du entdeckt hast, daß es doch nicht zu Deinem Besten war.
46. Du Dich davon abgehalten hast, jemanden zu unterbrechen.
47. Du festgestellt hast, daß andere Leute nicht weiser waren als Du.
48. Jedermann dachte, Du hättest unrecht, man aber entdeckte, daß Du recht gehabt hattest.
49. Du trotz allem das Ziel erreicht hast.
50. Du entdeckt hast, daß eine andere Person der Mühe nicht wert war.
51. Du dem Drang, etwas zu zerstören, nicht nachgegeben hast.
52. Du gegen das Gesetz verstoßen hast und ungeschoren davonkamst.
53. Der Blitz Dich nicht traf.
54. Du etwas in Ordnung gebracht hast.
55. Du eine Unterbrechung beim Lesen ignoriert hast.

LISTE 11
ABWERTUNG

Aberrierte Menschen benutzen zwei verschiedene und sehr aberrierte Methoden, um andere Leute zu kontrollieren. Die erste besteht darin, den anderen Menschen zu zwingen, genau das zu tun, was man verlangt. Sie benutzen dazu den Mechanismus von Gegenbeschuldigung und die Zurückweisung von Freundschaft oder Unterstützung, wenn man nicht sofort gefügig ist. Mit anderen Worten: „Du tust genau das, was ich sage, oder es ist aus mit uns beiden.“ Dies ist unverblümte Beherrschung, die zusätzlich versucht, einen Menschen durch Zorn und offene Kritik, Anschuldigungen und andere Mechanismen, dadurch, dass man ihn geringer macht, in Unterwürfigkeit hineinzustoßen.

Die zweite Methode kann man als „Beherrschung durch Vernichtung“ bezeichnen. Diese Methode ist getarnt, und sehr oft hat der Mensch, gegen den sie eingesetzt wird, keinerlei Verdacht. Er weiß nur, daß er sehr unglücklich ist. Das ist die Methode, mit der Feiglinge herrschen. Wer sie benutzt, fühlt sich dem Menschen, bei dem er sie anwendet, unterlegen und verfügt nicht über die Ehrlichkeit oder Stärke, sich dies einzugestehen. Er beginnt dann, etwa wie Termiten in Kalifornien, die eine Grundmauer abnagen, den anderen Menschen auf die richtige „Größe“ zu stutzen, indem er in kleinen Dosen nörglerische Kritik verabreicht. Derjenige, der zu herrschen sucht, teilt schwere Schläge gegen den Stolz und die Fähigkeiten seines Opfers aus, und dennoch wird die Person, die sich dieses Mechanismus bedient, behaupten, daß sie es nur aus Hilfsbereitschaft und Freundschaft tue, wenn sie durch das Opfer zur Rede gestellt wird, oder aber es ganz abstreiten.

Von diesen beiden Methoden richtet die zuletzt beschriebene viel größeren Schaden an. Jemand, der sie benutzt, versucht den anderen Menschen bis zu einem Punkt zu degradieren, an dem er vollständig kontrolliert werden kann, und er wird nicht eher aufhören, bis er sein Opfer so degradiert hat, daß es sich in einer verwirrten Apathie befindet.

Den kleinsten gemeinsamen Nenner der Vernichtung könnte man „Abwertung“ nennen. Der Vernichtende versucht nicht nur die Person, sondern auch die Fertigkeiten und das Wissen seines Opfers abzuwerten. Das, was die Person besitzt, wird als nicht ganz so wichtig bezeichnet, wie es vielleicht ist, und die Erfahrungen der Person, die fertig gemacht werden soll, werden im Wert verringert. Das Aussehen des Opfers, seine Stärke, seine körperlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten werden ebenfalls abgewertet. All das wird so versteckt getan, daß es erscheint, als würde es „zum Besten“ des Opfers geschehen. Der Vernichtende strebt danach, die abgewertete Person „zu verbessern“.

Die erste Frage bei dieser Liste sollte natürlich sein: Wie viele Leute haben Sie gekannt, die in der Maske des Helfers fortwährend versucht haben. Sie als Person in Stücke zu reißen und Ihre Zukunft, Ihre Hoffnungen, Ihre Ziele und die Energie Ihres Lebens selbst zu reduzieren?

Kannst Du Dir eine Zeit zurückrufen, als:

1. Jemand, der viel kleiner war als Du, Dir Deine Größe übel genommen hat.
2. Jemand, der größer war als Du, Dir ein Gefühl der Minderwertigkeit gab.

3. Jemand Dich etwas nicht beenden lassen wollte.
4. Du einer Sache nicht gewachsen warst.
5. Du einen Raum zu groß gefunden hast.
6. Du zurückgestoßen wurdest, weil Du zu klein warst.
7. Du es nicht geschafft hast, in das Team zu kommen.
8. Du festgestellt hast, daß Du den Anforderungen entsprochen hast.
9. Du bemerkt hast, daß jemand Lügen darüber erzählt hat, wie schlecht Du seiest.
10. Du entdeckt hast, daß Du schließlich recht gehabt hattest.
11. Du festgestellt hast, daß Deine Entscheidung die beste gewesen wäre.
12. Du ein Problem gelöst hast, das sonst niemand lösen konnte.
13. Du entdeckt hast, daß es auf der Welt noch gewöhnlichere Menschen gab als Dich.
14. Du bemerkt hast, daß Du die Meinung eines anderen ignorieren konntest.
15. Du festgestellt hast, daß ein anderer gedacht hatte, daß Du wirklich etwas Gutes geleistet hast.
16. Du Deines Aussehens wegen bewundert wurdest.
17. Du mit einer Maschine fertig geworden bist.
18. Du eine anstrengende Reise beendet hast.
19. Du entdeckt hast, daß jemand, der Dich überging, auch sonst unaufrichtig war.
20. Du festgestellt hast, daß Du größer und stärker warst als ein Tier.
21. Du Deine Befähigung erkannt hast.

22. Du jemanden gründlich ausgestochen hast.
23. Ein Feind um Schonung gefleht hat.
24. Du jemanden zum Bluten gebracht hast.
25. Du Dir den Löwenanteil genommen und ihn behalten hast.
26. Du Dein Gewicht hast fühlen lassen.
27. Du für jemanden zu schwer warst.
28. Du etwas getötet hast.
29. Du gewonnen hast.
30. Es Dir gelungen ist, von jemandem wegzukommen, der Dich abgewertet hat.
31. Du entdeckt hast, daß Du besser werden konntest.
32. Du festgestellt hast, daß Du besser werden konntest.
33. Du gesund geworden bist, als niemand mehr Hoffnung hatte.
34. Du von Deiner eigenen Ausdauer überrascht warst.
35. Du entdeckt hast, daß Du es wirklich verstanden hast.
36. Du etwas geschafft hast, was niemand für möglich hielt.
37. Du heute auf Dich selbst stolz warst.

LISTE 12
DIE ELEMENTE

Der größte Widersacher des Menschen in seiner Umwelt ist das Wetter. Häuser, Öfen, Kleidung und selbst Nahrung, soweit sie Wärme und Beweglichkeit des Körpers gewährt, sind die Verteidigungswaffen gegen Sturm, Kälte, Hitze und Nacht.

Kannst Du Dir eine Zeit zurückrufen, als:

1. Du einem Sturm standgehalten hast.
2. Dich Donnern freute.
3. Du Spaß im Schnee hattest.
4. Du den Sonnenschein genossen hast.
5. Jeder sagte, es sei zu heiß, Du es aber genossen hast.
6. Du eine Wasserfläche überwunden hast.
7. Der Regen sanft und beruhigend war.
8. Es Dich froh gestimmt hat, daß es ein bewölkter Tag war.
9. Der Wind Dich entzückt hat.
10. Die Nacht sanft war.
11. Du froh warst die Sonne zu sehen.
12. Das Wetter freundlich war.
13. Du der Brandung standgehalten hast.
14. Die Luft belebend war.
15. Dich die Jahreszeit froh gestimmt hat.

16. Es Dir warm wurde, nachdem Dir zu kalt gewesen war.
17. Eine Dämmerung Dich entzückt hat.
18. Du das Gefühl hattest, daß die Sterne Dir gehören.
19. Dich ein Hagelkorn in Aufregung versetzt hat.
20. Du die Struktur von Schneeflocken entdeckt hast.
21. Der Tau glänzte.
22. Ein sanfter Nebel sich ausbreitete.
23. Du gegen die Heftigkeit eines Sturmes siegreich geblieben bist.
24. Es draußen schauderhaft war, und Du es in Deinem Haus behaglich hattest.
25. Der Wind sich gut anfühlte.
26. Du es ausgehalten hast.
27. Du entdeckt hast, daß Du das Klima Deines Landes mochtest.
28. Es Dich froh machte, den Frühling zu sehen.
29. Du das Gefühl hattest, allen Winden der Welt trotzen zu können.
30. Du einen Sturm bewundert hast.
31. Du Dich über einen Blitz gefreut hast.

Fangen Sie jetzt wieder mit Liste l an und gehen Sie noch einmal durch alle Listen, bis Sie das Buch viele Male durchgearbeitet haben.

SPEZIELLE SITZUNGSLISTEN

Wenn sie sich durch das Zurückrufen
einer bestimmten Sache unwohl fühlen

Wenn Sie sich Geschehnisse in Ihrem Leben zurückrufen, kann es sein, daß Sie Unbehagen verspüren. Es gibt mehrere Wege, um dieser Sache Herr zu werden. Wenn echter körperlicher Schmerz ein Bestandteil der Situation ist, die Sie sich zurückgerufen haben, dann versuchen Sie nicht, sich noch weiter hineinzuzwingen, sondern konzentrieren Sie sich auf spätere Geschehnisse, die Sie stufenweise wieder in die Gegenwart zurückbringen. Die folgenden Fragen werden Ihnen dabei helfen.

1. Rufe Dir ein angenehmes Geschehnis zurück, das sich später ereignete.
2. Rufe Dir zurück, was Du letztes Jahr um diese Zeit getan hast.
3. Rufe Dir einen Augenblick zurück, in dem Du Dich wirklich vergnügt hast.
4. Rufe Dir zurück, was Du letzten Monat um diese Zeit getan hast.
5. Rufe Dir zurück, was Du gestern getan hast.
6. Rufe Dir etwas Angenehmes zurück, das sich heute ereignet hat.

Rufen Sie sich der Reihe nach noch
einmal alle diese Dinge zurück.

Wenn Sie nicht körperlichen Schmerz,
sondern Kummer verspürt haben,
so rufen Sie sich das Folgende zurück:

1. Den nächsten darauf folgenden Zeitpunkt, wo Du etwas bekommen hast, was Du mochtest.
2. Rufe Dir etwas zurück, das Du jetzt hast und das Dir Vergnügen bereitet.
3. Rufe Dir etwas zurück, das Du lange wolltest und schließlich bekommen hast.
4. Rufe Dir eine Zeit zurück, wo jemand sehr nett zu Dir war.
5. Rufe Dir zurück, als Du das letzte Mal Geld bekommen hast.
6. Rufe Dir zurück, als Du gestern zu Abend gegessen hast.
7. Rufe Dir zurück, als Du heute gegessen hast.

Rufen Sie sich alle diese Geschehnisse mit allen verfügbaren Wahrnehmungen noch einmal zurück.

Wenn Sie bei Ihrem Prozessing andauernd auf Geschehnisse mit körperlichem Schmerz und Gram stoßen und nicht fähig zu sein scheinen, dem abzuhelfen, rufen Sie den nächsten professionellen Dianetik-Auditor an und vereinbaren Sie eine fachmännische Sitzung, damit Sie bis zu einem Punkt hochgebracht werden können, an dem die Liste für Sie zu einem Gewinn wird.

Wenn Sie sich, ohne körperlichen Schmerz und großen Kummer, einfach nur unbehaglich fühlen und die Erinnerung einfach vermeiden wollen, benutzen Sie die folgende Liste:

1. Rufe Dir das Geschehnis wieder in seiner Gesamtheit von Anfang bis Ende zurück.
2. Rufe Dir das Geschehnis noch einmal zurück.
3. Rufe Dir ein früheres ähnliches Geschehnis zurück.
4. Rufe Dir ein noch früheres ähnliches Geschehnis zurück.
5. Rufe Dir das früheste ähnliche Geschehnis zurück, das Du bekommen kannst.
6. Rufe Dir alle diese Geschehnisse in ihrer Gesamtheit, eines nach dem anderen, zurück.
7. Rufe Dir von neuem alle diese Geschehnisse zurück, eines nach dem anderen, vom frühesten bis zum letzten.
8. Rufe Dir wiederum alle diese Geschehnisse zurück.
9. Gehe die Kette der ähnlichen Geschehnisse durch und finde spätere, bis hinauf in die Gegenwart.

10. Rufe Dir ein angenehmes Geschehnis zurück, das sich in den letzten Tagen ereignet hat. Bekomme alle Wahrnehmungen dazu, die möglich sind.

11. Rufe Dir zurück, was Du vor einer Stunde getan hast.

Die folgenden Fragen stabilisieren gewöhnlich jeden der oben erwähnten Zustände:

1. Rufe Dir eine Zeit zurück, die Dir wirklich real erscheint.
2. Rufe Dir eine Zeit zurück, in der Du wirkliche Zuneigung für jemanden gefühlt hast.
3. Rufe Dir eine Zeit zurück, in der jemand in guter Kommunikation mit Dir stand.
4. Rufe Dir eine Zeit zurück, in der Du für einen anderen Menschen tiefe Zuneigung gefühlt hast.
5. Rufe Dir eine Zeit zurück, in der Du gewußt hast, daß Du wirklich mit jemandem kommunizierst.
6. Rufe Dir eine Zeit zurück, in der mehrere Leute vollständig mit Dir übereingestimmt haben.
7. Rufe Dir eine Zeit zurück, in der Du mit jemand anderem im Einverständnis warst.
8. Rufe Dir eine Zeit innerhalb der letzten zwei Tage zurück, in der Du ein Gefühl der Zärtlichkeit hattest.
9. Rufe Dir eine Zeit innerhalb der letzten zwei Tage zurück, in der jemand Zärtlichkeit für Dich empfunden hat.

10. Rufe Dir eine Zeit in den letzten zwei Tagen zurück, in Der Du in guter Kommunikation mit jemandem warst.
11. Rufe Dir eine Zeit in den letzten zwei Tagen zurück, die Dir wirklich real erscheint.
12. Rufe Dir eine Zeit in den letzten zwei Tagen zurück, in der Du mit Leuten in guter Kommunikation warst.

Rufen Sie sich mehrere Geschehnisse
von jeder Art zurück.

Liste für das Sitzungsende

Jedes Mal, wenn Sie sich selbst eine Prozessing-Sitzung geben, sollten Sie diese, ohne dabei die Scheibe zu benutzen, mit den folgenden Routineschritten abschließen:

1. Machen Sie einen kurzen geistigen Abriss der gerade beendeten Sitzung.
2. Vergegenwärtigen Sie sich noch einmal kurz, was Sie getan haben, und richten Sie dabei Ihre Aufmerksamkeit besonders darauf, wie Sie gesessen haben.
3. Gehen Sie die Sitzungszeit durch und achten Sie dabei nur darauf, was Sie während dieser Sitzung mit Ihren Händen getan und welche Dinge der Außenwelt Sie während dieser Sitzung gehört haben.
4. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit fest auf einen angenehmen Gegenstand, der jetzt in Ihrer Nähe ist.

Wiederholen Sie dies solange, bis Sie sich wieder frisch in Ihrer unmittelbaren Umgebung fühlen.

DIE GESCHICHTE DER DIANETIK

L. Ron Hubbard, der Schöpfer und Gründer der Dianetik, ist ein echtes Kind des Atomzeitalters. In den frühen dreißiger Jahren dieses Jahrhunderts wurde an der George-Washington-Universität eines der ersten Seminare über „Atomare und Molekulare Phänomene“ (heute Kernphysik) etabliert.

Hubbard als Teilnehmer dieses Seminars wurde so einer der ersten Studenten der Kernphysik in Amerika.

Der Traum seiner Mitstudenten war es, mit ihrem Wissen über die Grundlagen der Energie die Atomenergie zu erschließen. Der Traum von L. Ron Hubbard war es, dieses Wissen nutzbar zu machen, um die grundlegenden Zusammenhänge der Lebenskraft zu entdecken, die für ihn ganz einfach eine andere Art Energie war. Beides waren unglaubliche Träume. Der eine würde dem Menschen die Eroberung von Zeit und Raum ermöglichen. Der andere würde ihm die Möglichkeit zum Sieg über Aberration, Krankheit, ja sogar Tod geben – kann man den Tod doch als Entweichen von Energie aus einem schadhaften Behälter, dem Körper, begreifen.

In einer Welt so voller Hass, wie sie in den vorangegangenen zwanzig Jahren gewesen war, konnte die Freisetzung so gigantischer Energiemengen, wie man sie durch die Atomspaltung erreichen kann, für ein menschliches Wesen von der Voraussicht L. Ron Hubbards nichts als Chaos bedeuten, würde man nicht das Rätsel der Lebensenergie – und mit ihm des Hasses selbst – ebenso lösen können. Beide müssen sich gleichzeitig in die Welt aufschwingen.

Einem Manne wie Hubbard, der auf dem Boden von Kernphysik und Mathematik stand, schienen die Welt, der Mensch und das

Leben selbst das beste Labor zu sein, das man sich wünschen konnte. Die Antwort auf das Rätsel des Lebens lag in der Erforschung von Lebendigem, nicht aber in Reagenzgläsern oder Büchern. Er leitete drei Expeditionen, wurde Mitglied des „Explorer's Club“[31], studierte zwölf verschiedene Kulturen, die Asiens eingeschlossen, und befragte verschollene Tempel, versunkene Städte und ewigen Schnee. Und auch als Marineoffizier im Hexenkessel des Zweiten Weltkriegs setzte er seine Studien fort. Als Lohn für seine Studien und Forschungen fand er die Antworten auf seine Fragen.

Im August des Jahres 1945 warfen Hubbards Mitstudenten über Hiroshima eine Atombombe ab – und die Erschütterungen der Stoßwelle reichten über Japan hinaus. Durch diese Waffe war eine Welt in Gefahr.

Zur selben Zeit waren in Hubbards Notizbüchern all die Früchte der Jahre seines geduldigen Suchens niedergeschrieben. Ein Telefongespräch mit Washington hätte den Politikern eine weitere Waffe in die Hände gespielt.

In den Händen unbedachter Menschen werden alle neuen Dinge zuerst zur Zerstörung benutzt. Das Schießpulver wurde benutzt, um die Sicherheit befestigter Städte zu zerstören, lange bevor es, wie im Bergbau, zum ersten Mal zur Unterstützung des Menschen eingesetzt wurde. Und das erschien Hubbard auch mit der Atomspaltung geschehen zu sein. Hier war das notwendige Wissen, um den Menschen bis hin zu den Sternen zu tragen, eine Quelle enormer Energien, die dem Menschengeschlecht helfen würde, ein physikalisches Universum zu erobern. Und Politiker hatten das hart gewonnene Wissen über die Atomspaltung dazu benutzt, eine schla-

---

[31] Explorer’s Club: eine Vereinigung von Personen, die an der Forschung interessiert sind. Die Mitglieder sind nicht aufgrund einer beantragten Mitgliedschaft in dieser Vereinigung, sondern werden einberufen.

fende Stadt in Fetzen zu reißen und alle Menschen in ihr zu vernichten.

Im Jahr 1945 war die Dianetik auf einer Stufe angelangt, wo sie verrichten konnte – an einem Punkt, an dem die Formel der Lebensenergie die geistige Gesundheit wie eine Kerze auspusten konnte, genauso wie die Atomspaltung eine Nation *am* Boden zerquetschen konnte. Hubbard kam zu dem Urteil, daß dies bei weitem nicht genug war. Genau jenseits dieses Punktes würde die zusätzliche Technologie liegen, die notwendig war, um seine Energieformel dafür zu verwenden, das im Verfallen begriffene Leben der Menschen wiederherzustellen und ihre geistige Gesundheit zu sichern.

Der Unterschied war der, daß es in Hubbards Macht stand, eine Wahl zu treffen. Seit seiner Schulzeit und während all der folgenden Jahre hatte er seine eigenen Forschungsarbeiten durch seine geschickte Feder finanziert. Wenn man ihm Mittel für seine Arbeit anbot, lehnte er sie ab und wandte sich stattdessen seiner Schreibmaschine zu. Er schrieb, er erforschte, er tat alles, was er konnte, um seinen eigenen Weg zu bestreiten.

Trotz einer Verwundung im Zweiten Weltkrieg arbeitete er im letzten Jahr des Krieges im Krankenhaus und betrieb eingehende Studien, um die Dianetik aus dem Schießpulver – und Kriegsstadium heraus auf eine Ebene des Aufbaus zu bringen.

Im Jahre 1946 sah er den ersten Schimmer einer konstruktiven Verwendung. 1947 hatte er herausgefunden, wie diese ungebärdige Energie im Sinn eines Menschen besänftigt und wieder in Ordnung gebracht werden konnte, so daß das Denken gesund sein würde, nicht krank. Er hatte herausgefunden, wie diese Energie die Körperfunktionen beherrschte. Und er konnte einen Menschen, geistig wie körperlich, besser machen, als dieser Mensch jemals zuvor

gewesen war. Dennoch überstürzte er es nicht, Dianetik in gedruckter Form vorzulegen.

Im Jahre 1949 hatte Hubbards Arbeit in wissenschaftlichen Kreisen so weit gespanntes Interesse erregt, daß einer der größten Verlage für Psychiatrielehrbücher in Amerika ihm das Angebot machte, ein allgemeinverständliches Buch zu publizieren, *wenn* Hubbard es allgemeinverständlich genug machen konnte. Sein Traum von einem in Ruhe und im Verlauf von drei Jahren zu schreibenden Lehrbuch schwand jäh dahin. Der Verleger forderte entweder sofort ein Manuskript oder aber gar keins. Hubbard gab sich geschlagen. Der Verleger bekam das Manuskript – 180.000 Wörter, geschrieben in drei Wochen.

Das Buch erschien im Mai des Jahres 1950. Im ganzen Land stieg es sofort an die Spitzen der Bestsellerlisten.

Doch hatten Hubbards Schwierigkeiten gerade erst angefangen. Alle Welt klopfte an seine Tür. Leute, die für Medizin und Psychiatrie „hoffnungslose Fälle“ gewesen waren, begannen gesund zu werden.

Dienstleistungsstätten, die „Foundations“ genannt wurden, wurden in größeren Städten organisiert. Hubbard versuchte ein Management zu finden, das der Aufgabe, Leute auszubilden und zu behandeln, gewachsen war, aber kein Management hätte einem solchen Ansturm standhalten können.

Aber nun zeigte sich die Dianetik in ihrer ganzen Tragfähigkeit und wirklichen Tiefe. Hubbard brachte die dianetischen Techniken auf ein Niveau, wo die Prozesse auch dann erfolgreich waren, wenn sie von weniger Geübten angewandt wurden. Eine Periode stetigen Wachstums hatte damit begonnen.

Gelegentlich träumt Hubbard von einer Expedition in ferne Gebiete, in die Tundra Alaskas oder zu den Gebirgen des Mondes, aber jedes Mal gibt er diese Gedanken wieder auf.

Sein Forschungsfeld ist der Mensch. Er hat bereits einen Weg gebahnt, der weit reichend genug ist, um eines Tages den Krieg zu beenden und unsere Gesellschaftsordnung vollständig zu verändern.

Der Herausgeber 1951

FACHAUSDRÜCKE

Aberration – *aberration* – jedes Abweichen von der Rationalität (Vernunft). Wird in der Dianetik als Sammelwort für Psychosen, Neurosen, Zwangsvorstellungen und Verdrängungen aller Art und Klassifikation benutzt. Irrationales oder gestörtes Verhalten oder Denken in Bezug auf ein bestimmtes Ding oder auf mehrere Dinge; Adjektiv: aberriert.

abgesperrt – *occluded* – nicht zum bewußten Rückruf von Erinnerungen fähig bzw. dem bewußten Rückruf nicht zugänglich; Substantiv: Absperrung.

Affinität – *affinity* – das Gefühl der Liebe oder des Gernhabens in Bezug auf jemanden oder etwas.

Auditing, das – *auditing* – (auch: das Auditieren); die Anwendung von Dianetik – (bzw. Scientology-) Prozessen und Verfahrensweisen an jemandem durch einen ausgebildeten Auditor; Verb: auditieren.

Auditor – *auditor* – eine Person, die dianetische Therapie ausübt. Auditieren bedeutet „zuhören“ und auch „Berechnungen anstellen“ (überlegen).

Bank – *bank* – ein Wort, das aus der Terminologie der elektronischen Datenverarbeitungsanlagen übernommen wurde und soviel wie „Datenlagerungseinheit“ oder „Gedächtnis“ bedeutet.

Clear, der – *clear* – das optimale Individuum. Ein Clear hat keine Engramme, die restimuliert werden können, so daß die Korrektheit der Berechnungen durcheinander gebracht werden könnte, indem verborgene und falsche Daten in sie eingeführt werden.

Dynamiken – *dynamics* – das dynamische Prinzip des Daseins ist: *Überlebe!* Überleben, als das einzige und alleinige Ziel betrachtet, unterteilt sich in vier Dynamiken. Die *Erste Dynamik* ist der Drang des Individuums zum Oberleben für das Individuum und seine Symbionten. (Mit Symbionten sind alle Entitäten gemeint, die das Überleben fördern.) Die *Zweite Dynamik* ist der Drang des Individuums zum Überleben durch Fortpflanzung; sie schließt sowohl den Geschlechtsakt als auch das Aufziehen der Nachkommen ein sowie das Sorgen für die Kinder und deren Symbionten. Die *Dritte Dynamik* ist der Drang des Individuums zum Überleben für die Gruppe oder der Gruppe zum Überleben für die Gruppe. Sie schließt die Symbionten dieser Gruppe ein. Die *Vierte Dynamik* ist der Drang des Individuums zum Überleben für die Menschheit oder der Drang der Menschheit zum Überleben für die Menschheit sowie der Gruppe für die Menschheit usw. Sie schließt die Symbionten der Menschheit ein.

Emotion – *emotion* – Gefühlsbewegung, Gemütsbewegung; jedes Gefühl wie Zorn, Furcht, Freude, Begeisterung usw.

Engramm – *engram* – der vollständig aufgezeichnete Inhalt eines Augenblicks von „Bewußtlosigkeit“, der physischen Schmerz oder schmerzliche Emotion und alle Wahrnehmungen enthält. Es ist die einzige Ursache von Aberrationen und psychosomatischen Krankheiten.

Entheta – *entheta* – bedeutet enturbuliertes Theta (Denken oder Leben): bezieht sich vor allem auf Kommunikationen, die auf Lügen und Verwirrungen basieren und in dem Versuch, eine Person oder Gruppe zu überwältigen oder zu unterdrücken, verleumderisch, abrupt und destruktiv sind.

Entität – *entity* – etwas, das eine wirkliche, eigenständige Existenz besitzt; Wesenheit.

enturbulieren – *enturbulate* – verursachen, daß etwas turbulent bzw. erregt und gestört ist.

Fall – *case* – die Art und Weise, in der ein Mensch aufgrund seiner Aberrationen auf seine Umwelt reagiert.

Gerader Draht – *straightwire* – eine Technik der direkten Erinnerung, wie wenn man einen Draht direkt und ohne Umwege zwischen der Gegenwart und einem Geschehnis in der Vergangenheit spannt.

Gesichtspunkt – *viewpoint* – ein Punkt, von dem aus man schauen kann; Standpunkt.

Ko-Auditieren – *co-auditing* – Abkürzung für Kooperatives Auditieren. Ein Team von zwei Personen, die sich gegenseitig auditieren.

Ladung – *charge* – aufgespeicherte Energie bzw. aufgespeicherte Potentiale von Energie, die wiedererschaffen werden können. Ladung im engeren Sinn: aberrierende, schädliche Energie oder Kraft, die sich in Engrammen befindet.

Laufen – *run* – durch Auditieren handhaben.

Lock, das – *lock* – ein Augenblick geistigen Unbehagens, der weder physischen Schmerz noch „Bewußtlosigkeit“ noch großen Verlust enthält. Es kann bewußt zurückgerufen werden und scheint der Grund dafür zu sein, daß der Aberrierte aberriert ist. Es ist auf eine bestimmte Weise dem vorher erhaltenen Engramm ähnlich, das der eigentliche Grund für die Aberration ist.

MEST – *MEST* – ein neugeprägtes Wort, das Materie, Energie, Raum und Zeit, das physikalische Universum also, bedeutet; (aus dem Englischen: Matter, Energy, Space, Time).

postulieren – *postulate* – eine Betrachtung anstellen, etwas sagen und es wahrmachen. Ein Problem zum Abschluß bringen, darüber

einen Beschluß fassen oder es lösen; oder auch ein Schema für die Zukunft aufstellen oder ein Schema der Vergangenheit ungültig machen.

Preclear – *preclear* – eine Person, die sich in dianetischer Therapie befindet. Als Preclear wird jeder bezeichnet, der kein Clear ist.

Prozess – *process* – eine Serie von Fragen, die von einem Auditor gestellt wird, um einem Menschen zu helfen, mehr über sich selbst und das Leben herauszufinden.

Prozessing – *processing* – das Prinzip, jemanden auf seine eigene Existenz schauen zu lassen und seine Fähigkeit zu verbessern, was und wo er ist, zu konfrontieren.

psychosomatische Krankheit – *psycho-somatic illness* – eine organische Krankheit, die geistigen Ursprung hat. Die alleinige Ursache ist ein Engramm.

reaktiv – *reactive* – irrational, reagierend anstelle von agierend (handelnd).

Relaispunkt – *relay point* – ein Punkt, von dem aus etwas übertragen, weitergeleitet, vermittelt oder umgeschaltet wird.

Restimulierung – *restimulation* – das Aufnehmen irgendeiner Wahrnehmung aus der Umgebung, die einer Aufzeichnung (Geräusch, Seheindruck, Empfindung der inneren Organe usw.) in einem Engramm sehr ähnlich ist. Dies verursacht, daß die in dem Engramm enthaltenen Handlungen oder Schmerzen zu einem größeren oder geringeren Grad auf den Körper einwirken; Adjektiv: restimuliert.

Secondary, das – *secondary* – ein sehr starker Augenblick des Verlustes. Es ist entweder Zorn über Verlust, Furcht vor Verlust, Furcht, weil man verloren hat oder die Erkenntnis, daß man verloren hat. Es wird „Secondary“ (zu deutsch: Sekundäres) genannt,

weil es von einem früheren Engramm mit ähnlichen Daten aber wirklichem Schmerz abhängt.

Selbst-Auditieren – *self auditing* – sich selbst Anweisungen oder andere Auditing-Verfahrensweisen außerhalb einer Sitzung ohne einen Auditor geben. Dies kann Probleme verursachen.

Verstand – *mind* – ein Kontrollsystem zwischen dem „Ich“ (der Person selbst) und dem physikalischen Universum. Der Verstand ist nicht das Gehirn. Der Verstand ist die Ansammlung aller Aufzeichnungen von Gedanken, Schlußfolgerungen, Entscheidungen, Beobachtungen und Wahrnehmungen des „Ichs“ während seiner gesamten Existenz. Er besteht hauptsächlich aus geistigen Vorstellungsbildern des physikalischen Universums, der Gegenwart und der Vergangenheit.

Theta – *theta* – griechisch für Denken bzw. Leben bzw. Geist; die dem Leben eigentümliche Energie, die auf Dinge im physikalischen Universum einwirkt und sie belebt, bewegt und verändert.

Tonskala – *tone scale* – eine Skala, die die verschiedenen Umstände des Verhaltens, der Emotion und des Denkens misst und sie auf den einzelnen Stufen der Skala in Beziehung zueinander bringt.

zurückrufen – *recall* – sich in der Gegenwart an etwas erinnern, das in der Vergangenheit geschehen ist. Zurückrufen bedeutet nicht, daß man zu dem Zeitpunkt zurückgeht, als es geschehen ist. Es bedeutet einfach, daß man in der Gegenwart ist und an etwas, das in der Vergangenheit geschehen ist, denkt, sich daran erinnert, seine Aufmerksamkeit darauf richtet – all dies von der Gegenwart aus. Substantiv: Rückruf bzw. das Zurückrufen.