Was ist Metaphysik?

Von innen nach außen leben

Du öffnest morgens die Augen. Noch bevor du aufstehst, ist da vielleicht schon ein Gefühl für diesen Tag. Vorfreude? Unlust? Eine leise Erwartung? Vielleicht taucht ein Gedanke auf: Heute wird es anstrengend. Oder: Mal sehen, was mich heute überrascht.

Der Tag hat kaum begonnen. Doch innerlich hast du bereits eine Richtung eingeschlagen.

Damit sind wir mitten im Thema.

Wenn ich hier von Metaphysik spreche, meine ich eine Sicht auf das Leben, die mich seit vielen Jahren begleitet und die besonders durch Jane Roberts' Seth angeregt wurde: Das Sichtbare hat einen unsichtbaren Ursprung. Unser Leben entfaltet sich von innen nach außen. Bewusstsein, Vorstellungen, Gefühle und Überzeugungen wirken daran mit, was wir erleben und wie wir unsere Wirklichkeit gestalten.

Was bedeutet das praktisch?

Zunächst eine Verschiebung der Aufmerksamkeit. Wir sind gewohnt, nach draußen zu schauen: Was geschieht? Was machen die anderen? Welche Möglichkeiten bieten sich mir? Welche Hindernisse stehen im Weg?

Nun wenden wir den Blick auch nach innen: Was erwarte ich eigentlich? Was halte ich für möglich? Welche Bilder trage ich von mir und meinem Leben in mir? Und wie wirken diese Bilder in meinem Alltag weiter?

Diese Fragen führen an einen Ort, an dem Veränderung beginnen kann.

Schon etwas so Alltägliches wie eine Einladung zeigt das. Du bekommst eine Nachricht: „Hast du Lust, am Sonntag vorbeizukommen?"

Vielleicht freust du dich sofort. Vielleicht denkst du: Sie lädt mich bestimmt nur aus Pflichtgefühl ein. Oder du sorgst dich, ob du etwas Interessantes zu erzählen hast.

Die Einladung ist dieselbe. Doch je nachdem, was sie in dir berührt, entsteht ein anderes Erleben. Du antwortest anders, gehst mit einer anderen Stimmung hin oder sagst ab. Deine innere Deutung wirkt nach außen. Sie beeinflusst, welche Erfahrung überhaupt zustande kommt.

Wir begegnen dem Leben bereits mit einer inneren Ausrichtung. Vieles daran ist uns vertraut und deshalb kaum noch bewusst.

Wer sich für unerwünscht hält, bemerkt womöglich zuerst den abgewandten Blick. Wer mit Interesse rechnet, entdeckt eher die offene Tür. **Wer überzeugt ist, für etwas zu alt zu sein, verwirft eine Idee vielleicht schon, bevor sie Gestalt annehmen darf.**

So kann ein innerer Satz zu einer äußeren Grenze werden.

Das ist **eine der praktischsten Fragen** gelebter Metaphysik: Welche meiner scheinbar äußeren Grenzen beginnen in einer Vorstellung, die ich bisher für selbstverständlich gehalten habe?

Dabei geht es um mehr als darum, einen unangenehmen Gedanken durch einen freundlicheren zu ersetzen. Ein schnell dahingesagtes „Alles wird gut" erreicht wenig, wenn sich darunter ein festes „Für mich bestimmt nicht" verbirgt.

Es lohnt sich, genauer hinzuhören.

Was glaube ich über das Leben? Muss alles mühsam sein? Darf etwas leicht gelingen? Bin ich auf mich allein gestellt? Kann ich Unterstützung annehmen? Traue ich meiner Wahrnehmung? Darf mein weiteres Leben überraschender werden, als meine Vergangenheit vermuten lässt?

Solche Überzeugungen geben unseren Erwartungen eine Richtung. Manche öffnen einen Raum. Andere halten ihn eng. Sobald wir sie bemerken, können wir prüfen, ob wir weiterhin aus ihnen leben möchten.

Das ist ein **Anfang von Handlungsmacht**: Ich entdecke einen Spielraum, wo ich bisher nur eine feststehende Wirklichkeit gesehen habe.

Diese Handlungsmacht kann ganz unspektakulär beginnen. Du sprichst einen Wunsch aus, den du bisher verschwiegen hast. Du stellst eine Frage. Du sagst zu einer Gelegenheit Ja. Oder du beendest etwas, das du allein aus Gewohnheit fortgesetzt hast.

Eine innere Bewegung bekommt eine äußere Form.

Überhaupt lässt sich der Weg vom Unsichtbaren ins Sichtbare an vielen alltäglichen Dingen beobachten. Ein Brief beginnt mit dem Bedürfnis, jemandem etwas mitzuteilen. Ein Garten entsteht zunächst als Vorstellung. Einer Reise gehen Sehnsucht, Bilder und Entscheidungen voraus. Auch dieses Angebot „Gelebte Metaphysik" war einmal eine Idee, die sich allmählich in Worte, Bilder und einen zugänglichen Ort verwandelt hat.

Etwas, das du zunächst nur innerlich wahrnehmen konntest, wird erfahrbar und mit anderen teilbar.

Im metaphysischen Verständnis, dem ich hier folge, reicht dieser schöpferische Vorgang weiter. **Bewusstsein gilt darin als Ursprung auch der materiellen Wirklichkeit. Gedanken und Gefühle begleiten das Geschehen; sie gehören zu seiner Entstehung.** Unser persönliches Leben ist dabei eingebettet in ein größeres Geschehen, an dem viele Wesen mitwirken.

Das ist eine weitreichende Sichtweise. Du kannst sie zunächst als Einladung nehmen, deine eigenen Erfahrungen genauer zu betrachten.

Was geschieht, wenn du einen Wunsch innerlich ernst nimmst? Wenn du ihm Aufmerksamkeit schenkst und dir erlaubst, seine Erfüllung für möglich zu halten? Welche Ideen tauchen auf? Welche Begegnungen bekommen Bedeutung? Was traust du dich plötzlich zu tun?

Vielleicht bemerkst du einen Hinweis, den du früher übersehen hättest. Vielleicht sprichst du jemanden an. Vielleicht löst sich eine alte Vorstellung davon, wie etwas unbedingt geschehen müsse.

Oder eine Gelegenheit ergibt sich auf einem Weg, an den du überhaupt nicht gedacht hast.

Ob du darin eine glückliche Fügung, die Wirkung veränderter Aufmerksamkeit oder eine Antwort auf deine innere Ausrichtung erkennst: Es lohnt sich, genau hinzusehen. Besonders interessant sind die Zusammenhänge, die du über längere Zeit in deinem eigenen Leben entdeckst.

Dafür brauchst du neben deinem Verstand auch deine innere Wahrnehmung.

Wir nehmen gewöhnlich sehr ernst, was wir sehen, hören und anfassen können. Doch du kennst vermutlich auch Erfahrungen, die zunächst nur innerlich auftauchen: ein Bild, eine Ahnung, ein Traum, ein überraschendes Wissen oder das deutliche Gefühl, dass etwas für dich stimmig ist.

Vielleicht fällt dir eine Lösung beim Spazierengehen ein. Vielleicht spürst du bei einem Vorhaben eine lebendige Freude, obwohl du noch keinen Plan hast. Vielleicht erinnert dich ein Traum an einen längst vergessenen Wunsch.

Solche Erfahrungen können Zugänge zu dem sein, was ich hier mit inneren Sinnen meine: Möglichkeiten des Wahrnehmens, die sich nach innen richten und über das bewusste Nachdenken hinausreichen.

Du kannst ihnen Raum geben. Einen Moment still werden. Ein Bild kommen lassen. Eine Frage mit in den Schlaf nehmen. Aufschreiben, was sich unvermutet meldet.

Dabei gehört Unterscheidungsvermögen dazu. Auch Ängste, Wünsche und vertraute Erwartungen sprechen in uns. Eine innere Regung darf deshalb erst einmal eine Regung bleiben. Du kannst sie betrachten, ihren Zusammenhang prüfen und beobachten, was sich daraus entwickelt. Mit der Zeit lernst du deine eigene innere Sprache besser kennen.

Verstand und Intuition können wunderbar zusammenarbeiten. Eine Ahnung weist dir vielleicht die Richtung. Dein Verstand hilft dir, den nächsten Schritt zu finden.

Du spürst den Wunsch nach einem anderen Zuhause und prüfst dann Orte, Kosten und Möglichkeiten. Du empfängst eine Idee für einen Text und setzt dich anschließend hin, um ihn zu schreiben.

Das Unsichtbare braucht deine Mitwirkung, wenn es in deinem Alltag Gestalt gewinnen soll.

Dazu gehört auch der **Körper.** Du kannst beobachten, wie du atmest, wenn du an eine bevorstehende Begegnung denkst. Ob du dich anspannst oder weiter wirst. Wie sich Vorfreude anfühlt und wie ein inneres Widerstreben. Solche Empfindungen geben dir Hinweise auf dein gegenwärtiges Erleben. Sie laden dich ein, innezuhalten und genauer zu fragen: Was geschieht gerade in mir?

Von innen nach außen zu leben bedeutet deshalb auch, mit dir selbst in Beziehung zu treten. Du lernst die Vorstellungen kennen, aus denen du handelst. Du bemerkst Bedürfnisse, die lange übergangen wurden. Du gibst Möglichkeiten Raum, die bisher keinen Platz hatten.

Dabei bleibt das Leben ein gemeinsames Geschehen. Andere Menschen haben eigene Wünsche und Entscheidungen. Wir leben in gesellschaftlichen Verhältnissen und unter Bedingungen, die wir persönlich nur zum Teil beeinflussen können. Aus einem schwierigen Ereignis lässt sich deshalb nicht einfach ableiten, jemand habe falsch gedacht oder es sich selbst eingebrockt.

Die hilfreiche Frage lautet: Welchen Gestaltungsspielraum habe ich jetzt?

Manchmal ist er groß. Manchmal besteht er zunächst darin, Unterstützung zu suchen, eine Grenze zu setzen oder einen freundlicheren Umgang mit dir selbst zu finden. Auch das sind Bewegungen von innen nach außen.

Du musst dafür dein Leben nicht pausenlos überwachen. Jeder Gedanke darf kommen und gehen. Gefühle dürfen gefühlt werden. Schöpferisch zu leben braucht ebenso Ruhe, Spiel und Offenheit.

Es braucht die Bereitschaft, einen Wunsch zu nähren und zugleich noch nicht zu wissen, auf welchem Weg er sich erfüllen könnte.

Vielleicht lässt sich gelebte Metaphysik am besten durch einen **kleinen eigenen Versuch** kennenlernen.

Wähle etwas Überschaubares, das du gern erleben möchtest: einen wohltuenden Nachmittag, ein anregendes Gespräch oder einen kleinen kreativen Anfang.

Werde für einen Moment still. Wie würde sich diese Erfahrung anfühlen? Welches Bild entsteht? Was wäre daran für dich erfüllend?

Dann höre hin, was sich ebenfalls meldet. Vielleicht ein „Dafür habe ich keine Zeit". Oder: „So etwas ergibt sich bei mir sowieso nicht." Nimm wahr, welche Vorstellung deinen Wunsch begleitet. Du kannst dich fragen, ob du ihr weiterhin folgen möchtest.

Gib anschließend einer anderen Möglichkeit Raum: Vielleicht darf es sich ergeben. Vielleicht kann ich etwas dazu beitragen. Vielleicht ist heute ein guter Tag für einen ersten Schritt.

Und dann tu etwas, das dazu passt. Schreibe die Nachricht. Halte den Nachmittag frei. Lege das Papier bereit. Gehe hinaus.

Beobachte in den folgenden Tagen, was sich innerlich und äußerlich bewegt. So wird aus einer großen Idee eine persönliche Erkundung.

Für mich liegt darin die Freude an gelebter Metaphysik: **dem eigenen schöpferischen Wesen auf die Spur zu kommen.** Zu entdecken, wie viel Leben bereits im Unsichtbaren beginnt – als Ahnung, als Sehnsucht, als Bild einer Möglichkeit.

Und dieser Möglichkeit zu erlauben, durch dich sichtbar zu werden.