



Sind Sie lebenskompetent?

Die ListeNormal (BEST. für Individuen)

Wir Menschen – wie jedes andere Lebewesen notabene auch! – richten uns im Leben so gut wie möglich ein. Wie der Volksmund sagt: “Wir strecken uns nach der Decke.” Das gilt für die Individuen, ebenso wie für ganze Gemeinschaften, bzw. Gesellschaften. Aus durchaus verständlichen – lebensökonomischen! – Gründen haben wir reich mit Bewusstsein bewehrten Lebewesen den unwiderstehlichen Drang, unsere Existenz, wie wir sie gebaut haben, zu rechtfertigen. Wir neigen dazu, die gegebene Situation als die richtige, wenn nicht gar gewünschte zu definieren. Kritik findet zwar statt und Visionen entstehen. Allerdings gilt das fast ausschliesslich für gesellschaftliche Perspektiven. In genügender Distanz zu sich selber.

Da das persönliche Leben stets direkt mit dem Selbstwert verknüpft ist, beharren Individuen in aller Regel auf der Rechtfertigung der gerade gelebten persönlichen Existenz (Interessant ist es zu beobachten, dass da, wo der Selbstwert stark mit einer bestimmten Gruppe verbunden ist, zu der man sich zugehörig betrachtet oder betrachten möchte, die Rechtfertigung auf die Lebensumstände der jeweiligen Gruppe ausgedehnt wird. Das kann die eigene Familie sein, eine Szenengruppe, eine politische Partei oder, für Nationalisten, bzw. «Patrioten», eine ganze Nation – egal, was die Gruppe macht oder vertritt: Es ist richtig).

Zu Recht darf eingewendet werden, dass dieses Verhalten alles andere als von Reife zeugt. Nur ist es nun mal so, und der Drang dazu ist, wie gesagt, auch aus lebensökonomischen Gründen unwiderstehlich. Übrigens: Je weniger Zeit uns mit der üblichen Alltagshetze und der Aktivitätssucht für das SEIN und somit für Dinge wie Musse oder Reflexion bleibt, desto geringer ist das Aufkommen von Kritik, bzw. desto vager ist das persönliche Bewusstsein. Vor- und Nachteile dieser Entwicklung dürfen abgewogen werden.

Interessanter als der erwähnte Einwand scheinen mir die Konsequenzen zu sein, die dieses Verhalten zeitigt. Durch die Rechtfertigung des eigenen Seins als das wahre, das richtige Sein, verlieren wir zwei Möglichkeiten, die irgendwann einmal für Bedeutsames entscheidend sein können.

1. Wir verlieren die Sicht auf das, was richtig ist.
2. Wir verlieren die Sicht auf das, was möglich ist.

In der Regel ermöglicht lediglich ein Crash – eine persönliche Krise, zum Beispiel ausgelöst durch einen Bruch der Existenz infolge Unfall, Krankheit, Verlust usw. – Abstand zur eigenen (oder eben Gruppen-)Existenz zu finden. Das heisst, erhebliches Leiden, bzw die Drohung des Zusammenbruchs der ganzen Existenz erst schaffen für die meisten Menschen die Chance, schliesslich mehr aus der eigenen Existenz zumachen. Eine tragische Situation zweifellos; nur eben abhängig vom Drang nach einer erträglichen Lebensökonomie, bzw. der Beschränkung des mentalen und auch sonstigen Aufwands. Und wie ich oben ausgeführt habe, nimmt heute der Druck, den Aufwand zu beschränken, rasant zu – das heisst, jährlich messbar.

Gewisse Vorteile bietet sicher ein gesellschaftlicher Crash, wie er sich etwa Ende der Sechzigerjahre des letzten Jahrhunderts ereignete. Der nach dem Zweiten Weltkrieg endlich wieder deutlich wachsende Wohlstand löste die zwanghafte Bindung an autoritäre Verfahrensweisen allmählich auf. Sie entbehrten mehr und mehr jeglichen Sinns. Und irgendwann war die kritische Schwelle überschritten. Der schleichende Crash beschleunigte und führte zur bekannten Jugendrevolte.

Auf der andern Seite ist ein Individuum, das einen Crash erleidet, für seine mentale «Sanierung» auf sich allein gestellt. Es sei denn, einer Kraft ausserhalb des persönlichen Kontexts wird erlaubt, Einfluss zu nehmen. Ob jene Kraft selber in der Lage ist, über den eigenen Horizont hinauszuschauen, ist dann häufig Glücksache.

Eine Liste mit den wichtigsten Bestandteilen von Lebenskompetenz, wie ich sie im Beitrag «Was ist primäres Lernen» erwähnt habe (siehe ebenfalls bevision.ch!), steht also gewissermassen im leeren Raum und wartet, bis sie von post-Crash Personen abgerufen wird. Oder allenfalls von luziden Unentwegten, die es sich zur persönlichen Herausforderung gemacht haben, den Aufwand auf sich zu nehmen, um das Bewusstsein über eine möglichst dicht haltende Rechtfertigung der eigenen Existenz hinauszuhoben. Möglich auch, dass sich mittlerweile ein weiterer gesellschaftlicher Crash schleichend ankündigt, der dann plötzlich einer Vielzahl von Menschen den nötigen politischen Halt bietet, um das Bewusstsein für das Richtige und das Mögliche zu öffnen. Möglicherweise zeichnet sich eine solche Situation ab. Das System selber wird sich auf gar keinen Fall im zum Teil auch von ihm selbst gewünschten Mass erneuern (siehe dazu Artikel «»!). Wir werden, wie bei der im Endeffekt so immens wichtigen 68er Revolution (Auflösung des autoritären Führungssystems), auf Kräfte angewiesen sein, die der Systemlogik entsagen und gänzlich neue Paradigmen schaffen. Vor allem junge Menschen also, die schreien: “Wir wollen nicht noch mehr Dinge mittels noch mehr Aktivität; wir wollen Zeit! Zeit, um einfach zu sein” und dann allem entsagen, das Zeit wegnimmt und nicht dringend nötig ist. Das System wird sie bekämpfen; denn ganze Industriezweige sind dadurch bedroht, und

unsere Mindkonzepte ohnehin! Doch, das System wird von ihnen lernen. Und sich dank äusserer Einwirkung wandeln. Wir können uns nur wünschen, dass es auf diese Weise geschieht. Das heisst, dass es eigene Kräfte des Systems sind, die rebellieren. Denn nichts wäre schlimmer, denn ein äusserer Druck von Kräften, die weder Beziehungen noch Interessen mit dem System verbinden.

Und hier ist sie, die Liste. Grundsätzlich veröffentlicht für Interessentinnen und Interessenten für die *Tiefe Regeneration (TR)*. Dort, wo das Schaffen einer persönlichen Vision eine *Conditio sine qua non* ist. Denn, in der TR ist Eigenverantwortung für das eigene Wohl die Voraussetzung für raschen und letztlich hervorragenden Erfolg.

Die ListeNormal

BE Standards für den ICH-Bereich, den WIR-Bereich und individuelle Aspekte des IHR-Bereichs

Im Folgenden werden Aspekte eines **normalen** menschlichen Lebens – im Unterschied zum heute **üblichen!** – aufgelistet.

Wer sich konsequent in diese Richtung bewegt, erweitert allmählich das, was ich den **Raum des Üblichen** – oder eben: **Matrix** – nenne, in Richtung des **Normalen Raums**.

Das Leben in allen Belangen zu meistern sollte angesichts der vielen Chancen, die die phänomenale menschliche Lern- und Anpassungsfähigkeit sowie unsere lange Erziehungszeit bieten, besonders für uns Menschen selbstverständlich sein.

Die grosse Mehrzahl der Menschen müsste in der Lage sein, überall auf diesem Planeten ihr Leben mit den unten aufgeführten Qualitäten glücklich und erfüllt zu leben und gleichzeitig als Person ein wertvoller Beitrag an das Gemeinwohl zu sein. Das Ausmass, in dem es uns mittlerweile gelungen ist, die natürlichen Ressourcen zu nutzen und die Gefahren der Natur einzudämmen, machen es für uns Menschen, im Unterschied zu andern Tierarten, nochmals einfacher, diesem Anspruch zu genügen. Ein normales Leben zu führen, das all die genannten Aspekte beinhaltet, müsste sich daraus zwangsläufig ergeben.

Das sollte also **normal** sein!

Dass dem nicht so ist – ja, wenn wir davon unendlich weit entfernt scheinen – gehört zum spezifischen Verlauf, wie ihn die Entwicklung unserer Gattung genommen hat. Das zu ändern und die hervorragenden Möglichkeiten unserer Gattung auch tatsächlich zu nutzen, ist zweifellos das faszinierendste Abenteuer unserer menschlichen Zukunft. Langfristig – wenn nicht gar mittelfristig – wird das Bestehen dieses grossen Abenteuers über die Weiterexistenz unserer Gattung entscheiden.

Was ein normal (= optimal) gewachsenes menschliches Wesen beherrscht

ICH-Bereich

- stabile Grundverfassung: vital, ruhig, freundlich, gelöst, stets bei sich, angstfrei
- Gesundheit als Normalzustand
- stabiles körperliches und seelisches Wohlbefinden
- körperlich stark, geschmeidig, ausdauernd
- körperliche Grundverfassung: durchlässig und entspannt
- fähig, sich genussvoll bis zur Sättigkeit – weder mehr noch weniger! – zu ernähren
- fähig, unterschiedliche Qualitäten der Nahrung wahrzunehmen
- gefühlvoll und gleichzeitig klar im Denken
- expressiv; das heisst fähig zu freiem Ausdruck aller Gefühlsarten
- innere Grundverfassung: durchlässig entspannt und stets im Kontakt mit sich und der Umwelt
- fähig zu verstehen (mehrdimensionale Wahrnehmung, das Wesentliche erkennen)
- hohe Lernfähigkeit
- wache Intelligenz
- fähig, zirkular zu denken (im Unterschied zum linearen Denken)
- gut entwickelte Intuition

- Echter, angemessener Selbstwert
- fähig zu nüchterner Selbstkritik
- ganz Frau, bzw. ganz Mann
- fähig, sich selbst in allen Belangen perfekt zu regulieren
- insbesondere perfektes Management der eigenen Energie
- frei, stets angemessen zu handeln
- innerlich und äusserlich unabhängig-eigenständig
- 100% verantwortlich für das eigene Sein und Handeln

WIR-Bereich

- Grundverfassung: ebenbürtig in allen Beziehungen
- offen und kooperationsfähig
- abgegrenzt und konfliktfähig
- fähig zu führen und sich führen zu lassen
- tief verbunden und zugleich ganz unabhängig-eigenständig
- 100% verlässlich, 100% verbindlich, 100% ehrlich
- fähig zu harmonischen, stabilen, beglückenden Beziehungen
- existierende erfüllende, stabile Paarbeziehung; darin als Frau bzw Mann gleichwertig und gleichgestellt
- fähig zu regelmässiger intensiver Nähe – Zärtlichkeit – Erotik – Sexualität (alle vier ebenbürtig!)
- leben im Raum der (konkreten) Liebe; mitfühlend, tolerant und grosszügig
- solidarisch und loyal
- grosser Umsatz im Geben und Nehmen
- erfolgreich und angesehen durch das persönliche Sein
- 100% verantwortlich für das Wohl der Beziehungem

IHR-Bereich

- Grundverfassung: In selbstverständlichem Einklang mit der Verpflichtung, zum Gesamtwohl beizutragen
- fähig, persönliche, familiäre, gemeinschaftliche und Gattungsinteressen zu verbinden
- solidarisch und loyal
- selbstverständliche und unverzichtbare Kooperation mit Frauen/Männern („Mann und Frau führen gemeinsam“)
- fähig, hohe Produktivität mit täglicher Energiebalance zu verbinden
- fähig, jederzeit – auch unter Druck – das Beste zu geben
- 100% verlässlich, 100% verbindlich, 100% ehrlich
- grosser Umsatz von Geben und Nehmen
- der wirtschaftlichen Entwicklung angemessener materieller Wohlstand
- fähig, stets lebensfördernd zu handeln
- fähig, ausschliesslich in der guten Version zu handeln
- 100% verantwortlich für das kollektive (Gattungs-)Wohl

Zur ListeNormal

Das NormalProjekt mit dem zwingenden Praktizieren der Tiefen Regeneration hat die Aufgabe, Sie zu befähigen, hinter jeden Punkt auf der ListeNormal zu Recht einen Haken zu setzen. Das ist sowohl ein individuelles (ICH-Projekt) als auch ein soziales (IHR-Projekt) Vorhaben. Und es ist ein grosses Vorhaben. Das leuchtet allen ein, die mit etwas Abstand sich selbst und die Menschenwelt betrachten.

Das Wichtigste für unser Vorhaben sind drei Dinge:

1. Die vollständige ListeNormal ist unseren menschlichen Möglichkeiten angemessen.
2. Wir haben die Gewissheit, dass die Vervollständigung der ListeNormal grundsätzlich für alle Menschen, die jetzt auf dem Planeten leben, möglich ist (Einschränkungen durch Behinderungen und irreversible (Zer-)störungen).
3. Wir kennen die Mittel, die diese für jeden Einzelnen immense Aufgabe bereits zufriedenstellend bewerkstelligen.

Diese drei Dinge reichten uns, um das persönliche NormalProjekt als globale Initiative zu starten (NormalRevolution). Aber kein Zweifel: Wir werden noch viel lernen. Wir werden uns und die Mittel weiterentwickeln. Und wir brauchen eine Menge Hilfe, gutes Echo, Zusammenarbeit, Unterstützung. Schliesslich gibt es ja ziemlich viele von unserer Sorte auf dieser Welt ca 9 Milliarden. Davon können Einige bereits jetzt mithelfen, unser Vorhaben in 150 Jahren zum Gelingen zu bringen.

In nächster Zeit ist mit einer Menge Skepsis und falscher Schubladisierung zu rechnen, bis der innere Wert unserer Initiativen breit erkannt und aufgenommen wird. Möglicherweise ist es für viele nicht leicht, ein unverhofftes Geschenk anzunehmen. Und etwas peinlich die Tatsache, dass vielen Menschen das Glück plötzlich nicht mehr zu schmecken scheint, wenn es von ihnen selbst abhängt und nicht durch Mitgliedschaft oder Geld erworben werden kann.

Unser Vorhaben hat eine besonders schöne Seite: Sie dürfen gleich mit Ihrer eigenen ListeNormal (ICH-Projekt) beginnen und sind trotzdem bereits aktiver Teil eines grossen sozialen Vorhabens (IHR-Projekt). Also: Weder Aufopfern noch Blosswegweiser spielen sind gefragt. Sie dürfen zu den ersten gehören, die die ListeNormal vervollständigen. Oder kennen Sie schon jemanden, der/die hinter jeden Punkt zu Recht einen Haken setzte? Es gibt wohl Einige, die sind nah dran. Aber diese ernüchternde Bilanz macht uns keine Sorgen. Das aktuelle Schachbrett der Menschen hat knapp 34 Felder. Und ungefähr gemäss der alten Geschichte mit den Reiskörnern funktioniert es. Da können 150 Jahre reichen, selbst wenn bis dahin noch ein paar Felder dazukommen.

Von uns hängt dieses Vorhaben sinngemäss nur am Anfang ab. Doch jeder Mensch der

seine Glücksliste vollständig in der Tasche hat, wird mühelos und selbstverständlich benötigte Lösungen finden und umsetzen.

Von Herzen

© Bernhard Brändli, alias 2b