

**Ein Gespräch mit Michael Czaykowski, Autor des Buches  
„Die menschliche Matrix“ erschienen 2005 im Windpferd Verlag**



*Silke Kleemann (Lektorin): Bitte erklären Sie am Beispiel einer einzelnen Person, was für Sie der Begriff „Matrix“ umfasst.*

Michael Czaykowski: Grundsätzlich gibt es nichts, was nicht Teil einer Matrix ist. Der leibliche Körper, physischer Ausdruck eines Menschen, ist der grobstoffliche Zustand seiner individuellen Matrix. Auf feineren Ebenen finden wir die Persönlichkeit mit ihren Überzeugungen, Ängsten und Erwartungen, ebenso wie die Vorprägung, die man in dieses Leben möglicherweise als Bestimmung und Aufgabe mitbringt. Alles zusammen bildet ein Feld energetischer Spannungen, das nicht jeder als solches wahrzunehmen vermag.

Hierzu eine Anmerkung: Auch wenn wir von der Ausstrahlung oder Aura eines Menschen sprechen, von dem Eindruck, den eine Person in uns hinterlässt und damit unsere eigenen Empfindungen provoziert, so ist doch alles, was wir von einem Gegenüber wahrzunehmen meinen, bereits durch unser eigenes Persönlichkeitsfeld vorgefiltert. Das ist das wahre Wesen der Subjektivität! Unsere „blinden Flecken“, fixen Ideen und individuellen „Scheuklappen“, unsere rosarot oder schwarz gefärbte Brille sind in Wahrheit energetische Muster und Polarisierungen der individuellen Matrix. Sie machen uns glauben, Glück oder Unglück würde von Äußerlichkeiten bestimmt.

Ziehen wir nun den Kreis etwas größer. Jede individuelle Matrix ist mit all jenen kollektiven Matrizen verwoben, in denen jemand aufwächst oder längere Zeit lebt. Zunächst einmal seine Familie, da wo er erzogen wird, aber auch die Kultur mit ihren Werten und Regeln, das Milieu, in dem jemand groß wird, und nicht zu vergessen, der vor Ort herrschende Glaube. All das ergänzt die individuelle Prägung. Wichtig ist zu verstehen: Eine Matrix prägt und kann unter bestimmten Voraussetzungen auch ihrerseits geprägt werden. Das angstvoll Verhärtete, das bereits gewaltsam Verdichtete formt und prägt das kindlich Offene und Weiche; das nennen wir dann Erziehung, Schule des Lebens, Gehorsam und Disziplin, usw. Einem Volk, das einen Krieg verloren hat, prägen die Sieger ihren Stempel auf. Eine Kultur, die nicht mehr an ihre Werte und die eigene Größe glaubt, wird von fremden Einflüssen durchdrungen. Ihre kollektive Matrix ist geschwächt, und ihr Selbstbild befindet sich in Auflösung.

Zusammengefasst: Die Summe aller Prägungen macht einen Menschen in seiner Persönlichkeit aus. Und die ist der Ausgangspunkt seines täglichen Kämpfens. Worum es in meinem Buch geht, ist, sich dessen bewusster zu werden und dadurch Spannungen aufzulösen.

*Der Matrix kann man nicht entkommen. Sie bleibt immer Teil eines selbst, oder besser gesagt, man selbst bleibt Teil der Matrix. Kann man dadurch, dass man sich bewusst macht, wo man gerade steht und sich nicht zu sehr damit identifiziert, eine Art Loslösung erzielen?*

Sie beschreiben das Prinzip der Meditation, die ein im Grunde zielloses, nicht anhaftendes, aufmerksames Verweilen ist. Damit ist die Persönlichkeit natürlich nicht zufrieden, und natürlich sucht der Verstand nach Zielen und Methoden, um solche Ziele zu erreichen. Das wird schnell unübersichtlich; darum möchte ich einfach bleiben. Eigentlich geht es immer wieder und ganz einfach darum: Erkenne was du bist, und was du nicht bist. Das ist der erste Schritt. Ist das verständlich? Wie kann ich etwas erkennen, was ich nicht bin? Ich frage mich z.B., was mich bindet, gerade an andere Menschen? Was an dieser Bindung ist ein Schmerz, ein Mangel, eine Furcht in mir? Viele Beziehungen leben aus solch einer Furcht heraus. Wenn es mir nun gelingt, den „allerersten Schmerz“ zu fühlen, dann wird klar: ich bin zwar dieser

Schmerz, aber ich bin nicht diese Beziehung. Auf diese Weise kann man sich aus Verstricktheiten lösen. Sich komplett zu befreien gelingt nur wenigen, denn die große Mehrheit bevorzugt die Sicherheit der Gebundenheit.

*In der Matrix besteht immer eine Interaktion mit anderen Menschen, letztendlich auch mit dem Heimatland, der Heimatstadt, kulturellen Prägungen?*

Ja, es ist ein ständiges Sich-Vermischen. Alles fließt, wie es heißt, doch eine Persönlichkeit verliert mit zunehmender Erstarrung ihre Vitalität, während ein überregulierter Staat sich nicht mehr erneuert. Die Aufgabe, seine individuellen Möglichkeiten auszuschöpfen, beginnt damit, den ganzen unnützen Ballast loszuwerden. Es geht darum, wieder in Fluss zu kommen, seine Energie zu befreien, man könnte auch sagen, sich zu reinigen. Letzteres mag erstaunen. Ich spreche an einer Stelle im Buch über das Streben nach Reinheit, das ja fatale Folgen haben kann, wenn man es ideologisiert. Aber im Grunde genommen ist Reinheit die Qualität jenseits von Prägung und Bewertung. Wir haben sie auch als Kernmotiv in vielen Religionen; Meditation ist ganz klar das Streben nach geistiger Reinheit, nach dem Zentrum, nach der Urinformation, oder nach der Verbindung mit Gott. Darum geht es im Grunde, wenn es heißt: *Erkenne dich selbst*. Wenn diese Worte wirklich so leicht zu verstehen wären, dann hätten wir eine andere Welt. Was also ist so schwierig daran?

Meine Antwort hierauf ist: Selbsterkenntnis heißt auch, seine energetische Natur zu begreifen. Um sich von Täuschungen lösen zu können, muss ich erkennen, wie meine Wirklichkeit entsteht und was daran Täuschung ist. Immer einfacher, immer klarer. So dass ich einen Geschmack davon bekomme, wer ich eigentlich bin. Und in solch einem Moment – manchmal ist man etwas näher dran, manchmal weniger nahe –, in dem Moment, wo jemand dieses zeitlose „Ich bin“ spürt, im selben Moment löst „Ich“ sich auf.

*Warum?*

Das ist einfach so. Weil an diesem Punkt die Trennung aufhört. Wenn ich als Person sage „Ich bin“, dann bin ich schon in Trennung, weil „ich“ bin nicht „du“. Aber wenn ich beginne, dieses „Ich bin“ zu fühlen, gleichermaßen nach innen wie außen offen und wertfrei, dann nähere ich mich einer Wirklichkeit, in der die Trennung zum „du“ aufgehoben ist.

*Und was hat das für Auswirkungen auf das Miteinander der Menschen? Was verändert sich im Miteinander, umso reiner und seiner selbst bewusst man sich ist?*

Das ist nicht festgelegt, vielleicht trennt man sich, vielleicht entdeckt man sich neu... Aber es gibt einen alten Spruch, der heißt: *Qualität setzt sich durch*. Nun, manchmal braucht es wirklich sehr viel Zeit (Lachen). Diese Qualität, die niemandes Eigentum ist, oder anders ausgedrückt, die Qualität, die ich zuweilen in mir spüre, kommt überhaupt erst hervor, wenn ich ein entsprechendes Gegenüber habe. So wie jetzt mit Ihnen. Wenn ich einen Menschen vor mir habe, der aufmerksam und offen ist, jemand, der für Erkenntnis empfänglich ist, dann spüre ich das sehr genau. In diese leere Schale, in diesen trockenen Schwamm, oder einfach in diese Sympathie hinein kann etwas fließen, und es entsteht ein gemeinsames Feld. Dasselbe geschieht natürlich auch mir selbst im Gespräch mit bestimmten Menschen, dann bin ich die Schale, die gefüllt wird. Es ist immer ein Prozess zwischen Menschen. Wenn jemand komplett in seiner eigenen Welt lebt, dann findet dieses „Gespräch“ nicht statt.

*Was muss da sein? Der Wunsch nach Erkenntnis?*

Richtig. Oder der Schmerz des Nichtverstehens. Ohne den dürfte es sehr schwierig werden, auch weil dieser Mensch sich nicht binden wird. Das Wort „binden“ scheint auf den ersten Blick im Widerspruch zu der Freiheit zu stehen, die man ja eigentlich erreichen möchte. Diese Bindung ist, wenn alles gut geht, nur vorübergehend, eine Art notwendiger Zwischenschritt. Sie kann im ungünstigsten Fall zu Hörigkeit führen, Abhängigkeit und Zerrissenheit verstärken. Und doch: Das gemeinsame Entwickeln von Bewusstsein verlangt, dass ein „Schüler“ – oder nennen wir ihn einen Lernenden – sich in gewisser Weise bindet. Diese Bindung ist notwendig, denn er wird sich selbst und bestimmte Dinge, an die er zu diesem Zeitpunkt noch glaubt und von denen er überzeugt ist, in Frage stellen müssen. Und wenn es soweit ist, und wenn dann die Bindung nicht ausreicht, dann wird er aufgeben. Ich habe solche Geschichten an verschiedenen Stellen erfahren, z.B. auch in der Kampfkunst. Da gibt es immer wieder Interessierte, die fangen an, einen bestimmten Stil zu erlernen. Sie wissen, die Meisterschaft eines solchen Stiles verlangt jahrelanges Üben. Nach schnellen anfänglichen Lernerfolgen wird es schwieriger und man muss dranbleiben, will man weiterkommen. Wenn dann die Bindung und das Vertrauen zum Sensei (Lehrer) nicht ausreicht, wird der Schüler abbrechen und sich vielleicht eine andere Schule suchen. Eine Zeit lang schwimmen solche Menschen suchend umher, bis sie es irgendwann aufgeben.

*Ist denn ein Lehrer notwendig zu einem Prozess der Bewusstwerdung?*

Ich kann das nicht für jeden Menschen beantworten, aber soweit mein Verständnis reicht, würde ich sagen, ja, zumindest bis zu einem bestimmten Punkt. Es braucht einen Menschen, der ein Stück klarer ist, um demjenigen, der sich auch auf dem Weg befindet, ein wenig den Weg zu leuchten. Was bedeutet es, dass jemand schon etwas klarer ist? Es bedeutet, dass er oder sie eine gewisse Arbeit mit sich selbst gemacht hat; innere Arbeit entwickelt einen Beobachter, der nicht mehr so leicht zu irritieren ist. Das ist ein wichtiger Punkt.

*Was muss ein Lehrer mitbringen?*

Der Einäugige führt den Blinden, und wenn jemand ein wenig vom Leben verstanden hat, kann er anderen vielleicht behilflich sein. Das war schon immer so. In unserem Zusammenhang gibt es aber ein paar Besonderheiten. Idealisiert gesprochen braucht ein Lehrer maximale Beweglichkeit, darum ist er unabhängiger als andere; zugleich aber ist er auch sehr abhängig, denn er ist verantwortlich. Er ist umso verantwortlicher, je mehr er die Tragweite seines Handelns oder Nicht-Handelns erkennt. Er ist derjenige, der etwas *tun* kann, wenn andere in Haltungen gefangen sind. Ein fähiger Lehrer ist jemand, der einem Lernenden den größtmöglichen Entfaltungs- und Selbst-Erfahrungsraum geben kann, ohne sich innerlich zu trennen oder sich selbst in Beziehung zu verfangen – was im Grunde das Gleiche ist. Er muss seine Angst kennen und wissen, wie er ihr zu begegnen hat. Das ist ja überhaupt die Krux, die wir in spirituellen Gruppen finden: Natürlich haben Lehrer auch ihre Bedingtheiten, denn sie haben eine Persönlichkeit. Ab einem bestimmten Punkt wird plötzlich eine Sekte, eine fixe Idee oder ein Glaubensbekenntnis daraus, weil die Kraft zur Erneuerung fehlt. Immer geht es nur bis zu dem Punkt, an dem der Lehrer selbst noch loslassen kann, an dem er bereit ist, alles aufzugeben. Bis dahin geht es, danach kommt eine Liste von Geboten und Verhaltensregeln, ein „Das tut man hier nicht“ oder „Wir sind die spirituelle Elite“. Sobald sich die ersten Hierarchien in der Schülerschaft bilden, haben wir ein Problem.

*Der Lehrer sollte also Neutralität haben, sich nicht irritieren lassen. Weder wenn die Schüler vor ihm knien und ihn anbeten, noch wenn er Kritik einstecken muss. Er soll sich seiner Position sicher sein. Geht es um Wertfreiheit in der Begegnung mit anderen?*

Es geht hier nicht um Sicherheit, es geht darum, sich seiner Bewertungen und Illusionen bewusst zu werden. Jeder Mensch, der klarer werden will, wird das Miteinander eines Gespräches nutzen, um auch sich selbst auf die Schliche zu kommen. Das heißt, der sogenannte Schüler nutzt den sogenannten Lehrer, aber auch umgekehrt. Beide sehen sich im Spiegel des jeweils anderen. Übrigens: Gerade die Menschlichkeit und Lernkultur an den Schulen zeigen das Entwicklungspotential einer Gesellschaft.

Nun zum ersten Punkt: Mit der Neutralität muss man etwas aufpassen, denn Neutralität kann auch zum Konzept werden. Ein altes Sprichwort sagt, der Weg ist das Ziel. Man kann nun den Weg nicht durch eine Vorstellung vom Ziel ersetzen, frei nach dem Motto: Neutralität klingt gut, ab jetzt bin ich überall neutral und wertfrei. Das funktioniert nicht. Ganz im Gegenteil, Bewusstwerdung braucht eine Menge Anschubenergie, und die kommt auch aus den Verspannungen, in denen man Emotionen verdichtet hat und festhält. Im Grunde bedarf es in der ersten Phase des Erwachens einer ständigen Dynamik, in der alle Seiten unglaublich viel investieren, an Energie und Aufmerksamkeit. Das kann ganz schön grenzwertig werden, und darum ist das nicht der Augenblick für Neutralität. Etwas anderes ist der bereits erwähnte Beobachter, der durch innere Arbeit entsteht und dafür sorgt, dass man nicht ganz aus dem Ruder läuft. Ist dieser Beobachter stark genug, fällt es einem immer leichter, innerlich anzuhalten, in Stille zu kommen und einfach nur die Energie zu spüren. „Was passiert hier eigentlich, ist das wirklich die Wirklichkeit, die ich hier wahrnehme?“

*Das ist ja auch ein zentraler Punkt im Buch: Wie entsteht Wirklichkeit.*

Genau: Wie entsteht Wirklichkeit? Und wie können wir herausfinden, wie wir Wirklichkeit kreieren, unsere Wirklichkeit? Je eingeschränkter diese Wirklichkeit scheint, umso enger muss unser Blickwinkel sein. Das kann sich auch körperlich ausdrücken, z.B. in verflachter Atmung, verspannter Kiefer- oder Nackenmuskulatur, oder durch eine Beziehung, die man nicht loslassen kann, eine unerfüllte Sehnsucht, kurz: irgendeine Vorstellung. All das hält jemanden davon ab, sich dem Augenblick wirklich zu öffnen. Und nur das zählt eigentlich, der Augenblick ist das Nadelöhr, durch das jedes „blöde Kamel“ gehen muss.

Es gibt nur einen Zugang zu seiner wahren Natur, und das ist die umfassende Wahrnehmung dieses einen Augenblickes jetzt. Und wenn du meinst, du bist schlecht drauf, dann ist genau das jetzt das Nadelöhr, durch das du zu gehen hast. Du hast keine Wahl, du bist so, wie du bist, jetzt, in diesem Moment. Zu sagen, ich warte, bis es mir wieder etwas besser geht, dann kann ich weiterarbeiten, ja dann werde ich weiterkommen ... Nein. jetzt! Ich bin müde – ok, ich bin jetzt müde, das ist mein Zugang, jetzt, in dieser Müdigkeit kann ich Befreiung erfahren, wenn ich es wirklich bin.

*Fällt Ihnen irgendeine Technik oder Übung ein, die einem dabei helfen kann, sich selbst zu hinterfragen und nicht direkt auf eine Emotion zu reagieren? Wäre es eine Strategie, erst einmal zu schauen, was ist das eigentlich, und wodurch wurde es ausgelöst?*

Eine Strategie entstammt immer dem Denken. Das ist so. Und insofern, wenn etwas allein aus dem Denken kommt, hilft die beste Strategie nicht. Auch das ist so. Die folgende Szene kennt wahrscheinlich jeder: Wenn man an einen Punkt kommt, der einem unbehaglich ist, dann versucht man einen Bogen darum zu machen. Sei es in Gedanken, dass man sich nicht damit beschäftigen, oder dass man es nicht spüren will. Im Moment, in dem man registriert, dass da etwas nicht in Ordnung ist, an genau dieser Stelle aufmerksam zu verharren – das ist es eigentlich schon. Das ist der erste Schritt. Man muss bemerken, da ist etwas nicht in Ordnung - und dann nicht sagen: „Na gut, es ist nicht in Ordnung, gut, dann geh ich woanders lang“, oder „dann müssen wir einmal überlegen, wer dafür verantwortlich ist“. Nein. Was ist nicht in

Ordnung? – Ich bin scheinbar nicht in Ordnung! Alles, von dem ich meine, es sei im Außen, das bin ich. Denn ich finde im Außen nichts, was nicht ich wäre.

*Und was passiert, wenn man das macht? Löst sich das Gefühl dann auf? Oder wird es durch die Bewusstwerdung überflüssig?*

Hmm. Noch ein Kochrezept (Lachen). Was passiert dann? Das wird man sehen, was dann passiert. So manches Kraut hat die Wurzeln sehr tief. Und die Dinge, die wirklich wichtig sind, die haben tiefe Wurzeln, auch wenn sie sich nur als leichte Unbehaglichkeit bemerkbar machen. Möglicherweise muss man immer wieder an ähnliche Punkte kommen, da, wo einem dieses Unbehagen begegnet; immer wieder wird man nicht in der Lage sein, bis ganz nach unten zu gehen. Weil es eben noch nicht der richtige Zeitpunkt ist. Scheinbar gibt es für jeden wichtigen Schritt ein Timing, wann Befreiung überhaupt möglich ist. Deshalb befindet sich die Antwort nicht in einem Konzept, sondern in der Hingabe an das Jetzt.

*Der Wunsch nach Strategie kommt jetzt natürlich wieder vom Denken und vom Geist, dennoch: Wie kann es einem besser gelingen, einen anderen Menschen wirklich zu meinen? Kann man das lernen? Ist das ein Stück Aufgabe von Egoismus?*

Damit einem das gelingt, muss man total egoistisch sein können. Man muss fühlen und wissen, was das ist. Der Egoismus ist die Grundschwingung unseres Lebens – Ich will leben, ich und nur ich! Das muss man erst einmal gefressen haben. Bevor man das nicht gefressen hat, gibt es überhaupt nichts zu verteilen und schon gar keine Wohltaten.

*Aber dann, wenn man sich den Egoismus einmal klargemacht hat, oder auch, ja, angenommen hat, wie ist dann eine wirkliche Begegnung mit anderen möglich?*

Was passiert, wenn ich mich annehme? Wenn ich mich wirklich annehme, dann brauche ich nichts und niemanden, ich bin so wie ich bin. Und das heißt, jemand, der sich selbst annimmt, kann andere Menschen viel besser so sein lassen, wie sie sind. Und indem sie so sein können, wie sie sind, werden sie sich öffnen, und es wird ihnen gut gehen. Vielleicht werden sie lernen, verständiger und mutiger mit sich umzugehen, mit sich selbst Freund zu werden und darüber ihren eigenen, gesunden Egoismus entwickeln.

*Ich danke Ihnen für das Gespräch.*