



Wir sind selten, wenn überhaupt, in einer Realität gefangen, die wir nicht ändern können.



Ein Pädagoge mit einem Hintergrund in Erziehungs- Psychologie, namens Harry Palmer erschuf Avatar 1986. Wenn man sie richtig anwendet, enthüllen diese Verfahren viele der tiefsten Rätsel des menschlichen Bewußtseins. Und als die Verfahren sich entwickelten, wurden sie buchstäblich zu einem Schlüssel zu den Geheimnissen des Universums.

Vergleichbar mit dem Farbsehen war Palmers Leistung eines jener seltenen evolutionären Schlüsselereignisse, die völlig unerwartet dem Bewusstsein neue Landschaften und Welten erschließen. Zum erstenmal konnte eine deutliche Verbindung zwischen den Funktionen des menschlichen Bewusstseins und den Technologien der Menschheit hergestellt werden. Forschungsgebiete, die so unterschiedlich sind wie Religion und Physik, fanden sich plötzlich auf einem gemeinsamen Boden wieder. Konzepte wie universaler Geist, Massenbewusstsein oder außersinnliche Wahrnehmung waren nicht mehr verschwommen und spekulativ, sondern wurden zu greifbaren Erfahrungen.

Wie man es voraussagen würde, warf Avatar Wellen im kollektiven planetarischen Bewusstsein. Bis im Mai 1996 waren die Avatarunterlagen in vierzehn Sprachen übersetzt worden, und es gab ein Netzwerk von 30'000 Avatarkursabsolventen, die in 51 Ländern lebten.

Was ist die Aufgabe von Avatar in der Welt? Palmer meint: „Die Aufgabe von Avatar in der Welt ist es, als Katalysator die Integration von Glaubenssystemen zu unterstützen. Wenn wir erkennen, dass wir uns durch nichts anderes als unsere Überzeugungen unterscheiden, und dass man Überzeugungen ebenso leicht schaffen wie auflösen kann, wird das Spiel um „richtig“ oder „falsch“ allmählich enden, und es wird Frieden auf der Welt einkehren.“

Heute gibt es 2.000 Niederlassungen im Avatar-Netzwerk, die von der internationalen Zentrale in Altamonte Springs, Florida, lizenziert wurden.

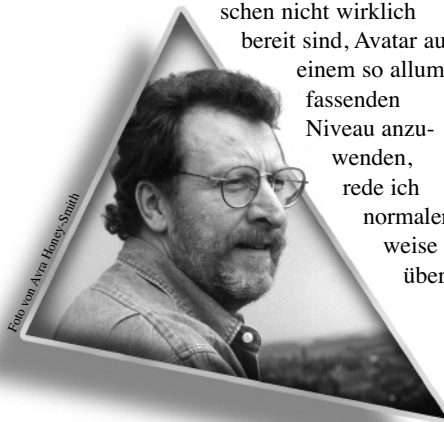
## Was ist Avatar®?

*Perspective ging direkt zum Ursprung und führte ein Gespräch mit Harry Palmer, dem Urheber der Avatar®-Unterlagen.*

**Perspective:** Ich vermute, die Frage, die dir am meisten gestellt wird, lautet: „Was ist Avatar?“ Nun, was ist Avatar?

**Harry:** Bei Avatar geht es um jede Realität, die ist, war oder sein wird. Ich weiß, dass das nicht gerade eine klare Beschreibung ist, aber es ist die wahrste Aussage, die ich machen kann. Avatar befaßt sich mit Kreation (Schöpfung), die ich definiere als alles, was eine Begrenzung oder Grenzen hat im Raum, in der Zeit oder in der Bewusstheit. Das umfaßt das Universum und alles, was darin ist.

Da die meisten Menschen nicht wirklich bereit sind, Avatar auf einem so allumfassenden Niveau anzuwenden, rede ich normalerweise über



**Menschen erleben ziemlich genau das, was sie glauben – obwohl sie manchmal nicht glauben, dass sie es glauben.**

Überzeugungen. Die Menschen können instinktiv erfassen, dass das, was sie glauben, Folgen in ihrem Leben hat. Der grundlegende Zwiespalt des Daseins ist: Was soll ich glauben? Das ist der philosophische Abgrund, dem sich jeder stellen muß. Dieser Abgrund heißt auch „Ich weiß nicht.“ Es ist gefährlich, nicht zu wissen. Am Rande des Abgrunds stehen die Verkaufsläden der Glaubenshausierer. Manche Läden sind prunkvoll, edel und von der Geschichte geweiht. Andere sind Volkswagen-Busse, die von Sektenwerbern gefahren werden. Jeder verkauft ein Programm und einen Einwegpaß in das verheißene Land der Wahrheit auf der anderen Seite des Abgrunds. Tausende von Brücken überspannen den Abgrund, und alle führen zu einer leicht unterschiedlichen Realität.

Der Unterschied bei Avatar ist, dass das Programm leer ist und der Paß eine Rückfahrkarte ist.

**Perspective:** Das tönt so, als könnte man eine Überzeugung wie auf einer Testfahrt ausprobieren?

**Harry:** Das gefällt mir, und es gibt keine Scherereien, wenn man eine Überzeugung zurückgibt.

Menschen erleben ziemlich genau das, was sie glauben – obwohl sie manchmal nicht glauben, dass sie es glauben.

Manchen fällt es schwer zu unterscheiden, was sie glauben und was sie vorgeben zu glauben. Das ist nicht immer dasselbe.

**Perspective:** Sagst du also, dass wir nicht immer wissen, was wir glauben, oder dass wir nicht immer erleben, was wir angeblich glauben?

**Harry:** Richtig. Und das ist die Krux des positiven Denkens. Du kannst an jeden Spiegel in deinem Haus Zettel kleben, auf denen steht: „Ich bin glücklich, ich selbst zu sein.“ Und

---

das kannst das vor jeder Mahlzeit eine halbe Stunde chanten, und du erlebst es immer noch nicht. dass es dich nicht über den Abgrund führt, liegt daran, dass du schon auf der anderen Seite bist und etwas Anderes erlebst. Vielleicht bist du mit dem Fahrschein gereist „Nichts macht mich wirklich glücklich.“ Das ist die tatsächliche Überzeugung, die allen positiven Bekräftigungen zugrundeliegt und sie antreibt.

---

## ... viele Menschen nehmen an einem Workshop oder an einem Seminar teil und stülpen ein neues Glaubenskostüm über ihre Leben. Das beeinflusst ihr Verhalten nur für kurze Zeit.

---

**Perspective:** Und wie kann ich herausfinden, was ich wirklich glaube? Welchen Fahrschein habe ich auf dem Bazar der Überzeugungen erworben?

**Harry:** Der einfachste Weg ist, sich rückwärts zu arbeiten und von dem aus-zugehen, was du erlebst. Wenn du dich unglücklich fühlst, kannst du ziemlich sicher sein, dass dein Glaubensbekenntnis, das dich über den Abgrund führte, letztlich auf der Überzeugung beruhte, du würdest unglücklich sein.

Wenn du die wahre, wirksame Überzeugung findest, kannst du sie mit den Avatar-Techniken verändern. Wenn du das tust, wird sich dein Erleben verändern. Bis du den wirksamen Glaubenssatz gefunden hast, glaubst du „über etwas drüber“, und dein Erleben wird nur oberflächlich berührt.

**Perspective:** Das ist ein wichtiger Punkt. Ich habe schon viele Menschen gesehen, die an einem Workshop oder an einem Seminar teilnehmen und ein neues Glaubenskostüm über ihre Leben stülpen. Das beeinflusst ihr Verhalten nur für kurze Zeit.

Das bringt mich auf eine weitere Frage: Was ist der Unterschied zwischen Glauben und Wahrheit?

**Harry:** Die Grenze zwischen Glauben und Wahrheit ist manchmal ein bißchen neblig, vor allem, wenn es um Eigenschaften geht, die nicht rein physikalisch sind.

Meistens gibt es Übereinstimmung in Bezug

auf sinnlich wahrnehmbare (empirische) Ereignisse. Zum Beispiel stürzt ein Baum um. Das läßt in niemandes Verstand eine Frage offen. Der Baum stand und jetzt liegt er am Boden. Wir können messen, wo er gefallen ist, wie stark das Stammholz war, wie alt er war, und so weiter. Niemand muß dies blindlings glauben. Du kannst hingehen und dem Baum einen Fußtritt versetzen. Das ist eine Wahrheit. Der Baum ist gefallen. Aber jetzt fragst du dich: „Warum ist der Baum umgekippt?“ Jetzt müssen wir uns der Frage stellen, was wir glauben sollen. Der Baum war alt und morsch. Der Wind hat ihn umgeblasen. Gottes Hand war im Spiel. Es war ein Zeichen. Diese Art von Bäumen fällt ständig um. Das war ein böswilliger Geist. Das war die Luftverschmutzung. Die Ozonschicht ist zu dünn geworden. Das war wegen eines Erdbebens. Das alles sind Überzeugungen. Natürlich, sobald du an eine Überzeugung glaubst, wirst du dafür die Beweise finden. Der Wind blies mit einer Geschwindigkeit von 53,7 km/h und erzeugte ein Windlast, der der Baum nicht gewachsen war.

Und du sagst: „O ja, und warum ist nicht jeder Baum geknickt worden, oder warum blies der Wind genau mit 53,7 km/h, bevor der Baum gestürzt ist?“

Die Sonneneinstrahlungen verursachten ein atmosphärisches Ungleichgewicht zwischen dem Meer und dem Land.

Und dann fragst du: „Okay, und warum ist das passiert?“

Wenn du gerade ein bißchen abwegig aufgelegt bist, fragst du nach immer grundlegenden Gründen und schließlich kommst du bei unserem Abgrund an, den man geradesogut „Ich weiß nicht“ nennen könnte.

An diesem „Ich weiß nicht“ beginnt die ganze Glaubens-Verkettung zur Frage, warum der Baum umgestürzt ist. So lange wir diese Glaubenskette lange genug machen, so dass niemand in den Abgrund gerät, haben wir einen „wissenschaftlichen“ Ansatz, der erklärt, warum Bäume das Gleichgewicht verlieren.

**Perspective:** Also, warum ist der Baum gekippt?

**Harry:** Eine ehrliche Antwort? Ich weiß nicht. Aber nicht wissen ist gefährlich. Angst taucht auf. Angst sucht nach Erklärungen. Sagen wir also, dass ich den Baum umgelegt habe, so dass ich einen Punkt rüberbringen konnte. Ich habe es absichtlich getan.

**Perspective:** Und welchen Punkt?

**Harry:** Der Punkt, dass sich um einen einzigen gestürzten Baum eine ganze Wirklichkeit winden kann, die von Überzeugungen erzeugt wird. Eine Realität mit Windlasten und Thermikblasen und so weiter. Jeder,

der innerhalb dieser Realität lebt, findet dieselben Überzeugungen als Grundlage eben dieser Realität.

Selbstverständlich gibt es genauso glaubhafte andere Realitäten, vielleicht Bodennässe und Wurzelfäule. Das Interessante ist, dass Menschen, die die Bodennässe/Wurzelfäule-Realität erfahren, leicht erkennen können, dass die Realität der Windlast/Thermik-Leute ein Glaubenssystem ist. In Bezug auf die eigene Realität sind sie oft nicht so kritisch.

Ganz tief in uns sitzt dieser traurige kleine Knirps, der ganz klar sieht, dass die Realität der anderen auf Überzeugungen beruht. Er hockt in seiner eigenen Wirklichkeit gefangen. Er schreckt vor dem Abgrund zurück und liefert Erklärungen so schnell, wie er kann. Wenn er sich erlaubt, seine eigene Realität zu sehen, wird ihm ein Licht aufgehen.

**Perspective:** Diese Metapher leuchtet mir ein. Ich denke, meine nächste Frage ist, warum sollte ich – um dein Wort zu gebrauchen – meine Realität diskreieren?

**Harry:** Du mußt das nicht tun. Avatar hat nicht die Absicht, deine Wirklichkeit oder deine Überzeugungen zu zerstören. Avatar will die Menschen daran erinnern, dass sie einst der Ursprung ihrer Realität waren und dass sie es wieder werden können. Wenn sie wollen – und das ist ein Schlüsselwort – können sie ihre Verbindung mit einer Realität beenden und in eine neue eintauchen. Wir sind selten, wenn überhaupt, in einer Wirklichkeit gefangen, die wir nicht ändern können.

---

## Der einzige Grund, warum wir uns ändern wollen, ist, dass wir mit zunehmender Erfahrung wünschen, dass unsere Realitäten unsere neue Weisheit besser widerspiegeln.

---

**Perspective:** In Avatar entscheidet also die Person, ob sie sich ändern will oder nicht?

**Harry:** Absolut. Der einzige Grund, warum wir uns ändern wollen, ist, dass wir mit zunehmender Erfahrung wünschen, dass unsere Realitäten unsere neue Weisheit besser widerspiegeln.

Man muß nicht alle Rechenaufgaben im Schulbuch gelöst haben, um zur Algebra fortzuschreiten. Irgendwann hat man's begriffen.

---

---

Diese Zahlen und jene Operationen bringen solche Ergebnisse. Hab' ich verstanden! Jetzt geht's weiter.

Was? Du findest, ich sollte noch mal 16 Wochen mit Grundrechenarten verträdeln? Das wäre noch schöner! Ich habe Avatar und steige aus!

**Perspective:** Ist Arithmetik ein Glaubenssystem?

**Harry:** Ja. Genau wie Algebra. Jede Realität ist das, wenn man sie von außen betrachtet. Aber das heißt nicht, dass du nicht in eine Realität eintauchen kannst, dort die grundlegenden Überzeugungen kennenlernenst und mit der Realität zur Freude deines Herzens spielst. Fahr' dich einfach nicht so fest, dass du für den Rest deines Lebens nur noch Rechenaufgaben löst.

**Perspective:** Das erinnert mich an ein Zirkuspferd, das nur einen Trick beherrscht.

**Harry:** Genau! Avatar wird mit dem Zweck eingesetzt, dass dein Leben nicht zu dem eines Zirkuspferdes wird, das sich im Kreise dreht.

**Perspective:** Ich denke wir können alle mit der Idee etwas anfangen, dass wir von bestimmten Problemen und Erlebnissen gelernt haben, was wir daraus zu lernen hatten, und das jetzt Zeit ist, um weiterzugehen. Warum Avatar?

**Harry:** Möchtest du, dass ich ein Glaubenssystem aufstelle? Okay. Nehmen wir an, dass das Kreieren und Erfahren von Realität nur eine von vielen Möglichkeiten ist, die dem Leben innewohnen. Und nehmen wir an, dass, wenn wir die Erforschung dieser Realitäten abschließen, wir zu neuen Möglichkeiten erwachen.

**Perspective:** Das klingt für mich wie eine Wahrheit.

**Harry:** Gut. Dann können wir uns dieser Aussage als Wahrheit bedienen, bis wir befriedigt sind mit dem, was wir gelernt haben, und wir weiter gehen wollen. An diesem Punkt wird Avatar wieder auftauchen.

**Perspective:** Das ist interessant. Möchtest du sagen, dass Avatar gerade jetzt wieder aufgetaucht ist, weil viele von uns bereit sind, sich vorwärts zu bewegen?

**Harry:** Ja, ich glaube, dass viele Menschen bereit sind, die Verantwortung für ihre eigene, selbstbestimmte Entwicklung und für die bewusste Zivilisationsentwicklung zu übernehmen. Wenn das Leben sich entwickelt, wird

---

**Viele Menschen sind bereit,  
die Verantwortung für ihre selbstbestimmte Entwicklung  
und für die bewusste Zivilisationsentwicklung zu übernehmen. Wenn das Leben sich entwickelt, wird es ganzheitlicher und weniger festgelegt.**

---

es ganzheitlicher und weniger festgelegt. Die Gegenrichtung, in der das Leben getrennter, schwerer und festgefügt wird, ist Niedergang. Entwicklung und Niedergang können verwechselt werden.

**Perspective:** Mir kam noch etwas in den Sinn, während wir redeten. – vielleicht ist es nur eine Überzeugung. Na klar ist es eine Überzeugung. Was sollen wir noch lange reden? Alles sind Überzeugungen, nicht wahr? Aha, jetzt habe ich es verstanden!

**Harry:** Macht nichts! Wir unterhalten uns einfach und glauben, wir würden der Wahrheit auf die Spur kommen.

**Perspective:** Okay, ich will das gerne glauben – ich werde es bewusst glauben! O, jetzt verstehe ich den Titel deines Buches!

Nun gut, wo bin ich stehengeblieben? Ah, jetzt kommt's mir wieder. Die Überzeugungen, die von den körperlichen Sinneseindrücken unterstützt werden, sind greifbar und wirklich, aber die Gewißheit scheint abzunehmen, je mehr wir uns den Grenzen unserer Sinneshülle nähern. Ist das richtig? Verschieben wir die Grenzen unserer eigenen Realität?

**Harry:** Ja, so kann man eine Wirklichkeit betrachten. Es gibt die alte Geschichte von einem Bauern, der eine Kürbisknospe in einen Krug steckt. Der Kürbis wächst, füllt den Krug und kann nicht mehr weiter wachsen. Der Krug ist die Grenze dessen, was wir erleben können. Wenn der Krug zerbricht, dehnt sich unsere Realität aus.

**Perspective:** Jetzt fällt mir ein Artikel von dir ein, den ich im Avatar Journal gelesen habe, „Das unbegrenzte Selbst.“

**Harry:** Das ist richtig.

**Perspective:** Noch eine Frage. Wenn deine Realität einfach weiter wächst, wie kannst du ihr je entkommen, um eine neue Realität zu erschaffen? Wie kommst du über den Abgrund zurück? Fügst du nicht einfach etwas dazu oder änderst etwas, jedesmal wenn du den Krug zerbrichst?

**Harry:** Du hast recht. Es gibt nicht einfach einen Ausgang am Ende der Realitätsblase. Von innen gesehen scheint jede Wirklichkeit unendlich zu sein. Die Rückfahrkarte liegt in dieser unendlichen Wirklichkeit genau dort, wo du jetzt bist, und sie wird gültig, wenn du vollständig erfährst – wohlgemerkt, ich sagte nicht: denkst oder glaubst – wenn du vollständig erfährst, dass du selbst der Ursprung dieser Kreation bist. Nun, es geht hier nicht um Schuldzuweisungen. Ich rede über Macht und Fähigkeit. Als Ursprung der Realität kannst du sie an- und abschalten. Wenn sie an ist, ist sie ohne Ende. Wenn sie aus ist, bist du wieder zu Hause.

Denken, berechnen, glauben usw. sind Werkzeuge, um eine Realität zu erforschen. Sie werden sie nicht abschalten. Nur das vollständige Erleben einer Realität wird sie abschalten.

---

**Manche Leute verwechseln Erfahren mit Glauben oder Sich-Einbilden, manche mit Leiden - dieses Konzept wird oft mißverstanden.**

---

**Perspective:** Ist es möglich, eine Realität vollständig zu erfahren und zu erleben?

**Harry:** Ja, es ist möglich, aber diese Fähigkeit muß verstanden und geübt werden. Viele Menschen verwechseln Erleben mit Aufzeichnen oder Beurteilen oder emotionalem Reagieren. Doch das sind eigentlich Anstrengungen, nicht das zu erleben, was wirklich da ist. Manche Menschen mißverstehen Erfahren als Denken oder Erinnern. Alles wird schubladisiert. Manche Leute verwechseln Erfahren mit Glauben oder Sich-Einbilden, manche mit Leiden – dieses Konzept wird oft mißverstanden.

---

... lassen sie ihre fixen Ideen und Überzeugungen über sich selbst für einen Augenblick fallen. Sie verbinden sich mit ihrem sinnlichen Eindruck, lebendig und souverän zu sein. Das fühlt sich gut an.

**Perspective:** Wie würdest du Erfahren/Erleben erklären?

**Harry:** Erleben ist eine viel grundlegendere Erscheinung als Sprache oder Verstehen. Es ist etwas, in das dich ein Avatarmeister in kurzer Zeit führen kann, aber es ist nichts, worüber er oder sie dir viel sagen kann – zumindest nicht viel, das dir hilft, dich ins Erlebnis hineinzuführen. Ich denke, das Beste, was ich sagen kann, ist: Erfahrung ist die andere Hälfte der Wirklichkeit.

**Perspective:** Mir ist bekannt, dass du andere Menschen eingeladen hast, dich zu fühlen. Meinst du damit, sie sollten dich erleben?

**Harry:** Ja.

**Perspective:** Wenn ich dich fühle, wird mir bewusst, dass es etwas jenseits aller „du sollst“ oder „du mußt“ und Beurteilungen und Einteilungen gibt, die unsere Leben beherrschen.

**Harry:** Ja.

**Perspective:** Du fühlst dich übrigens gut an. Warum ist das so?

**Harry:** Das tatsächliche Erfahren und Erleben fühlt sich gut an. Wenn ich jemanden auffordere, mich zu fühlen, lassen sie ihre fixen Ideen und Überzeugungen über sich selbst für einen Augenblick fallen. Sie verbinden sich mit ihrem sinnlichen Eindruck, lebendig und souverän zu sein. Das fühlt sich gut an. Es entsteht eine unbegreifliche, nicht in Worte faßbare Verbindung. Sie zerbricht, wenn du

versuchst, sie zu verstehen oder zu erklären. Wenn wir fühlen, teilen wir grenzenloses Sein?

**Perspective:** Grenzenloses Sein?

**Harry:** Der Ursprung von Ich bin.

**Perspective:** Ich bekomme einen Eindruck davon. Das fühlt sich sehr heilig oder religiös an. Haben wir es hier mit Gott zu tun?

**Harry:** Vielleicht, oder auch mit einer weiteren Erklärung.

**Perspective:** Ich möchte dir eine letzte Frage stellen. Ich muß sie stellen, damit ich sie los bin. Bei Avatar ist viel Geld im Spiel – 30'000 Absolventen zu 2'000 Dollars – das macht 60 Millionen Dollars. Wohin geht dieses Geld? Wer bekommt es?

**Harry:** Das ist viel Geld, aber man muß diese Summe durch die rund 2'000 Niederlassungen dividieren, die Avatarkurse geben, die über 30 Staaten, die Steuern eintreiben, die Auslagen für den Betrieb eines weltweiten Netzwerkes usw. Dann kann man sich wundern, wie wir mit so wenig Geld auskommen. Geld, Macht und Sex sind wohl die verwirrtesten Themen in unserer Kultur. Wahrscheinlich, weil darüber am meisten Lügen verbreitet werden.

Man muß schon ein bißchen graben, wenn man herausfinden will, was ein Mensch über diese Themen wirklich glaubt.

Unsere Anschauung von Geld ist übrigens, dass es eine Energie ist, ein Mittel, um schnell und angenehm eine erleuchtete Weltzivilisation aufzubauen. Darüber hinaus ist Geld für uns wenig wichtig.

**Perspective:** Für mich wurde durch die Gespräche mit dir und anderen Avataren augenscheinlich, dass Geld für euch ein Mittel zum Zweck, aber kein Selbstzweck ist.

**Harry:** Das ist unsere Überzeugung.

**Perspective:** Warum hast du dich entschieden, Avatar mit der Welt zu teilen?

**Harry:** Ich denke, dass hatte etwas mit einem wahrgenommenen Bedürfnis zu tun.

## Was ist Avatar?

Avatar ist ein sanftes, nicht-konfrontierendes Abenteuer der Selbst-Entdeckung. Avatar ist eine Reihe erfahrungsbezogener Übungen, die dir das Wissen erschliessen, das in deinem Bewusstsein bereits enthalten ist. Es gibt nichts, was du glauben mußt. Niemand wird dich beurteilen, dir sagen, wer du bist oder wie es ist.

Wenn du erkunden möchtest, wie das Bewusstsein im Innersten funktioniert, wenn du vertrauter mit der Kreation werden willst, die du als dein Selbst ansiehst, dann empfehlen wir als ersten Schritt die Lektüre von „Die Kunst befreit zu leben“ und „ReSurfacing®.“

„Die Kunst befreit zu leben: Die Entdeckung und Entwicklung von Avatar“ ist ein Tor zu einer neuen Sicht des Lebens, ein ungewöhnliches Zusammenspiel von Ideen und Einsichten. €17.80 / CHFr. 31.50.

„ReSurfacing® – Techniken zur Erforschung des Bewusstseins“ enthält dreissig Übungen, die dich über die interessante Ansicht von jemand anderem hinaus führen, hin zu einer tatsächlichen, greifbaren Erfahrung Deiner geistigen Kraft. €15.50 / CHFr. 27.60.

