

Bewusstseinssebenen und Emotionen

Stufe	Frequenz	Emotionaler Zustand
Erleuchtung	700 - 1000	Unaussprechlich
Friede	600	Glückseligkeit
Freude	540	Gelassenheit
Liebe	500	Verehrung
Vernunft	400	Verstehen
Akzeptanz	350	Vergebung
Bereitschaft	310	Optimismus
Neutralität	250	Vertrauen
Mut	200	Zustimmung
Stolz	175	Verachtung
Wut	150	Hass
Verlangen	125	Gier
Angst	100	Beklemmung
Traurigkeit	75	Bedauern
Teilnahmslosigkeit	50	Verzweiflung
Schuld	30	Vorwurf
Scham	20	Demütigung

Eigene Darstellung nach „Map of Consciousness“ aus Hawkins, David R. (2013): Power vs. Force, 1. Aufl., London

Details zu den Ebenen

In seinem Buch „Power vs. Force“ beschreibt David R. Hawkins die Level des Bewusstseins aus der Grafik auf der letzten Seite sehr detailliert. Die folgenden Beschreibungen sind eigene Zusammenfassungen aus der englischen Version des Buches. Ich empfehle jedem, der das hier interessant findet, das Buch selbst zu lesen. Unter „Gedanken“ sind jeweils meine Überlegungen zu finden.

Wichtig ist noch, dass eine Ebene in diesem System immer Auswirkungen auf das Selbstbild als auch auf die Interaktion mit der Außenwelt hat.

Scham (20)

Beschreibung:

Menschen, deren Bewusstsein sich auf dieser Ebene befindet, haben starke Angst davor, ihr Gesicht zu verlieren oder aus der Gesellschaft ausgeschlossen zu werden. Sie wünschen sich teilweise, unsichtbar zu sein, um sich nicht den Bewertungen anderer aussetzen zu müssen, und haben ein extrem niedriges Selbstwertgefühl. Nach außen hin führt Scham zu Perfektionismus und einer sehr starren Persönlichkeit – bloß alles richtig machen, bloß nicht negativ auffallen. Als Abwehrreaktionen gegenüber der Umwelt zeigen sich Stolz, Wut und Schuldzuweisungen.

Gedanken:

Hier geht es primär um Bewertung, sowohl durch andere als auch durch sich selbst. Warum denkt man, dass man sich schämen müsste? Wessen Meinungen und welche Werte stehen dahinter? Wichtig sind die Erkenntnisse, dass die Meinungen anderer nicht so wichtig sind, dass viele Dinge immer subjektiv sein werden und dass es in Ordnung ist, einen eigenen Weg im Leben zu gehen.

Schuld (30)

Beschreibung:

Menschen, deren Bewusstsein sich auf dieser Ebene befindet, fühlen viel Reue. Sie beschuldigen sich selbst oder andere, sind masochistisch veranlagt und gerne in der Opferrolle. Wenn sie sich selbst beschuldigen, sehen sie sich als „Sünder“, der nicht würdig ist. Wenn sie andere beschuldigen, können sie sehr grausam werden. Das gilt besonders, wenn sie jemand anderem an ihrer Situation die Schuld geben.

Gedanken:

Hier ist das Ego voll in seinem Element. Irgendwer muss ja Schuld sein, am besten die anderen. Schuld bringt auch immer eine Bewertung mit sich, jemand ist „schlechter“ als jemand anderes, weil er die Sache eben verschuldet hat. Nur ist die Betrachtung häufig verzerrt: Das aggressive Ego gibt anderen die Schuld, auch wenn man selbst etwas hätte anders tun können, weil Fehler eingestehen weh tut. Das defensive Ego gibt sich immer selbst die Schuld, auch wenn es vielleicht gar nichts dafür kann. Im Grunde bleibt jedoch die Frage: Warum ist es denn überhaupt wichtig, wer Schuld ist?

Apathie (50)

Beschreibung:

Menschen, deren Bewusstsein sich auf dieser Ebene befindet, sind häufig verzweifelt und hoffnungslos. Sie sehen die Welt und die Zukunft als trostlos an, aus ihrer Sicht ist es kaum vorstellbar, dass etwas Gutes geschehen kann. Apathie führt auch oft zu Armut, weil die Energie fehlt, sich beispielsweise um Arbeit zu kümmern. Zudem werden Menschen auf diesem Level von anderen meist als Belastung wahrgenommen, denn sie verbreiten häufig schlechte Stimmung .

Gedanken:

Eine negative Weltsicht basiert genauso häufig nur auf Gedanken, wie sie auch auf wirklichen Erfahrungen basiert. Menschen in Apathie benötigen Hilfe von außen. Besonders dabei, eine andere Sichtweise zu entwickeln, benötigen sie Unterstützung. Die neuronale Plastizität macht es grundsätzlich möglich, diesen anderen Blickwinkel zu „lernen“. Die Motivation, daran wirklich zu arbeiten, kann aber wohl nur sehr individuell gefunden werden.

Die nächsten Ebenen sind zwar noch immer negativ, aber auf ihnen gibt es bereits sehr viel mehr Energie, die auch dazu genutzt werden kann, sich weiterzuentwickeln.

Kummer/Trauer (75)

Beschreibung:

Menschen, deren Bewusstsein sich auf dieser Ebene befindet, fühlen häufig Traurigkeit, Verlust & Verzweiflung. Dies ist die Ebene von chronischen Depressionen, etwas Bedauern und der Vergangenheit hinterher trauern sind an der Tagesordnung. Gewohnheitsmäßige Verlierer und chronische Zocker finden sich hier. Sie sehen überall nur den Kummer des Lebens und denken, dass jeder Verlust „unwiederbringlich“ ist – verlieren sie einen geliebten Menschen, so fühlen sie, dass sie die Liebe an sich verloren haben.

Gedanken:

Ein Ansatz könnte sein, den Auslöser für die Trauer sehr genau zu betrachten. Warum ist diese Sache so wichtig, dass sie dauerhafte Traurigkeit mit sich bringt? Steckt dahinter vielleicht ein Selbstbild von Wertlosigkeit, welches jeden Verlust so viel schmerzhafter macht? Auch den Blick stärker auf die Zukunft und die eigenen Ziele zu richten, kann vielleicht helfen, die Vergangenheit nicht mehr so stark zu fokussieren. Allerdings ist dafür folgende Grundüberzeugung nötig: Wenn ich auf mein Glück hinarbeite, werde ich es auch erreichen. So gesehen kann Kummer auch ein starker Antrieb sein, wenn man erst einmal ins Handeln kommt.

Angst (100)

Beschreibung:

Menschen, deren Bewusstsein sich auf dieser Ebene befindet, fühlen häufig Paranoia, Stress, Eifersucht oder extreme Verlustangst. Angst an sich ist dabei aber eigentlich eine gute Sache, evolutionär betrachtet diente sie immer schon dazu, uns am Leben zu halten. Zudem kann Angst auch ein guter Antrieb sein. Wenn sie aber zu stark wird und alles durchdringt, führt sie zu einer

Lähmung, die jegliches Wachstum verhindert. Ängstliche Menschen sind auch sehr anfällig für „starke Führer“, die scheinbar keine Angst kennen.

Gedanken:

Die lähmende Angst kann verschiedene Gesichter haben. Eifersucht basiert auf Verlustangst, die wiederum aus einer Überbewertung gewisser Menschen oder Beziehungen entsteht. Chronischer Stress kann sich entwickeln, wenn wir Angst haben, etwas nicht zu schaffen und deshalb die Konsequenzen tragen müssen. Die Angst vor der Bewertung durch andere Menschen führt teilweise dazu, dass wir uns anders verhalten, als wir es eigentlich möchten. Auch wenn es etwas abgedroschen klingt, aber die Lösung beginnt häufig mit der Frage: Wovor hast du eigentlich Angst?

Verlangen (125)

Beschreibung:

Menschen, deren Bewusstsein sich auf dieser Ebene befindet, sind häufig gierig und haben den starken Wunsch nach Geld, Ansehen, Macht, Aufmerksamkeit und so weiter. Häufig haben sie auch eine oder mehrere Süchte. Es geht immer um ansammeln und bekommen. Das Verlangen kann dabei nie wirklich gestillt werden, es wird nur immer wieder ersetzt durch neue Ziele. Auf der anderen Seite kann Verlangen aber auch genutzt werden, um Menschen aus den niedrigeren Ebenen heraus zu holen, denn es ist ein noch besserer Antrieb als Kummer oder Angst.

Gedanken:

Verlangen sorgt für viel Ärger auf der Welt. Sehr oft ist der Hintergrund, dass wir uns nicht „komplett“ fühlen, ohne unser Ziel zu erreichen. Der Ausgangspunkt ist also immer ein Mangel, und genau den gilt es zu untersuchen. Warum möchte ich etwas? Was bringt mir die Sache wirklich? Ist es lebenswichtig, welche Geschichte erzähle ich mir selbst dazu? Verlangen an sich ist nicht schlecht. Übermäßiges Verlangen, welches nicht gestillt werden kann, jedoch schon.

Wut (150)

Beschreibung:

Menschen, deren Bewusstsein sich auf dieser Ebene befindet, sind häufig wütend und hassen viel. Sie planen oder nehmen Rache für vermeintliches Unrecht. Teils ist Verlangen der Auslöser für Wut, und zwar dann, wenn es nicht gestillt werden kann. Wütende Menschen fühlen sich oft im Recht und machen meist das Leben ihrer Mitmenschen mehr kaputt als ihr eigenes. Dabei kann hier, wie auch schon auf den Ebenen davor, ein starker Antrieb entstehen, solange die Wut richtig gelenkt und gezügelt wird.

Gedanken:

Wut ist teils die Ego-Ausprägung schlechthin, nämlich dann, wenn man sich unfair behandelt fühlt. Ein andere Auslöser kann auch sein, dass die eigenen Werte durch andere verletzt wurden. Oder aber es ist aufgestaute Wut aus den Schatten, die man nicht richtig verarbeitet, sondern nur „weggesperrt“ hat. Eine gute Strategie kann sein, sich zu fragen, was man an der Situation ändern kann oder hätte ändern können und zeitgleich zu erkennen, dass Wut und Hass einen selten weiterbringen, konstruktive Handlungen oder das Akzeptieren der unveränderbaren Umstände jedoch schon.

Stolz (175)

Beschreibung:

Menschen, deren Bewusstsein sich auf dieser Ebene befindet, fühlen sich gut, solange der Grund für den Stolz vorhanden ist. Dies ist die erste Ebene mit wirklich positiven Gefühlen und deshalb auch erstrebenswerter, als die Ebenen darunter. Allerdings ist Stolz auch zerbrechlich, weil er sehr oft von äußeren Faktoren abhängig ist und zudem das Ego aufbläst. Sehr stolze Menschen sind oft auch leicht verletzlich. Die weiteren negativen Seiten sind Arroganz und Verleugnung, und diese wiederum blockieren Wachstum.

Gedanken:

Stolz an sich ist nicht verkehrt, solange er nicht die einzige Quelle für positive Emotionen ist. Zudem ist es wichtig, darauf zu achten, worauf man stolz ist. Sind es eigene Errungenschaften, auf die man hingearbeitet hat, oder Dinge wie angeborene Eigenschaften oder gar die Erfolge anderer Menschen? Je nachdem, worauf der Stolz basiert, ist er mehr oder weniger zerbrechlich. Und das Ego gilt es in jedem Fall im Blick zu haben, denn Füttern sollte man es nicht.

Ab der nächsten Ebene, ab 200, gibt es echte Kraft. Dies ist die magische Grenze, ab der die wirklich positiven Einflüsse im Leben stattfinden. Das Ziel sollte es deshalb sein, im Durchschnitt über 200 zu liegen.

Mut (200)

Beschreibung:

Menschen, deren Bewusstsein sich auf dieser Ebene befindet, sind neugierig, aktiv und haben die Energie, die Herausforderungen des Lebens anzugehen. Dies ist die Stufe von Ermächtigung und Errungenschaft, Ängste werden überwunden. Die vorhandene Energie wird eingesetzt, um zu lernen und zu wachsen. Dadurch, dass Ziele erreicht werden, gibt es positives Feedback und damit gesteigertes Selbstvertrauen. Wer mutig ist, ist produktiv – das Leben wird nicht mehr von Vermeidung negativer Gefühle geprägt.

Gedanken:

Mut ist das Gegenstück zu Angst, und Angst kann sehr viel im Leben verhindern. Auch geringes Selbstvertrauen und ein schlechtes Selbstbild sind häufig Stolpersteine im Leben, die abgebaut werden können, wenn man den Mut entwickelt, Dinge anzugehen. Deshalb ist es so extrem wichtig, Mut zu entwickeln: Mut führt zu Erfolg, dadurch steigt das Selbstvertrauen. Dieses hilft, weitere Erfolge erzielen und der Kreislauf beginnt von vorn.

Neutralität (250)

Beschreibung:

Menschen, deren Bewusstsein sich auf dieser Ebene befindet, fühlen sich generell gut und sind zufrieden. Sie akzeptieren das Auf und Ab des Lebens, ohne sich so sehr davon mitreißen zu lassen. Sie sind nicht so stark polarisiert und deshalb offen und flexibel in Persönlichkeit und Meinungsbildung. Sie erkennen ihre eigene Kraft und sehen nicht mehr als Opfer der Umstände. Weil genügend Selbstvertrauen da ist, wird auch das Ego schwächer, denn das Selbstwertgefühl wird nicht mehr von der Erreichung irgendwelcher Ziele abhängig gemacht. Konflikt, Wettbewerb und Schuld spielen keine große Rolle mehr. Es wird nicht mehr versucht, andere zu „kontrollieren“ - selbst kontrolliert zu werden, wird genauso abgelehnt.

Gedanken:

Neutralität klingt erst einmal langweilig, aber das ist keine gute Sichtweise. Vielmehr geht es darum, besonders die vermeintlichen negativen Einflüsse von außen nicht mehr so stark zu bewerten, sie eben „neutraler“ zu sehen. Zudem ist eine offene Sichtweise auf die Welt, die nicht so stark eingeschränkt ist von einer starren Einstellung, in fast allen Situationen zielführender, als ein sehr polarisierter Standpunkt. Man könnte deshalb auch sagen, dass der Weg die Ebenen hinauf mehr aus dem Zerstören alter Muster als auf dem Erschaffen neuer besteht.

Bereitwilligkeit (310)

Beschreibung:

Menschen, deren Bewusstsein sich auf dieser Ebene befindet, sind vielfältig interessiert und echte Teamplayer. Dies ist die Ebene wirklicher Freundlichkeit. Es werden auch bereitwillig Aufgaben erledigt, die für den Moment vielleicht keinen Spaß machen. Generell werden Aufgaben nicht mehr nur angemessen erledigt, sondern gut. Weil die inneren Widerstände größtenteils überwunden sind, wird alles viel einfacher. Die Einstellung und Arbeitsweise zusammen führen zu noch mehr sozialem und wirtschaftlichem Erfolg. Das Wachstum ist generell stark, der Kreislauf aus der Ebene Mut läuft noch besser. Weil es fast keinen „ungesunden“ Stolz mehr gibt, ist lernen und die eigenen Fehler zu erkennen kein Problem. Hier sind die Menschen auch perfekte Schüler.

Gedanken:

Wir kennen vermutlich alle zumindest einen Menschen, der wie beschrieben durchs Leben geht. Und wenn wir diesen ansehen, fragen wir uns manchmal vielleicht, wie er das macht. Die Antwort ist klar: Dieser Mensch hat kaum noch innere Widerstände, das ist der Kern. Es geht also wieder nicht darum, sich zu zwingen, „bereitwilliger zu werden“, sondern die Dinge in uns aufzulösen, die die Bereitwilligkeit verhindern. Denn wenn wir diese Menschen betrachten, können wir sehen, dass das vielleicht eine ganz gute Idee ist.

Akzeptanz (350)

Beschreibung:

Menschen, deren Bewusstsein sich auf dieser Ebene befindet, fühlen sich mächtig. Und zwar nicht im Ego-Sinne, sondern weil sie verstanden und akzeptiert haben, dass sie selbst ihre eigene Lebensrealität erschaffen. Durch die Erkenntnis, dass das Glück von innen kommt, wird allem Äußeren die Macht genommen. Das bedeutet allerdings keinesfalls Passivität. Das Leben wird nach den eigenen Regeln gelebt, ohne einer Agenda zu folgen. „Richtig“ und „falsch“ spielen keine große Rolle mehr, weil erkannt wird, dass Diversität nicht bedeutet, ungleich zu sein. Kurz gesagt: Verschiedene Sichtweisen werden einfach akzeptiert, das Lösen von Problemen steht im Mittelpunkt. Dies ist die Ebene von gesunder Ich-Fixierung: Langfristige Ziele, Selbstdisziplin und meisterhafte Beherrschung sind im Fokus.

Gedanken:

Hier findet sich eine der wichtigsten Erkenntnisse, die man im Leben haben kann: Ich bin die Quelle meines Glücks. Es ist einfach befreiend, zu spüren, dass so viele Dinge, auf die wir so viel Wert legen, im Grunde gar nicht so wichtig sein müssen. Auch die Akzeptanz der Meinungen anderer Menschen ist extrem wichtig. Jeder darf eine Meinung haben, fertig. Mehr ist es aber auch nicht. Es ist kein Angriff auf einen selbst, und mit Sicherheit hat auch niemand das angeborene Recht, seine Meinung durchzusetzen. Diese Sichtweise ist, was reibungsloses

Teamwork ermöglicht. Zusammengefasst bedeutet das also, mehr Verantwortung für sein eigenes Leben zu übernehmen und sich selbst zeitgleich nicht so wichtig zu nehmen.

Verständnis/Vernunft (400)

Beschreibung:

Menschen, deren Bewusstsein sich auf dieser Ebene befindet, haben das Gefühl, die Welt besser zu verstehen. Weil die Emotionalität der unteren Level in den Hintergrund gerückt ist und vieles einfach so akzeptiert wird, wie es ist, kann mehr Kraft darauf konzentriert werden, große, komplexe Mengen von Daten zu verarbeiten und schnelle, korrekte Entscheidungen zu treffen. Das gilt nicht nur für „Wissen“ im klassischen Sinne, sondern auch für die komplexen Zusammenhänge in zwischenmenschlichen Beziehungen. Dies ist die Ebene von Wissenschaft und Medizin. Wissen wird als Kapital verstanden, Verständnis und Informationen stehen im Mittelpunkt. Das bringt teilweise aber auch Probleme mit sich, denn teils wird es schwierig, zwischen subjektiver und objektiver Sichtweise zu unterscheiden, den Wald vor lauter Bäumen noch zu sehen und sich nicht zu stark in Konzepten und Theorien zu verfangen. Diese Rationalität ist höchst effektiv, verhindert aber zeitgleich auch den Aufstieg auf höhere Ebenen.

Gedanken:

Für die Lösung vieler „logischer“ Probleme scheint diese Ebene prädestiniert zu sein. Es ist aber sicherlich nicht nötig, dass jeder diese Ebene erreicht, denn nicht jeder muss Wissenschaftler sein, große Mengen an Daten verarbeiten und Konzepte erstellen. Allerdings kann die Fähigkeit, Dinge sehr „vernünftig“ zu betrachten, bestimmt jedem in seinem Leben helfen. Vielleicht ist es eine gute Zustand, den Zugang zu dieser höchst rationalen Ebene zu haben, aber nicht dauerhaft in ihrer Art des Denkens zu verbleiben.

Ab der nächsten Ebene folgen die Stufen, die laut dieses Systems nur sehr wenige Menschen (unter 5% der Bevölkerung) dauerhaft erreichen. Für ein glückliches und zufriedenes Leben ist es in meinen Augen aber auch nicht unbedingt nötig, in diesem Sphären zu denken. Auch habe nicht wirklich zielführende Gedanken zu den beschriebenen Zuständen, sodass ich es ab hier lediglich bei Beschreibungen belasse.

Liebe (500)

Beschreibung:

Menschen, deren Bewusstsein sich auf dieser Ebene befindet, sehen primär die guten Dinge im Leben und sind sehr gut darin, den Kern einer Sache zu erkennen. Diese Weltsicht und diese Fähigkeit entspringt aus bedingungsloser, dauerhafter Liebe. Dabei geht es nicht um Liebe in dem Sinne, wie wir sie oft sehen, also im Zusammenhang mit Romantik oder Sexualität, sondern eine tiefe Verbundenheit mit den Dingen, die aus unserem Inneren kommt. Die Fixierung auf Details, die in der vorherigen Ebene noch zu Schwierigkeiten führen konnte, nimmt hier stark ab, weil Intuition zusammen mit dem Intellekt genutzt wird. Während sich Rationalität mit Einzelteilen beschäftigt, sieht Liebe das große Ganze. Liebe löst Negativität auf, indem sie in einen neuen Kontext gesetzt wird, anstatt gegen sie anzugehen. Dies ist das Level echten Glückseins.

Freude (540)

Beschreibung:

Menschen, deren Bewusstsein sich auf dieser Ebene befindet, empfinden konstant eine innere Freude, die nicht von den äußeren Umständen abhängig ist. Diese Freude ist bedingungslose Liebe, die sich zu einem Dauerzustand gewandelt hat. Der Kern dieses Levels ist Mitgefühl, man versteht andere Menschen sehr gut und hat spürbaren Einfluss auf sie. Dies ist ein Level des Heilens und der Spiritualität, mit der Fähigkeit zu extremer Geduld im Angesicht widriger Umstände. Es existiert der Wunsch, den eigenen Zustand zu nutzen, um dem Leben und der Gesellschaft selbst und nicht nur einzelnen Menschen zu helfen. Man entdeckt das man, je mehr man liebt, auch immer mehr lieben kann.

Frieden (600)

Beschreibung:

Menschen, deren Bewusstsein sich auf dieser Ebene befindet, nehmen die Welt anders wahr als der Rest der Bevölkerung. Alles wird gesehen als kontinuierlicher Fluss eines evolutionären Tanzes, es wird zudem berichtet, dass die Wahrnehmung auf diesem Level wie in Zeitlupe geschieht. Es geht um den Zustand, der auch Transzendenz genannt wird. Die damit verbundenen Erkenntnisse sind nicht rational, es gibt vielmehr eine unendliche Stille im Geist, weil dieser aufhört, alles in Begriffen und Konzepten zu sehen. Vielmehr ist alles verbunden durch eine unendlich starke Präsenz. Häufig ziehen sich Menschen, die diese Ebene erreichen, aus dem normalen Leben zurück und werden spirituelle Lehrer oder arbeiten anonym an der Weiterentwicklung des menschlichen Bewusstseins. Es ist jedoch auch Menschen auf niedrigeren Leveln möglich, diesen Zustand zeitweise zu erleben, beispielsweise durch starke Inspiration durch Musik oder Kunst.

Erleuchtung (700+)

Beschreibung:

Menschen, deren Bewusstsein sich auf dieser Ebene befindet, empfinden kein individuelles Selbst mehr, sondern identifizieren sich komplett mit dem großen Bewusstsein, welches uns alle verbindet. Dies ist das Level extremer Inspiration. Die wenigen, die es auf diese Ebene schaffen, hinterlassen Energiefelder, die Menschen über Generationen hinweg beeinflussen, denn ihr komplettes Überwinden des Egos dient auch als Beispiel für andere, denn es ist die Spitze der Evolution des menschlichen Bewusstseins. Beispiele für Individuen, die die 1.000 erreicht haben, sind Jesus oder Buddha.