

bernhard schlage

körperpsychotherapie, schriftstellerei



über den raum des träumens

oder: der beitrag der erfahrung kosmischer weite zu unserer heilung

wir saßen zusammen in seinem ail, einer hölzernen rundhütte mit einer feuerstelle in der mitte. trotz des kalendarischen sommers hatte es heute nacht in den sibirischen bergen erstmals frost gegeben. das feuer züngelte an den hölzern, die gemäß dem altaiischen volksglauben nie über kreuz liegen dürfen, um unglück zu verhindern.

sein gesicht war alt und wettergegerbt. nikolai war sein leben lang lehrer an der grundschule des dorfes menbur-sokkon, in der nähe der kasachischen grenze, gewesen. später hatte er sich darauf verlegt, jemand wie 'die gebrüder grimm des altai' zu werden: er sammelte altes wissen, geschichten und mythologien seines volkes.

"die schamanen können zu jeder zeit ihre energie an jeden beliebigen ort dieser erde bewegen. unter euch sind einige, die dazu gute vorraussetzungen haben." um seine worte zu illustrieren bat er uns, spirituell suchende aus dem fernen deutschland, unsere augen zu schließen und mit unserem geist in unsere heimatliche wohnung zu reisen. und tatsächlich, einige von uns sahen die häusliche umgebung erstaunlich klar und plastisch vor ihrem geistigen auge. fast 6000 km entfernt erschien uns unsere heimstatt vor augen. während menschen unseres alltages dies als bloße fantasie abtun würden, galt für uns als geübte träumerInnen, dass wir hier eine einfache übung für das 'wachträumen' einer alltagssituation ausprobierten. (diese und andere fachbegriffe siehe: 1) natürlich hatten wir das schon oft geübt, und so

erschien es dem alten dorflehrer nur folgerichtig, in uns schamanische anlagen zu erkennen.

eine stunde später, nach dem frühstück, fanden wir uns an einem von nikolai shodojev so benannten 'idolstein' zusammen. wir sollten unsere hände darauf legen und beschreiben, welche wahrnehmungen sich vor den eigenen augen einstellten. der stein war keinen meter hoch, so dass wir uns auf einem einfachen schemel davor hockten. er sah zunächst aus, wie ein sorgfältig geglätteter speckstein. die berührung des steines war, den außentemperaturen entsprechend, ziemlich kalt. trotzdem legte ich meine hände darauf und augenblicklich stellte sich eine eindruckliche vision ein: ich befand mich am rand eines bergplateaus, in zwei- oder dreitausend metern höhe. ich saß am rand einer arena, umgeben von den spitzen noch höherer berge. direkt gegenüber öffnete sich die kulisse in eine unendliche weite, aus der ein angenehmes, warmes licht strahlte.

froh darüber, ein solch schönes bild gesehen zu haben, fertigte ich auf nikolais anregung hin, eine skizze an und er erklärte mir, ich hätte die kraft von umaj gesehen. nun muss man wissen, dass diese kraft im sibirischen altai zugang zu den schöpferkräften symbolisiert und ich war einigermaßen überwältigt von dem gesehenen und seiner interpretation.

danach, als ich in shodojevs garten saß, um mich aufzuwärmen, versuchte ich weiteren details des bildes nachzuspüren. mir wurde deutlich, dass ich es gar nicht in meinem kopf gesehen hatte. vielmehr hatte sich vor meinem geistigen auge ein raum geöffnet, in dem das bild des bergplateaus wie auf einer leinwand entstanden war. der vergleich mit der leinwand hat aber nur eine zweidimensionale qualität. besonders an dem von mir gesehenen bild war jedoch, dass ich mich wirklich in der silouhette der bergwelt empfand. beinahe hätte ich sagen können, dass ich die frische luft dort oben empfinden konnte (wenn es nicht einfach die kälte des ortes war, an dem dieser idolstein stand). gerade die tiefe und weite des blickes zu jenem licht am anderen ende des bergplateaus, machte die stärke der vision und ihre kraft für mein empfinden aus.

die entdeckung des menschlichen riesenkörpers

einige wochen später fand ich in einem buch des tibetischen meditationslehrers tartang tulku (2) folgende übung: man solle sich auf einen freien platz in der natur begeben und darauf achten, ungestört zu sein. dann solle man sich den eigenen körper etwa 10 mal vergrößert vorstellen und diesen schwebend über dem eigenen kopf wahrnehmen. nun hätte man das ergebnis, einen natürlich existenten raum mit der vorstellung des eigenen körpers zu umschließen und man solle darauf achten, was in diesem sogenannten 'riesenkörper' vor sich gehe. tulku hob in seiner beschreibung besonders hervor, dass bei regelmäßiger übung die eigene sensibilität für jenen raum sich zunehmend steigern würde. eine übung, die mir auch aus dem kampsport bekannt war, wo es darum ging, einen raum um die eigene person von etwa 2 metern durchmesser zu visualisieren und auf feine veränderungen zu achten, bevor ein gegenüber in diesen raum eintritt. hier galt es, frühzeitig die intention des gegners intuitiv zu erfassen und damit einen vorteil im nachfolgenden sportlichen zweikampf zu erlangen.(3)

was aber, wenn wir uns nun vorstellen, dass wir mithilfe eines wachtraumes einen raum vor uns oder um uns zu öffnen wagten? zunächst begann ich damit, mich bei anderen träumenden über deren raumempfinden zu erkundigen. dabei entdeckte ich erstaunliches: viele träumerInnen können einen deutlichen unterschied zwischen dem raumerleben im traum und jenem beim erzählen oder notieren dieses traumes beschreiben: der traumraum wurde jedesmal viel größer wahrgenommen, als jener der erinnerung. zudem war eindrucklich, dass die empfindungen träumender, räumlicher weite bei einer person selten variierten. und wenn, empfanden die träumenden eine ausweitung der räumlichen tiefenwahrnehmung ausnahmslos als besonders entspannend und heilsam.

auch wenn, umgekehrt, menschen in besonderen stresssituationen beschreiben, wie eng und gedrückt sich deren raumempfinden darstellt, ist das ein beispiel für den zusammenhang von raumerleben und empfinden.

nikolai shodojev setzte seine erzählungen damit fort, dass es in der altaiischen mythologie ein 'kangygi-raum' genanntes feld gab, das sich entlang der milchstraße von der erde bis zum polarstern

ausdehnt. in diesem raum befinden sich der sage nach alle altaiischen geister und nach dort erhebt sich in jeder nacht jener teil der menschlichen seele, der sich nach kontakt mit diesen geistern sehnt. wir träumen also gemäß dieser mythologie, weil in unserer seele eine kraft angelegt ist, die sich in diese weiten ausdehnen möchte. für die altaier ist das ein aspekt der kraft des herzens. (4) für die alten chinesen dagegen ist es die energie der leber, die sich des nachts in die welt der träume bewegt (weswegen gemäß der traditionellen chinesischen medizin der alkohol das träumen so stark beeinträchtigt). das an der geschichte mit der leber etwas dran sein muss, belegen auch die erfahrungen heutiger träumender, die durch die zusätzliche gabe von vitamin B-komplexmitteln ihre traumerinnerungen verdeutlichen können. erstaunlich ist jedoch, dass auch die taoisten übungen kannten, bei denen sie sich zur vertiefung ihres träumens mit den kräften des polarsternes zu verbinden übten. (5)

lassen wir einmal die mythologie des altaiischen traumraumes beiseite, so bleibt doch übrig, dass träumende eine angenehme vertiefung ihres traumerlebens beschreiben, in dem sie sich mit dem öffnen und vertiefen einer kosmischen raumerfahrung befassen.

wie begegnen wir unseren träumen?

kommen wir zunächst zu unserer traumerfahrung in shodojevs ail zurück: als wir uns unsere heimatliche wohnung erträumten, fühlten wir uns von jenem raum des träumens angezogen oder bewegten wir uns willentlich dort hin? manche träumerInnen beschreiben, sie würden sich diesem raum hingeben und andere fühlen sich wie von einer starken kraft überwältigt. wenn wir den aborigines glauben schenken, dann ist der traum im berg, stein, fluss oder dem tier enthalten und wird vom sensiblen träumer lediglich aufgefangen. die altaier meinen, es wären ihre berge, die uns die träume schicken. aber würde auch eine bewusstlose person dort träumen? wäre es möglich, dass die träume gleich einem 'bewusstseinsraum' um uns herum schweben und schliesslich von einem gegenstand bloß reflektiert werden, so dass uns die illusion entsteht, der traum würde beispielsweise von diesen bergen ausgehen!?

wenn wir eine sogenannte schamanische reise unternehmen, uns also dem monotonen klang einer trommel oder einer rassel hingeben, entsteht bei manchen übenden ein weg, der in die ober-, mittel-

oder unterwelt führt. (6) ist dieser weg das ergebnis einer suggestion darüber, was bei diesen reisen passieren soll oder beschreiten wir durch die auslösung eines trancezustandes tatsächlich eine andere raumqualität? was passiert mit dem raum unserer erfahrung, wenn wir uns ein ereignis der nächsten tage vor unserem geistigen auge vorzustellen versuchen? auf welche weise beeinflusst die visualisierung der strecke eines 100m-läufers sein anschließendes laufergebnis, wovon leichtathleten immer wieder zeugnis ablegen!? (7) was passiert, wenn shodojev uns einlädt, unsere heimstatt aufzusuchen und damit die existenz schamanischer begabungen unter uns deutlich zu machen versucht!? warum spricht carlos castaneda von der bedeutung der 'öffnung des spaltes in der wirklichkeit' für unsere spirituelle entwicklung!? (8)

auf dem hintergrund dieser fragen scheint es mir von bedeutung, für das verstehen unseres träumens etwas mehr von unserem raumempfinden zu begreifen. kehren wir also nochmal in den ail von nikolai zurück: er bat uns darum, uns in unsere wohnung zu hause zurück zu versetzen. wie haben wir das gemacht!? haben wir unsere füße auf den holzdielen unsers fußbodens gefühlt? haben wir uns von oben, durch das dach unseres hauses in die wohnung gleiten lassen? sind wir so, als würden wir uns gehend darin bewegen, durch die räume gegangen? und haben wir dabei den traum-raum VOR unserem auge gesehen? könnten wir ihn auch rechts oder links NEBEN uns sehen? lauter fragen, die sich auf die räumliche organisation unserer traumerfahrung beziehen.

könnten wir herausfinden, ob jemand unsere anwesenheit bemerkt hat? wir könnten - geträumt - einen gegenstand verschieben und bei unserer rückkehr nach ihm schauen. wir könnten auch nachfragen, ob jemand zum zeitpunkt unseres wachtraumes an uns gedacht oder unseren geruch plötzlich in der wohnung bemerkt hat. (aspekte, die erfahrene traumerInnen vom 'rad des luziden träumens' kennen; siehe 1) aber würde unsere nachfrage nicht bereits suggestiven charakter haben!? wir würden schnell an das gleiche problem stoßen, das quantenphysiker bei der betrachtung von lichtphotonen entdeckt haben: jene 'lichtteilchen' verhalten sich eben so, wie der versuchsleiter denkt, dass sie es tun. bei einem anderen versuchsleiter tun sie es dann anders. mehr lässt sich mit gewissheit nicht herausfinden. das ist die bleibende unschärfe unserer wahrnehmung. (9)

die schamanin, maria, machte eine andere übung, um die schamanische begabung einer mitreisenden zu prüfen: sie bat darum, auf ein glühendes stück holz im feuer zu schauen und ihr zu berichten, was sie dort sehen würde... wieder war es imaginationskraft, die hier als die entfaltung einer schamanischen begabung verstanden wurde. war schamanisches sehen also gabe des geschichtenerzählens? war also der gute alte 'rote großvater' oder der 'arabische erzähler von tausendundeinernacht' ein schamane!?

gehen wir nochmal zum idolstein zurück: ich legte meine hände auf den stein und das bild entstand vor meinen augen. ich habe mitreisende befragt: andere schauten mit ihren händen 'in den stein hinein' und fanden die bilder dann dort drinnen. auf nachfragen bestätigten sie mir, dass aber der raum der bilder schließlich viel größer gewesen sei, als der stein selbst.

am anfang unserer reise durch die welt der träume sind viele von uns froh, sich - wieder - ihrer träume zu erinnern. im weiteren bemerken wir die fähigkeiten unseres geistes, einen beliebigen gegenstand unserer traumwelt, ein symptom oder eine person 'aufträumen' (siehe 1) zu können: d.h. wir lernen mit jenen in diesen objekten befindlichen parallelen realitäten kontakt aufzunehmen. nach längerem üben bemerken wir, dass dieser prozess von unendlicher kreativität ist. wir entdecken in den objekten unseres träumens immer neue wirklichkeiten und drohen darin unter zu gehen.

die welt ist eine russische matrjoschka-puppe

schließlich bemerken wir den raum, in dem all diese dinge geschehen. wir bemerken den hintergrund oder das umfeld der inhalte unseres träumens und lösen unsere wahrnehmung vom traumobjekt selbst. eine wunderbare entspannung ergreift uns und wir erleben ungeahnte weiten. wir entdecken auch, dass die wirklichkeit wie eine russische matrjoschka-puppe aufgebaut zu sein scheint: wie bei diesen ineinander steckenden püppchen entsteht beim wahrnehmen eines einen raumes, darin ein weiterer raum: unsere hände auf dem idolstein, in dem stein eine landschaft, in der landschaft eine person, diese person ein symbol für eine kraft, diese kraft in der natur...

oder auch auf diese weise: in dem traum ein bär, in dem bär seine

muskeln, in den muskeln seine wasser- und eiweißmoleküle, in den molekülen die atomaren bestandteile, in den atomen die unendlichen weiten subatomarer welten mit ihrem enormen energiepotential.

immer wieder räume in räumen. alle versuche, mir etwas ohne raum vorzustellen scheiterten. wenn sie als leserIn von diesem manuskript aufschauen, ist alles was sie sehen erst möglich durch raum. (außerdem braucht es noch ein paar atomare teile, wie z.b. kohlenstoff: der zwar berühmtheit erlangt hat, wegen seiner auswirkungen auf unser klima, aber viel bedeutender ist seine rolle als bestandteil all dessen, was in unserer konsenswirklichkeit erscheint. bedenken sie beispielsweise, dass ein baum mit diesem blick eine dreidimensionale erscheinung von gebundenem atmosphärischem kohlenstoff ist.) eine kugel ohne raum wäre keine scheibe, nicht mal ein punkt bliebe davon übrig. alle gegenstände unseres träumens bleiben abhängig von der existenz eines raumes. tartang tulku schreibt dazu: "unterdessen bleibt raum, anders als die objekte auf eine unauffindbare und unfassliche art und weise unendlich." (10)

das klassische weltbild mit einem festen gottesbild sagte, raum ist einfach da. war schon immer da und wird das auch bleiben. das änderte sich zunächst in der mitte des neunzehnten jahrhunderts, als physiker sich mit besonderheiten in der bewegung von licht beschäftigten. das ergebnis war verblüffend: raum wird durch gravitation verbogen. wir können uns das wie ein netz vorstellen, das in den unendlichen weiten des kosmos ausgespannt liegt. in dieses netz legen wir nun kugeln, gleich verschieden großen planeten, hinein. wo immer ein planet sich befindet, ändert sich die spannung dieses netzes. wo die maschen größer werden, wird der raum weiter und die zeit langsamer und dort, wo die maschen sich verengen, wird der raum enger und die zeit scheint dahin zu rasen. (11) dies war der anfang des relativistischen weltbildes. ein dazu gehöriges gottesbild mußte besagen, dass, wenn viele menschen an einen gott glauben, dieser sich in seiner wirkung verstärkt. wenn seine anhänger weniger werden, nimmt seine wirkende qualität wieder ab. aber immer noch galt als grundlage, dass vergangenheit und zukunft unwiderbringlich in die gegenwart eingeätzt sind. wir können mit sicherheit aussagen, auf welcher sitzunterlage wir uns während des lesens dieses manuskriptes befinden.

dann aber entdeckten physiker, dass alle dinge der wirklichkeit

von einer art dunstschleier umgeben sind und erst, wenn sie teil eines versuchsaufbaues wurden, entwickelt sich ihr potential in die eine oder andere richtung. das heißt selbst unter besten versuchsbedingungen läßt sich nurmehr eine gewisse wahrscheinlichkeit dafür bestimmen, ob sich ein objekt an einem definierten ort im raum auch aufhält (12): die quantenmechanik und die nichtlokalität des raumes wurde entdeckt. für sie als träumende leserIn bedeutet das, sie können sich mit ihrer phantasie auch in eine andere wirklichkeit bewegen. mit etwas übung in 'traumkörperarbeit' gelingt ihnen womöglich auch eine kleine verschiebung von teilaspekten ihres seins zu einem geliebten menschen und plötzlich ruft diese/r grade an... im alltag nennen wir das synchronizität.

schließlich erarbeiteten die physiker das unglaubliche: von nun an konnte es keinen absoluten gott mehr geben. bei der entdeckung hat selbst der geniale albert einstein versucht, seine mathematischen berechnungen zu verändern: dieser raum um uns dehnt sich beständig aus. es muss einen urknall gegeben haben, meinte man nun, der diese bis heute unseren raum ausdehnende energie freigesetzt hat. was da 'knallte', warum es das tat und wie lange womöglich noch seine wirkungen anhalten werden, ist aktueller inhalt physikalischer diskussionen.

folgen wir also diesen besonderheiten der struktur des raumes, finden wir uns unmittelbar bei einer vielfalt von traumphänomenen wieder: der fähigkeit träumender, sich an andere orte zu versetzen, der erfahrung, das gefühl für raum und zeit verändern (verlangsamten oder verdichten und beschleunigen) zu können und die nichtlokalität von erfahrungen, wenn beispielsweise mehrere träumerInnen einen gemeinsamen traumraum betreten, lassen sich einfach mit dem heute zugänglichen wissen für raumqualitäten beschreiben.

der traum vom ende der welt

als kind hatte ich einen wiederkehrenden traum, bei dem ich mich zunächst auf einem feldweg befand, der mich schließlich auf eine kuhweide führte. ich sah am ende dieser wiese einen alten kopfweidenbaum, dessen zweige sich über ein lädiertes holzgatter neigten. träumend fühlte ich mich von dieser szene wie magisch angezogen. weil es mir mehrmals passiert war, dass ich im traum

hinter dieses gatter geraten war, wusste ich, dass sich dahinter 'das ende der welt' befand: eine schwarze, unendliche weite mit einigen leuchtenden sternern darin und ich fürchtete mich sehr, dort herunter zu fallen. erst im laufe meiner übungen mit dem schamanischen träumen lernte ich, mich diesem ort so zu nähern, dass ich die bewegung mehr und mehr selber bestimmen konnte. und meine angst vor der unendlichen weite wandelte sich in eine gespannte neugierde auf die gröÙe dieses raumes um, bis ich mich schließlich geborgen und getragen darin fühlen konnte.

bedeutet unsere arbeit mit träumen also ein vertiefen und vertraut werden, mit den uns umgebenden weiten der welt!? und lässt sich einsteins sorge für den träumenden damit übersetzen, dass wir uns vom dogma eines absoluten gottesbildes zu verabscheiden haben, nur um uns der fortschreitenden unendlichkeit des träumenden geistes anzuvertrauen!? dann könnten wir mit unserem 'träumenden selbst' der angst vor dem verlust all dessen was wir sind, mutig entgegen treten.

platons höhlengleichnis

über diese fragen dachten auch die menschen der griechischen kultur schon nach.es gibt ein gleichnis von platon, dass an dieser stelle erwähnung finden kann: er beschreibt eine höhle, in der eine gruppe von menschen mit dem rücken zum eingang, vor einem raumteiler aus stoff sitzt. dahinter sitzen neben einer feuerstelle puppenspieler, die geschickt mit ihren fingern schattenspiele an die rückwärtige höhlenwand werfen. platon meinte nun, die meisten menschen würden fasziniert auf diese schattenrisse schauen und sie für die wirklichkeit ihres lebens halten. nur wenige zuschauer würden sich fragen, wie es denn zu diesen schattenspielen käme und würden daher auf die existenz der schattenspieler kommen. aber die allerwenigsten würden ihre unzufriedenheit mit dieser szene zum ausdruck bringen, aufstehen und einfach die wirklichkeit außerhalb der höhle zu erkunden wagen. (13) was bedeutet dieses gleichnis nun für unseren umgang mit den träumen?

die meisten menschen sind so sehr befasst mit dem, was ihnen ihr leben an erfahrung zumutet und schenkt, dass sie nicht auf die idee kommen, einen zusammenhang zwischen ihrem nächtlichen traumchaos und den schwierigkeiten ihres lebens zu erfassen. es

gibt einige wenige, die sich schließlich dafür interessieren, wie es zu jener vielfalt und jenem reichum unserer traumwelt kommt. sie gelangen zu einfachen einsichten in die natur unseres seins und auf welche weise kräfte des umfassenden unbewussten einfluss auf unser tageserleben nehmen. mag sein, dass sie als ursache dafür ihre träume verstehen, oder jene wesenheiten erkennen, die die träume in uns entstehen lassen. andere mögen es lieber, eine göttliche kraft für ihr erleben verantwortlich zu machen. jedenfalls befassen sich diese zuschauer alle mit den schattenspielern des gleichnis'. aber die allerwenigsten träumerInnen getrauen sich die einsicht zu, dass wir den raum um uns selbst in seiner tiefe und weite erschaffen. dass wir aufstehen und die welt um uns herum erkunden können. das jedenfalls ist das, was naturwissenschaftler heute mit der hologramm-hypothese des universums meinen (14) Und was stephen hawking meint, wenn er schreibt, dass raumzeit von jedem von uns anders wahrgenommen wird und als solche immer zutiefst persönlich ist. (15)

kehren wir also zu nikolai shodojevs beispiel vom anfang dieses textes zurück und machen wir uns folgendes klar: wir sind dazu in der lage, unseren geist an einen beliebigen anderen ort zu versetzen. dies können wir im träumen ebenso unternehmen, wie bei wachem geist. machen wir uns dabei auch klar, dass wir damit räume in uns und um uns erschaffen können, in denen wir mit einiger übung besondere wahrnehmungen entfalten können und die uns darin unterstützen, uns in raum und zeit leichter zu orientieren. denken wir an die übung mit dem riesenkörper oder auch an die leistungsverbesserung des sportlers. wir können den gegenständen unseres alltäglichen lebens feste plätze im raum geben, so dass wir weniger nach ihnen suchen müssen. wir können lernen, uns auch ohne navigationsgerät in fremden städten zu orientieren oder unseren zeitplan an den räumlichen gegebenheiten des alltags zu orientieren, so dass wir uns nicht 'zuviel linzuweingzeit' zu tun vornehmen. wir können lernen, uns leichter und schmerzfrei im raum zu bewegen oder sogar freude an tanzenden bewegungen im raum entwickeln: um hier beispiele für kreative umgangsformen mit unserer raumerfahrung im alltag zu erwähnen. bedenken wir, dass wir eine zeit der gewöhnung brauchen, die uns umgebende räumliche tiefe und weite immer vollständiger und schließlich auch vertrauensvoll zu erfassen. ein dabei entstehendes gefühl wird urvertrauen genannt. erlauben wir uns einzusehen, dass wir während

dessen voraussetzungen für fähigkeiten erschaffen, die heute vielen unserer mitbewohnerInnen als bloße phantasterei erscheinen: wir sprechen von dem sanften übergang zwischen zukunftsplanung und visionärer schau auf zukünftig bevorstehende ereignisse; von konzentrativer unterstützung von körperfunktionen wie entspannung oder immunreaktionen bis zu beeinflussung der formbildenden struktur von materie (fähigkeiten, zellerkrankungen beispielsweise unseres immunsystems zu beeinflussen oder uri gellers gabelbiegen); wir können uns selbst an andere orte bewegen, wie wir es bei nikolai im ail erfahren haben. in der fernsehserie 'raumschiff enterprise' hieß das früher 'beamen'. tatsächlich stehen wir an der schwelle einer revolutionierung unseres fernreiseverkehrs durch teleportation! all diese fähigkeiten erscheinen am anfang des neuen jahrtausends im bereich des menschen-möglichen zu liegen. so können wir uns durch beschäftigung mit unseren träumen auch zu raum-zeit-pionieren entwickeln. das wird uns unser sterben erleichtern, wo es nicht mehr aufzuhalten ist, und es wird uns wohlbefinden bringen, solange wir noch leben. und sicher auch entspannung, in einer schnelllebigen welt. vielleicht, wenn wir uns weit genug in das uns umgebende universum hinaus trauen, werden wir an seinem rand einem kosmischen narren begegnen, der unser antlitz trägt und herzlich lachen.

literaturhinweise:

- (1) bernhard schlage; leben in der traumhütte; hannover 2010
- (2) tartang tulku; raum, zeit und erkenntnis; münchen 1983; s.41
- (3) john stevens; the essence of aikido; japan 1993; p.16
- (4) n.a. shodojev; der altaische billik -alte weisheitslehren aus dem sibirischen altai; berlin 2006; s.24
- (5) mantak ghia; darkness technology; www.universal-tao.com/darkroom, januar 2008; s.3
- (6) michael harner; der weg des schamanen; münchen 2004; s.68ff
- (7) michael murphy; der quantenmensch; wessobrunn 1996; s.469
- (8) carlos castaneda; reise nach ixtlan; frankfurt/main 1979; s.192
- (9) bill bryson; eine kurze geschichte von fast allem; münchen 2004; s.188
- (10) tartang tulku; LIT a.a.o.; s.30
- (11) stephen hawking; die illustrierte kurze geschichte der zeit; hamburg 1997; s.19
- (12) brian greene; der stoff aus dem der kosmos ist; münchen 2008; s.25
- (13) jostein gaardner; sophies welt; münchen 1993; s.110
- (14) brian greene; a.a.o.; s.540f
- (15) stephen hawking; a.a.o.; s.44

kontakt:

bernhard schlage
körperpsychotherapie, schriftstellerei

gemeinschaftspraxis kugel e.v.
in der steinriede 7, hofgebäude
30161 hannover
telefon & fax 05 11 / 161 42 11
e-mail: post@bernhardschlage.de
internet: www.bernhardschlage.de