

# HILFE FÜR EINEN leidenden Planeten

von Harry Palmer

Eine der positiven Wirkungen von Avatar ist, dass es in einem Menschen den Wunsch weckt, das Leiden seiner Mitgeschöpfe zu lindern.

Ich möchte dir von einer Sitzung berichten, die ich mit einem Mann durchführte, der Avatar nicht kannte. Sie zeigt, warum die CHP\* als Nothilfe nicht wirkt, und warum die Übung 12 aus dem ReSurfacing-Buch, Fixierte Aufmerksamkeit befreien, funktioniert.

Er war bereit, sich helfen zu lassen, aber war er skeptisch. Sein rechtes Knie schmerzte ihn so erbärmlich, dass er nicht schlafen konnte, doch sein Arzt konnte keine körperliche Ursache feststellen. Eine diagnostische Operation war vorgeschlagen worden. Ich hatte den Verdacht, wie sich zeigte zu recht, dass es sich um eine hartnäckige Masse handelte.

***Ich erklärte ihm: Ich würde ihn seine Aufmerksamkeit auf das rechte Knie lenken lassen, und dann auf etwas anderes. Und dann würden wir die Aufmerksamkeit immer hin und her wechseln lassen, mindestens zehn Mal hin und her, oder bis er eine Besserung spüren würde.***

Ich erklärte ihm: Ich würde ihn seine Aufmerksamkeit auf das rechte Knie lenken lassen, und dann auf etwas anderes. Und dann würden wir die Aufmerksamkeit immer hin und her wechseln lassen, mindestens zehn Mal hin und her, oder bis er eine Besserung spüren würde. Ich fragte ihn, ob ich Forschungsnotizen für einen Bericht machen dürfte, und versicherte ihm, dass sein Name nicht veröffentlicht würde. Er war einverstanden.

• • • •

Wir setzen uns in die Sessel auf einer Veranda. Die Sitzung beginnt. Wir fangen mit der Aufmerksamkeit auf dem Knie an. Er bewegt es ein wenig, schneidet Grimassen und meint: „Das ist es. So weh tut es meistens.

Besonders nachts. Wie ein Schmerz, der plötzlich in mein Bein schießt.“ Er zeigt auf die Innenseite des Knies. „Dann geht der Schmerz das Bein runter. Manchmal kann ich’s bis zum Knöchel spüren und mein rechter Fuß tut weh. Ich kann es schwer beschreiben.“

„Okay“, sage ich und zeige auf ein Futterhäuschen für Vögel im Garten. „Schau dir das an.“ Ein Baumhörnchen ist hinaufgeklettert und wirft Sonnenblumenkerne zu einem anderen Hörnchen am Boden.

„Sie sieht aus, als ob sie bald Junge bekommt“, meint er. „Ich frage mich, ob vielleicht ihr Partner im Vogelhäuschen sitzt.“ Er beobachtet ein Weilchen. „Das ist sicher einfacher als Eicheln sammeln.“

„Was macht das Knie?“

O, das tut weh wie immer.“ Er braucht einige Sekunden, um seine Aufmerksamkeit auf das Knie zu richten. Er bewegt es einige Male. „Wenn ich es genau nach rechts bewege, tut’s weh.“ Er versucht, mir das zu zeigen. Beinahe unmittelbar hat er seine erste Einsicht. „Das ist komisch. Es ist nicht immer dieselbe Bewegung, die die Schmerzen auslöst.“

„Das ist interessant“, sage ich, und er hat die nächste Erkenntnis.

„Ja, mir ist, als ob die Schmerzen von etwas anderem als dem Bewegen kommen.

Bewegungen machen es einfach schlimmer.“

„Kannst du beschreiben, was dieses etwas ist?“

Einige Minuten vergehen, dann antwortet er. „Junge, ich habe schlicht keine Ahnung.“

Ich finde es an der Zeit, seine Aufmerksamkeit nach außen zu lenken, und frage: „Wo sind die Hörnchen hingegangen?“

Er öffnet seine Augen. „Ich weiß nicht, vielleicht haben sie einen Falken erspäht.“

„Tun die Falken ihnen etwas zu leide?“

„Nein, ich glaube, sie sind einfach vorsichtig. Die Falken fressen hauptsächlich Eidechsen. Es gibt einen Falken, der manchmal auf dem Vogelbad sitzt. Ich habe schon gesehen, wie die Hörnchen ihn davonjagen. Doch wenn er ein junges Hörnchen alleine antreffen würde, würde es als Abendbrot enden.“

„Wie geht’s dem Knie?“

„O, es schmerzt. Weißt du, was lustig ist?“

„Was?“

---

\*CHP: Creation Handling Procedure (Verfahren zum Umgang mit Kreationen), eine fortgeschrittene Übung aus den Avatarunterlagen, die bewusst die Funktionsweise von Gewahrsein im Universum nachahmt.

„Es tut schlimmer weh, wenn ich versuche, meine Aufmerksamkeit abzuziehen, als wenn ich meine Aufmerksamkeit darauf richte.“ Gedankenverloren reibt er sein Knie. „Ich schätze, es will Aufmerksamkeit und mag es nicht, wenn es sie nicht bekommt.“ Er schließt seine Augen und scheint wegzudriften.

„Worüber denkst du gerade nach?“

„O, ich denke gerade daran, wie Kinder sich manchmal weh tun, um Aufmerksamkeit zu kriegen. Ich habe nicht gefragt, ob das Knie vielleicht darum schmerzt.“

„Wie fühlt es sich an?“

O, es tut mir immer noch weh. Das drückt mich ganz schön runter.“

„Wie das?“

„Hmm, ich fühle mich einfach furchtbar damit. Ich finde keinen Grund dafür, und nichts scheint zu wirken. Ich fühle mich einfach ... hilflos. Wie ein alter Bettler an einer Krücke. Ich hasse es. Ich finde es abscheulich. Ich will mich davon nicht unterkriegen lassen, aber ich hasse es wirklich furchtbar.“ Seine Stimme wird brüchig. „Manchmal glaube ich, dass es wie eine Strafe für etwas ist.“ Sein Gesicht verzerrt sich hinter seinen Händen. Er versucht, sein Weinen zu verbergen. „‘tschuldigung.“ Er schüttelt es ab. Ich kann so nicht weitermachen. Das führt zu gar nichts.“

„Es fühlt sich an, als ob da einige heftige Emotionen mit dem Knie verbunden sind. Wie würdest du sie beschreiben?“

„O Gott, ich kann’s nicht. Das tut so weh. Das ist größer als ich. Ich kann nichts dagegen tun. Ich hab’s versucht. Ich hab’s wirklich versucht. Das hat mich auf die Knie gezwungen.“ Seine Gemütslage verändert sich unvermittelt. „Das ist lustig. Das hat mich auf die Knie gezwungen.“ Er lacht und weint zugleich. Ich warte, bis die Gefühle von alleine auslaufen.

Schließlich frage ich ihn, mit einem Blick aufs Vogelhäuschen: „Siehst du hier manchmal Kardinalsvögel?“

„O ja, da ist eine ganze Familie, da ist eine ganze Familie. Sie kommen etwa um vier Uhr. Gerade jetzt ist es noch ein wenig früh für sie. Es gibt auch einen kleinen braunen Vogel mit einem Kopfpfutz wie ein Kardinal. Ich weiß nicht, wie er heißt. Sie sind sehr zutraulich. Manchmal sitzen sie auf dem Fenstersims.“

„Was macht das Knie?“

„Weißt du, es geht ihm besser. Wie nach einem Training. Ich denke, es war der Gedanke, dass es mich auf die Knie gebracht hat, der es besser werden ließ. Ich denke, ich kämpfe wirklich dagegen, auf die Knie gebracht worden zu sein. Ich weiß nicht mehr wer es war, wohl mein Vater, der sagte: ‚Lass dir nicht das Knie brechen.‘“

Wie auf ein Stichwort flattert ein roter Kardinal zum Futterplatz. „Da ist er. Ein Männchen, man erkennt sie an den Farben. Die Weibchen haben stumpfere Farben.“

Wir beide beobachten den Kardinal eine Weile.

„Was macht das Knie gerade?“ frage ich.

„Nicht viel. Es fühlt sich gerade recht gut an. Aber manchmal kommt der Schmerz und manchmal geht er wieder.“

„Wann hat er das getan?“

„Ich kann mich nicht entsinnen. Ich denke ja nur daran, wenn’s weh tut. Nach einem wirklich schweren Tag, tut’s die ganze Nacht weh. Aber in einigen Nächten – nicht vielen – spüre ich’s überhaupt nicht. Das erinnert mich an die Bauern, die das Wetter anhand ihrer Gelenkschmerzen vorhersagen können. Es driftet wieder weg.“

„Was denkst du gerade?“

„Mein Großvater hatte ein großes Außenthermometer, und aus reinem Jux habe ich einen Stein dagegen geworfen, und es zerbrach in tausend Stücke. Kleine Glassplitter überall. Manchmal fühlt sich mein Kniegelenk an, als ob es mit Glassplittern gefüllt wäre.“

„Was hat dein Großvater getan?“

„Ich glaube nicht, dass er etwas getan hat, aber ich hatte fürchterliche Angst, dass er etwas tun könnte.“

„Schau, da ist der kleine braune Vogel“, sage ich.

„Das ist er. Siehst du die Schmuckfedern auf dem Kopf? Aber er bewegt sich anders, viel flinker als die Kardinal.“

Wir schauen eine Weile, und dann gleitet seine Aufmerksamkeit zu seinem Knie zurück. „Da ist immer noch etwas“, meint er.

„Wie fühlt es sich an?“

„Nun, wie ein Schuss im Knie. Ich stelle mir so eine Szene im Bürgerkrieg vor, mit einem Soldaten, der über ein Feld stürmt und am Knie getroffen wird. Junge, mit so einer

***Die Wahrheit, die ein Avatar-Master lehrt, benötigt keinen Namen,  
weil sie nicht die Welt durchreist. Sie ist vielmehr das liebevolle  
Modell der Bereitschaft, Bewusstsein zu teilen.***

Musketenkugel muss das tierisch weh getan haben. Das würde wirklich deine Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Vielleicht tut mir mein Knie von einem früheren Leben oder so her weh. Glaubst du an so etwas?"

„Ja, manchmal.“

„Ich sag dir, wenn du von einer Musketenkugel im Knie getroffen würdest, dann würde dir das so schlimm weh tun, dass du es nie wieder vergessen würdest.“ Er untersucht sein Knie. „Schau dir das an. Da ist ein roter Fleck, so groß wie eine Kugel oder ein Zahn.“

„Ein Zahn?“

„Ja, ich habe mir gerade vorgestellt, warum mein Knie weh tun könnte, und ich dachte daran, wie es schmerzt, wenn dich etwas beißt und ein Zahn auf Knochen stößt. Mein Knie tut mir weh, wenn ich nur schon daran denke. Ich würde am liebsten davon laufen. Da ist wieder diese Angst. Glaubst du, dass Angst und Schmerzen immer zusammen auftreten?“

„Ich weiß nicht.“

„Ich denke schon. Das ist das Etwas, das ich vorher nicht sehen konnte. Es macht mir Angst. Mann, ich kann das fühlen. Schau.“ Er zeigt mir, dass er sich auf dem Arm eine Gänsehaut hervorgerufen hatte.

„Wie geht's dem Knie?“

„So weit, so gut. Das macht einen schon schlapp, nicht wahr? Ich bin reif für ein Mittagsschläfchen.“

„Kommt die Müdigkeit von deinem Knie?“

„Ich weiß nicht.“

„Wie fühlt es sich an?“

„Es fühlt sich an, als ob ich einfach hier liegen wollte, ohne mich zu rühren.“ Er ist im Sessel zusammengesackt und liegt völlig regungslos. Seine Augen sind offen.

„Was denkst du?“

„Ich sehe mich wieder auf diesem Schlachtfeld im Bürgerkrieg. Ich liege einfach da – nein, das stimmt so nicht ganz. Ich liege vor einem Feldlazarett, und sie haben mein verdammtes Bein abgesägt! O Jesus. Ich will einfach schlafen. Ich will an gar nichts denken. Das Gefühl kenne ich sehr gut.“

Nach einigen Minuten des Schweigens denkt er an etwas, fängt an zu lachen und schüttelt den Kopf. „Weißt du, was ich dem Doktor vor kurzem gesagt habe? Ich sagte, wenn er nichts für das Knie machen könnte, müsse er eben das Bein absägen.“

„Das ist lustig.“ Wir lachen gemeinsam.

„Weißt du, was das ist?“ Er zeigt auf sein Knie. Dann gibt er sich selbst die Antwort: „Hast du schon von Phantom-Schmerzen gehört?“

„Was ist das?“

„Das ist, wenn ein Amputierter Schmerzen in einer Gliedmaße hat, die gar nicht mehr da ist. Wie wenn er seine Hand spürt, obwohl der ganze Arm weg ist. Er erinnert sich. Genau das ist es. Ein Phantomknie Schmerz.“

Wir sitzen still und lassen die Idee sinken. Es fühlt sich an, als ob sich etwas geändert hätte.

„Nun“, meint er, „ich habe gesagt, ich würde das nie vergessen, und ich habe es nie vergessen. Weißt du, ich fühle mich fabelhaft. Was hast du mit mir gemacht?“

„Schau, die Eichhörnchen sind wieder da.“

(Ein Nachfrage eine Woche später ergab, dass sich das Knie weiter gebessert hatte, und es gab ein starkes Interesse, Avatar zu machen.)