

Joachim Galuska (Hrsg.)

# Bewusstsein

Grundlagen,  
Anwendungen  
und Entwicklung



Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft

Joachim Galuska (Hrsg.)

## **Bewusstsein**



Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft



Joachim Galuska (Hrsg.)

# Bewusstsein

Grundlagen,  
Anwendungen  
und Entwicklung

mit Beiträgen von

W. Belschner | K. Ceming | H. Dauber | H-P.E. Dürr | H.M. Emrich | C. Eurich | D. Galuska | J. Galuska  
F-T. Gottwald | M. Habecker | T. Hinterberger | C. Kessler | N. Kohls | F. Paulig | G. Plesse-St. Clair  
H. Schröder | T. Steininger | R. Verres | H. Walach



Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft

## Der Herausgeber

Dr. med. Joachim Galuska  
Heiligenfeld GmbH  
Altenbergweg 6  
97688 Bad Kissingen

MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG  
Zimmerstr. 11  
10969 Berlin  
[www.mwv-berlin.de](http://www.mwv-berlin.de)

ISBN 978-3-95466-162-6 (eBook: PDF)  
ISBN 978-3-95466-163-3 (eBook: ePub)

### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Berlin, 2014

Dieses Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Verfasser haben große Mühe darauf verwandt, die fachlichen Inhalte auf den Stand der Wissenschaft bei Drucklegung zu bringen. Dennoch sind Irrtümer oder Druckfehler nie auszuschließen. Daher kann der Verlag für Angaben zum diagnostischen oder therapeutischen Vorgehen (zum Beispiel Dosierungsanweisungen oder Applikationsformen) keine Gewähr übernehmen. Derartige Angaben müssen vom Leser im Einzelfall anhand der Produktinformation der jeweiligen Hersteller und anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden. Eventuelle Errata zum Download finden Sie jederzeit aktuell auf der Verlags-Website.

Produkt-/Projektmanagement: Monika Laut-Zimmermann, Berlin  
Lektorat: Monika Laut-Zimmermann, Berlin  
Layout & Satz: eScriptum GmbH & Co KG – Publishing Services, Berlin

Zuschriften und Kritik an:

MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Zimmerstr. 11, 10969 Berlin, [lektorat@mwv-berlin.de](mailto:lektorat@mwv-berlin.de)

## Die Autoren

**Univ.-Prof. Dr. phil. Wilfried Belschner**  
Carl von Ossietzky Universität Oldenburg  
Institut für Psychologie  
Ammerländer Heerstraße 114–118  
26129 Oldenburg

**apl. Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming**  
Hochfeldstraße 28  
86159 Augsburg

**Prof. Dr. phil. i.R. Heinrich Dauber**  
Erziehungswissenschaft  
Universität Kassel  
Fachbereich 01  
Mönchebergstraße 19  
34109 Kassel

**Prof. Dr. Hans-Peter Emil Dürr**  
Global Challenges Network e.V.  
Frohschammerstraße 14  
80807 München

**Prof. em. Dr. med. Dr. phil. Hinderk M. Emrich**  
Klinik Medizinische Hochschule  
Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie  
Carl-Neuberg-Straße 1  
30625 Hannover

**Prof. Dr. phil. Claus Eurich**  
Technische Universität Dortmund Institut für Journalistik  
Fakultät Kulturwissenschaften  
Raum 3.505  
Emil-Figge-Straße 50  
44227 Dortmund

**Dorothea Galuska**  
Heiligenfeld Kliniken  
Altenbergweg 6  
97688 Bad Kissingen

**Dr. med. Joachim Galuska**  
Heiligenfeld Kliniken  
Altenbergweg 6  
97688 Bad Kissingen

**Prof. Dr. phil., Dipl. theol. Franz-Theo Gottwald**  
Cocreatio – Stiftung für Kooperation und  
Kollektive Entwicklung  
Schützenweg 2b  
82335 Berg

**Michael Habecker**  
Sperber Str. 30  
83052 Bruckmühl

**Prof. Dr. rer. nat., Dipl. Phys. Thilo Hinterberger**  
Forschungsbereich Angewandte  
Bewusstseinswissenschaften  
Abteilung für Psychosomatische Medizin  
Universitätsklinikum Regensburg  
Franz-Josef-Strauß-Allee 11  
93053 Regensburg

**Dr. Christina Kessler**  
Zionskirchstr. 10  
10119 Berlin

**Prof. Dr. phil. Dr. habil. med. Niko Kohls**  
Ludwig-Maximilians-Universität München  
Generation Research Program  
Humanwissenschaftliches Zentrum  
Prof.-Max-Lange-Platz 11  
83646 Bad Tölz

**Frithjof Paulig**  
Gabriele Plesse-St. Clair & Michael Plesse GbR Seminare  
Zum Rainsborn 1  
34295 Edermünde

**Dr. phil. Gabriele Plesse-St. Clair**  
Gabriele Plesse-St. Clair & Michael Plesse GbR Seminare  
Zum Rainsborn 1  
34295 Edermünde

**Prof. Dr. Hartmut Schröder**  
Hohenzollernstr. 12  
14163 Berlin

**Dr. Thomas Steininger**  
EnlightenNext Frankfurt  
Kirchgarten Straße 3  
60439 Frankfurt

**Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Rolf Verres**  
Institut für Medizinische Psychologie  
Zentrum für Psychosoziale Medizin  
Universitätsklinikum Heidelberg  
Bergheimer Straße 20  
69115 Heidelberg

**Prof. Dr. Dr. phil. Harald Walach**  
Institut für Transkulturelle Gesundheits-  
wissenschaften IntraG  
Europa Universität Viadrina  
Postfach 1786  
15207 Frankfurt (Oder)



## Vorwort

Wird das 21. Jahrhundert das Jahrhundert des Bewusstseins?

Angesichts des enormen technologischen Fortschritts und des Wissens über unsere äußere Natur benötigen wir ein neues Gleichgewicht in der Vertiefung und Erweiterung des Wissens und unserer Kompetenzen für unseren „Weltinnenraum“ (Rilke), also für unser Bewusstsein.

Vielleicht ist unser Bewusstsein die größte Besonderheit unserer Art. Wir leben nicht nur, wir erleben auch unser Leben und werden uns dessen zunehmend bewusst. Wir gewinnen Bewusstheit für unser Bewusstsein. Wir können unser eigenes Bewusstsein auf vielfältige Weise beeinflussen und gewinnen darin eine zunehmende Kompetenz. All dies erfordert eine weitergehende wissenschaftliche Erforschung dessen, wie unser Bewusstsein funktioniert: biologisch, psychologisch, spirituell, individuell, sozial, kollektiv, ästhetisch. Es erfordert darüber hinaus die gesellschaftliche Entwicklung einer Bewusstseinskultur, die uns hilft, als Menschheit aufzuwachen und unser Bewusstsein gemeinsam zu vergegenwärtigen. Schließlich geht es darum, diese besondere Würde unseres Menschseins, eben Bewusstsein zu besitzen, verantwortlich weiterzuentwickeln. So können wir unseren Platz in der Evolution besser verstehen und mehr und mehr bewusste Gestalter unseres Lebens und unseres Zusammenlebens werden.

Angesichts der Bedeutung dieser Themen haben wir mit der Akademie Heiligenfeld als Bildungseinrichtung der Heiligenfeld Kliniken in Bad Kissingen in den letzten Jahren mehrere Kongresse durchgeführt, 2013 mit dem Titel „Bewusstsein: Bewusstseinsforschung – Bewusstseinskultur – Bewusstseinsentwicklung“. Aus unseren Kongressen heraus haben wir dieses komplexe Thema strukturiert und herausragende Autoren gewonnen, die sowohl zu den Grundlagen als auch zu Anwendungsfeldern des menschlichen Bewusstseins ihre Einsichten und ihre Ideen zusammenfassen und im vorliegenden Sammelband zur Verfügung stellen. An dieser Stelle möchte ich ganz herzlich allen Autoren dafür danken. Ein besonderer Dank geht an Herrn Dr. Hopfe von der Medizinisch Wissenschaftlichen Verlagsgesellschaft in Berlin für die schöne Zusammenarbeit und auch an meine Mitarbeiterin Kathrin Schmitt für ihre lebendige Organisation dieses Werkes über das einzigartige Thema: Bewusstsein, denn dieses besitzen wir alle.

*Bewusstheit für unser Bewusstsein besitzen wir noch viel zu wenig.*

*Die Strukturen unseres Bewusstseins beginnen wir zunehmend zu verstehen.*

*Welten unseres Bewusstseins können wir erleben und gemeinsam weiter erforschen.*

*Die Reichweite unseres Bewusstseins schließlich kennen wir noch nicht, sie ist offen.*

Ich wünsche Ihnen viele inspirierende Momente beim Lesen der einzelnen Beiträge.

*Dr. med. Joachim Galuska*





# Inhalt

<b>I Grundlagen</b>	<b>1</b>
1 <b>Bewusstseins-Kompetenz</b> _____	<b>3</b>
<i>Joachim Galuska</i>	
2 <b>Die verschiedenen Dimensionen von Bewusstsein – was bedeuten sie für uns?</b> _____	<b>11</b>
<i>Hinderk M. Emrich</i>	
3 <b>Neurobiologie des Bewusstseins</b> _____	<b>27</b>
<i>Thilo Hinterberger</i>	
4 <b>Hat Bewusstseinsforschung eine Zukunft?</b> _____	<b>35</b>
<i>Harald Walach</i>	
5 <b>Spiritualität und Bewusstsein – Das neue Wilde Denken</b> _____	<b>51</b>
<i>Christina Kessler</i>	
6 <b>Seele, Geist und kosmische Intelligenz – Strukturen des Bewusstseins</b> _____	<b>63</b>
<i>Joachim Galuska</i>	
7 <b>Ein integrales Modell des Bewusstseins</b> _____	<b>71</b>
<i>Katharina Ceming und Michael Habecker</i>	
<b>II Anwendungen</b>	<b>81</b>
1 <b>Achtsamkeit und achtsamkeitsbasierte Interventionen</b> _____	<b>83</b>
<i>Niko Kohls</i>	
2 <b>Medizin und Bewusstsein. Auf dem Weg zu einer Kulturheilkunde?</b> _____	<b>93</b>
<i>Hartmut Schröder</i>	
3 <b>Psychotherapie und Bewusstsein</b> _____	<b>105</b>
<i>Joachim Galuska</i>	
4 <b>Bewusste und leidenschaftliche Führungskultur</b> _____	<b>117</b>
<i>Dorothea Galuska</i>	
5 <b>Schule und Bewusstseinsentwicklung – kritische Anfragen</b> _____	<b>127</b>
<i>Heinrich Dauber</i>	
6 <b>Sprung über den Schatten Perspektiven einer integralen Bewusstseinskultur</b> _____	<b>141</b>
<i>Claus Eurich</i>	
7 <b>Das „Wir“ entscheidet – Systemtransformation durch Entwicklung kollektiven Bewusstseins</b> _____	<b>151</b>
<i>Franz-Theo Gottwald</i>	
8 <b>Präsenz und Flow – im Blick des Fließenden Gewahrseins</b> _____	<b>161</b>
<i>Gabriele Plesse-St. Clair und Frithjof Paulig</i>	

<b>III Bewusstseinsentwicklung</b>	<b>173</b>
1 Die Vergegenwärtigung des Lebens und die Evolution des Bewusstseins _____ <i>Joachim Galuska</i>	175
2 Die Geburt einer evolutionären Bewusstseinskultur _____ <i>Thomas Steininger</i>	185
3 Balancierung des Bewusstseins in der Lebensmitte _____ <i>Dorothea Galuska</i>	193
4 Entwicklungsziel: „Gesundendes Bewusstsein“ oder „Heilendes Bewusstsein“? _____ <i>Wilfried Belschner</i>	201
5 Bewusstseinsweiterung beim Gebrauch psychoaktiver Substanzen _____ <i>Rolf Verres</i>	213
6 Unsere Zukunft im neuen Weltbild _____ <i>Hans-Peter Emil Dürr</i>	219



# Grundlagen

1	Bewusstseins-Kompetenz _____	3
	<i>Joachim Galuska</i>	
2	Die verschiedenen Dimensionen von Bewusstsein – was bedeuten sie für uns? _____	11
	<i>Hinderk M. Emrich</i>	
3	Neurobiologie des Bewusstseins _____	27
	<i>Thilo Hinterberger</i>	
4	Hat Bewusstseinsforschung eine Zukunft? _____	35
	<i>Harald Walach</i>	
5	Spiritualität und Bewusstsein – Das neue Wilde Denken _____	51
	<i>Christina Kessler</i>	
6	Seele, Geist und kosmische Intelligenz – Strukturen des Bewusstseins _____	63
	<i>Joachim Galuska</i>	
7	Ein integrales Modell des Bewusstseins _____	71
	<i>Katharina Ceming und Michael Habecker</i>	



# 1 Bewusstseins-Kompetenz

Joachim Galuska

Schon als Jugendlicher habe ich mir grundsätzliche Fragen danach gestellt, wer ich bin als Mensch, was der Sinn meines Lebens ist, wie das Verhältnis von Wissenschaft und damals christlicher Religion zu verstehen ist und ob es Gott überhaupt gibt bzw. wie er oder es zu verstehen ist. Ich habe dann Medizin und Psychologie studiert, zunächst mehr um herauszufinden, was uns als Menschen ausmacht, als um einen Beruf zu erlernen. Dabei hat mich die Innenschau, mein Innenraum, zunehmend mehr fasziniert als die Untersuchung der äußeren biologischen Struktur, wie etwa unseres Gehirns im Präparierkurs der Neuroanatomie. Ich wollte mich selbst mehr und tiefer verstehen und habe zunächst in der Studentengemeinde diverse Selbsterfahrungs-Gruppen gemacht, dann eine Reihe von Psychotherapie-Ausbildungen. Im Psychologiestudium lernte ich in der klinischen Psychologie einiges über Verhaltenstherapie und Gesprächstherapie, in meiner psychiatrischen Facharztausbildung und Psychotherapieausbildung eine Menge über tiefenpsychologische Psychotherapie. Parallel dazu habe ich eine Ausbildung in integrativer Gestalttherapie und später noch eine in orgodynamischer Körpertherapie abgeschlossen. Alles hat mich in meiner Entwicklung weitergebracht, und ich habe schon damals die ideologische Ablehnung der jeweils anderen Schulen nicht wirklich nachvollziehen können. Es hat mich nicht daran gehindert, weiter zu schauen – ganz im Gegenteil – es hat mich eher neugierig gemacht. Erste Meditationserfahrungen führten mich nach Asien und zu einer intensiven Beschäftigung mit hinduistischen Meditationsformen und vor allen Dingen der buddhistischen Meditation. Mithilfe der Meditation konnte ich meinen Innenraum noch tiefer erforschen, als es mir die Psychotherapie ermöglichte. Ich konnte hinter die Identifikationen und Konstruktionen schauen, mithilfe derer wir uns selbst und die Welt verstehen und auch unsere Wissenschaft betreiben.

Der Begriff, der hierzu am besten passte, war der des Bewusstseins. Ich konnte erkennen, dass es fundamentalere Ebenen des Bewusstseins gibt als die unserer Alltagskonstruktionen, unserer Selbstverständnisse, unserer Identitätsbildungen, unserer Weltanschauungen, unserer wissenschaftlichen Paradigmen oder unserer kulturellen und religiösen Gebäude. Auch jene Bewusstseinsräume können uns bewusst werden, und wir können sogar spüren und erkennen, woher unser Bewusstsein kommt und wie es entsteht.

So faszinierend unser „Weltinnenraum“, um dieses schöne Wort von Rilke zu verwenden, auch war und ist, der Blick auf die äußere Realität lässt sie zwar, von innen heraus durchdrungen, transparenter und flüssiger erscheinen, sie verschwindet jedoch nicht. So begann ich mich zu fragen, wie sich eine Verankerung in den Tiefen meines Weltinnenraumes auf mein berufliches Verständnis, meine Beziehungen und mein alltägliches Handeln auswirkt. Zunächst fand ich, dass ich mit Hilfe meiner eigenen veränderten Bewusstseinszustände Menschen mit psychotischen Erfahrungen viel besser verstehen konnte und Menschen, die durch veränderte Bewusstseinszustände in Krisen geraten waren, besser unterstützen und begleiten konnte. Ich suchte dann nach Modellen, die mir ermöglichten, meine Bewusstseinsverfahren mit meinem psychotherapeutischen Verständnis zu verbinden. Wenn aber jede Konstruktion, jede Schule, jedes Paradigma nur eine relative Wahrheit besaß, machten mir ganzheitliche mehrperspektivische Betrachtungen immer mehr Sinn. So traf ich auf Ken Wilbers mehrperspektivisches Modell des Bewusstseins, das mir zeigte, dass die Wirklichkeit nicht auf eine bestimmte Weise ist, sondern dass wir sie durch unterschiedliche Perspektiven erkennen können, die alle eine Gültigkeit besitzen. Wissenschaften und natürlich auch Psychotherapie-Richtungen basieren auf Perspektiven, innerhalb derer sie ihr Wissen entfalten. Sie gewinnen also immer perspektivisches Wissen und stehen im Kontext anderer Perspektiven. Die Verabsolutierung einer Perspektive oder gar eines Paradigmas innerhalb einer Perspektive macht sie jedoch zur Ideologie, quasi zur Weltanschauung. Diese ist jedoch viel zu begrenzt, um der Wirklichkeit gerecht zu werden. Es geht also darum, unser Bewusstsein jenseits der Perspektiven zu verankern, eine Haltung einzunehmen, die sich sowohl innerhalb der Perspektiven bewegen kann, als auch zwischen Perspektiven wechseln kann. Diese Bewusstseinshaltung nannte Jean Gebser (1996) das „integralaperspektivische Bewusstsein“. Ken Wilber nannte sie eine Zeitlang „visionäre Logik“ (1988), eine Art Fähigkeit, eine visionäre Gesamtschau machen zu können und sich nicht in den Details einer Perspektive zu verlieren. Doch diese – nennen wir sie einmal „Integrale Bewusstseinshaltung“ – führt schließlich doch noch zu sehr zur Landkartenbildung und zur Überprüfung der Stimmigkeit der Landkarten für die jeweiligen Perspektiven.

Aufgrund meiner Meditationserfahrung begann ich mich deshalb immer mehr dafür zu interessieren, wie eigentlich das Bewusstsein aussieht, das zu dieser Mehrperspektivität fähig ist, das letztlich aperspektivisch sein kann, also ohne Perspektive.

*Von wo aus schauen wir in die Welt? Was passiert, wenn wir nicht auf etwas interpretierend, also perspektivisch schauen, sondern versuchen, den inneren Ort zu finden, der schaut, der beobachtet?*

Philosophische Denker behaupten zwar, den Beobachter zu beobachten sei unmöglich, weil immer nur ein neuer Beobachter entsteht, den man wieder beobachten müsse, und dies unendlich sei oder sich im Kreise drehe. Diese Betrachtungsweise

ist aber nur auf der Ebene des logischen Denkens richtig, nicht aber für unser Bewusstsein, denn letztlich geht es nicht darum, den Beobachter zu beobachten, sondern sich des Beobachtens bewusst zu werden, ein Gewahrsein für das Schauen zu entwickeln. Wenn unser Bewusstsein also nicht fokussiert ist auf unsere Sinneseindrücke, Gedanken oder Empfindungen, sondern wir uns des Schauens, Hörens, Denkens selbst bewusst sind, verändert sich unsere Bewusstseinshaltung. Dies ist kein logischer Denkvorgang, sondern eine Bewusstseinsveränderung.

Wenn wir diese Haltung des bewussten Erlebens dessen, was wir erleben, selbst untersuchen, so eröffnet sich ein neuer andersartiger Bewusstseinsraum größerer Tiefe und Weite, als wir es üblicherweise erleben.

Im Laufe der Jahre begann ich zu erkennen, dass die Führung in diesem Prozess in der Bewusstwerdung liegt. Bewusstheit zu gewinnen für den Umgang mit der Welt, aber auch für unseren Umgang mit uns selbst, scheint eine treibende Kraft der Evolution zu sein, vermutlich sogar die treibende Kraft unserer gegenwärtigen Bewusstseinsentwicklung. Aufzuklären und Bewusstsein dafür zu gewinnen, wie die Welt und wir selbst funktionieren, hat uns in den letzten Jahrhunderten zentral beschäftigt. Nun beginnen wir auch zunehmend Bewusstheit für unser Bewusstsein zu entwickeln. Wir wachen auf aus den instinktiven, unbewussten, halbtranceartigen Weisen unseres Erlebens. Wir erwachen, und das ist ein wundervoller Prozess. Wir wachen auf als Menschheit und beginnen zu erkennen, wie wir mit der Welt, miteinander und mit uns selbst umgehen. „Schönheit und Schrecken“ wird uns sichtbar und fühlbar, wie Rilke sagt: „Man muss nur gehen: kein Gefühl ist das fernste.“ Unsere Bewusstheit ist das Licht, das alles sichtbar macht, auch unser eigenes Erleben, unser eigenes Bewusstsein. Bewusstheit zu wecken, Bewusstheit zu fördern, Bewusstheit zu kultivieren ist somit eine Kernaufgabe dieses Jahrhunderts, um es einmal pathetisch auszudrücken. Und das Wundervolle ist, dass eine Bewusstheit für Bewusstheit möglich ist, dass wir Bewusstheit freischälen können, fokussieren können, reine Bewusstheit empfinden können, reines Bewusstsein erfahren können. In dieser Erfahrung reiner Bewusstheit zu stehen, nein zu schweben, zu verweilen, hat eine zutiefst beeindruckende und verändernde Wirkung. Für mich ist es eine klare leuchtende Erfahrung voller Ästhetik. Bewusstheit zu besitzen und erleben zu dürfen, erfüllt mich mit tiefer Dankbarkeit und verbindet mich mit dem Leben. Darum haben die Entfaltung, die Erforschung und die Weiterentwicklung der Bewusstheit für mich einen so hohen Stellenwert. In meiner Erfahrung fördert die Bewusstheit der Bewusstheit die Bewusstheit. Menschen, die die Bedeutung der Bewusstheit erkennen, sind in der Regel bewusster, sie bemühen sich um mehr Bewusstwerdung und fördern dadurch ihre eigene Bewusstheit.

Aus diesem Grunde freue ich mich auch über die jüngste Welle der *Achtsamkeitsforschung*. Mehr Achtsamkeit in unser Leben, in die Psychotherapie, in unsere Schulen oder in unsere Arbeitswelt zu bringen, halte ich für einen zentralen Ansatz unserer Bewusstseinsentwicklung, weil er die verschiedenen Felder unseres Lebens mehr aufklärt, sichtbar werden lässt, durchleuchtet, erleuchtet. Andererseits ist Achtsamkeit ein komplexer Begriff, der für mich aus den Komponenten Bewusstheit, Fürsorge bzw. Selbst-Fürsorge und Akzeptanz des Erlebten besteht. Gelegentlich wird er im wissenschaftlichen Feld sogar als Konstrukt verschiedenartigster Komponenten betrachtet. Damit reduziert und verflacht man jedoch seine Wirkungsmacht, denn er wird auf diese Weise lediglich zu einer neuen komplexen Interventionstechnik. Ich



möchte gerne anregen, Achtsamkeitsforschung zu vertiefen im Sinne der Bewusstseinsforschung, um diese Kernqualität unseres Bewusstseins noch besser zu verstehen und anwenden zu können.

Denn letztendlich geht es um Anwendung. Unser Leben ist wesentlich mehr als Erkenntnis. Es will nicht nur verstehen, sondern auch handeln und sich darin erfahren. Mir haben die Gegensätze von Spiritualität und Welt, von Weltinnenraum und Weltraum, von Vita kontemplativa und Vita aktiva, von Meditation und Alltag, von Ich und Göttlichem nie wirklich eingeleuchtet. Warum sollte es nicht möglich sein, ein spiritueller Arzt zu sein, ein spiritueller Psychotherapeut, ein spiritueller Unternehmer oder eine spirituelle Führungsperson? Vielleicht besteht der moderne spirituelle Weg eben gerade darin, sich selbst und die Welt mehr aufzuklären, mehr Licht in die Welt und in das eigene Innere zu bringen und sich als Teil eines Erwachensprozesses zu verstehen, der uns ermöglicht, mitzuwirken in diesem großen Strom der Evolution. Ich habe für mich verstanden, dass in diesem Sinne mein gesamtes Leben zu meinem spirituellen Weg, zum Weg der Entfaltung meines Bewusstseins gehört. Als mir die zentrale Bedeutung dieses Erwachens-Prozesses des Weltinnenraumes, der Entwicklung meines und unseres Bewusstseins klar wurde, habe ich mich zusammen mit meiner Frau Dorothea entschieden, die Stiftung Bewusstseinswissenschaften zu gründen ([www.bewusstseinswissenschaften.de](http://www.bewusstseinswissenschaften.de)). Ziel der Stiftung ist keine akademische Grundlagenforschung, sondern mehr die Frage, wie wir unser Bewusstsein entwickeln und weiterentwickeln können und wie wir das, was wir beginnen zu verstehen, segensreich anwenden können. Es geht mir um eine angewandte Bewusstseinswissenschaft, die im Dienst des Lebens von uns Menschen steht und einen Beitrag zu einer „Kultur des Bewusstseins“ leistet.

Ich habe dafür eine Art **Kompetenz-Modell unseres Bewusstseins** entwickelt. Es soll Bewusstseinskompetenzen benennen, die wir für unser Leben anwenden können (s. Abb. 1).

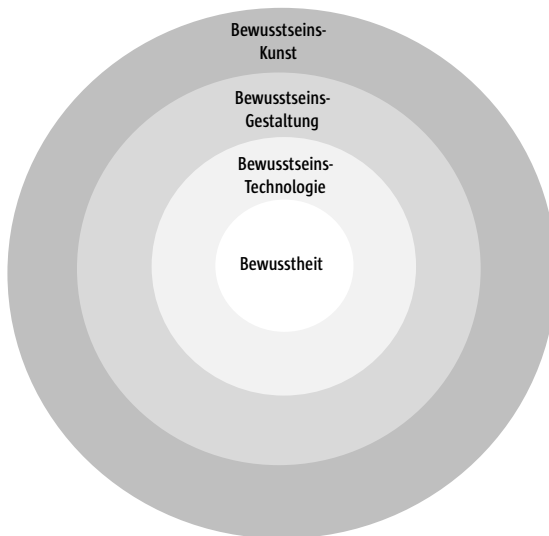


Abb. 1 Bewusstseinskompetenz-Felder

In seinem Zentrum steht die **Bewusstheit**. Bewusstheit in seiner Ursprünglichkeit zu verstehen ist der Kern jeder Anwendung und die grundlegende Verankerung, aus der heraus sich alle anderen Kompetenzen entwickeln. Bewusstheit für die Gesamtheit unseres Erlebens, für seine Inhalte und den Prozess des Erlebens, ist eine Voraussetzung für die Lenkung und Gestaltung des eigenen Bewusstseins. Unterschiedliche Kompetenzgrade der Bewusstheit, vom momentanen Bewusstwerden über die Fähigkeit zur Bewusstheit und die kontinuierliche Bewusstheit bis hin zu vertiefter oder erweiterter Bewusstheit, können entwickelt werden. Selbstverständlich gibt es auch verminderte Bewusstheit, Halb-Bewusstheit oder tranceartige Bewusstheit und schließlich Nicht-Bewusstheit. Schließlich können auch Bewusstheit, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Präsenz, Wachheit und Wirklichkeitsempfinden differenziert werden.

Den zweiten Bereich nenne ich **Bewusstseins-Technologie**. Bewusstseins-Technologie meint die Kompetenz, das eigene Bewusstsein im jeweiligen Moment und den damit verbundenen Bewusstseinszustand steuern zu können. Sie basiert auf der Bewusstheit für die aktuelle Situation und der Fähigkeit der Aufmerksamkeitslenkung. Der Kompetenzbereich ist breit, von der Beobachtungsfähigkeit über die Selbststeuerung hin bis zur bewussten Intuition oder gar zur nondualen Präsenz. Sie ist somit die Fähigkeit zur Modulation und Ausrichtung des eigenen Bewusstseins. Der Begriff Technologie hört sich zwar technisch an, leitet sich aber vom griechischen *technē* ab und meint so etwas wie Fähigkeit, Kunstfertigkeit oder inneres Handwerk in unserem Sinne. Sie ermöglicht uns die Navigation durch die jeweiligen Bewusstseinszustände, durch unsere jeweiligen Erlebnismomente. Dies erfordert die Fähigkeit, den eigenen Bewusstseinszustand beurteilen, also „diagnostizieren“ zu können und ihn dann ggf. modifizieren, intensivieren oder anders ausrichten zu können. Welches Rüstzeug steht uns dafür zur Verfügung? Was ist die richtige „Selbst-Dosierung“ an Intensität? Wie können wir in einen Flow geraten, in veränderte oder höhere Bewusstseinszustände?

Einen dritten Bereich nenne ich **Bewusstseins-Gestaltung**. Bewusstseins-Gestaltung ist Selbstführung und Selbstmanagement, aber ebenso Teilhabefähigkeit und Beziehungsgestaltung. Bewusstseins-Gestaltung meint darüber hinaus die Fähigkeit zur Gestaltung komplexer Situationen und Ereignisse und schließlich die Konfiguration der eigenen Kompetenzstruktur. Sie zielt ab auf eine kompetente und erfüllende Lebensführung und ist in diesem Sinne die Fähigkeit, sein eigenes Leben gemäß des eigenen Wesens und der mitmenschlichen Gemeinschaft zu gestalten. Bewusstseins-Gestaltung basiert auf unserer Bewusstheit und unserer Fähigkeit zur Bewusstseinssteuerung der einzelnen Erlebnismomente und meint somit eine bewusste Lebensführung. Wie wenden wir unsere Bewusstseinskompetenzen und unsere Kenntnisse über die Bewusstseinsentwicklung auf die verschiedenen Felder unseres Lebens an? Wie entwickeln wir die Struktur unseres Bewusstseins weiter? Wie gestalten wir in voller innerer Freiheit und Verantwortlichkeit unser Leben?

Den vierten Bereich möchte ich **Bewusstseins-Kunst** nennen. Bewusstseins-Kunst meint die Gestaltung von Lebenserfahrung und Lebensabläufen nach ästhetischen, kreativen oder auch künstlerischen Gesichtspunkten im Sinne der Lebenskunst. Dies beinhaltet auch die bewusste Evolution des eigenen Bewusstseins hin zu veränderten und zu höheren Bewusstseinsformen und zur Teilhabe an kollektiven Bewusstseinsprozessen, die über den eigenen Lebensraum hinausgehen. Bewusstseins-Kunst erfordert Bewusstheit, Steuerungsfähigkeit und Gestaltungs-Kompetenz. Sie ist letzt-

lich eine „Erlebens-Kunst“ eines schönen, kreativen, aktiven, erfüllten Lebens. Sie meint vielleicht auch die verschiedenen Lebensfelder zum Klingen zu bringen, wie eine Lebens-Symphonie. Sie produziert aber auch Bewusstseins-Kunstwerke als Erlebnis-Events.

Diese Beschreibung orientiert sich an der persönlichen subjektiven Bewusstseinsgestaltung. Bewusstsein ist aber ein komplexes Phänomen, wie uns das Leib-Seele-Problem oder das Gehirn-Geist-Problem zeigt. Ken Wilber (1996) hat ein „Quadranten-Modell“ entwickelt, das vier wesentliche Perspektiven konfiguriert, die zumindest auch für das Bewusstsein zu betrachten sind. Sie beziehen sich darauf, dass jedes Phänomen und somit auch das Bewusstsein eine individuelle und eine kollektive Seite besitzen. Bewusstsein ist also das Bewusstsein eines einzelnen Menschen und zugleich seine Teilhabe am kollektiven Bewusstsein seiner Kultur oder gar der gesamten Menschheit. Darüber hinaus ist Bewusstsein ein subjektives und ein objektivierbares Phänomen. Bewusstsein wird also erlebt und erfahren, was der Terminus *bewusst-sein* uns nahelegt, es wird aber auch getragen von einem Nervensystem oder einem Gehirn bzw. vielen Gehirnen, die miteinander kommunizieren und in Beziehung stehen.

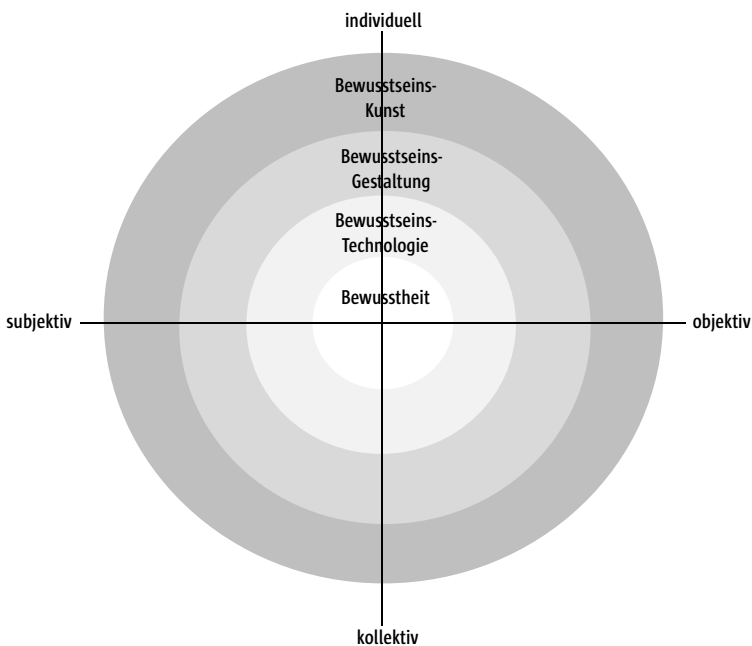


Abb. 2 Bewusstseinskompetenz-Felder

Wenn wir die vier Kompetenzfelder nun mit den vier Quadranten zusammenfügen (s. Abb. 2), können wir feststellen, dass **Bewusstheit** nicht nur individuell erlebt wird, sondern auch etwa als Co-Präsenz, als gemeinsame Bewusstheit kollektiv erlebt werden kann. Wie kann ein Raum gemeinsamer Bewusstheit zu zweit, in Gruppen oder Arbeitskontexten hergestellt werden? Bewusstheit benötigt darüber hinaus eine gewisse Funktionsweise des Gehirns. Unterscheidet sich diese bei den verschie-

denen Qualitäten von Achtsamkeit, Präsenz, Offenheit, Gewahrsein oder reiner Bewusstheit? Kann eine direkte Stimulation des Gehirns durch Neurofeedback oder biologische Methoden Bewusstheit erleichtern?

Auch **Bewusstseins-Technologien** sind sicherlich nicht nur subjektive Steuerungstechniken, sondern auch kollektive Technologien zur Herstellung unterschiedlicher Bewusstseinsprozesse wie z.B. Paarbewusstsein, Familienbewusstsein, Gruppenbewusstsein, Großgruppenbewusstsein. Wie entstehen diese? Wie wirken Atmosphären? Wie ist kollektive Intelligenz nutzbar? Schließlich gibt es eine Menge physikalischer und biologischer Methoden Bewusstseinszustände zu verändern. Wie wirken Lebensmittel, Psychopharmaka, Alkohol, Drogen, Neurofeedback, virtuelle Realität auf unsere Bewusstseinszustände? Was lernen wir aus der Chronobiologie des Bewusstseins? Wie wirken Naturerfahrungen auf unser Bewusstsein? Wie lassen sich physikalische oder biologische Methoden der Bewusstseinsveränderung in Gruppen anwenden?

Auch die **Bewusstseins-Gestaltung** bezieht sich nicht nur auf die eigene Lebensführung, sondern auch auf die Gestaltung von Partnerschaft, Familie und Kultur, auf Dialoge zwischen den Lebensgestaltungen Einzelner, auf die Gestaltung von Organisationskulturen und von Heilungskulturen in Kliniken oder gar den Dialog der Religionen. Und auch unsere Bewusstseins- und Lebens-Gestaltung kann von außen beeinflusst werden, durch Wärme oder Kälte, Licht und Luft, im Urlaub oder Alltag. Wir organisieren unsere Bewusstseinsfelder in unseren Institutionen, Kommunen und unserer Gesellschaft, z.B. durch die Architektur, durch Farben, durch Umweltveränderungen oder Strukturen, die schädigende oder heilende Effekte besitzen.

Schließlich ist auch **Bewusstseins-Kunst** nicht nur ein individuelles Phänomen, sondern ebenfalls eine gemeinsame ästhetische Erfahrung, z.B. in einem Konzert oder Theater. Sie ist eine gemeinsame religiöse oder spirituelle Erfahrung, z.B. in einem Ritual oder einer gemeinsamen Meditation. Wie geschieht religiöse Ekstase – oder auch sexuelle Ekstase? Wie können wir ästhetische Erfahrungen durch physikalische Beeinflussungen oder äußere Strukturen ermöglichen, z.B. durch Filme, Bewusstseins-Museen oder Bewusstseins-Parks?

Jetzt sind wir wieder bei einem Modell gelandet, aber immerhin bei einem integralen anwendungsbezogenen Modell des Bewusstseins. Wie Sie sehen können, bin ich nicht gegen Modelle, ich halte sie nur nicht für die Wirklichkeit. Ich habe gelernt, dass die Wirklichkeit etwas viel Größeres und Anderes ist, als alles, was wir uns darüber vorstellen können. Ich glaube also nicht an Modelle, aber ich halte sie für nützlich. In der Psychotherapie und in der Medizin helfen sie uns, andere Menschen zu verstehen und ihr Leiden zu lindern. Dafür sind sie mehr oder weniger nützlich. Sie helfen uns auch, unser Leben zu führen und in diesem Fall unser Bewusstsein zu entwickeln. Aber immer besteht die Gefahr, dass wir die Modelle für die Wirklichkeit halten, dass wir nicht mehr mit unseren Patienten sprechen und sie sehen, sondern die Modelle von ihnen, die Konzepte über sie behandeln und an den Menschen vorbeigehen. Würden wir in der Bewusstseinsentwicklung lediglich an unsere Modelle des Bewusstseins glauben und diese verfolgen, so würden wir unser Bewusstsein lediglich nach unseren Modellen konstruieren und damit das viel tiefere Potenzial, all das was jenseits der Konstruktionen liegt, verpassen. Darum ist es wichtig zu lernen, über diese integrale Position hinaus zu transzendieren, uns zu öffnen für eine tiefere und weitere Wirklichkeit und für ein Bewusstseinspotenzial, das wir noch nicht erkennen.

## Literatur

Gebser J (1966) Ursprung und Gegenwart. Gesamtausgabe Band II. Schaffhausen

Wilber K (1996) Eros, Kosmos, Logos. Krüger Verlag Frankfurt

Wilber K (1988) Das Spektrum der Entwicklung. In: Wilber K, Engler J, Brown D (Hrsg.) Psychologie der Befreiung. 77–116. Scherz München



Dr. med. Joachim Galuska

Facharzt für Psychosomatische Medizin und für Psychiatrie und Psychotherapie, Geschäftsführer und Ärztlicher Direktor der Heiligenfeld Kliniken in Bad Kissingen und Waldmünchen. Herausgeber u.a. der Bücher: Die Kunst des Wirtschaftens (2010), Psychotherapie und Bewusstsein (2005), Gründer der Zeitschrift Bewusstseinswissenschaften und der Stiftung Bewusstseinswissenschaften.

## 2 Die verschiedenen Dimensionen von Bewusstsein – was bedeuten sie für uns?

Hinderk M. Emrich

### Einleitung

Der Sprach- und Bewusstseinsphilosoph Ludwig Wittgenstein schreibt an einer Stelle in seinem „Blauen Buch“ (Wittgenstein 1984):

*Die Fragen „Was ist Länge?“,  
„Was ist Bedeutung?“,  
„Was ist die Zahl Eins?“ etc.  
verursachen uns einen geistigen Krampf.*

*Wir spüren, daß wir auf nichts  
zeigen können, um sie zu beantworten,  
und daß wir gleichwohl auf etwas  
zeigen sollten. (...)*

*Denn sicherlich mußt du,  
um die Bedeutung von „Bedeutung“  
zu verstehen, auch die Bedeutung  
von „Erklärung der Bedeutung“ verstehen.*

Wittgenstein fragt hier nach der „Erklärung von Bedeutung“ und analog könnte man sagen, auch die Frage nach der Erklärung von Bewusstsein ist in ähnlicher Weise mit einer Aporie, einem „geistigen Krampf“ verbunden. Auch hier kann gefragt werden: *Geht es nicht nur um das Erkennen der Bedeutung von Bewusstsein, sondern auch um die Bedeutung des „Erklärens von Bewusstsein“?*

Denn Bewusstsein hat immer mit der Frage zu tun:

*Was bedeutet das, was mir bewusst wird, für mich?*

In diesem Sinne lässt sich der sehr überzeugende Gedanke von Franz von Brentano und von Edmund Husserl interpretieren, dass Bewusstsein immer mit „Intentionalität“ zu tun hat, immer zu tun hat mit der Frage nach dem „etwas Meinen“, sich auf etwas beziehen, einen intentionalen Gegenstand in sich selbst und außerhalb des Subjekts quasi „aufzurufen“.

Und noch etwas möchte ich aus Ludwig Wittgensteins Philosophie hier anmerken: Er formulierte einmal: *Schmerzen gibt es, sofern einer sie hat*. So kann man analog formulieren:

„Bewusstsein gibt es, sofern jemand es hat.“

### Was ist Bewusstsein?

Über Bewusstsein zu forschen und darüber zu diskutieren, ist eine „faszinierende Angelegenheit“, denn das Bewusstseinsphänomen enthält eine eigentümliche Besonderheit: Wir vollziehen in der Bewusstseinsforschung eine Reflexionsleistung über ein Phänomen, das die Voraussetzung darstellt für eben diese Reflexionsleistung.

Über Bewusstsein zu reden ist nur möglich unter der Voraussetzung, dass es in uns Bewusstsein gibt.

Dieses Phänomen gehört in den erkenntnistheoretischen Bereich des „anthropischen Prinzips“: Der Mensch kann sich über seine eigenen („anthropischen“) Eigenschaften nur klar werden durch die Funktionsweisen eben gerade dieser Eigenschaften. Diese wenn man so will Zirkularität des Forschungsansatzes der Bewusstseinsforschung ist auch der Ausgangspunkt der Transzendentalphilosophie Immanuel Kants, die nach den apriorischen Bedingungen der Möglichkeit von Erkenntnis fragt. Und sie ist somit die denkerische Klippe, die im Beginn jeder Bewusstseinsforschung steht.

In diesem Sinne lässt sich feststellen: Die Frage nach der Natur des Bewusstseins ist deshalb so schwer zu beantworten, weil wir selbst im Bewusstsein vorkommen. Alles, was über uns selbst, über unser Leben, über uns Menschen, über „Welt“ ausgesagt werden kann, kann nur ausgesagt werden, von unserem „Im-Bewusstsein-Stehen“ aus. Bewusstsein ist also das Medium, das Elixier unseres Selbstseins, ja in diesem Sinne des Seins überhaupt. Was also kann darüber noch mehr gesagt werden als eben diese Darstellung der Qualifikation von Bewusstsein als Sein?

Die Bewusstseinstheorie, die philosophische Konzeption, die der hier dargestellten basalen kognitiven Eigenschaften von Bewusstseinsgegebenheiten am deutlichsten Rechnung trägt, ist die Transzendentalphilosophie von Immanuel Kant, insbesondere in seinem Werk „Kritik der reinen Vernunft“ (Kant 1974). Kant findet in diesem Werk einen Weg der „Ableitung“ von kognitiven Leistungen, die wir an uns selbst kennen und wahrnehmen, von bewusstseinsvorgängigen („apriorischen“) Voraussetzungen der Bewusstseinsphänomene, nämlich die sog. „transzendente Deduktion der reinen Verstandesbegriffe“.

Die Reflexion über die empirischen Aspekte der Bewusstseinsphänomene möchte ich einleiten mit einem Zitat des Transzendentalphilosophen Johann Gottlieb Fichte, der sich am stärksten auf Kant bezogen hat, mit Fichtes Worten:

*Was war ich, ehe ich zum Bewusstsein kam? (Fichte 1979)*

Hier ist nicht nur von Bewusstsein sondern von Selbstbewusstsein die Rede; und die Frage Fichtes lautet: Bin ich ohne ein Bewusstsein meiner selbst ein „Es“, ein „Was“? Jedenfalls offenbar kein „Ich“. Und ich möchte hier ergänzend bemerken: Der Fichtesche Satz erinnert an das Wort von Sigmund Freud: *Wo „Es“ war soll „Ich“ werden* (Freud 1923).

Die geistig-seelische Arbeit auch in der Psychotherapie verschiebt die Grenzen zwischen dem Wach-Bewusstsein und dem Unbewussten und führt damit Klärungsprozesse, in diesem Sinne ein tieferes „Selbstbewusstsein“, herbei. Selbstbewusstsein ist hiermit also gewissermaßen die Eintrittspforte in das Reich der Personalität, der Subjektivität, des reflektierten Selbst-Seins.

### Bewusstsein als Rahmungs-Prozess

Um den Bewusstseinsbegriff von seinen idealistischen Anteilen der Selbstreflexion etwas zu entlasten, wird heute vorgeschlagen, von „conscious awareness“ zu reden, d.h. von aufmerksamer Bewusstheit, die das Selbstverhältnis nicht wesentlich im Blick hat. Bewusstheit erscheint damit als diffuser, globaler Sammelbegriff für die mentale Welt, in der „wir“ uns vorfinden. Und für Forschungszwecke wird dieser unterteilt in verschiedene Aspekte der phänomenalen Bewusstheit, wobei diese potenziell oder auch manifest sein kann, je nach dem Rahmen der jeweiligen Aufmerksamkeit.

Mein Konzept von Bewusstheit bezieht sich dabei auf die Verwendung konstruktivistischen Gedankengutes in der Neurobiologie. Dies in Verbindung mit einem Vorschlag, den Ervin Goffman in seinem Werk „Frame Analysis“, „Rahmenanalyse“ (Goffman 1977), gemacht hat; hier heißt es in der Einleitung:

*Ich gehe davon aus, dass Menschen, die sich gerade in einer Situation befinden, vor der Frage stehen: Was geht hier eigentlich vor? Ob sie nun ausdrücklich gestellt wird ... oder stillschweigend ... – die Frage wird gestellt und die Antwort ergibt sich daraus, wie die Menschen weiter in der Sache vorgehen.*

Es geht dabei um Kontextanalyse; und in diesem Sinne könnte man sagen: Gehirne sind Bewusstheit-generierende „Kontext-Systeme“.

Goffman bezieht sich auf John Austin, der im Anschluss an Wittgenstein darauf hinweist, dass es eine schwierige Frage ist, was man mit „es geschieht wirklich“ meint:

*„Ein Mensch könne zwar Unwirkliches träumen, doch dabei sei es immer noch angebracht zu sagen, er träume wirklich.“*

In diesem Sinne ist die von Goffman entwickelte „Rahmenanalyse“ geeignet, die durch Bewusstseinszustände gebildeten „Situationen“ adäquat zu beschreiben, wie beispielsweise diejenige eines Schachspiels:

*Ein Spiel wie das Schach schafft für den, der ihm folgen kann, eine bewohnbare Welt, eine Ebene des Seins, Bewusstheit als Sein, ein Ensemble von Gestalten mit anscheinend unbegrenzt vielen verschiedenen Situationen und Handlungen, in denen sich ihre Eigenart und ihr Schicksal verwirklicht.*

In diesem Sinne verwendet auch der Psychiater und Anthropologe Gregory Bateson den Begriff des „Rahmens“ zur Beschreibung von verschiedenen Bewusstseinssebenen wie denjenigen von Phantasie, Spiel und Alltagsrealität. Es ergibt sich die These,



dass das Bewusstseinsphänomen als solches in der Sprache von „Frames“, von Rahmungen, besonders gut beschrieben werden kann, weil diese Sprache es ermöglicht, ein Bewusstseinsfeld in seiner Kontextualität zu erfassen und zu beschreiben. Es wird sich aber später zeigen, dass es möglich ist, Bewusstseinszustände auch jenseits dieser Rahmungen zu definieren, d.h. jenseits der Begrenzungen, in die wir üblicherweise die Bewusstseinsphänomene „einklammern“.

### Frames: Bewusstheits-Rahmungen als Horizonte

Man könnte sagen: Die Bewusstheit zeichnet sich dadurch aus, dass es für die Inhalte seiner selbst einen Rahmen schafft, dessen Begrenzung Horizontcharakter aufweist. Die Prozesse dieses Rahmen-Schaffens, neurobiologische Prozesse, sind aber für das Bewusstsein hermetisch, verschlossen, sind bewusstseins-transzendent, worauf bereits L. Wittgenstein hinwies. „Wir“ können nur das „wie“ dieses Rahmenschaffens, dieses „Framings“ beobachten, können aber nicht zugleich diese Vorgänge, als Prozesse, als ihr „was“ verfolgen, wodurch letztlich die Leib-Seele-Spaltung als subjektives Phänomen zustande kommt. In diesem Sinne sind wir uns selbst in einem elementaren Sinne verborgen. Was am Rand dieses kognitiven Rahmens geschieht, ist ein „Hervorholen“, ein Hereinholen aus dem Bereich des Unbekannten, Unerschlossenen in den Rahmen des kognitiv Zugänglichen. Wir können uns bei dem Wie dieses Hervorholens zusehen, aber nicht das Objektive dieses Hervorholens verstehen und beschreiben. Das ist es, was der Philosoph Wolfgang Cramer meint, wenn er sagt: *Bewusstsein zieht Welt aus sich heraus*. Was außerhalb des Rahmens, was jenseits des Horizontes des aktuellen Bewusstseins steht, kann prinzipiell als potenzielle Bewusstheit erfahrbar sein, wie durch ein Schiff, das über eine Horizontlinie fährt, aber diese Erreichbarkeit bleibt oft virtuell. Die hier (am Rahmen) vorliegenden Hemm-Prozesse beruhen auf Zensur-Mechanismen, die die Erreichbarkeit latenter Informationen, latenten Wissens in uns einschränken. Von dem Physiker Prof. Urban (Urban 1998) stammt der Satz: *Information ist der Vergleich mit Vorhandenem*. In diesem Sinne ist „Zensur“ dann die Limitation, die Verweigerung relevanter neuer Information, neuer derartiger Vergleiche mit derzeit Vorhandenem. Wie kommt es zu diesen Limitationen, Einschränkungen, Hemmnissen? Wie kommt es überhaupt zum „Rahmen“? In der Zensur liegt in der Regel ein Schutz des Systems vor Überlastung, vor „overload“, vor Störungen des Systems durch Informationsüberflutung, ein Schutz vor Psychose. Wo zu viele Vergleiche zugleich erfolgen sollen, entsteht Chaos. Das System wird handlungsunfähig. In psychotischen Dekompensations-Zuständen, psychotischen „Nervenzusammenbrüchen“ werden kognitive Systeme durch Mangel an Selbstlimitation quasi reizüberflutet. Es geht hier also um die Frage nach der Regulation der Weite des Rahmens, des „Frames“: Wie wird der Horizont des Bewusstseinsrahmens reguliert (s. Abb. 3)?

Ist er zu weit, so droht psychotische Dekompensation, ist er zu eng, bleibt das System unterinformiert, ist durch Informationsmangel bewusstseinsgestört. Was nun zu zeigen versucht werden soll, ist, dass Bewusstseinszustände vom bewusstseinsgenerierenden Apparat selbst intern interaktiv reguliert werden durch selbstzensurierenden Mechanismen im Gehirn.

Bewusstsein als Rahmen bedeutet den Gedanken, dass es eine Art „semantische Topologie“ der Vereinbarung im Bewusstsein gibt. Was ist damit gemeint?

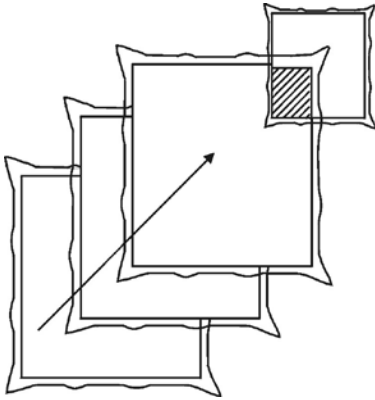


Abb. 3 Rahmenparadigma als Metapher für verschiedene Traumzustände des Bewusstseins und deren Überlagerung sowie die Gemeinsamkeit von kognitiven Gehalten im Wachbewusstsein

Nach Sigmund Freud (Freud 1914) gibt es im Bewusstseins-Apparat sehr schwergewichtige Konventionen; dies im Sinne gesellschaftlicher Normen:

- Wann und wie und warum ist etwas „Peinlich“?
- Wieso ist etwas Peinerzeugend und gesellschaftlich geächtet?
- „Kränkend“ und damit krankmachend?

Es wird dies Tabuisierte des Lebens ins Unbewusste verdrängt, weil es abgewehrt werden muss, weil es nicht zu meinen subjektiv erlebten und dann verdrängten Eigenschaften gehören darf, nicht so sein darf. Insofern ist das Bewusstsein nicht nur fließend, wie bei William James, als ein „stream of consciousness“ (James 1890), sondern topologisch eingeeignet auf bestimmte konventionell legitimierte semantische Bereiche, wie sie bei Goffman als „frames“ beschrieben worden sind, Bereiche, innerhalb derer sich die sozialen Geschehnisse abspielen dürfen. Übrigens hat die große philosophische Dichterin Virginia Woolf in ihrem faszinierenden Romanwerk „Wellen“ den „stream of consciousness“ von James eindrucksvoll beschrieben mit folgenden Worten (Woolf 1994):

*„Und die Zeit“, sagte Bernard, „lässt ihren Tropfen fallen. Der Tropfen, der sich am Dach der Seele gebildet hat, fällt. Vom Dach meines Geistes läßt die Zeit, die sich formt, ihren Tropfen fallen. Letzte Woche, als ich mich rasierte, fiel der Tropfen. Ich stand mit dem Rasiermesser in der Hand da, und plötzlich wurde mir das rein Gewohnheitsmäßige meiner Handlung (das ist der Tropfen, der sich formt) bewußt, und ich beglückwünschte voll Ironie meine Hände, weil sie nicht davon abließen. Rasiert nur, rasiert, rasiert, sagte ich. Rasiert nur weiter. Der Tropfen fiel. Den ganzen Tag über begab sich, während ich arbeitete, mein Geist von Zeit zu Zeit an einen leeren Ort und sagte, ‚Was ist dahin? Was ist vorbei?‘ Und ‚Aus und vorbei‘, murmelte ich, ‚aus und vorbei‘, mich mit Worten tröstend. Den Leuten fiel auf, wie leer mein Gesichtsausdruck war und wie ziellos mein Reden. Die letzten Wörter meines Satzes verloren sich. Und als ich mir den Mantel zuknöpfte, um nach Hause zu gehen, sagte ich ziemlich dramatisch, ‚Meine Jugend ist dahin!‘“*

Das Phänomen der „Frames“ als einer „Rahmung von Bewusstsein“ – im Gegensatz hierzu – stellt sich als eine sehr geeignete Metapher für das bewusste „Bewusstseinsfeld“ dar.

## Unsagbarkeit und Bewusstsein

Nun gibt es eine Verstehensperspektive, von der aus das Wort „Bewusstsein“ problematisch ist. Dies aus folgendem Grunde: Das Wort Bewusstsein ist ein Substantiv, kein Adjektiv, kein Verb. (Man kann auch sagen: ein substantivistischer Begriff, aber eben nicht eine Beschreibung des Phänomens selbst, eine Art „Platzhalter“). Es wird sprachlich behandelt wie ein Gegenstand.

Nun ist aber der philosophische Einwand zu bedenken, dass Substantive Konstrukte unseres Geistes sind, die uns die sprachlichen Wirklichkeits-Verweise erleichtern, andererseits uns aber auf ein falsches Gleis führen. Einen Beitrag hierzu leistet der amerikanischen Philosoph Alan North Whitehead – er ist zugleich theoretischer Physiker gewesen. Er sagt in seinem Buch „Process and Reality“ (Whitehead 1979), dass es

- keine Naturgesetze gibt
- keine Dinge gibt.

*Warum dies?*

Naturgesetze sind etwas Abstraktes. Sie sind Vorschriften, eine Ordnung, die man den Dingen aufgezwungen hat, sich immer genau so und so zu verhalten. Aber ein solches Aufzwingen gibt es nicht in der Natur, sondern es gibt nur Prozesse, die Singularitäten aufweisen; unter den und den Bedingungen machen beispielsweise Protonen, Positronen, Wasserstoffmoleküle dies und jenes.

Und mit den Dingen ist es auch nicht weit her: Hans-Peter Dürr führt immer wieder zu Recht die „Immaterialität der Materie“ aus. Er sagt: Es gibt nur „Verbundenheit“. In diesen ereignet sich immer neues Procedieren, quasi als „Verben“.

Der Psychoanalytiker Roy Schafer sagte in seinem Buch „Eine neue Sprache für die Psychoanalyse“ (Schafer 1982): Es gibt keine „Instanzen“ in uns; es gibt nur Prozesse in uns. Diese müssen sprachlich als Verben auftreten, ausgedrückt werden.

Wenn das stimmt, gibt es kein „Bewusstsein“, es gibt nur

*ein geistiges Erleben, ein Fühlen, ein Wahrnehmen, einen Meinen, ein Wollen, ein Fürchten,  
ein sich Ängstigen;*

und dies kann latent oder manifest in uns sein. Bewusstes Bewusstsein wäre dann ein aktuelles Meinen, Wollen, Fürchten; und unbewusstes Bewusstsein wäre dann nicht aktualisiertes aber latent vorhandenes Meinen, Wollen, Fürchten etc.

Aber Bewusstsein und Bewusstheit als „Instanz“ gibt es nicht, sondern nur die Lebendigkeitsvorgänge des sich auf etwas Beziehens, des etwas Meinens, des etwas Wollens etc.

Im Bewusstsein sein ist also kein „Sein“ im substantivischen Sinne (ontologisch), sondern ein Vollziehen von Erleben, als Verb, als Vorgang, als ein inneres und äußeres Vollziehen. Man kann nun allerdings die Frage nach Bewusstsein als „Sein“ und andererseits als „Prozess“ drehen und wenden wie man will: Man kommt nicht daran vorbei, dass das „im Bewusstsein Sein“ immer etwas „meint“. Auch Sprache meint etwas: So sind Sprache und Bewusstsein sehr eng verwandt. Sprache als Paralleluniversum zu unserem Leben „meint“ immer etwas. Insofern gibt es keine Sprache ohne irgendeine Bewusstseins-Dimension.

- Was meine ich nun mit dem Bewusstsein des „Unsagbaren“?
- Worum geht es hier?

Edmund Husserl spricht in seiner „Phänomenologie“ davon „was sich (phänomenal) zeigt“ (Husserl 1985). Das ist der intentionale Gegenstand in Bewusstsein und auch in der Sprache.

Was ist aber nun dann die Situation, wenn wir das, was sich zeigt, auf keinen Begriff, keinen sprachlichen Ausdruck bringen können? Dann ist unser phänomenales Erleben und das, was wir darüber sagen können, ganz verschieden? Es gibt dann eine „Sprachkrise“, auch eine Art Bewusstseinskrise. Eine Störung der Kohärenz in unserem geistig-seelischen Erlebensfeld („dem Rahmen“), in unserem Dasein.

### Neurobiologie des Bewusstseins

Im neurobiologischen Verständnis hat Bewusstsein immer mit Wahrnehmung zu tun.

#### **Bewusst kann gesagt werden:**

- Ich nehme jetzt dies wahr; aber auch:
- Ich denke jetzt dieses;
- ich nehme diesen meinen Gedanken wahr; oder auch im Bereich der Erinnerung:
- Ich nehme jetzt diese meine Erinnerung wahr.

Die für mich überzeugendste Darstellung einer möglichen Neurobiologie des Bewusstseins stammt von dem bedeutenden Neuropsychologen Geoffrey Gray in seinem Buch „Consciousness“ (Gray 2004). Er geht davon aus, dass – neurobiologisch gesehen – Bewusstsein nur entsteht durch „Kontextualisierung und Integration“: *Ich nehme jetzt dies wahr im Hinblick auf anderes*. Kontext, Situation, Ereignis. Das stete Wahrnehmen des Gleichen ohne Variationen, ohne Veränderungen, wird, wie der britische Neurobiologe Donald Mc Kay gezeigt hat, sofort gelöscht. Es ist kein Ereignis mehr da, und so wird es auch aus dem Bewusstsein „weggeschoben“. Donald Mc Kay machte ein Experiment mit Botulinum-Toxin Injektionen in die Augenmuskeln. Wenn die Augenmuskeln gelähmt sind und der Kopf nicht bewegt wird, verschwindet der Seherfahrungsraum, verschwindet gewissermaßen „die Welt“ (zumindest die visuelle).

Geoffrey Gray ging nun von dem Phänomen der Angst aus. Er erforschte die Kontextualisierungsprozesse, die erforderlich sind, um Angst zu empfinden.

Der entscheidende Durchbruch, der Gray im Verständnis von Bewusstsein (in Angst) gelang, ist der Gedanke der „Fehlerkorrektur im letzten Moment“. Er schreibt dazu Folgendes:

*“Consciousness – creeping up on the hard problem”: “So what survival value can be found for consciousness, within the constraints outlined above? To answer this question I have proposed that consciousness acts as a late detector of error.”*

Mit anderen Worten: Es geht um das Phänomen der „Entscheidung“ (im Bewusstsein) im Sinne einer Neurobiologie der Freiheit. Dies im Hinblick auf die Philosophie der Freiheit und die nach Wolf Singer und Gerhard Roth angebliche Autonomie des Gehirns, welches – als verfügend über das Subjekt – soviel Furore gemacht hat (Allmacht des Gehirns).

Nach Gray geht es dabei um das Phänomen des sich Erinnerns: Der Hippocampus als ein Zuordnungssystem im Hinblick auf die Erinnerungsspeicher im Cortex wird hier funktionell aktiv (s. Abb. 4). Es wird neuropsychologisch die Frage bearbeitet: Wie

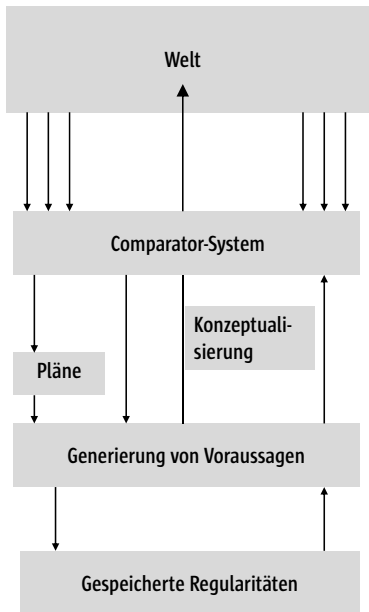


Abb. 4 Darstellung des „hippocampalen Comparator“ Systems nach Gray und Rawlins, wobei jeweils Abgleiche zwischen Außendaten und gespeicherten Innendaten (stored regularities) durchgeführt werden

ist eine ähnliche Situation bisher ausgegangen? Das System hat dies (im Sinne von G. Roth und W. Singer) bereits „vor-entschieden“. Aber der „bewusste Akt der Entscheidung“ hat noch einmal die Chance, einzugreifen und nach dem jetzt gerade vorliegenden Kontext, der „Situation“ – der Gesamtheit der verfügbaren Daten – interaktiv nun noch einmal neu und endgültig zu entscheiden, was geschehen soll. Das ist nach Gray die Wurzel von bewusstem Bewusstsein: Aus einer gefährlichen Situation heraus wird korrigiert. Bei diesen Entscheidungen, quasi „aus dem letzten Moment heraus“, werden durchaus auch Impulse aus dem Unbewussten integriert, z.B. verschüttete Trauma-Erinnerungen, „subliminale Anteile“ des Erlebens in der Vergangenheit aber auch Glücksmomente und gutes Gelingen.

### Einheit und Multiplizität von Bewusstsein – das Ich und das Wir im Bewusstsein: das Ich als ein Wir (ein Paradox)

Dass die Einheit von Bewusstsein keine ganz unproblematische und gewissermaßen frei Haus gelieferte Selbstverständlichkeit des sich selbst setzenden und sich selbst erfahrenden und reflektierenden Bewusstseins ist und sein kann: Diese Erkenntnis ist nicht so ganz neu und verdankt sich nicht der Moderne und der Postmoderne sondern bereits der Romantik, wo an allen kulturhistorischen Ecken und Enden und in 1.000-en von Variationen und Ausschmückungen von der Vielfältigkeit und Widersprüchlichkeit, der inneren Zerrissenheit und dem Doppelgängertum des Ich die Rede ist, sodass bereits in der Romantik – etwa von E.T.A. Hoffmann in den „Elixieren des Teufels“ (Hoffmann 1995) und von H.v. Hofmannsthal im „Andreas“-Roman (von

Hofmannsthal 1982) – eher von dem Ich als einem Wir im Bewusstsein gesprochen werden kann als von gegebener Ich-Kohärenz als einer Einheit. Damit ergibt sich die in der Romantik, z.B. schließlich bei Dostojewskij im Doppelgänger-Roman (Dostojewskij 1990), auftauchende Frage:

*In welcher Weise können wir unser Ich als ein Wir, quasi als eine Familie von „Bewusstseins“ (im Plural), von Bewusstseinszuständen, erleben und vollziehen?*

Hierbei steht der romantische Dichter und Philosoph – exemplarisch Hegel – vor der Aufgabe der Lösung des Paradoxons im Ich-Bewusstsein – der Philosoph Dieter Henrich sagt: „im Selbstverhältnis“ des Menschen (Henrich 1982) – das sich folgendermaßen formulieren lässt:

Das Ich-Bewusstsein, als Selbst-Bewusstsein, wird stets in der Paradoxie erlebt, dass einerseits das Selbst – als ein Ich – nur gedacht werden kann, radikal, als Einheit, da sonst Moralität nicht möglich ist.

Niemand ist verpflichtet, ein Versprechen, das er als ein anderer gegeben hat, zu halten, wenn es keine Kontinuität und Einheit der Person gibt – dass aber andererseits wir Menschen im Selbstumgang uns selbst nur verstehen und uns annehmen können unter der Bedingung des Ich als ein Wir, d.h. unter der Bedingung, dass wir uns selbst als eine Familie von Bewusstseins auffassen. Dies deshalb, weil wir sonst mit unseren verschiedenen Selbst-Identifikationen und Rollen-Identitäten nicht zurechtkommen, diese nicht beschreiben können, uns zu ihnen nicht in ein adäquates Verhältnis setzen können.

Von dieser Warte aus, unter dem Eindruck der Wucht dieser Paradoxie, erscheint Selbst-Kohärenz, Einheit von Bewusstsein, nicht als etwas quasi frei Haus geliefertes genuin Gegebenes, sondern als ein schwer zu erringendes kostbares Gut, zu dem Menschen durch viele Identitäts- und Reifungskrisen hindurch sich vorarbeiten können und vielleicht müssen; und die Forderung von Friedrich Nietzsche: „Werde der, der du bist“ hat dann eben gerade den Sinn, zu dieser Art der Selbstdurchdringung der Person aufzufordern, die zu so etwas wie Selbstkohärenz im Subjekt führt.

*Wie aber sieht diese Selbstfindung aus im Hinblick auf Trauma und Krise?*

Bevor ich mich dieser Frage weiter nähere, möchte ich die Bedeutung der hier erarbeiteten Tatsache beleuchten, dass im Selbstbewusstsein des Menschen eine fundamentale Paradoxie stets vorhanden ist; dies anhand der Frage:

*Wie gehen wir Menschen normalerweise mit Paradoxien – mit unauflösbaren Widersprüchen – um?*

In der Physik, im Welle-Teilchen-Dualismus, müssen wir Elektronenwolken von Atomen und Molekülen zugleich als lokale Korpuskeln und als verteilte Wellen denken, ein Widerspruch, den wir dadurch auflösen, dass wir sagen, dass hier die Anschauung versagt. In der Frage des Selbstverhältnisses aber ist es nun so, dass Menschen auf diese Weise fundamental nicht beruhigt werden können; sie insistieren auf der Unvereinbarkeit der Doppelperspektiven, sie verfallen in tiefe Angst und existentielle Sorge. Der Philosoph Odo Marquardt sprach einmal davon, dass Philosophie mit einer besonderen Form von Paradoxie-Toleranz zu tun habe: glückliche Philosophen!

## Der „Weltinnenraum“ als beseelter Raum: das Unbewusste „weiß“ („unbewusstes Bewusstsein“)

*Durch alle Wesen reicht der eine Raum: Weltinnenraum.*

Dieses Zitat verdanke ich einer Anregung von Herrn Dr. Galuska: „Weltinnenraum“. Diesen Begriff hat der große philosophische Dichter Rainer Maria Rilke im Jahre 1914 geprägt (Rilke 1914). Sein Gedicht „Es winkt zur Fühlung fast aus allen Dingen“ erschließt uns fundamental die Bewusstseinsperspektive von allem „was ist“ und zeigt uns, dass ein radikaler Materialismus kein hinreichendes Weltbild ermöglicht, um mit der Existenz zurechtzukommen. Das Gedicht beginnt mit dem eigentümlichen Phänomen der Anmutung, einem Ruf, einem „Winken“, wo gesagt wird:

*Es winkt zur Fühlung fast aus allen Dingen,  
aus jeder Wendung weht es her: Gedenk!  
Ein Tag, an dem wir fremd vorübergehen,  
entschließt im künftigen sich zum Geschenk.*

*O Haus, o Wiesenhang, o Abendlicht,  
auf einmal bringst du's beinah zum Gesicht  
und stehst an uns, umarmend und umarmt.*

*Durch alle Wesen reicht der eine Raum:  
Weltinnenraum, Die Vögel fliegen still  
durch uns hindurch. O, der ich wachsen will,  
ich seh hinaus, und in mir wächst der Baum.*

*Ich Sorge mich, und in mir steht das Haus.  
Ich hüte mich, und in mir ist die Hut.  
Geliebter, der ich wurde: an mir ruht  
der schönen Schöpfung Bild und weint sich aus.*

Für Rilke ist gewissermaßen alles was ist mit so etwas wie einem „Weltinnenraum“ in Verbindung, es ist eine Innerlichkeitsdimension, die beinhaltet, dass, wie ich im meinem Buch „Texte zu Rilke“ sage, dass

*Menschen, die an diesen Weltinnenraum nicht nur Anschluss haben (das haben wir nach Rilke alle), sondern über diese ihre eigene Verfasstheit auch Kenntnis haben, sich mit ihrem Anteil von Weltinnenraum auch in ein adäquates Verhältnis setzen, ihn sich also bewusst machen, aufhören ‚einsam‘ zu sein. Sie sind eingebettet in einen wenn man so will ‚Innerlichkeitskosmos‘, der alles was ‚ist‘ mit allem anderen verbindet, alle Momente des Daseins gewissermaßen im Hegelschen Sinne miteinander vermittelt („aufhebt“) und damit eine ‚tröstende‘ Funktion hat (Emrich 2008).*

Denn, wie Rilke in dem Gedicht sagt, wird hierdurch sogar ein Tag, an dem wir fremd vorübergehen, künftigen zum Geschenk.

Für uns Psychiater und Psychotherapeuten ist der wenn man so will „Innerlichkeits“-Kosmos des „Weltinnenraums“ eine philosophisch-dichterische Beschreibung dessen, was wir „Psyche“ nennen; und es stellen sich die Fragen:

- Wie verhalten sich Psyche und Bewusstsein/Bewusstheit zueinander?
- Ist die Psyche uns (immer) oder überhaupt je „bewusst“?
- Ist Psyche nicht quasi universell und steckt in uns, in unserer Totalität?
- In Haut und Knochen, in Muskeln und Gelenken, im Herzen und im Gehirn, im Geist und dem inneren „Unentdeckten“, im Unbewussten?

Um diese Fragen zu klären, bedarf es eines Verstehens, was wir mit Bewusstsein meinen und wieso es etwas gibt, dass wir das „unbewusste Bewusstsein“ nennen könnten. Das unbewusste Bewusstsein kann man auch als ein latentes Bewusstes auffassen, als etwas, was unerschlossen in uns wirkt und in einem „dynamischen Prozess“ auf uns zukommen mag, sich uns erschließen mag oder auch im Verborgenen, Verdrängten, Abgespalteten zurückbleibt. Dabei kann die nur latent bewusste Psyche „mächtig“ werden; ich spreche in einem kürzlich im Jung-Journal veröffentlichten Text von der „Allmacht“ der Psyche (Emrich 2012) und belege dies anhand des Traums in Heinrich von Kleists „Käthchen von Heilbronn“ anhand eines Traum-Bewusstseins, wo das „Käthchen“ Folgendes sagt:

*Als ich zu Bett' ging, da das Blei gegossen,  
In der Sylvesternacht, bat ich zu Gott,  
Wenn's wahr wär', was mir die Mariane sagte,  
Möcht' er den Ritter mir im Traume zeigen.  
Und da erschienst du ja, um Mitternacht,  
Leibhaftig, wie ich jetzt dich vor mir sehe,  
Als deine Braut mich liebend zu begrüßen.*

Das Käthchen wird durch die Macht des (mit dem Grafen von Strahl gemeinsamen) Traumes zur legitimierten Kaisertochter und Ehefrau des Grafen hin entwickelt.

Das Unbewusste bringt gewissermaßen sein „Votum“ ein; will etwas erreichen. Das Unbewusste kann sogar gegen das Wachbewusstsein ankämpfen, regelrecht „putschen“, gegen dieses „anrennen“. Es kann den Träger des Wachbewusstseins, das „Selbst“, zu „wecken“ versuchen: durch eine Art Anrufung, einen „Ruf“. In Kafkas Roman „Der Prozess“ ist es der Gefängnisgeistliche, der Josef K. anruft: „Josef K.“ (Kafka 1983). Das Ziel des Anrufes ist, wie ich in meiner Einleitung zu Wiebrecht Ries' Kafka-Buch sage (Ries 2011), zu erreichen, dass Josef K. sein Bewusstsein erweitert und eine „Intuition“ für sich selbst und für andere entwickelt, d. h. dass er vor seinem „inneren Gericht“ bestehen kann und nicht verurteilt wird. Aber es steht, wie es in dem Roman heißt, „schlecht“ um seinen (inneren) Prozess. Er leugnet hartnäckig die Notwendigkeit seiner inneren Wandlung, seiner inneren „Öffnung“, im Sinne eines Wissens über die Fakten des Lebens hinaus.

Im Berufsleben sagt Josef K. hätte mir ein solcher (innerer) Überfall, wie ihm dieser an seinem 30. Geburtstag passiert ist, nie geschehen können:

*In der Bank zum Beispiel bin ich vorbereitet, dort könnte mir etwas Derartiges unmöglich geschehen, ich habe dort einen eigenen Diener, das allgemeine Telefon und das Bürotelefon stehen vor mir auf dem Tisch ... vor allem bin ich dort immerfort im Zusammenhang der Arbeit, daher geistesgegenwärtig.*

Das unbewusste Wissen ist mächtig und gerät in „Resonanz“ mit Erlebnissen im Laufe des Lebens-Schicksals, z. B. in Heinrich von Kleists Novelle „Die Heilige Cäcilie oder die Gewalt der Musik“:

*Demnach kam es wie ein wunderbarer himmlischer Trost in die Herzen der frommen Frauen; sie stellten sich augenblicklich mit ihren Instrumenten an die Pulte; die Beklemmung selbst, in der sie sich befanden, kam hinzu, um ihre Seelen wie auf Schwingen durch alle Himmel des Wohlklangs zu führen: das Oratorium ward mit der höchsten und herrlichsten musikalischen Pracht ausgeführt.*



*... es regte sich während der ganzen Darstellung kein Odem in den Hallen und Bänken; besonders bei dem salve regina und noch mehr bei dem gloria in excelsis war es, als ob die ganze Bevölkerung der Kirche tot sei: dergestalt, daß, den vier gottverdammten Brüdern und ihrem Anhang zum Trotz, auch der Staub auf dem Estrich nicht verweht ward ...*

Es kommt hier zu Resonanzphänomenen und diese sind auch Gegenstand von Psychotherapien. Derartige Resonanzphänomene sind allfällig, ständig, im Leben vorhanden und prägen uns (mimetisch); sie können uns voranbringen, Reifungskrisen hervorrufen oder aber auch uns traumatisieren, herausfordern oder auch schwer zurückwerfen (wie z.B. in dem zweiten Teil der Kleist Novelle zur Gewalt der Musik, in der die verhinderten Bilderstürmer eine Art dämonisches Besessenheitsritual in der psychiatrischen Klinik, in die sie eingewiesen worden waren, austoben müssen), das ich als eine quasi „erfundene Zwangskrankheit“ folgendermaßen beschrieben habe:

*So fangen sie mit einer entsetzlichen und grässlichen Stimme das gloria in excelsis zu intonieren an. So mögen sich Leoparden und Wölfe anhören lassen, wenn sie zur eisigen Winterzeit das Firmament anbrüllen: die Pfeiler des Hauses, versichere ich Euch, erschütterten, und die Fenster, von ihrer Lungen sichtbarem Atem getroffen, drohten klirrend, als ob man Hände voll schweren Sandes gegen ihre Flächen würfe, zusammenzubrechen. Bei diesem grausenhaften Auftritt stürzen wir besinnungslos mit sträubenden Haaren auseinander: wir zerstreuen uns, Mäntel und Hüte zurücklassend ...*

### Transzendierendes Bewusstsein

Transzendierendes Bewusstsein ist eine Form des „Selbstüberstieges“; die Philosophen nennen dies die „Selbsttranszendenz“ oder auch – als Vollzug – „Selbsttranszendierung“. Das Bewusstsein holt sich in seiner Selbstreflexivität gewissermaßen selbst ein und erreicht eine höhere Form von Bewusstseinsfeld, das für die Therapie von entscheidender Bedeutung ist.

Psychotherapien versuchen nun, die Kohärenz zwischen den Impulsen, die vom Wissen (und Wollen) des Unbewussten ausgehen und dem bewussten Wissen zu erhöhen und damit einen besseren Kompromiss zu erreichen, d.h. einen Ausgleich zwischen den im Traumbewusstsein aufscheinenden archetypischen inneren Wesenheiten und Gestalten und dem Bewusstsein der Wachheit. Man beschreibt zu Recht Neurosen als „suboptimale Kompromissbildungen“ zwischen Lebensanforderungen und inneren unlösbaren Konflikten. In meinem Text zur Heiligen Cäcilie beschreibe ich diese Option, den Kompromiss zu verbessern und die Kohärenz zu erhöhen, in folgender Weise:

Nach der Konzeption, dass Zwangsrituale mit der Frage der Psyche zu tun haben: „Warum tue ich eigentlich nicht, was ich will?“ (Emrich 2002) wird die (scheinbar entlastende) Antwort der Psyche gegeben: Es ist der Zwang, der mich an meiner eigenen (einsichtsvollen) Spontaneität des Willens und dessen Ausführung hindert. Insofern hat das Zwangsritual etwas Entlastendes. So auch hier bei Heinrich von Kleist: das Zwangsritual, als Gruppe jeden Tag um eine bestimmte Uhrzeit in einer grausigen unmusikalisch-heulenden Form die beschriebene Antimusik zur heiligen Cäcilie herauszuschreien, hat eine (in der Sackgasse der Unvernunft notwendige) haltgebende, entlastende Funktion. Eine (therapeutische) Chance wäre die Einsicht: Was wir damals wollten, war falsch. Die „Gewalt“ dieser Antimusik, die zugleich Traumabe-

wältigung im Sinne der „Wieder-holung“ (Kierkegaard) und haltgebende Funktion im Ritual der Zwangserkrankung darstellt, hat den Sinn, letztlich mit dem Identitätsverlust des Scheiterns als Bilderstürmer fertig zu werden.

Fragen nach dem Ursprung von Gewalt sind in bestimmter Hinsicht immer auch Identitätsfragen. Deshalb kann man auch von einer Dynamik, einer Energie, der „Identitäts-Bildungsenergie“ sprechen (Emrich, 2007).

*„Für Freud ist also diese Tendenz zur Einheitlichkeit des Bewusstseins eine wesentliche Quelle von energetischer Aufladung der Psyche. In selbstpsychologischer Nomenklatur bedeutet dies, dass die Entwicklung von ‚interner Kohärenz‘ nur durch Aufwendung erheblicher intrapsychischer Energien geleistet werden kann, sodass die Identitäts-Bildungsenergie auch als ‚Kohärenzenergie‘ oder auch als ‚Ich-strukturelle Bindungsenergie‘ zu bezeichnen ist. Da diese Form von Energie letztlich darauf zurückgeht, dass widersprüchliche Identifikationen zu bewältigen sind, kann man sie auch als ‚mimetische Energie‘ in Anlehnung an Girard bezeichnen. Die Bildung von Identität geht immer mit schmerzhaften Opferungen von bisher positiv besetzten Selbstanteilen einher, und insofern ist ‚Opfer‘ eine rituelle Repräsentation von Identitätsbildungsprozessen, die sich im kommunikativen Raum des ‚Zwischen‘, d.h. einer Sphäre abspielen, die bereits vorgängig Zwang zum ‚Kompromiss‘, Zwang zur Selbstrelativierung und damit ‚Selbstentäußerung an das Gemeinsame‘ bedeutet.“*

Eine besondere Möglichkeit, hier durch intensive Lebensereignisse und Rituale, eingreifende Therapiemethoden und quasi „kathartische Therapien“ voranzukommen, ist der therapeutische Umgang mit dem „ekstatischen“ Bewusstsein bzw. durch die Anwendung des „holotropen Bewusstseins“, das durch eine besondere Atemtechnik entstehen kann, wie es von Stanislaw Grof beschrieben wurde. Grof hat vor zwei Wochen in Wien einen interessanten Vortrag gehalten, in dem er von einer „Technologie des Heiligen“ und einem Bewusstsein der „holotropen Zustände“ gesprochen hat, einem mentalen Bewusstseinsgeschehen, das, wie er sagt „auf das Ganze hin orientiert“ ist. Er beschreibt seine erste LSD-Erfahrung, die er als Ausbildungsmittel für Psychiater und Psychotherapeuten in Anwendung brachte, als „gigantisches Licht“ und als eine paradoxe Erfahrung, ein Alles und Nichts zugleich, eine Anwesenheit des Kosmos, wobei er darauf hinweist, dass holotrope Zustände auch spontan als Episoden des Bewusstseinsstroms auftreten können.

Die Wurzel derartiger Erfahrungs- und Erlebnis- und Gedankenwelten liegt im Bereich der sog. „abnormen Bewusstseinszustände“ (altered states of consciousness), wie sie unter experimentellen Drogen wie LSD und Meskalin erforscht wurden, die aber ein Wissens-Kulturgut seit der Entstehung der Menschheitsgeschichte und Menschheitskultur darstellen; dies in Religionen, Ritualen, Festen und Therapien – durch Priester und Schamanen. Es geht um Bewusstseinsenergieerweiterung und Bewusstseinsrefokussierung, wie von Stanislaw Grof eindrucksvoll beschrieben.

Eine weitere Methode, mit Hilfe derer auch neurophysiologisch/neuropsychologisch plausibel gemacht werden kann, was sich da eigentlich ereignet, ist das Atmen mit Hyperventilation, das holotrope Atmen, wobei ein Bewusstseinszustand hervorgehoben wird, der wie gesagt auf „das Ganze gerichtet“ ist. Prof. Passie beschreibt dies in seinem exzellenten Buch „Ekstase“ in folgender Weise:

*Bei der Hyperventilation nimmt die Hirndurchblutung aufgrund einer starken Verminderung des Kohlendioxidgehaltes ... stark ab. ... Dies impliziert, dass die darunter liegenden Hirnschichten, die sog. subkortikalen Bereiche, relativ stärker durchblutet werden und somit an der Ausgestaltung des Erlebens stärker beteiligt sein dürften.*

Einen Beitrag hierzu liefert auch die „sanfte Katharsis“: Die griechische Tragödie als bewusstseinsverändernde therapeutische Einrichtung wurde von Aristoteles beschrieben als eine Form der „Reinigung des Gemütes“, der Psyche, der Seele. In diesem Sinne hat das Drama eine kathartische bewusstseinsweiternde und bewusstseinsverändernde Dimension. Im Sinne der Logotherapie von Viktor Frankl kann man dabei auch davon sprechen, dass anhand der archetypischen Schicksals-Darstellungen in der Tragödie die eigene Schicksalhaftigkeit des Lebens erspürt werden kann und damit eine bessere Kompromissbildung zwischen unbewussten Konflikten und dem realen Erleben möglich wird.

### **Auf dem Wege zum transzendierenden Verzicht auf das „Meinen von etwas“; dies im Sinne eines „spirituellen Bewusstseins“**

Im „absoluten Bewusstsein“, dem, was wir in psychedelischen Bewusstseinszuständen, holotropen, ekstatischen, spirituellen Verfasstheiten erleben, gibt es kein konkret fassbares Bewusstseinssubjekt mehr, von dem gesagt werden könnte, dass das „Haben von Bewusstsein“ ihm zugeschrieben werden kann, ihm inhärent sei. Vielmehr ist es eine höherstufige Bewusstseinsform, die sich quasi der Totalität des Daseins verdankt, eine Art von „Weltgeist“, von „absolutem Geist“. Hier geht es um Bewusstseinszustände, die keine konkreten Bewusstseinsinhalte mehr zum Gegenstand haben und sich auf „das Ganze“ bzw. auch das „Nichts“ beziehen. In diesem Denken, das man auch das Zarathustra-Denken Friedrich Nietzsches nennen kann, ist das Resultat der Gesamtheit aller Vorgänge die „ewige Wiederkehr des Gleichen“. Dies als eine irreversible, zeit-unabhängige Totalität als Untergrund (Hypokeimenon) des Daseins. Um das Verständnis dieser radikalen Konzeption Nietzsches, die er als den radikalen Durchbruch seines Geistes erlebt hat, begreiflich zu machen, scheint es wichtig, sich zu verdeutlichen, dass dieser neuartige Gedanke nicht beinhaltet: Die ewige Wiederkehr von „genau dem Gleichen“ im materialistisch physikalischen Sinne, sondern in dem Sinne: „Im Grunde passiert immer wieder dasselbe“. Dies als ein durchaus tröstliches und dem „Weltwissen“ nahekommendes Bewusstseinsphänomen. Das Erreichen eines solchen Bewusstseinszustandes höchster Transzendierung wird quasi „zwischen den Zeilen“ auch in Sigmund Freuds Gedanken eines „Nirvana“-Bewusstseins konzeptualisiert, das Freud auch versuchsweise mit seinem Konzept des „Todestriebes“ in Verbindung gebracht hat. Dieser etwas heiklen Konstruktion habe ich vor einigen Jahre eine neue Deutung gegeben, indem ich von Henri Bergsons zeitphilosophischer Konzeption ausging, in der das Vergangene unwiderruflich in die Gegenwart hereinragt im Sinne seines Satzes: „Die Vergangenheit ist nicht vergangen“; mit anderen Worten: Es gibt eine Art Ewigkeitscharakter des Vergangenen im Hinblick auf die Gegenwart. Dies kann man zusammen mit Marcel Prousts Erinnerungs- und Vergangenheitskonzept in folgender Weise auf den Todestrieb-Gedanken anwenden: „Nirvana-Bewusstsein“ ist als ein Bewusstsein der Auslöschung aller erinnerten Konkretheiten so zu sehen, dass der Gedanke: „Die Vergangenheit ist nicht vergangen“ durch einen Vorgang des „vergegenwärtigenden Vergessens“ Todestrieb-artig umgekehrt wird. Es kommt zu einer Art „Auslöschen“ der Wirkmacht der Vergangenen auf einer höheren Bewusstseinsstufe. Dadurch kommt es auch zu einer Versöhnung mit dem traumatisch Prägenden, das – wie der große Zeitphilosoph Michael Theunissen sagt – als die „Herrschaft der Zeit über die Gegenwart“ – das Leben beherrscht und durchherrscht hatte. Das Denken, Wollen, Leben und Fühlen enthält sich des „Meinens von etwas“ und verliert – im Sinne Husserls – seine „intentionalen Gegenstände“.

Es kommt zu einer Annäherung an Hegels „absolutes Bewusstsein“, das quasi alles mit allem „aufhebt“ und somit das Subjekt über die Immanenz des Seienden hinaushebt in einen Zustand von „Frieden“, Versöhnung, Transzendierung.

Der so gedeutete „Todestrieb“, der kein Trieb ist sondern das Resultat einer Weisheits-erfahrung, die zu Erlösung und Erleuchtung führt, erlaubt – durch das Auslösen des traumatisch-Immanenten der Vergangenheit – die Transzendierung hin zu einer höheren Bewusstseinsstufe von Heilung und Existenz.

### Literatur

- Dostojewski FM (1990) *Der Doppelgänger*. Piper Verlag München
- Emrich HM (2008) *Texte zu Rilke*. Cuvillier Verlag Göttingen
- Emrich HM (2012) Allmacht der Psyche. *Jung Journal* 15(28), 25–28
- Fichte JG (1979) *Grundlage der gesamten Wissenschaftslehre: als Handschrift für die Zuhörer (1794)*. Meiner Verlag Hamburg
- Freud S (1914) *Die Anfänge und Begründung der Psychoanalyse durch Freud: Die Lehre von der Verdrängung und vom Widerstand*. URL: <http://www.textlog.de/freud-psychoanalyse-lehre-verdaengung-widerstand.html> (abgerufen am 05.06.2013)
- Goffman E (1977) *Rahmenanalyse (Frame Analysis)*. Suhrkamp Verlag Frankfurt a.M.
- Gray J (2004) *Consciousness – Creeping up on the Hard Problem*. Oxford University Press USA
- Henrich D (1982) *Selbstverhältnisse*. Reclam Verlag Stuttgart
- Hoffmann ETA (1995) *Die Elixiere des Teufels*. Goldmann Verlag München
- Hofmannsthal Hv (1982) Andreas. In: M. Pape (Hrsg.) *Sämtl. Werke, Band 30*, Fischer Verlag Frankfurt a.M.
- Husserl E (1985) *Texte zur Phänomenologie des Inneren Zeitbewußtseins (1893–1917)*. Felix Meiner Verlag Hamburg
- James W (1890) *The principles of psychology*. Macmillan London
- Kafka F (1983) *Der Prozeß*. Fischer TB Verlag Frankfurt
- Kane S (2002) *Sämtliche Stücke*. Rowohlt Verlag Hamburg
- Kant I (1974) *Kritik der reinen Vernunft*. Suhrkamp Verlag Frankfurt a.M.
- Kleist Hv (1994) *Die heilige Cäcilie oder die Gewalt der Musik*. In: H. Sembdner (Hrsg.) *Sämtliche Werke und Briefe*. In zwei Bänden. Deutscher Taschenbuch Verlag München
- MacKay DM (1965) *A mind's eye view of the brain*. In: Wiener N u. Schade JP (eds.). *Progress in Brain Research, Vol. 17: Cybernetics of the Nervous System*. 321–332. Elsevier Amsterdam
- Passie T, Belschner W (Hrsg.) (2008) *Ekstase: Phänomen – Erfahrung – Heilung*. Internationalismus-Verlag Hannover
- Proust M (1993) *Auf der Suche nach der verlorenen Zeit*. Suhrkamp Verlag Frankfurt a.M.
- Ricoeur P (1991) *Zeit und Erzählung*. Bd. 3: *Die erzählte Zeit*. Fink Verlag München
- Rilke (1998) *Die Gedichte*. Insel Verlag Frankfurt a.M.
- Rilke RM (1997) *Die Aufzeichnungen des Malte Laurids Brigge*. DTV München
- Schafer R (1982) *Eine neue Sprache für die Psychoanalyse*. Klett-Cotta Verlag Stuttgart
- Theunissen, M (1992) *Negative Theologie der Zeit*. Suhrkamp Verlag Frankfurt a.M.
- Whitehead AN (1979) *Prozeß und Realität*. Suhrkamp Verlag Frankfurt a.M.
- Ries W (2011) *Maskeraden des Auslands*. Lektüren zu Franz Kafkas „Process“. Elfenbein Verlag Berlin
- Urban K (1998) *Vortrag auf der Tagung der Gesellschaft Deutscher Naturforscher und Ärzte* Gene, Neurone, Qubits und Co. *Unsere Welten der Information*, Berlin
- Wittgenstein L (1984) *Werkausgabe in 8 Bänden, Bd. 5: Das Blaue Buch*. Suhrkamp Verlag Frankfurt a.M.
- Woolfe, V (1994) *Die Wellen*. Fischer Verlag Frankfurt a.M.



Prof. em. Dr. med. Dr. phil. Hinderk M. Emrich

Arzt und Professor für Neurologie und Psychiatrie/Klinische Pharmakologie, Psychotherapeut, Psychoanalytiker; von 1992 bis 2008 Leiter der Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und Psychotherapie der Medizinischen Hochschule Hannover.

Lehrauftrag an der Deutschen Akademie für Film und Fernsehen; Promotion in Philosophie 1999; Venia legendi für Philosophie an der Universität Hannover seit 2002.

Wesentliche Forschungsgebiete: Psychopharmakologie, Wahrnehmungspsychologie und Systemtheorie von Psychosen, Synästhesie.

Zusätzliche wissenschaftliche Interessen: analytische Philosophie des Geistes, Psychoanalyse nach C.G. Jung, Medientheorie, Tiefenpsychologie des Films.

# 3 Neurobiologie des Bewusstseins

Thilo Hinterberger

Bevor man sich der Neurobiologie des Bewusstseins zuwendet, ist es wichtig, den Begriff zu definieren und diese Definition im Hinterkopf zu behalten. Als *Arbeitsdefinition* möchte ich hier nennen: Bewusstsein ist das subjektive Erleben der Anteilnahme am Leben. Als Mensch bewusst zu sein bedeutet Mitwissender zu sein von einer Welt, wobei dies nicht unbedingt die objektive, materielle Welt zu sein braucht und es bedeutet auch von uns selbst zu wissen. Aus diesem Wissen heraus sind wir befähigt, Einfluss zu nehmen und zu gestalten.

Wie aber kommt es, dass gerade wir als Menschen, bestimmt aber auch höher entwickelte Tiere mit diesen Fähigkeiten und Möglichkeiten ausgestattet sind? Eine Antwort findet sich im Pflanzenreich. Diejenigen Lebewesen, die fest verwurzelt am Boden stehen brauchen keine Orientierung im Raum und zeigen daher auch kein ausgeprägtes und komplexes Reiz-Reaktionsverhalten. Aus diesem Grund benötigen sie keine die Umgebung abbildenden Sinnesorgane wie Augen und Ohren. Genau darauf hat sich jedoch das Nervensystem in Menschen und Tieren spezialisiert und dabei eine besondere Fülle von Bewusstseinsfunktionen entwickelt, die nicht nur dem Überleben des Organismus, sondern auch der Gestaltung dieses geistigen Innenraumes dient. Die Bewusstseinsfunktionen können dabei in einem hierarchischen Aufbau beschrieben werden. Im Folgenden sollte man im Auge behalten, dass Bewusstsein nicht Reizverarbeitung per se ist, sondern vielmehr die daraus gewonnene subjektive Erfahrung.

## Hierarchie der Bewusstseinsfunktionen

Die unterste Stufe der Anteilnahme am Leben ist das Wissen und die Erfahrung von sich selbst.

Unser Körper ist durchzogen von Nervenbahnen, die Informationen vom eigenen Organismus sammeln und im Gehirn ein augenblickliches Wissen um die Existenz

bilden. Die Innervierung des Körpers bildet damit eine Grundlage zu dem, was wir Selbst nennen. Das ist der Anteil des Körpers am „Ich bin“. Damasio nennt dies auch das Proto-Selbst, welches jedoch noch kein selbst-bewusstes Selbst ist (Damasio 2001). Dennoch wird die Empfindung des Körpers als Ursprung der Emotionen gesehen. Ich erinnere an die James-Lange Theorie, welche die Frage aufwirft, ob ich denn nun weine weil ich traurig bin oder traurig bin, weil ich weine. Beides ist sehr eng miteinander verknüpft (James 1890).

So wie durch die Innervierung des Körpers die Grundlage für ein Selbstmodell geschaffen wird, so bilden die nach außen gerichteten Sinnesorgane die Grundlage für ein Modell der Welt da draußen. Dazu werden Bilder, Klänge und Geräusche verinnerlicht und damit ebenfalls zu einem Teil unseres Organismus. Im Gehirn organisieren sich die Sinneseindrücke zu einer Art Abbild von der Umgebung aber auch von uns selbst (vgl. die Selbstmodell-Theorie nach Thomas Metzinger 2011). Dieses Abbild ist eine Vorstellung, die auch als neuronal erzeugte interne Repräsentation verstanden werden kann. Diese wird auch als Karte erster Ordnung bezeichnet. Eine solche Repräsentation ist jedoch per se nicht bewusst, solange es keinen Beobachterprozess gibt. Einen solchen kann man sich als einen rekursiven Vorgang denken, der Muster dieser Karte erster Ordnung in eine Karte zweiter Ordnung kopiert und diese in Relation setzen kann. Dadurch entsteht Eigentümerschaft und man wird zum Besitzer und Deuter seines Wissens.

Dieser Prozess des stetig neuen Erkennens und in Relation Setzens, so wird vermutet, schafft schließlich das Gefühl von Gegenwärtigkeit, von einem Jetzt. Das wäre der Zustand reiner Präsenz, auch Kernbewusstsein genannt (Damasio 2001). Physiologisch sind daran vor allem subkortikale Strukturen des limbischen Systems, der Thalamus, sowie der cinguläre Cortex beteiligt. Letzterer steht mit den Funktionen der Aufmerksamkeit und Raumorientierung in Zusammenhang. Betrachtet man das Gehirn als gigantisches neuronales Netz, dann stellen die Karten mehr oder weniger stabile Attraktorzustände des Netzes dar, welche auch die assoziativen Funktionen des Gedächtnisses zumindest teilweise erklären können. Die Reaktivierungen von Gedächtnisinhalten sind damit keine bedeutungslosen Muster, sondern Interaktionen mit dem, was wir mit Bedeutung gefüllt haben und in jedem Moment neu be-deuten können. Diejenigen Deutungen, die unser Selbst betreffen, stellen das Selbstbild und das autobiografische Selbst dar. Häufig konkurrieren verschiedene Gedächtnisinhalte miteinander und bieten dadurch eine Unbestimmtheit und erzeugen damit ein subjektives Gefühl von Freiheit im Erkennen und Assoziieren. Diesen Prozessen kann eine weitere Eigenschaft unserer Intelligenz zugeordnet werden: Das Neu-Bilden von Zeichen, Kategorien und Symbolen. Die mentalen Repräsentationsfähigkeiten sind damit auch nicht nur auf die (Re-)Konstruktion des Raumes mit seinen Objekten begrenzt, sondern auch zur Konstruktion abstrakter Objekte fähig, die keine Entsprechung im Außen besitzen. Ein solches Abstraktum ist das Konzept der Zeit als Dimension, welches wir als Denkprozess erschaffen. Gespeichertes wird in vorher und nachher eingeteilt und in Relation gesetzt. Da dies stets im Jetzt geschieht, ist die Suche nach einer objektiven Zeitdimension obsolet. Auch die physikalische Zeit in der Formulierung einer ausgedehnten Dimension ist damit ein Konstrukt menschlichen Denkens (Hinterberger 2002). Der gesunde Umgang mit Zeit erfordert damit eine Wachheit gegenüber unserer Körperrhythmen, Körperprozessen und unseren Denkgewohnheiten (Wittmann 2013).

Das menschliche Aufgabenspektrum reicht jedoch weit über das Persönliche hinaus, wodurch weitere Anforderungen an das menschliche Bewusstsein gestellt werden. Dies betrifft das Handlungsbewusstsein, das soziale und das kulturelle Bewusstsein. Dies umfasst die sozialen Kompetenzen, die Deutung von Emotionen, die empathische Fähigkeiten, sowie die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel um nur einige Beispiele zu nennen. Weitere Leistungen sind Bewertungsmechanismen und Fähigkeiten kontextbezogenen Planens, welche nicht nur Vorstellungen, sondern auch Strategien zur aktiven Umsetzung erfordern. Viele dieser Prozesse sind Mechanismen, weil sie meist kausale Gedankengänge erfordern. Obgleich das menschliche Bewusstsein mit einer Vielzahl von mentalen Prozessen einhergeht, erscheint es dennoch sinnvoll zu sein, diese funktionalen Prozesse soweit als möglich loszulösen von der Eigenschaft des bewussten Beobachtens, welches sich wahlweise die aufgeführten Funktionen vergegenwärtigen kann.

#### Bewusstsein als Prozess

Die genannten Funktionen können nicht nur hierarchisch in Bezug auf ihre Komplexität gedacht werden, sondern auch in ihrem zeitlichen Entstehen. Dies soll anhand der ereigniskorrelierten Potenziale des EEGs (Elektroenzephalogramms) gemäß Abbildung 5 erläutert werden. Dort ist eine Schar von gemittelten Wellenzügen abgebildet, die an 12 unterschiedlichen Arealen am Kortex gegenüber dem globalen Mittelwert abgeleitet wurden. Die einzelnen Signalspitzen deuten dabei auf unterschiedliche Verarbeitungsprozesse hin, die ein Reiz auslöst, um schließlich bewusst wahrgenommen zu werden. Obgleich die Probanden in diesem Fall nur auf einfache Symbole auf einem Bildschirm achteten und danach mit einem Tastendruck reagieren sollten, kann die Reizantwortfunktion als typisch für vielerlei alltäglicher Eindrücke gesehen werden.

Im Fall eines visuell erfassten Ereignisreizes wird dieser von den Sehnerven über die Sehnervenkreuzung (optisches Chiasma) zunächst in die lateralen Kniehöcker (corpus geniculatum laterale) geleitet, und gelangt von dort in modifizierter Weise in die primären visuellen Areale. Dieser Prozess geschieht innerhalb von etwa 100 ms, sodass der Signalspitze (bei negativer Amplitude als N<sub>100</sub> oder N<sub>1</sub> bezeichnet) die Funktion der erfolgten Enkodierung des Signals und der primären Reizverarbeitung zugeschrieben werden kann. Die nachfolgende Komponente um etwa 200 ms nach dem Ereignis (N<sub>2</sub>) wird der Aufmerksamkeitslenkung zugeordnet (Rugg u. Coles 1995). Es findet hier ein Vorgang statt, der bestimmt, welcher Teil oder Aspekt des Ereignisses für die folgende Betrachtung für relevant erachtet wird. Dieser Vorgang ist noch vorbewusst. Erst die ab etwa 300 ms messbaren Signale kennzeichnen Vorgänge, die einer höheren konzeptuellen Verarbeitung zugeschrieben werden können, die dann bewusst werden. Hier findet sich die sogenannte P<sub>300</sub>-Komponente, die mit Gedächtnisvorgängen in Verbindung gebracht wird (Mangun 1995). Der Reiz wird analysiert und mit bekannten Mustern verglichen, assoziiert, Konzepte werden gebildet und schließlich wird der Reiz als das wahrgenommen, was aus diesem Interpretationsprozess resultiert. Das bedeutet jedoch auch, dass ein erst nach mehreren hundert Millisekunden bewusst gewordenes Ereignis in einem weiteren Prozess im Gehirn automatisch auf den Zeitpunkt des Geschehens zurückdatiert werden muss, um als ein konsistentes Jetzt erlebt werden zu können.

Ein Anwendungsaspekt der Messung von ereigniskorrelierten Potenzialen bei unterschiedlichen Stimulusarten liegt in der Möglichkeit, das Vorhandensein verschiede-



ner kognitiver Verarbeitungsebenen zu untersuchen und dadurch bewusstseinsrelevante Funktionen bei komatösen Patienten oder Patienten mit Locked-In-Syndrom nachzuweisen (Kotchoubey et al. 2005; Hinterberger et al. 2005).



**Die komplexe Verarbeitung von Reizen führt nicht zwangsweise zu einer bewussten Wahrnehmung.**

Auch in gesunden Menschen laufen viele komplexe Verarbeitungsprozesse unbewusst ab, wie beispielsweise die Kontrolle des muskulären Apparates beim Sprechen oder Essen oder andere Mechanismen. Daher kann auch bei komatösen Patienten aufgrund der Verarbeitungsmuster nicht eindeutig auf den Grad der Bewusstheit geschlossen werden.

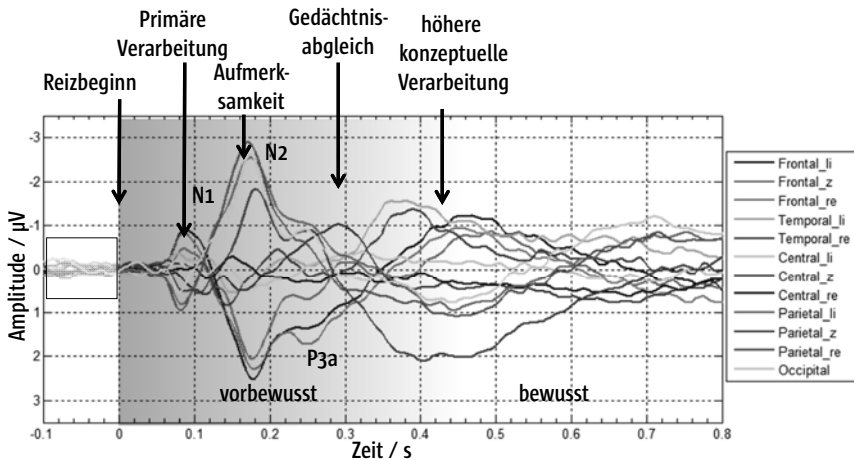


Abb. 5 Ereigniskorrelierte Potenziale des EEGs als Antwortfunktion eines visuellen Ereignisses. Die Signale wurden abgeleitet an unterschiedlichen Regionen von der Schädeloberfläche. Jede Kurve enthält den Mittelwert aus 50 Probanden, die jeweils etwa 96 Reizen ausgesetzt wurden.

## Wachheit und Bewusstheit

Dass die Komplexität der Reiz-Reaktionsverarbeitung nicht direkt mit dem Grad der Bewusstheit in Zusammenhang steht, legt auch die Analyse traumähnlicher Zustände nahe. Daher scheint der Versuch sinnvoll, die Domäne des Mentalen modellhaft in zwei Dimensionen zu zerlegen und eine Unterscheidung zwischen

- Wachheit und
- Bewusstheit

einzuführen.

Die **Dimension der Wachheit** (auch Vigilanz oder Daueraufmerksamkeit genannt) sei definiert durch die Funktionsbereitschaft des Organismus, auf zufällig auftretende Ereignisse kritisch reagieren zu können. Diese Ereignisse werden als Sinnesreize emp-

fangen, kognitiv verarbeitet und gegebenenfalls in Form einer körperlichen Reaktion beantwortet. Dazu muss das Gehirn als informationsverarbeitendes System in seiner Reiz-Reaktionsbereitschaft aktiv sein. Diese Form der Wachheit können wir messen über Reaktionstests, kognitive Aufgabenstellungen, usw. Damit existieren für die Wachheit objektive Kriterien.

Als zweite Dimension sei der Grad der **Bewusstheit** angenommen. Bewusstsein ist hier definiert als das subjektive Erleben von mentalen Zuständen. Es ist ein persönliches, intimes Erleben worüber der Erlebende selbst nur Auskunft geben kann. Dennoch versucht die Neurowissenschaft, robuste Korrelate für dieses Erleben zu finden, um objektive Aussagen über die Bewusstheit machen zu können.

Mittels dieser beiden Dimensionen lässt sich gemäß Abbildung 6 eine Karte mentaler Zustände erstellen. Nach oben nimmt die Bewusstheit zu, während nach rechts die Wachheit zunimmt. Unten links finden sich demnach Zustände wieder, wie sie im tiefen Koma oder in tiefer Narkose auftreten. Daran schließt sich der Tiefschlaf an. Und da in vielen gewöhnlich erlebten Zuständen Wachheit und Bewusstheit gekoppelt erscheinen, lassen sich diese in der Diagonale über den leichten Schlaf und Halbschlaf bis zum Wachbewusstsein auftragen.

Der Traumschlaf dagegen zeigt sich in einer Bewusstheit bei geringer Wachheit und im Klartraum kann höchste Bewusstheit erlebt werden ohne wach zu sein (Schredl u. Erlacher 2004). Im Klartraum finden Menschen sich in einer sinnlichen internen Traumrepräsentation, innerhalb der sie sich ihrer Selbst bewusst sind und willentlich agieren können, jedoch ohne Beteiligung der äußeren Sinne. Im Schlaf bleibt Bewusstsein in der ‚Innenwelt‘. Anders verhält es sich mit den vielen Automatismen, die uns im Alltag begleiten. Vieles tun wir, ohne uns darüber wirklich bewusst zu werden (Schreiben, Autofahren, Zungenbewegungen beim Essen und



Abb. 6 Versuch der Trennung von Bewusstheit und Wachheit, wodurch sich eine Karte verschiedener mentaler Zustände erstellen lässt.

Sprechen, ...), sie erfordern jedoch ein hohes Maß an Wachheit und Reaktionsbereitschaft. Und oft beherrschen halbautomatische Abläufe sogar unsere Handlungen, weshalb die Abbildung einen Bereich der Alltagstrance enthält, einen Begriff, den Wilfried Belschner geprägt hat (Belschner 2008). Dieses Modell erlaubt auch eine Differenzierung komatöser Zustände. Häufig hört man vom sogenannten Wachkoma oder vegetativem Zustand. Das sind Patienten, die zwar Schlaf-Wachzyklen zeigen, jedoch keine Anzeichen von Bewusstsein oder nur minimales Bewusstsein aufweisen. Schließlich gibt es noch Patienten, die zwar wach und bewusst sind, aber dennoch keine Möglichkeit besitzen, darüber Auskunft zu geben z.B. aufgrund einer neuromuskulären Erkrankung wie der Amyotrophen Lateralsklerose (ALS). Diese Menschen befinden sich im Zustand des Locked-In und es lohnt sich der Versuch, beispielsweise mittels eines Gehirn-Computer-Kommunikationssystem ihnen die Möglichkeit der Kommunikation zurückzugeben indem die Gehirnsignale selbst zum Kommunikationsmedium werden (Hinterberger et al. 2007). Den Grad des Bewusstseins korrekt zu bestimmen, gehört daher zu einer wichtigen, aber oft sehr schwierigen Aufgabe (Kotchoubey et al. 2005).

Leider vermag dieses zweidimensionale Modell nicht alle Bewusstseinszustände zu fassen, sodass es eventuell sinnvoll wäre, eine dritte Dimension einzuführen, welche den **Grad der Komplexität bzw. die Art und Weise der Informationsverarbeitung** betrachtet.

### **Bewusstsein zwischen Meditation und Alltag**

Für eine erfolgreiche Lebensgestaltung, aber auch für eine hinreichende Bewältigung des Alltags sind die eingangs beschriebenen Funktionen des Wachbewusstseins unerlässlich. Der Ruf nach mehr Bewusstsein für die Umwelt, für die Not hilfsbedürftiger Mitmenschen, für eine Nachhaltigkeit in der Finanzwirtschaft, usw., wie wir ihn tagtäglich in unserer westlichen Gesellschaft wahrnehmen können, deutet daraufhin, dass Bewusstsein als ein wesentlicher Faktor für die Umsetzung menschlicher Werte betrachtet wird. Dabei wird meist eine Erhöhung der Integrationsleistung in unseren Denk- und Handlungsprozessen im Sinne des Einbeziehens größerer Kontexte in die zu treffenden Entscheidungen gefordert, also auch das Hinausdenken über die eigenen und gewohnten Interessenslagen. Wem dies gelingt, besitzt damit die Fähigkeit etwas ‚Gutes‘ zu schaffen. Bewusstsein ist somit ein Kompetenzwerkzeug und dies umfasst ebenso die derzeit propagierten Kompetenzen, wie beispielsweise Fachkompetenzen, Kommunikative Kompetenzen, Beziehungs- und Gruppenkompetenzen, Emotionale Kompetenzen, Wirkungs- und Handlungskompetenzen.

Da diese Kompetenzen in unserem Kulturkreis häufig als notwendig für ein erfolgreiches und glückliches Leben erachtet werden besteht die Gefahr, das Bewusstsein ausschließlich unter dem Aspekt der Zweckmäßigkeit zu betrachten.

Im Gegensatz dazu dienen Praktiken der Meditation und Kontemplation ebenfalls als Werkzeuge zur Selbsterforschung und Schulung des Bewusstseins. Die Essenz dieser Praktiken zeigen jedoch einige von den bisher genannten Vorgehensweisen zur Erlangung „höheren Bewusstseins“ abweichenden Züge.

Dies kann anhand der folgenden Anweisungen verdeutlicht werden, die in der Meditationspraxis üblich sind (z.B. Kabat-Zinn 1990).

- Das **Sitzen in Stille** führt zu einer motorischen Ruhe und teilweisen sensorischen Deprivation in der die Reiz-Reaktionsbereitschaft reduziert wird. Der Meditierende nimmt die Umgebung zwar wahr, jedoch ohne darauf reagieren zu müssen.
- **Einfachheit** und Schlichtheit bedeutet, dass keine komplexen Denkmuster gefordert werden.
- **Anfängergeist** bedeutet, dass versucht wird, von assoziativen Denkmustern frei zu sein
- Achtsamkeit als Zustand nicht-wertender **Akzeptanz** bewirkt, dass Bewertungsmechanismen aufgegeben werden.
- Der Aspekt der **Präsenz** in der Achtsamkeitsmeditation hebt den Denkprozess der Erschaffung von Zeit auf
- und in fortgeschrittenen Stadien, in denen das **Selbst** und die Welt als Illusion erkannt werden, findet eine Aufhebung der Zuordnung in Subjekt und Objekt statt, die Aufhebung der basalen Funktionen, die für das Selbst- und das Weltmodell im Gehirn sorgen.

Diese Reduktion der Bewusstseinsfunktionen führt zu einem Zustand eines ‚reinen Seins‘, welcher in der Folge jedoch auch kein funktionaler Zustand mehr ist, um die Aufgaben des Alltags zu bewältigen. Allerdings können Menschen in der Fähigkeit zur Reduktion sogenannte ‚Seinsqualitäten‘ finden wie Friede, stille Freude, Gelassenheit, und mentale Erfrischung. Aus den reduzierten meditativen Zuständen heraus können damit Bewusstseinsqualitäten entstehen, die von Menschen ohne solchen Bezug häufig durch Aktivitäten versucht werden zu erlangen. Warum aber bildet die Reduktion der Funktionen die Grundlage für jene Qualitäten, die wir in unserem geschickten strategischen Alltagsleben anzustreben scheinen? Führen wir uns jetzt nochmals die Hierarchie der Bewusstseinsfunktionen vor Augen, dann scheint jede neu hinzukommende Gehirnleistung potenziell den Aufmerksamkeitsfokus auf sich zu ziehen und zu bannen. Dadurch werden die darunterliegenden Prozesse aus dem Bewusstsein gedrängt oder unterdrückt. Folglich finden wir in unserem Bewusstsein stets nur diejenigen Qualitäten, die dem aktuellen Aufmerksamkeitsfokus entsprechen. Die subjektiven Qualitäten der Stille, des Friedens und der Freiheit dagegen brauchen Freiräume in der Aufmerksamkeitslenkung, sowie das Ruhen intentionaler Regungen, die in der Meditation geübt werden können. Damit diese essenziellen Qualitäten mit den Leistungsaspekten unserer Kultur in einen sinnvollen Zusammenhang gebracht werden können, ist Forschung notwendig, um zu verstehen, wie die meditative Stille sowohl als bewusste Leere und gleichzeitig als Fülle erlebt werden kann, oder wie ein Zustand der sogenannten Nondualität in der Auflösung gleichzeitig als höchster Grad der Verbundenheit erlebt werden kann.

Um also nachhaltig Verantwortung für unser eigenes Leben, für das unserer Mitmenschen und für unsere Umwelt tragen zu können, braucht es einerseits den aktiven Aspekt des Bewusstseins, wozu die komplexen Fähigkeiten unseres Gehirns gehören, um mit den äußeren und inneren Aspekten des Lebens umzugehen. Andererseits können durch bewusste Deaktivierung von bewusstseinsbegleitenden Prozessen wesentliche Qualitäten zu einer Erfüllung menschlicher Werte wie Frieden, Freiheit, Verbundenheit, etc. geschaffen werden.



*Es geht im Leben also vielmehr um ein gesundes Wechselspiel zwischen Kontemplation in Aktion. Das meditative Verweilen kann dann als Quelle für eine integrale und werteorientierte Haltung in der Ausübung unserer komplexen Alltagsaufgaben dienen.*

## Literatur

- Belschner W (2008) Das Playbacktheater: Die Perspektive der Bewusstseinsforschung. In: Kasseler Beiträge zur Erziehungswissenschaft, Kassel Univ. Press, Kassel, S. 45ff.
- Damasio A (2001) Ich fühle, also bin ich – Die Entschlüsselung des Bewusstseins, Ullstein Taschenbuchverlag, München
- Hinterberger T, Wilhelm B, Mellinger J, Kotchoubey B, and Birbaumer N (2005) A Device for the Detection of Cognitive Brain Functions in Completely Paralyzed or Unresponsive Patients, IEEE Trans. on Biomedical Engineering, vol. 52, pp. 211–220
- Hinterberger T (2002) Time in Physics – An Artifact of Human Thinking? Journal of New Energy, vol. 6(3), pp. 85–88
- Hinterberger T, Nijboer F, Kübler A, Matuz T, Furdea A, Mochty U, Jordan M, Lal TN, Hill J, Mellinger J, Schroder M, Bensch M, Widmann G, Birbaumer N (2007) Brain Computer Interfaces for Communication in Paralysis: A Clinical-Experimental Approach. In Dornhege G, Millán JR, Hinterberger T, McFarland D, and Müller KR (Eds) Towards Brain-Computer Interfacing, pp. 43–64. MIT press, Cambridge, Massachusetts, London
- Hinterberger T (2011) The Sensorium: A Multimodal Neurofeedback Environment. Special Issue on Advances in Human-Computer Interaction
- James W (1890) The principles of psychology. Holt, New York. Nachdruck: Harvard University Press, Cambridge, 1983
- Kabat-Zinn J (1990) Gesund durch Meditation. Full Catastrophe Living. Das vollständige Grundlagenwerk. Erste vollständige Ausgabe. Otto Wilhelm Barth, München 2011. (Amerikanische Originalausgabe New York)
- Kotchoubey B, Lang S, Mezger G, Schmalohr D, Schneck M, Semmler A, Bostanov V, Birbaumer N (2005) Information processing in severe disorders of consciousness: Persistent vegetative state and minimally conscious state. Clinical Neurophysiology, 2005, 116, 2441–2453
- Lee J-H, Marzelli M, Jolesz FA, u. Yoo S-S (2010) Mind reading: An automated classification of thought processes from imagery fMRI data. Proc. International Conference on Machine Learning and Cybernetics, 2010 (ICMLC), (S. 3174–3179). Qingdao, China
- Metzinger T (2011) Der Ego-Tunnel: Eine neue Philosophie des Selbst: Von der Hirnforschung zur Bewusstseinsethik. Berlin Verlag
- Schredl M u. Erlacher D (2004) Lucid dreaming frequency and personality. Personality and Individual Differences 37(7), 1463–1473
- Singer W (2001) Consciousness and the binding problem. Annals of the New York Academy of Sciences 929, 123–46
- Rugg MD u. Coles MGH (Hrsg.) (1995) Electrophysiology of mind: Event-related brain potentials and cognition, Oxford psychology series, No. 25. New York: Oxford University Press
- Mangun GR (1995) Neural mechanisms of visual selective attention. Psychophysiology 32:4–18
- Wittmann M (2013) Gefühlte Zeit: Kleine Psychologie des Zeitempfindens. Beck Verlag, 2013



Prof. Dr. rer. nat., Dipl. Phys. Thilo Hinterberger

studierte Physik an der Universität Ulm und promovierte in der Medizinischen Psychologie der Universität Tübingen. Seine Forschungstätigkeiten umfassen zahlreiche Projekte zu Themen wie der Gehirn-Computer-Kommunikation, des Neurofeedback sowie der Neuropsychologie veränderter Bewusstseinszustände, wie Meditation, Koma, außersinnlicher Wahrnehmung oder Hypnose. Seit 2011 ist er Professor für Angewandte Bewusstseinswissenschaften in der Psychosomatischen Medizin des Universitätsklinikums Regensburg.

## 4 Hat Bewusstseinsforschung eine Zukunft?

Harald Walach

*Ich erforschte mich selbst.*  
Heraklit B101

### Einführung: Absolute Voraussetzungen und wissenschaftliche Paradigmen

Das Motto, unter das ich meinen Beitrag gestellt habe zeigt, dass das Bewusstsein als Ausgangspunkt und Basis für Erkenntnis schon seit den Anfängen der Wissenschaft im Abendland, bei den vorsokratischen Denkern, im Speziellen bei Heraklit, also im 6. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung, Thema war. Die Tatsache, dass wir uns heute wieder – neu? – diese Frage stellen, dürfte wohl darauf zurückzuführen sein, dass diese Geschichte von manchen nicht ganz verstanden, von anderen anders gedeutet, von wieder anderen verkannt wird, kurz, dass trotz dieser langen Geschichte anscheinend kein Konsens besteht. Es ist daher wichtig, dass wir ein paar Voraussetzungen klären, bevor wir uns der Frage zuwenden können, ob und wenn ja wie Bewusstseinswissenschaft möglich ist. Die Voraussetzung, die in Kreisen der transpersonalen Psychologie und der spirituellen Subkultur selten diskutiert und noch seltener bewusst ist, ist die postmoderne Situation, in der wir uns befinden. Damit ist, in Kürze, folgendes gemeint:

Etwa in den 30er-Jahren des letzten Jahrhunderts wurde durch verschiedene Einsichten und auch in verschiedenen Disziplinen parallel eine strukturell ähnliche Situation klar:



***Wir Menschen können uns nicht auf einen archimedischen Punkt der Erkenntnis stellen, der vorurteilsfrei, unbedingt und für alle gültige Wahrheit beschreibt.***

Denn wir sind in den Horizont unserer Sprache eingebunden; das hatte Wittgenstein herausgearbeitet. Insofern können wir nur das, was sprachlich vermittelt ist, was gesagt und verstanden werden kann sagen und denken, und dieser Horizont definiert unsere Wirklichkeit: *Unserer Sprache ist unsere Welt*.

Parallel zu Wittgensteins Einsicht zeigte der Oxforder Philosoph Robin Collingwood auf, dass jedes wissenschaftliche, jedes philosophische System Voraussetzungen machen *muss* (Collingwood 1998, orig. 1940). Es nimmt Dinge und Sätze als gültig an, die nicht mehr hinterfragt werden. Denn sie sind in der Gegenwartskultur selbstverständlich. Collingwood nennt dies die „absoluten Voraussetzungen – absolute presuppositions“. Wir können gar nicht anders, als solche Voraussetzungen machen. Wenn man so will, holt uns hier das Kantsche apriori ein, das „immer schon“ Vorausgesetzte, nur dass es bei Collingwood nicht die rationale Verfasstheit des menschlichen Geistes ist, sondern die Voraussetzungen einer Kulturepoche, die damit natürlich relativ werden. Meistens wird einem das klarer, wenn man über die Voraussetzungen nachdenkt, die längst vergangene Epochen gemacht haben, und die uns heute völlig abstrus vorkommen. So war es etwa in der Antike völlig klar, dass es Abstufungen von Menschen gab, richtige Menschen und Barbaren, Freie und Sklaven, und dass es deswegen auch vollkommen in Ordnung war, wenn man die einen menschlich und die anderen eben anders behandelte. Der Punkt ist: Wir können gar nicht anders, als solche Voraussetzungen zu machen. So sind wir geistig-mental verfasst. Und selten sind uns unsere eigenen Voraussetzungen klar. Collingwood weist darauf hin, dass sie eben genau nicht als rational verhandelte und als konsensuell gültige aus einem Diskurs entstanden sind, sondern gleichsam aus dem allgemeinen Hintergrund der Kultur ausdampfen und damit eigentlich nicht rational, sondern historisch-kontingent sind. Genauso wie die Antike gewisse Voraussetzungen machte, so auch wir; ich werde darauf zurückkommen.

Formal hat der Mathematiker Gödel etwas strukturell sehr ähnliches gezeigt (Devlin 2002): Es kann kein axiomatisch-formales System geben, das seine Gültigkeit und Widerspruchsfreiheit ganz aus sich selbst heraus formal beweist. Es muss immer auf mindestens einen Satz, der außerhalb des zu beweisenden Systems steht, zurückgreifen und damit eine nicht beweisbare Voraussetzung machen. Dies ist der Inhalt des sog. Unabschließbarkeitstheorems.

Zeitgleich hat der Mediziner und Mikrobiologie Ludwik Fleck erkannt, dass das Feststellen einer „Tatsache“, das anscheinend doch einfach sein sollte, alles andere als einfach und eindeutig ist (Fleck 1980). Vielmehr hängt es von einer ganzen Reihe von sozialen Bedingungen ab:

- wie Forscher ausgebildet und sozialisiert wurden;
- welche Methoden sie anwenden;
- wie sie ihre Befunde interpretieren.

Fleck hatte die Bedeutung dessen, was später „scientific community“ genannt wurde in den 30er-Jahren vorweggenommen. Diese Gruppe der gleichgesinnten Forscher definiert durch ihren Diskurs, was Tatsache ist und was nicht. Und damit wird Wirklichkeit und unsere Sicht darauf sozial vermittelt. Besonders drastisch kann man das an unserer Mediengesellschaft sehen: wirklich ist, was medial vermittelt wurde.

Liotard hat in den 70er-Jahren das Wort von der „Postmoderne“ geprägt und beschrieben, was damit gemeint ist: die Zeit der großen Narrative ist vorüber (Lyotard 1986).

Es gibt keine großen, verbindenden Mythen an die alle glauben, so wie an den christlichen Erlösungsmythos, der lange das Abendland verbunden hat, oder auch den modernen Fortschrittsmythos, der an der Basis unserer technologisch-wirtschaftlichen Entwicklung steht. Auch er ist gebrochen.

Der Physiker und Wissenschaftshistoriker Thomas Kuhn hat die Erkenntnisse von Collingwood und Fleck – erst viel später hat er dies dann in Vorworten auch zugegeben – in den 50er-Jahren in seine Lehre von den Wissenschaftsparadigmen und wissenschaftlichen Revolutionen gegossen und damit mit dem Bild einer rational und linear voranschreitenden und Wissen akkumulierenden Wissenschaft aufgeräumt (Kuhn 1955). Wissenschaft, so seine Analyse, die man auch auf andere Aktivitäten wie Wirtschaft, Medienarbeit, Kulturschaffen anwenden könnte, bedient sich immer und notwendigerweise eines „Paradigmas“. Damit ist eine allgemein akzeptierte und generell unwidersprochene Art gemeint, Wissenschaft zu betreiben. Das Paradigma wird definiert durch grundlegende Axiome und Voraussetzungen – eben solche absoluten Voraussetzungen im Sinne Collingwoods –, die nicht mehr hinterfragt werden. Es enthält, davon abgeleitet, Standardtheorien und -experimente und eine gewisse Erwartung, wohin das alles idealerweise führen wird. Das alles wird solange betrieben, bis im alltäglichen Geschäft des wissenschaftlichen Arbeitens immer mehr Anomalien auftauchen. Damit sind Befunde gemeint, die im Rahmen des gültigen Paradigmas nicht erklärbar oder verstehbar sind. Zunächst werden sie ignoriert. Wenn sie dann zu offensichtlich werden, dann wird es immer mehr Leute geben, die mit der Situation unzufrieden sind und nach Alternativen suchen. Wenn dann ein neues Modell gefunden wird, das die Anomalien und die bislang gültigen Befunde erklären kann, dann wird es zum erbitterten Streit kommen, der gewöhnlich zu einer wissenschaftlichen Revolution führt: Die Verfechter des alten Modells werden langsam aber sicher an Macht einbüßen. Vertreter der neuen Sichtweise werden immer mehr Anhänger finden, bis schließlich das neue Modell das alte als Standardtheorie ablöst. Das Provokative an Kuhns Modell ist, dass es, ähnlich wie Collingwood, den Prozess der Veränderung nicht als rationalen Diskurs, sondern als disruptives Geschehen ansieht, das nicht weiter vermittelt oder verfügbar ist.

Paradigmen strukturieren also auf eine gewisse Art die Wirklichkeit vor. Sie geben vor, was wir sehen können, für wahr oder wahrscheinlich annehmen, was wir vernünftigerweise erwarten, welche Entitäten wir glauben in unserer Welt vorzufinden. So war für einen mittelalterlichen Menschen absolut klar, dass er Engel und Dämonen in seiner Welt vorfinden würde, wenn er dazu die richtige Sinnenausstattung hätte. Die Tatsache, dass er sie nicht sieht hätte er darauf zurückgeführt, dass er nicht ausreichend rein in seinem Herzen ist und nicht darauf, dass es sie womöglich „nicht gibt“, was auch immer das bedeutet. Mit gleicher Sicherheit gehen wir in unserem heutigen Weltbild, ob zu Recht oder Unrecht, lassen wir dahingestellt, davon aus, dass es eben keine Engel und Dämonen „gibt“ und erwarten sie auch nicht zu sehen. Diese Vorstrukturierung dessen, was die Welt wohl für uns bereithält, erleichtert uns den Umgang mit ihr. Denn wir müssen nicht jedes Mal von ganz vorne anfangen und haben ein nützliches Modell von der Welt zur Verfügung. Dieses Modell behindert uns aber auch, weil wir oftmals nicht unvoreingenommen wahrnehmen können, oder Phänomene, die im Rahmen des gerade gültigen Modells nicht vorkommen, einfach ignorieren.



Das klassische Beispiel, wie herrschende Paradigmata unsere Wahrnehmung prägen und uns Phänomene regelrecht entgehen lassen ist die Entdeckung des Herzschlags durch William Harvey, den Leibarzt des englischen Königs etwa um 1624 herum<sup>1</sup>. Der Herzschlag war natürlich manchen Kulturen und physiologischen Theorien durchaus bekannt. Die im Westen vorherrschende Theorie, die sich von Aristoteles und seinen Kommentatoren Galen und Celsus herleitete, erklärte den Blutkreislauf durch Konvektionserwärmung. In diesem Modell galt das Herz als ein Erwärmer und daher war auch gar kein Pumpen nötig und damit auch kein Schlag. Als nun Harvey dieses Modell anzweifelte, selber Experimente durchführte, indem er etwa Vivisektion an Hunden vornahm und dabei schlagende Herzen sah und behauptete, das Herz sei eine Pumpe und man könne es schlagen hören, ging ein Aufschrei durch Europa. Stellvertretend für die Intellektuellen und Philosophen schrieb der Philosoph und Arzt Emilio Parisano: „Es gibt keinen in Venedig, der ein Herz schlagen hört.“ (Parisano 1647, p. 107) Das Beispiel zeigt: Ein Paradigma gibt uns vor, was wir wahrnehmen können, welche Denk- und Erfahrungsmöglichkeit wir haben. Das bedeutet nicht, dass man nicht auch darüber hinaus denken und wahrnehmen könnte. Das zeigt ja das Beispiel Harveys. Aber das geht nur, wenn man über die gültigen Grenzen steigt. Dies erfordert den Mut, seinen Sinnen, seiner Erfahrung, seiner Wahrnehmung zu trauen.

### **Das momentan gültige Paradigma und die Konsequenz für unser Verständnis von Bewusstsein**

Derzeit gehen wir – gesellschaftlich-wissenschaftlich gesehen – mehrheitlich davon aus, dass die wesentlichen Bausteine im Kosmos materielle Grundelemente sind, Atome und deren Bestandteile; dass sich aus der Interaktion dieser Bausteine, die Vielfaltigkeit der Erscheinungen unserer Welt erklären lässt; dass methodisch der beste Weg die Analyse von komplexen Einheiten in einfachere Bestandteile ist; dass sich alles, was komplex und kompliziert ist durch das Zusammenwirken einfacherer Bestandteile erklären lässt; und dass alle Wirkungen im Kosmos subtile Verknüpfungen kausaler Art sind, in denen durch Interaktion Energie übertragen wird. Das bedeutet: es verändert sich nur dann etwas, wenn Teilchen, die Energie übertragen, an den Ort der Wirkung gelangen und dort Veränderungen vornehmen.

Ich habe hier in aller Kürze ein paar wesentliche Voraussetzungen skizziert, unter denen unsere moderne Wissenschaft und Technik operiert und die sich – mutatis mutandis – auch in unsere Alltagskultur eingeschlichen haben. Damit ist auch gesagt, was in unserem momentanen wissenschaftlichen Weltbild nicht vorkommen kann:

Wirkungen, die nicht durch lokalen Austausch von Energie und Wechselwirkung geschehen, sind nicht denkbar. Nicht-materielle Wirklichkeit ist in einem solchen Weltbild nur schwer verankerbar. Wirkungen von Ganzheiten auf Einzelelemente sind nicht primärer Fokus dieses Modells. Nicht-lokale Wirkungen, also Effekte, die nicht durch direkt nachweisbare materielle Austauschprozesse am Ort der Wirkung entstehen, sind genauso wenig möglich in einem solchen Modell wie solche, die von einer Domäne, etwa dem Bewusstsein, direkt auf eine andere, auf ein Materielles System einwirken, ohne Zwischenschritte.

---

1 Ich habe dies in meinem Wissenschaftstheorielehrbuch ausführlich besprochen; dort auch die entsprechenden Nachweise (siehe Walach 2009)

Diese skizzenhafte Analyse ist natürlich holzschnittartig. Aber gerade im Bereich der Bewusstseinswissenschaft ist es offensichtlich implizit akzeptiert (Damasio 2000; Metzinger 2008). Hier herrscht, bei Neurowissenschaftlern auf jeden Fall, eine Art Mehrheitskonsens, demzufolge Bewusstsein aus dem materiellen Bestand und Wirken des Gehirns entsteht und abgeleitet ist. Dieser implizite Materialismus unseres modernen Weltbildes führt dazu, dass Geist und Bewusstsein als Eigenschaften angesehen werden, die aus dem Zusammenwirken der materiellen Bausteine des Gehirns, der Neuronen, „irgendwie“ entsteht. Wie genau, das wissen wir noch nicht, werden wir aber sicher auch irgendwann mal wissen, wenn wir nur ausreichend viel forschen. Damit ist das Gehirn, das Organ, das Bewusstsein erzeugt, so wie die Leber Galle erzeugt oder das Zusammenspiel des Immunsystems Immunität. Bewusstsein selber ist eine abgeleitete Eigenschaft. Dass damit Kategorienfehler erzeugt werden, das wird geflissentlich übersehen (Hoche 2008). Damit ist aber der Begriff einer „Bewusstseinswissenschaft“ im Rahmen eines solchen momentan gültigen Wissenschaftsmodells eigentlich ein Unding. Man kann Neurowissenschaft betreiben, weil man verstehen will, wie das Gehirn funktioniert und Bewusstsein erzeugt.

*Aber in welchem Sinne wäre in einem solchen Modell Bewusstseinswissenschaft denkbar?*

Doch wohl nur in dem Sinne, als man maximal verstehen könnte, wie das Bewusstsein, jene Eigenschaft, die das Gehirn hervorbringt, in sich funktioniert und ob es eine Art kausaler Eigenständigkeit hat, so es denn einmal entstanden ist, und damit etwa auf das Gehirn verändernd und moderierend zurückwirkt.

Ich muss jetzt eine sehr komplexe Diskussion extrem abkürzen, aber im Wesentlichen ist das Grundproblem einer eigenständigen Bewusstseinswissenschaft das einer paradigmatischen Unverträglichkeit mit dem momentanen Mainstream. Wenn es nur um Fragen ginge, die sich im Rahmen gemeinsamer Voraussetzungen bewegten und methodisch-inhaltlich mit anerkannten Vorgehensweisen klärbar wären, dann wäre das Ganze unproblematisch. Aber implizit ist bereits im Begriff einer „Bewusstseinswissenschaft“ eine Voraussetzung gemacht, die den momentanen Mainstreamkonsens anzweifelt. Denn es wird implizit vorausgesetzt, dass es so etwas wie das Bewusstsein als eigenständiges Phänomen gibt, das noch dazu vielleicht sogar einen eigenständigen Zugang zur Wirklichkeit haben könnte, etwa durch introspektive Methoden wie Erkenntnis in der Meditation, oder intuitives Schauen in einem Zustand innerer Klarheit. So etwas hatte Rudolf Steiner schon in den 20er-Jahren behauptet. Und wie er damit beim wissenschaftlichen Mainstream gelandet ist, kann man in jedem Feuilleton der Republik besichtigen, in dem seine Lehre zu mystisch-esoterischen Obskuritäten gerechnet wird, aber sicher nicht zur Wissenschaft. Wir müssen uns also im Klaren sein: der Begriff der Bewusstseinswissenschaft impliziert einen impliziten Widerspruch zum Mehrheitskonsens heutiger Neurowissenschaft. Und diese wiederum gehört zu den mächtigsten Motoren des modernen Wissenschaftsbetriebes.

Es gäbe zwei Wege für eine moderne Form der Bewusstseinswissenschaft, die nicht nur naiv eine Gegenkultur etablieren will, sondern tatsächlich an den Strom der modernen Wissenschaft anschließen könnte.

- Einer besteht darin, sozusagen innerparadigmatisch den Mainstream-Konsens unangetastet zu lassen, sich einer Aussage über den ontologischen oder epistemologischen Status des Bewusstseins zu enthalten und einfach aufzuzeigen, ob und wenn ja wie Bewusstsein Auswirkungen auf das Gehirn, den

Organismus und seine Verfasstheit hat. Das ist, was ich Bewusstseinswissenschaft „light“ nennen will. Zu diesem Bereich gehört etwa die moderne Meditationsforschung, die zeigt ob und wie Meditation, also eine Bewusstseins-schulung, auf das Gehirn und seine Aktivitäten wirkt.

- „Harte“ Bewusstseinswissenschaft würde die ontologische und die epistemologische Frage stellen: Was genau ist der Status des Bewusstseins? Ist es eine Eigenschaft, die aus dem Gehirn heraus entsteht? Kann es ohne Gehirn Bewusstsein geben? Hat das Bewusstsein einen eigenen epistemologischen Zugang zur Wirklichkeit, der nicht durch die Sinne und damit durch materiellen Kontakt zur Umwelt vermittelt ist?

Wenden wir uns diesen Fragen zu.

### Bewusstseinswissenschaft – leicht und hart

„Light“

Richtig knallharte Materialisten würden dem Bewusstsein nur den Rang eines Epiphänomens zuweisen, etwas, das halt entsteht, aber eigentlich nicht entscheidend ist (Dennett 1991). Bewusstsein entsteht zwar irgendwie aus der Komplexität neuronaler Aktivität, hat aber eigentlich keine kausale Auswirkungen oder Rückwirkungen auf das Gehirn. Derartige hartgesottene materialistische Thesen kann man mittlerweile mit der leichten Version der Bewusstseinsforschung widerlegen. Denn es hat sich gezeigt:

Meditation hat eine Rückwirkung auf das Gehirn.

Wir konnten etwa zeigen, dass erfahrene Meditierende eine Perspektive auf ein bistabiles Bild, den Neckerwürfel, länger halten können als Menschen ohne Meditationserfahrung (Sauer et al. 2012). Das Besondere an diesem Befund ist folgendes: Bistabile Bilder wie etwa der Neckerwürfel kippen quasi automatisch in der Wahrnehmung. Man sieht sie einmal so, einmal so, in einem Wechsel von etwa 4 Sekunden im Durchschnitt. Dieser Wechsel passiert automatisch und ist durch einen vorbewussten und nicht bewusstseinsfähigen Mechanismus etwa in den thalamischen Kernen verursacht. Die Mainstream-Meinung geht davon aus, dass er nicht durch Bewusstsein beeinflussbar ist, jedenfalls nicht wesentlich. Unsere Daten, die in Analogie auch andere Datensätze mit bistabilen Bildern bei Meditierenden bestätigen (Carter et al. 2005), zeigen nun, dass dies offensichtlich falsch ist: Wenn man Meditierenden sagt, sie sollen eine Perspektive des Neckerwürfels so lange wie möglich festhalten, können sie nun im Mittel dieses Bild mehr als 8 Sekunden halten, während Meditationsunerfahrene dies nur 6 Sekunden können. Beide Gruppen können also durch bewusste Einstellung diesen automatischen Prozess verändern. Meditierende aber länger als Unerfahrene. Dieser Befund zeigt: das Bewusstsein – die bewusste Aufmerksamkeit und die Schulung des Bewusstseins in der Meditation – hat eine ursächliche Wirkung auf die automatischen Prozesse im Gehirn.

Genauso konnte auch die Meditationsforschung der letzten Jahre zeigen, dass die Schulung des Bewusstseins das Gehirn direkt verändert (Ott et al. 2011). Erste Studien konnten zeigen, dass bestimmte Gehirnareale, die bei der Aufrechterhaltung von Aufmerksamkeit von Bedeutung sind, je nach untersuchter Meditationsform bei

Meditationserfahrenen dicker sind als bei anderen. Neuere Studien konnten auch zeigen, dass dies ursächlich mit der Meditationsschulung zusammenhängt (Hölzel et al. 2011). Wer meditiert, verändert also sein Gehirn. Das ist an sich kein besonders überraschender Befund. Denn auch wer jongliert, oder ein Musikinstrument lernt, verändert sein Gehirn, genauso wie Leute, die dauernd Video schauen, viel Alkohol trinken, Rauchen oder Kreuzworträtsel lösen ihr Gehirn verändern. Die Gehirnforschung der letzten Dekaden hat gezeigt, dass unser Gehirn ein extrem plastisches Organ ist.

#### „Hart 1“

Eine etwas härtere Nuss, die die Bewusstseinsforschung dem momentanen Mainstream-Modell zu knacken aufgibt, oder, in wissenschaftstheoretischer Terminologie eine „Anomalie“ für das gültige Modell sind parapsychologische oder nicht-lokale Effekte. Damit sind solche Effekte gemeint, die zustande kommen, weil Bewusstsein ohne irgendeine bekannte Vermittlung direkt auf materielle Systeme oder auf sich selbst zu einem anderen Zeitpunkt – präkognitiv oder retroaktiv –, oder auf ein anderes Bewusstsein einwirkt. Dass Bewusstsein Wirkungen entfaltet, ist ja an sich nichts Besonderes.

Jeden Morgen, wenn wir aufwachen und uns gegen das Aufstehen sträuben, dann aber doch aufstehen, weil wir wissen, dass die Kinder zur Schule müssen, die Arbeit getan werden will oder wir uns was vorgenommen haben, erfahren wir die Wirksamkeit von **bewusstem Wissen oder Entschluss**.

Wenn wir uns Kaffee kochen wollen, schalten wir den Herd oder die Kaffeemaschine ein. Auch hier nimmt Bewusstsein Einfluss auf ein materielles System. Wenn sich aber nun der Herd einschalten würde ohne, dass wir aufstehen und den Knopf bedienen, wären wir sehr erstaunt. Das ist in dieser Terminologie eine **nicht-lokale Wirkung**, denn sie fände, wenn es sie denn gäbe, statt, ohne, dass ein vermittelnder Prozess sichtbar wäre, über den unser Entschluss Kaffee zu kochen über muskuläre Wirkung direkt auf den Einschaltknopf am Herd gewirkt hätte. Man nennt solche klassisch kausalen Prozesse auch „lokal“, weil jedes Signal im Universum laut der speziellen Relativitätstheorie mit einer Grenzgeschwindigkeit unterwegs ist, die der von Licht entspricht und all die Bereiche, die von einem solchen Lichtkegel abgedeckt sind, lokal miteinander verbunden sind. Da es kein bekanntes Signal gibt, das von meinem Geist direkt mit dem Herd in Verbindung steht, wäre ein solches sich Einschalten des Herdes ohne Interaktion „nicht-lokal“.

Historisch ist die Erforschung solcher Effekte Teil der Parapsychologie. Dies ist eigentlich ein ungeeigneter Begriff, weil er nur über eine Negativ-Definition – das was außerhalb der Psychologie liegt – vorgeht. Deswegen haben andere vorgeschlagen, diese Effekte „anomalistisch“ zu nennen. Damit ist mindestens bezeichnet, dass sie Anomalien im Sinne des geltenden Paradigmas sind. Was im Sinne eines solchen momentan gültigen Paradigmas nicht vorkommen kann sind Effekte, die ein Bewusstsein auf materielle Systeme hat, ohne dass dafür kausale Zwischenschritte bekannt oder analysierbar wären. In der Terminologie der Parapsychologie sind dies „psychokinetische (PK)“ Effekte, weil hier das Bewusstsein Materie bewegt („kin-“ ist griechisch für „bewegen“). Was auch nicht vorkommen sollte, sind „tele-

pathische“ Effekte, in denen ein Bewusstsein Informationen über Bewusstseinszustände anderer Menschen erhält, ohne mit ihnen direkt zu kommunizieren. Eine weitere Anomalie wäre das umgekehrte: das Einwirken eines Bewusstseins auf ein anderes, ohne bekannte Kommunikation wie Sprache oder Gestik. Und was unserem Weltbild extreme Schwierigkeiten bereitet sind präkognitive Effekte, also die potenzielle Möglichkeit etwas über die Zukunft zu erfahren. Dies verbietet sich durch die Struktur der Relativitätstheorie. Wie schon gesagt, braucht jedes Signal im Universum eine gewisse Zeit, nämlich mindestens die Zeit, die ein Lichtsignal braucht, um eine Strecke zu überwinden. Daher ist eine Kommunikation mit der Zukunft nicht möglich. Weder beeinflusse ich die Zukunft, noch die Zukunft mich. Sie ist in diesem Modell völlig offen und wird allenfalls durch die Konstellation der Gegenwart beeinflusst.

Die empirische Forschung auf diesen Gebieten ist schon mehr als 70 Jahre alt, und dennoch gibt es noch keinen Konsens, ob es nun diese Phänomene gibt, oder nicht (Alcock 2003; Morris 2000). Das liegt zum einen daran, dass sie eben als Anomalien mit großer Skepsis beäugt werden. Man versucht über klassische Erklärungen – Täuschung, Wahrnehmungsverzerrung, selektive Wahrnehmung, Erinnerungseffekte, methodische Artefakte – solche Anomalien zu erklären, um dadurch die theoretischen Konsequenzen nicht ziehen zu müssen. Und wissenschaftslogisch bzw. -ökonomisch ist das ja auch bis zu einem gewissen Grade sinnvoll. Das vielleicht gravierendere Problem jedoch ist, dass die behaupteten anomalistischen Effekte nicht so stabil und beliebig reproduzierbar sind, wie man das erwarten würde, um sie auch als gestandener Skeptiker ernst zu nehmen (Burns 2003; French 2003; Jeffers 2003). Wir haben eine merkwürdige Situation vor uns: Auf der einen Seite gibt es eine Fülle von Daten. Auf der anderen Seite sind die Daten so beschaffen, dass völlig unbezweifelbare und auch für Skeptiker akzeptable Replikationen fast immer scheitern. Es ist, als würde sich das Universum nur denen von seiner anomalistischen Seite zeigen, die auch bereit sind, eine solche zu sehen. Und so haben wir auf der einen Seite Meta-Analysen, die über viele Experimente hinweg Effekte akkumulieren und zu signifikanten Ergebnissen kommen (Palmer 2003; Walach u. Schmidt 2005). Und auf der anderen Seite haben wir eine ganze Reihe fehlgeschlagener Replikationen. Und wir haben sogar solche Versuche, bei denen positiv eingestellte Versuchsleiter Effekte finden, Skeptiker aber im gleichen Versuchsaufbau nicht (Smith 2003).

Hier ein paar Beispiele.

Ein Klassiker in der PK-Forschung ist das sog. DMILS-Paradigma, kurz für „Direct Mental Interaction within Living Systems“. Dabei sitzt ein sog. „Empfänger“<sup>2</sup> in einer isolierten Kabine. Bei dieser Person wird die elektordermale Aktivität (EDA) gemessen. Das ist ein Maß der autonomen Erregung, das relativ rasch reagiert, wenn man sich anspannt oder entspannt. Die Messkurve wird einer anderen Person auf einem Bildschirm gezeigt. Diese andere Person, der sog. „Sender“, hat nun die Aufgabe, die Messkurve allein durch die Intention zu beeinflussen und entsprechend einem randomisierten Schema die andere Person zu entspannen oder zu aktivieren. Eine Meta-Analyse aller durchgeführten 36 Studien zeigt, dass

2 Leider denken auch die meisten parapsychologischen Forscher in einem signaltheoretischen Rahmen, auch wenn sie von „subtilen“, noch nicht bekannten Signalen ausgehen. Daher diese zwar einleuchtende, theoretisch aber problematische Redeweise.

es dabei einen zwar kleinen aber signifikanten ( $p = 0.001$ ) Effekt von  $d = 0.10$  gibt (Schmidt et al. 2004). Wir haben selber eine Reihe solcher Studien gemacht. In einer sehr sorgfältigen Pilotstudie, in der wir unser eigenes System aufgebaut und getestet haben – u.a. haben wir die Versuchsteilnehmer in zwei faradayschen Käfigen untergebracht –, haben wir überwältigend große Effekte beobachtet (Schmidt et al. 2001). Daraufhin haben wir eine Reihe von formalen Replikationen durchgeführt. Obwohl alles gleich war, der Versuchsaufbau, die Experimentalleiter, der Teilnehmerpool, konnten wir unsere eigenen positiven Effekte nicht replizieren (Schmidt 2002; Walach et al. 2002).

Bei einem anderen Paradigma – remote helping – geht es darum, dass eine Person sich auf eine Aufgabe konzentriert und andere Personen, manchmal einzelne, manchmal eine Gruppe, ihr dabei aus der Ferne helfen oder nicht. Der Erfolg wird gemessen, indem die Person Ablenkungen durch einen Knopfdruck signalisiert. Die Meta-Analyse aller durchgeführten 11 Studien ergibt wieder einen kleinen ( $d = 0.11$ ) aber signifikanten ( $p = 0.029$ ) Effekt (Schmidt, 2012). Ganz ähnlich sieht es mit dem dritten Forschungsparadigma in diesem Bereich aus: dort wird das Bild einer Person über eine Kamera einer anderen Person gezeigt. Diese soll nun intentional die im Bildschirm sichtbare Person entweder anschauen, oder nicht. Gemessen wird wiederum die autonome Erregung über EDA. Dieses Modell ist der Versuch, die Alltagserfahrung, dass wir manchmal zu merken scheinen, wenn wir von hinten angestarrt werden, experimentell zu realisieren. Auch hier wurden insgesamt 15 Studien durchgeführt, die zusammen einen kleinen Effekt von  $d = 0.13$  ergeben, der aber signifikant ist ( $p = 0.013$ ) (Schmidt et al. 2004).

Interessant an diesen Beispielen ist, dass die Effektgrößen alle etwa gleich groß sind. Sie sind nicht bedeutsam in dem Sinne, dass man damit wirklich deutlich sichtbare Effekte hätte. Aber sie sind alle in der gleichen Größenordnung und sie sind alle signifikant. Dabei sind natürlich immer wieder solche Studien dabei, die eben nicht signifikant waren. Die Signifikanz und die Effektgröße ergeben sich über alle Studien hinweg.

Besonders deutlich zeigt sich die Ambivalenz am wohl ältesten Paradigma, dem Mikro-PK der Beeinflussung von Zufallsgeneratoren durch die Intention (Walach u. Jonas 2007). Hier werden echte Zufallsgeneratoren aufgebaut, mittlerweile meistens solche, die von Rauschdioden gesteuert werden, also von echten Zufallsprozessen. Versuchsteilnehmer erhalten dann die Aufgabe, die Zufallskurve, die auf geeignete Weise, z.B. optisch, rückgemeldet wird, abweichen zu lassen. Riesige Datenmengen sind mittlerweile akkumuliert worden. Die größte und sorgfältigste Meta-Analyse in diesem Bereich zeigt nun eine ganz kleine Abweichung vom Zufall über alle Studien hinweg (Bösch, Steinkamp u. Boller, 2006). Diese ist sogar signifikant, aber nur unter der Bedingung, dass man eine Studie weglässt, nämlich die letzte und größte. Dies war eine multizentrische Replikation, wo unter den gleichen Bedingungen an drei Orten, in Freiburg, Giessen und Princeton, Daten gesammelt wurden. Diese größte aller Mikro-PK-Studien verlief negativ (Jahn et al. 2000). Es zeigte sich wider Erwarten keine Mittelwert-Abweichung. Ein deutlicher Effekt war allerdings in anderen statistischen Parametern sichtbar, nur waren die dummerweise nicht Gegenstand des vorab entschiedenen Auswertungsprotokolls (Atmanspacher et al. 1999; Pallikari 2001). Hier haben wir also die typische Situation vor uns: eine große Menge von Daten zeigt einen zwar sehr kleinen, aber hoch signifikanten Effekt. Eine gezielte, direkte Replikation schlug fehl.

Immer wieder findet man in experimentellen Bedingungen auch Effekte in Messkurven, z. B. der elektrodermalen Aktivität, *bevor* ein Stimulus präsentiert wurde. Man versucht damit Prädiktion zu operationalisieren, also das intuitive Wissen um zukünftige Ereignisse. In einem typischen experimentellen Modell wird einer Person etwa eine Reihe von Bildern gezeigt. Manche davon sind extrem hässlich oder aufregend, etwa Kriegsbilder, oder bedrohliche Bilder einer Schlange. Andere sind schön und beruhigend. Es hat sich nun immer wieder gezeigt, dass Menschen reagieren, *bevor* sie solche aufregenden oder hässlichen Bilder sehen. Evolutionär würde das Sinn machen: wenn ich mich in Sicherheit bringen kann oder einen Angriff antizipieren kann, dann habe ich eine größere Überlebenschance. Und so wundert es auch nicht, wenn man solche Effekte auch in einer größeren Meta-Analyse robust sieht. 26 solcher Studien wurden analysiert, und man sieht einen deutlichen und signifikanten Effekt von  $d = 0.21$  (Mossbridge et al. 2012).

Dieses anscheinend glatte Narrativ darf aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass sich diese Effekte eben nicht wie klassisch-kausale verhalten: Sie lassen sich nicht beliebig replizieren, sind kapriziös und launisch wie edle Pilze. Manchmal findet man sie, manchmal nicht. Manchmal findet sie nur, wer daran glaubt sie zu finden und Kritiker nicht. Manchmal will man einen ganz anderen Effekt sehen, und findet dann z. B. einen prädiktiven Antizipationseffekt, so wie uns das gegangen ist, als wir eigentlich ein EEG-Korrelationsparadigma replizieren wollten (Hinterberger et al. 2007). Außerdem beobachtet man bei diesen Effekten häufig, dass ihre Effektgröße im Laufe der Zeit abnimmt, was als sog. Decline-Effekt bezeichnet wurde (Bierman 2000).

All das spricht dafür, dass es sich hierbei um nicht-klassische Effekte handelt, also um solche Effekte, die nicht im Rahmen klassischer Kausalität beschreibbar sind. Dies macht sie auch so schwierig greifbar, nicht nur empirisch, sondern auch theoretisch. Ihre Signatur besteht darin, ich fasse das zusammen, dass sie viel zu viele signifikante Abweichungen vom Zufall erzeugen, als dass man noch an zufällige Schwankungen glauben könnte, aber dass sie zu wenig systematisch sind, als dass man an klassische Kausalität denken mag.

Was bleibt? Womöglich müssen wir von einem ganz anderen Paradigma ausgehen? Das ist der Grund, weswegen wir dafür plädiert haben sie als nicht-lokale Effekte analog zu Quantenkorrelationen zu sehen (Lucadou et al. 2007b). Solche sind mittlerweile empirisch gut belegt (Nadeau u. Kafatos 1999). Sie zeigen sich darin, dass Teilelemente eines Quantensystems – z. B. Zwillingenphotonen, die aus der Abwärtskonversion eines Photons entstanden sind, das man durch einen Kristall gelenkt hat – korreliertes Verhalten zeigen, obwohl sie räumlich getrennt sind. Technisch misst man etwa einen bestimmten Polarisationswinkel an einem Photon und findet dann, dass das andere Photon überzufällig häufig einen korrespondierenden Polarisationswinkel aufweist. Unter der Annahme, dass die beiden Photonen voneinander unabhängig, weil räumlich getrennt sind, sollten alle möglichen Kombinationen von Polarisationswinkeln vorkommen. Tatsächlich ist das aber nicht der Fall. Sondern es kommen immer nur diejenigen Kombinationen vor, die vom Modell vorhergesagt werden, das die beiden Photonen eben als ein korreliertes System beschreibt.

Wir haben den Vorschlag gemacht, die Quantentheorie (QT) zu verallgemeinern (Atmanspacher et al. 2006; Atmanspacher et al. 2002; Filk u. Römer 2011; Walach u. von Stillfried 2011). Das bedeutet, wir haben uns die Frage gestellt, was passiert, wenn man den Formalismus der QT so ausdünnert, dass nur noch die ganz wichtigen Ele-

mente übrig bleiben. Wenn man das tut, so stellt man fest, dass man sehr viele Elemente der eigentlichen QT weglassen kann, nur eines nicht: den formalen Umgang mit nicht-kompatiblen, oder komplementären Größen. Sie machen sozusagen den Kern des QT-Formalismus aus. Und analysiert man dann den Formalismus, so stellt man fest, dass er unter ganz bestimmten Bedingungen nichtlokale Korrelationen auch im verallgemeinerten Falle vorhersagt: nämlich dann, wenn die Beschreibung eines Gesamtsystems mit der Beschreibung von Teilelementen des Systems komplementär ist. Denn nichtlokale Korrelationen oder Verschränkungskorrelationen, wie sie auch heißen, sind ein Sonderfall von Komplementarität. Immer wenn diese Komplementarität von globaler und lokaler Beschreibung gegeben ist, dann sind die Elemente des Systems, deren Beschreibung komplementär zur Beschreibung des Gesamtsystems ist, miteinander nichtlokal verschränkt oder korreliert. Das bedeutet, sie verhalten sich so, als gäbe es eine unsichtbare Verbindung zwischen ihnen. Der Punkt ist: Es gibt keine solche Verbindung. Es werden keine Signale ausgetauscht, sondern die Elemente sind einfach systemisch miteinander verschränkt.

Es würde jetzt zu weit führen, dieses Modell hier weiter auszubauen. Soviel sei allerdings gesagt:

Zentral für dieses Modell ist natürlich die Frage, ob Komplementarität auch außerhalb der Physik eine Rolle spielt. Wir meinen ja. Komplementarität bezeichnet eine Situation, bei der zwei maximal inkompatible Beschreibungen verwendet werden müssen, um eine Situation zu beschreiben. Wir sind es gewohnt, vor allem einfache Gegensätze zu analysieren: schwarz-weiß, hell-dunkel, warm-kalt, trocken-nass, dumm-intelligent, usw. In all diesen Fällen kann ein Element des Gegensatzpaares durch die Verneinung des anderen ausgedrückt werden. Formal:  $b = \neg a$  ( $b$  ist identisch mit nicht  $a$ ). Genau dies funktioniert bei komplementären Gegensatzpaaren nicht. Daher sagt man auch, sie seien orthogonal. Man kann das eine nicht auf das andere reduzieren und braucht immer beide, um eine Situation auszudrücken. Typisch hierfür sind etwa der Ort und der Impuls eines Teilchens. Man kann das eine nicht auf das andere reduzieren und benötigt hierfür zwei miteinander inkompatible Messvorrichtungen. Aber spielt das auch in unserer Lebenswelt, also außerhalb der Physik eine Rolle? Wir meinen: ja. Allerdings ist die Situation bislang schlecht untersucht (Hinterberger u. von Stillfried, 2012).

Hier sind ein paar Beispiele:

Menschen sind klarerweise Individuen, die sich auszeichnen dadurch, dass sie von ihrer Umwelt, ihrer Gruppe, ihrer Familie klar geschieden sind. Gleichzeitig können Menschen gar nie ohne ihre Zugehörigkeit, zu einer Gruppe, zu einer Familie, zu anderen verstanden werden. Jeder Mensch ist also immer mehr oder weniger stark durch Individualität und Verbundenheit gleichermaßen charakterisiert. In dem Ausmaß, indem eine Gruppe, sagen wir eine Familie, Verbundenheit aufweist und gleichzeitig Getrenntheit oder Individualität bestärkt, werden komplementäre Beschreibungen nötig und unser Modell würde nichtlokale Verschränkungen zwischen diesen Familienmitgliedern vorhersagen.

Wir haben nun vorgeschlagen, anomalistische, nicht-klassische Effekte der Parapsychologie, wie sie oben beschrieben wurden, als Ausdruck solcher generalisierter Verschränkungskorrelationen zu interpretieren (Lucadou et al. 2007a). Damit einhergeht, dass man solche Korrelationen nicht zur Übertragung von kausalen Signalen



missbrauchen kann, ohne dass sie zusammenbrechen. Genau das ist aber, was klassische Experimente tun. Sie versuchen, ein Signal aus dem System herauszudestillieren. Das muss auf Dauer scheitern. Insofern liefert unser Modell sowohl eine Erklärung des Phänomens, als auch ein Verständnis, warum sich diese Effekte nicht so einfach replizieren lassen.

„Hart 2“

Nun gibt es noch eine andere Weise, wie Komplementarität bei uns Menschen zum Tragen kommt: Wir bestehen aus zwei komplementären Systemen – aus Materie und Geist, oder aus einem materiellen und einem psychischen System (Römer u. Walach 2011; Walach 2005, 2007; Walach u. Römer 2000, 2011). Diese beiden sind komplett voneinander verschieden, und begrifflich ist das eine nicht ins andere überführbar; Geist ist nicht das Gegenteil von Materie und umgekehrt. Dennoch brauchen wir beide Begriffe, um den Menschen als Einheit zu charakterisieren. Ich würde vorschlagen, dass dies eine minimale, sinnvolle Lösung des Leib-Seele oder Gehirn-Bewusstseinsproblems ist. Es ist dabei wichtig festzuhalten, dass dieses Modell noch keinerlei ontologische Aussage enthält. Es ist dabei also nicht gesagt oder geklärt, ob der Geist eine eigene ontologische Einheit ist oder nicht. Dieser anscheinende Dualismus ist zunächst rein phänomenologisch. Vermutlich liegt die eigentliche Lösung tiefer und zwar jenseits der Dualität von Geist und Materie in einer einheitlichen Wirklichkeit, die weder Geist noch Materie ist, aber wir wollen uns hier nicht verspekulieren. Es reicht aus zu sagen, wir benötigen die beiden komplementären Beschreibungsweisen „Körper“ und „Geist“, um den Menschen zu beschreiben. Wenn wir das akzeptieren, dann können wir einen Schritt weitergehen. Dann können wir nämlich postulieren, dass ein Bewusstsein, das eine eigene Seinsweise darstellt, komplementär zur Materie des Gehirns, also auch einen eigenen Zugang zur Wirklichkeit haben könnte. Gleichzeitig ist ein solches komplementäres Modell der Bezogenheit von Bewusstsein und Gehirn, Geist und Materie auch eine Minimalvoraussetzung dafür, dass es überhaupt Sinn hat davon zu sprechen, dass der Geist, auf sich selbst zurückgewandt, etwa in der Meditation oder Innenschau, irgendeinen eigenen Zugang zur Realität haben kann. Denn wäre er nicht in einer gewissen Weise selbstständig sondern lediglich Produkt der Gehirnaktivität, dann hätte er, außer durch die Sinne und damit über den Kontakt zur Materie, keinerlei eigenen Zugang zur Wirklichkeit.

So aber können wir uns zumindest vorstellen, dass der Geist, wenn er in der Meditation auf sich selbst gerichtet ist, gesammelt und von den üblichen Störungen frei, etwas über die Wirklichkeit selbst erfahren kann. Was aber wäre das? Ich schlage vor, dass das, was wir dort erfahren etwas mit der Struktur der Wirklichkeit zu tun hat. Mit dem Innenaspekt der Wirklichkeit, mit ihrer inneren Natur. Geniale Wissenschaftler wie Einstein, Planck, Heisenberg oder Schrödinger haben vielleicht in einem ganz ähnlichen Prozess die Struktur der Welt erkannt und dafür dann hoch abstrakte mathematische Theorien gefunden. Diese Struktur findet sich nämlich nicht im Außen, in den Daten selbst, sondern sie ist es, die die Daten verständlich macht. Man muss sie an ihrem Grunde und in der Tiefe „sehen“. Dieses Sehen eines guten Theoretikers ist ähnlich dem Sehen eines Meditierenden, der in einer Innenschau etwas über die Tiefe des Seins selber versteht. In einer etwas mundaneren Form könnten etwa Sinn und Werte Gegenstand einer solchen Schau sein.

*Wie aber wissen wir, ob das, was wir da schauen Wahrheitsgehalt hat?*

Hier müssen wir, glaube ich, vorderhand passen. Die Wissenschaft des „Innen“, eine solchermaßen verstandene Bewusstseinswissenschaft, müsste ihre Methode erst noch entwickeln, die Wahrheitskriterien, die Abgrenzung gegen Falschheit und Irrtum. All das, wozu die „normale“ Wissenschaft bei uns etwa 500 Jahre gebraucht hat, all das muss erst noch geschehen. Es ist aus meiner Sicht ein folgenschwerer Irrtum zu glauben, Wissenschaft der äußeren Erfahrung und Bewusstseinswissenschaft seien isomorph und könnten sozusagen einfach die gleiche Methode anwenden, wie Wilber das vorschlägt. Genau das geht eben nicht. Denn der Referent einer äußeren Erfahrung ist die äußere Welt und damit zu einem gewissen Grade intersubjektiv verfügbar. Der Referent der inneren Erfahrung ist die Struktur der Welt und die ist nicht im gleichen Maße intersubjektiv teilbar. Erst wenn sie mitteilbar gemacht wird, über die Sprache und also aus der Innerlichkeit einer ersten Person Singular, die „ich“ sagt, herausgeführt und überführt wird in eine erste Person Plural, ins „wir“ gebracht wird, dann können wir beginnen über mögliche Gültigkeit zu sprechen.

### Die Zukunft der Bewusstseinswissenschaft

*Hat die Bewusstseinswissenschaft also eine Zukunft?*

Sie hat eine Zukunft unter der Bedingung, dass wir Bewusstsein verstehen als eine mindestens komplementäre Größe zum Gehirn, Geist als komplementär zur Materie. Im gegenwärtigen Mainstream-Modell des Bewusstseins hat sie allenfalls eine Rolle darin zu zeigen, wie Bewusstsein sein materielles Substrat, das Gehirn modifizieren kann. Das ist aber auch eine vergleichsweise triviale und langweilige Angelegenheit. Eine Bewusstseinswissenschaft im eigentlichen Sinne muss den Ernst der Lage verstehen und erst einmal zeigen und argumentativ vertreten, warum der Mainstream Konsens nicht ausreichend ist. Das ist alles andere als trivial. Wenn dann die Rolle des Bewusstseins als eine eigene Größe akzeptiert ist – ich habe dafür den Begriff Komplementarität verwendet – dann lässt sich diskutieren, ob und wie Bewusstsein einen eigenen Zugang zur Wirklichkeit hat. Naive Ansätze, wie sie momentan im Zuge des Wilber-Cohen-Enthusiasmus in der transpersonalen Szene wohlfeil zu haben sind, denen zu Folge man einfach eine wenig reflektierte idealistische Lösung des Leib-Seele Problems verwendet und damit die Probleme zu umgehen meint, oder noch schlimmer, solche Ansätze, die nicht einmal das Problem verstanden haben und so tun, als könnte man einfach über das Bewusstsein Wirklichkeit beschreiben, so wie wenn man mit den Augen ein Bild ansieht, solche naiven Ansätze sind meiner Meinung nach die Nägel im Sarg der Bewusstseinsforschung. Denn sie müssen jedem philosophisch Gebildetem als abenteuerlich vorkommen in ihrer Naivität und als gefährlich in ihrer Be-Grifflosigkeit. Nur wenn man das Bewusstsein-Gehirn- oder Leib-Seele-Problem konstruktiv lösen kann und dabei im Dialog mit der Mainstream-Wissenschaft auf Augenhöhe bleiben kann, hat man eine Chance Bewusstseinswissenschaft als eigenen Zweig zu etablieren. Auf dem Weg zu diesem Dialog könnten die anomalistischen Daten als Stachel im Fleisch des Mainstream-Modells helfen, und Daten, die zeigen wie Bewusstsein aufs Gehirn wirkt könnten sicherlich ein einfacher gemeinsamer Nenner sein. Aber der eigentliche Aufweis und die eigentliche Herausforderung ist zu belegen, dass und wie Bewusstsein einen eigenen epistemologischen Zugang zur Wirklichkeit hat. Dies muss argumentativ unterlegt werden. Erst dann kommt die eigentliche Arbeit, nämlich eine Methodologie innerer Erfahrung. Sie muss entwickelt werden. Die Bedingungen dafür müssen analysiert werden

und Wege zu ihrer Festigung müssen entwickelt werden. Unsere Wissenschaft hat 500 Jahre und mehr benötigt, um eine Methodologie der Erfahrung zu entwickeln und dabei Irrtümer zu reduzieren. Wir sollten uns nicht der Illusion hingeben, dass wir uns diesen Schritt ersparen könnten. Womöglich hilft es, wenn wir uns die bereits auf diesem Weg geleisteten Errungenschaften der Hindu- und buddistischen Psychologie zu Nutze machen. Aber ich will vor voreiligem Enthusiasmus warnen: dieselbe Methode der Introspektion führte zu konträren Philosophien. Wir werden also im Geist unserer wissenschaftlichen Skepsis vermutlich wieder von vorne anfangen müssen und uns fragen:

- Wie können wir unsere inneren Erfahrungen tatsächlich als Zugang zur Wirklichkeit verstehen?
- Können wir es überhaupt?
- Unter welchen Bedingungen?
- Und wie können wir uns sicher sein, dass wir nicht fabulieren, sondern wirklich etwas von der Wirklichkeit verstanden haben?

All dies sind spannende und keineswegs triviale Fragen. Ich meine, sie lohnen sich, genauso wie eine Bewusstseinswissenschaft im hier skizzierten Sinne auch lohnend, ja vielleicht sogar notwendig ist, wenn wir mit unserer Kultur bestehen wollen.

## Literatur

- Alcock JE (2003) Give the null hypothesis a chance: Reasons to remain doubtful about the existence of PSI. *Journal of Consciousness Studies*, 10(6–7), 29–50
- Atmanspacher H, Bösch H, Boller E, Nelson RD u. Scheingraber H (1999) Deviations from physical randomness due to human agent intention? *Chaos, Solitons and Fractals*, 10, 935–952
- Atmanspacher H, Filk T u. Römer H. (2006) *Weak Quantum Theory: Formal Framework and Selected Applications*. In: Khrennikov A (Ed.), *Quantum Theory: Reconsiderations of Foundations – American Institute of Physics, Conference Proceedings*. New York, USA: Melville
- Atmanspacher H, Römer H, u. Walach H. (2002) Weak quantum theory: Complementarity and entanglement in physics and beyond. *Foundations of Physics*, 32, 379–406
- Bierman DJ (2000) On the nature of anomalous phenomena: Another reality between the world of subjective consciousness and the objective world of physics? In P. van Loocke (Ed.), *The Physical Nature of Consciousness* (pp. 269–292). Amsterdam: John Benjamins Publ. Co
- Bösch H, Steinkamp F, u. Boller E (2006) Examining psychokinesis: the interaction of human intention with random number generators – a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132, 497–523
- Burns JE (2003) What is beyond the edge of the known world? *Journal of Consciousness Studies*, 10(6–7), 7–28
- Carter O, Presti D, Callistemon C, Ungerer Y, Liu G, u. Pettigrew J (2005) Meditation alters perceptual rivalry in Tibetan Buddhist monks. *Current Biology*, 15, R412–R413
- Collingwood RG (1998, orig. 1940) *An Essay on Metaphysics* (revised ed.). Oxford: Clarendon Press
- Damasio A (2000) *The Feeling of What Happens. Body, Emotion, and the Making of Consciousness*. London: Vintage
- Dennett DC (1991) *Consciousness Explained*. Boston: Little, Brown & Co
- Devlin K (2002) Kurt Gödel – Separating truth from proof in mathematics. *Science*, 298, 1899–1900
- Filk T u. Römer H (2011) Generalized Quantum Theory: Overview and latest developments. *Axiomathes*, 21, 211–220
- Fleck L (1980) *Entstehung und Entwicklung einer wissenschaftlichen Tatsache. Einführung in die Lehre vom Denkstil und Denkkollektiv*. Mit einer Einleitung herausg. v. L. Schäfer und T. Schnelle. Frankfurt: Suhrkamp. (Original erschienen 1935)
- French CC (2003) Fantastic memories: The relevance of research into eyewitness testimony and false memories for reports of anomalous experiences. *Journal of Consciousness Studies*, 10(6–7), 153–174

- Hinterberger T, Studer P, Jäger M, Haverty-Stacke C, u. Walach H (2007) The slide-show presentiment effect discovered in brain electrical activity. *Journal of the Society of Psychical Research*, 71, 148–166
- Hinterberger T, u. von Stillfried N (2012) The concept of complementarity and its role in quantum entanglement and generalized entanglement. *Axiomathes*, doi: 10.1007/s101516-01-9187-y
- Hoche H-U (2008) Anthropological Complementarism. Linguistic, Logical, and Phenomenological Studies in Support of a Third Way Beyond Dualism and Monism. Paderborn: Mentis Verlag.
- Hölzel BK, Carmody J, Vangel M, Congleton C, Yerramsetti SM, Gard T, Lazar SW (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191, 36–43
- Jahn RG, Dunne BJ, Bradish GJ, Dobyns YH, Lettieri A, Nelson RD (2000) Mind/machine interaction consortium: PortREG replication experiments. *Journal of Scientific Exploration*, 14, 499–555
- Jefferis S (2003) Physics and claims for anomalous effects related to consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, 10(6–7), 135–152
- Kuhn T (1955) *The Structure of Scientific Revolutions*. Chicago: University of Chicago Press
- Lucadou W v., Römer H, u. Walach H (2007a) Synchronistic Phenomena as Entanglement Correlations in Generalized Quantum Theory. *Journal of Consciousness Studies*, 14, 50–74
- Lucadou W v., Römer H., u. Walach H. (2007b) Synchronistische Phänomene als Verschränkungskorrelation in der Verallgemeinerten Quantentheorie. *Zeitschrift für Parapsychologie und Grenzgebiete der Psychologie*, 47/48/49, 89–110
- Lyotard J-F (1986) *Das postmoderne Wissen. Ein Bericht*. Graz: Böhlau
- Metzinger T (2008) *The Ego Tunnel. The Science of the Mind and the Myth of the Self*. New York: Basic Books
- Morris RL (2000) Parapsychology in the 21st century. *Journal of Parapsychology*, 64, 123–137
- Mossbridge J, Tressoldi PE, u. Utts J (2012) Predictive physiological anticipation preceding seemingly unpredictable stimuli: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 3(Artc. 390)
- Nadeau R, u. Kafatos M (1999) *The Non-Local Universe: The New Physics and Matters of the Mind*. Oxford: Oxford University Press
- Ott U, Hölzel BK, u. Vaitl D (2011) Brain structure and meditation: How spiritual practice shapes the brain. In H. Walach, S. Schmidt u. W.B. Jonas (Eds.), *Neuroscience, Consciousness and Spirituality* (pp. 119–128). Dordrecht, Heidelberg: Springer
- Pallikari F (2001) A study of the fractal character in electronic noise process. *Chaos, Solitons and Fractals*, 12, 1499–1507
- Palmer J (2003) ESP in the ganzfeld: Analysis of a debate. *Journal of Consciousness Studies*, 10(6–7), 51–68
- Parisano E (1647) *Recentiorum disceptationes de motu cordis, sanguinis et chyli*. Leiden: Ioannis Maire
- Römer H, u. Walach H (2011) Complementarity of phenomenal and physiological observables: A primer on generalised quantum theory and its scope for neuroscience and consciousness studies. In H. Walach, S. Schmidt u. W.B. Jonas (Eds.), *Neuroscience, Consciousness and Spirituality* (pp. 97–107). Dordrecht: Springer
- Sauer S, Lemke J, Wittmann M, Kohls N, Mochty U, u. Walach H (2012) How long is now for mindfulness meditators? *Personality and Individual Differences*, 52, 750–754
- Schmidt S (2002) Außergewöhnliche Kommunikation? Eine kritische Evaluation des parapsychologischen Standardexperimentes zur direkten mentalen Interaktion. Oldenburg: BIS
- Schmidt S (2012) Can we help just by good intentions? A meta-analysis of experiments on distant intention effects. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 18, 529–533
- Schmidt S, Schneider R, Binder M, Bürkle D, u. Walach H (2001) Investigating methodological issues in EDADMILS: Results from a pilot study. *Journal of Parapsychology*, 65, 59–82
- Schmidt S, Schneider R, Utts J, u. Walach H (2004). Remote intention on electrodermal activity – Two meta-analyses. *British Journal of Psychology*, 95, 235–247
- Smith MD (2003) The role of the experimenter in parapsychological research. *Journal of Consciousness Studies*, 10(6–7), 69–84
- Walach H (2005) The complementarity model of brain-body relationship. *Medical Hypotheses*, 65, 380–388
- Walach H (2007) Mind – body – spirituality. *Mind and Matter*, 5, 215–240
- Walach H, u. Jonas WB (2007) From parapsychology to spirituality: The legacy of the PEAR database. *Explore. The Journal of Science and Healing*, 3, 197–199

- Walach H, u. Römer H (2000) Complementarity is a useful concept for consciousness studies. A reminder. *Neuroendocrinology Letters*, 21, 221–232
- Walach H, u. Römer H (2011) Generalized entanglement – A nonreductive option for a phenomenologically dualist and ontologically monist view of consciousness. In H. Walach, S. Schmidt u. W.B. Jonas (Eds.), *Neuroscience, Consciousness and Spirituality* (pp. 81–95). Dordrecht: Springer
- Walach H, u. Schmidt S (2005) Repairing Plato's life boat with Ockham's razor: The Important Function of Research in Anomalies for Mainstream Science. *Journal of Consciousness Studies*, 12(2), 52–70
- Walach H, Schmidt S, Schneider R, Seiter C, u. Bösch H (2002) Melting boundaries: Subjectivity and intersubjectivity in the light of parapsychological data. *European Journal of Parapsychology*, 17, 72–96
- Walach H, u. von Stillfried N (2011) Generalizing Quantum Theory – Approaches and Applications. *Axiomathes* 21 (2)(Special Issue), 185–371



Prof. Dr. Dr. phil. Harald Walach

Europa-Universität Viadrina Frankfurt (Oder)

Prof. Walach ist klinischer Psychologe, Philosoph und Wissenschaftshistoriker. Er ist Professor für Forschungsmethodik komplementärer Medizin und Heilkunde. An der Europa-Universität Viadrina leitet er seit 2010 das Institut für transkulturelle Gesundheitswissenschaften (IntraG).

## 5 Spiritualität und Bewusstsein – Das neue Wilde Denken

Christina Kessler

### Wo sich Wissenschaft und Weisheit begegnen

Vor genau 40 Jahren begann meine Suche nach der gemeinsamen Essenz der Weisheitstraditionen und Medizinsysteme dieser Welt. In allen Kulturen vor der westlichen Zivilisation bildeten Weisheit und Heilkunde eine untrennbare Einheit. Gesundheit wurde in einem umfassenden Sinne verstanden: individuell wie sozial, physisch wie geistig.


Parallel zu dieser Arbeit begann mein eigener geistiger Weg. Die vielen verschiedenen Richtungen, Theorien und Methoden, die damals aus allen Ecken der Erde in den Westen strömten, verwirrten mich. Gleichzeitig hatte ich das tiefe Empfinden, dass es in den spirituellen Traditionen letztlich um dasselbe ging und sich darin ein einziger gemeinsamer Weg verbarg.

Bald wurde mir die kultur- und gesellschaftspolitische Relevanz meiner Fragestellung bewusst. Denn wo sonst sollte das Potenzial für Verständigung, Einigung und Frieden liegen als in der Anerkennung des gemeinsamen geistigen Kerns der Weltkulturen?

Diese Essenz wäre ein untrüglicher Kompass in einer Welt, die sich zunehmend vernetzte und dabei kulturelle Identitäten und soziale Strukturen erschütterte. Sie wäre nicht nur eine Richtschnur für die Selbstrealisation des Einzelnen, sondern böte auch ein gemeinsames Leitmotiv für eine globale Kultur. Wobei die kulturelle Vielfalt und Diversität erhalten bliebe, ja sogar stark gefördert würde. Selbstrealisation und Weltrealisation könnten Hand in Hand gehen und die Zukunft auf einem gesunden Fundament erbaut werden.

Meine Vision war so stark, dass sie zu einer Lebensaufgabe wurde und mich die ganze Welt bereisen ließ. Ich wollte an mir selbst erfahren, was sich hinter den kulturellen und religiösen Unterschieden verbarg und wie sich Bewusstsein und Lebensrealität gegenseitig beeinflussten.


Heute kann ich sowohl aus wissenschaftlicher Sicht als auch durch meine persönliche Erfahrung mit tiefer Überzeugung sagen:



***Das Herz aller Religionen ist eins. Die spirituellen Lehren aller Kulturen und Epochen treffen sich in einer Maha-Erkenntnis (sanskrit: Maha – groß), die ebenso einfach wie fundamental ist: Alles ist mit allem verbunden. Verbunden durch die Teilhabe an einer den gesamten Kosmos durchdringenden geistigen Ordnungsdimension. Die Achtung dieser inneren Ordnung entscheidet über Wohl und Wehe des Menschen. Gott, Brahman, Dao wurde sie genannt; ihre Prinzipien wurden von Göttern und mythischen Wesen personifiziert.***


Bereits in den archaischen Religionen finden wir diese Erkenntnis. In allen intakten Kulturen war sie als spirituelle Ausrichtung lebendig. Zerfiel diese Ausrichtung, degenerierten auch Moral und Gesellschaft.

Beweisen können wir die Omnipräsenz des Alles-Ist-Mit-Allem-Verbunden allerdings erst heute. Erst seit wenigen Jahrzehnten haben wir freien Zugang zu den inneren Wissenschaften, die vorher mündlich tradiert wurden und strenger Geheimhaltung unterlagen. Erst seit sehr kurzer Zeit also haben wir die Gelegenheit, diese Traditionen miteinander zu vergleichen. Dass wir heute sagen können:



***Sämtliche Religionen und inneren Wissenschaften gründen in der gleichen essenziellen Erkenntnis und haben letztlich das gleiche Ziel, nämlich der inneren Verbundenheit in allen Aspekten des Lebens Ausdruck zu verleihen – das ist das große Geschenk unserer Zeit.***

Die Bewusstseins-Revolution, die wir so dringend benötigen, kann heute tatsächlich stattfinden. Dafür sorgen nicht zuletzt die Wissenschaften selbst, namentlich die Physik, die ja die Grundlage aller Naturwissenschaften darstellt. Ausgerechnet auf der Suche nach den kleinsten Bausteinen der Materie fand sie heraus, dass Materie gar nicht aus Materie aufgebaut ist. Im Mikrophysikalischen wurden Teilchen zu Wellen, und selbst in den Wellen offenbarte sich noch Subtileres. Dort gab es nur noch Beziehung! Materiell und energetisch nicht mehr nachweisbar, aber genuin kreativ. Erkennbar nicht am materiellen Vorhandensein, sondern an der Wirkung. Der Urgrund des Universums ist also immateriell. Da wirkt und brodelt lebendiger, schöpferischer Geist. Materie ist nicht auf Materie aufgebaut.



***Im Bereich des Kleinsten ist das Ganze beziehungshaft. Sein Wesen ist lebendige Allverbundenheit.***

Tatsächlich muss man hier von einer Offenbarung sprechen. Am Punkt der Übereinstimmung von Wissenschaft und Transzendenz tritt unwiderlegbar die universelle Wahrheit zutage.

### Die beiden fundamentalen Strukturen des Denkens

Während meines Studiums befasste ich mich intensiv mit den Werken des französischen Ethnologen Claude Lévi-Strauss, der in den 60er- und 70er-Jahren die Wissenschaften revolutionierte. Lévi-Strauss war Strukturalist und hatte nach grundlegenden Strukturen von Kultur und vor allem nach grundlegenden Strukturen des Denkens gesucht (Levi-Strauss 1973).

Dabei war er auf zwei universelle Arten des Denkens gestoßen:

1. **das „Denken in binären Oppositionen.“** Es funktioniert über die Bildung von Gegensatzpaaren – heiß/kalt, oben/unten, Ich/Du, Subjekt/Objekt, Geist/Materie – und bildet die Struktur des rationalen Denkvorgangs. Wir können hier auch von dualem Denken sprechen.
2. **das „Wilde Denken“** – Denken in seinem wilden, „nichtkultivierten“ und nichtdomestizierten“ Zustand. Diese Denkstruktur beschrieb er am Beispiel der Naturvölker. Charakteristisch an diesem Denken ist,
  - dass es alles, was auch immer, als Teil eines großen unsichtbaren Zusammenhangs betrachtet, der rational nicht erklärbar ist, und dass es
  - mit minimal wenig Grundannahmen beliebig viele, auffallend treffsichere Kombinationen herstellt und unendlich viele Rückschlüsse ermöglicht (die rational jedoch ebenso wenig nachvollziehbar sind). Lévi-Strauss ordnete es daher der Magie zu.

Auf meinen Feldforschungen konnte ich das Wilde Denken und seine Auswirkungen am eigenen Leib kennenlernen. Vor allem in meiner 12-jährigen Arbeit bei den Huichol-Indianern in Mexiko, die weltweit wohl am exemplarischsten sind, was Wildes Denken angeht. Die Erfahrungen dort lösten bei mir einen regelrechten Aha-Effekt aus, der mich dazu veranlasste, am Entwurf des großen Ethnologen weiterzubasteln.

Das Ergebnis habe ich meinem letzten Buch „Wilder Geist, Wildes Herz – Kompass in stürmischen Zeiten“ (Kessler 2011) vorgestellt. Kurzgefasst lautet es wie folgt:

Das Wilde Denken ist das Weisheitsdenken per se, das Innendenken, das im Menschen komplementär zum rationalen Denken angelegt ist und heute dringend einer Wiederbelebung bedarf.

Allem Anschein nach lässt sich der menschliche Geist (Mind) in zwei Richtungen lenken:

- Nach außen in die materielle, sinnlich erfassbare Realität, die aufgrund der Sinneswahrnehmung außerhalb von uns selbst erscheint – und
- nach innen, in die Welt des Geistes (Spirit).

Und mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit stehen die beiden von Lévi-Strauss belegten Denkstrukturen damit in unlösbarem Zusammenhang (Kessler 2011).



## Innenerfahrung – „Das Leben sehen“

Die Huichol-Indianer sind Experten des Weltinnenraums. Nicht zuletzt aufgrund des Peyote-Kaktus, der im Zentrum ihrer Kultur steht. Der meskalinhaltige Peyote gehört zu den bewusstseinsweiternden psychoaktiven Pflanzen. Für die Huichol ist Peyote jedoch kein Rauschmittel. Der profane Genuss ist verpönt. Seine Einnahme unterliegt einem strengen Ritual. Peyote gilt als sakrales „Sehwerkzeug“, das den Peyotero in die Welt hinter den Erscheinungen reisen lässt, wo er „das Leben sehen“ kann.

Während die **Außenwelt** als eine mehr oder weniger statische Anordnung von Dingen erscheint, ist das Dahinter bunt, lebendig und kreativ – ein unaufhörliches Werden und Vergehen, in dem sich alles gegenseitig bedingt. Die **Innenwelt** ist Tanz, Klang, Farbe. Alles pulsiert. Alles atmet. Alle Formen sind in einem ständigen Wandel begriffen – lösen sich auf und setzen sich neu zusammen. Alles fließt (panta rhei).

Nach vielen Peyote-Reisen erkennt man, dass der Tanz nicht einfach im Freestyle verläuft, sondern einen ganz bestimmten Rhythmus hat, der wiederum bestimmten Gesetzen folgt.

Wer immer diesen Tanz in sich wahrnimmt, erlebt die untrügliche Sicherheit der Erkenntnis, dass sich durch die Befolgung seiner Spielregeln alle Lebensprozesse in die richtige Richtung lenken lassen.

In solchen fühlbaren Bildern erleben die Peyoteros den Innenraum. Jeder auf seine Weise. Dennoch gibt es ein fragloses Verständnis dessen, was ein anderer erlebt, sowie die tiefe Gewissheit, dass alle Arten des Innensehens zur selben Einsicht führen.

*„Ich sehe andere Bilder als du, aber wir betrachten beide das gleiche.“*

## Die Seele spricht in Bildern

Menschen aller Kulturen und Epochen haben die Innenerfahrung bezeugt. Ihr authentisches Erleben und der Versuch, Anderen den Weg dorthin zu vermitteln, bildet die Grundlage aller spirituellen Pfade.

Mit bloßen Worten lässt sich diese Erfahrung nur unzureichend erklären, das ist bekannt. Konkret beschreiben kann man sie nicht. Sie bedarf der Kraft der Symbolik.

Die Innensprache ist eine Bildsprache, die Sprache des Mythos. Die inneren Bilder sind weder ausgedacht noch konstruiert. Es sind archetypische Bilder und symbolische Sequenzen, die direkt aus der Seele aufsteigen. Daher können sie von jedem verstanden werden, egal welcher Herkunft, welcher Nation oder welchen Alters. So gesehen ist die Innensprache eine Universal-Sprache. Einzige Voraussetzung für ihr Verständnis ist, dass man wild zu denken vermag.

Der rationale Verstand ist nicht das geeignete Medium für das Erkunden der a-dualen inneren Welt – weder für das Verständnis der Innensprache noch für das Sich-Hineinversetzen in den Weltinnenraum. Seine Funktion ist eine andere:

- Er spaltet auf,
- fokussiert sich auf das Einzelne,
- stellt scharf,
- nimmt Aussagen wörtlich,
- unterscheidet und
- ordnet bereits bekannten Wissensgruppen zu.

Das Wilde Denken aber defokussiert. Deshalb erhält es – in einer Art leuchtenden Unschärfe – das ganze Bild. Vergleichbar ist dies mit dem Betrachten von 3D-Bildern: Der Blick muss entschärft werden, bevor man hinter der Fläche monotoner Muster den eigentlichen Bedeutungsspielraum wahrnehmen kann. Wildes Denken nimmt die Dinge nicht so genau, beißt sich nicht an Argumenten fest. In der Großzügigkeit der leuchtenden Unschärfe tut sich das Tor zur Intuition auf (lat. *intueri* – hineinschauen, auf den Grund blicken).

### Die große Analogie oder der universelle Prozess (Universal Process)

Alle spirituellen Überlieferungen sind gleichnishaft beschrieben. Mögen sie noch so verschieden anmuten, so nehmen sie doch alle auf dieselben Erkenntnisse Bezug. Sie alle verfolgen das Ziel, dem Menschen Einblick in die implizite Ordnung des Ganzen und Rückverbindung mit der Lebensessenz zu ermöglichen.

Jede Kultur hat ihren eigenen unverwechselbaren Mythen- und Ritualcodex. Jede Religion ist einmalig. Wenn wir jedoch all diese Codices „übereinanderlegen“, wie ich es in jahrzehntelanger Arbeit getan habe, und dann die Bildoberflächen in leuchtender Unschärfe durchdringen, finden wir in der Tiefe eine gemeinsame unverwechselbare Struktur.

Diese Struktur ist eine genaue Entsprechung des kosmischen Tanzes und seiner Gesetze. Sie ist angelegt nach dem Vorbild des schöpferischen Ur-Prozesses, der bewirkt, dass das Ganze ein Ganzes bleibt, dass es in Bewegung bleibt, dass Wachstum und Wandel gewährleistet sind. Dafür bedarf es der Fähigkeit zur

- Selbstregulation und
- zur Selbsttranszendenz,

die als Ur-Information in allem Seienden gespeichert ist.

Wie die inneren Traditionen erkennen lassen, geschehen Selbstregulation und Selbsttranszendenz zum einen durch das ständige Bereinigen, Loslassen, („Läutern“) von Elementen, Positionen, Situationen und Beziehungen, die dem Prozess nicht mehr dienen bzw. ihren Sinn erfüllt haben. Zum anderen geschehen Selbstregulation und Selbsttranszendenz durch ununterbrochene Herstellung von neuen Verbindungen. „*Solve et coagula* – löse und verbinde“, hier kommt die alte alchemistische Formel zum Tragen. Analog können wir diese Formel auf jeden Lebensbereich und jede Lebenssituation anwenden. Stirb und werde.

Kosmisches Bewusstsein ist folglich ein kontinuierlicher Prozess des Lösens und Verbindens, des Werdens und Vergehens, wie ihn die Natur am eindrücklichsten widerspiegelt, ein universeller Prozess, der Leben überhaupt erst ausmacht. Der Atem des Universums. Spirit (Geist) leitet sich ab vom lateinischen *spirare* – atmen.

Leider kann sich der menschliche Geist/*Mind* dieser Ordnung bewusst oder unbewusst widersetzen. Denn er ist mit einem freien Willen ausgestattet, eine Einrichtung, die Fluch und Segen zugleich bedeutet. Wo *Mind* und *Spirit* nicht Hand in Hand gehen, gibt es kosmischen Zoff. Die Götter zürnen und lassen diejenigen, die nicht hören wollen, zur Hölle fahren. Verhindert wird dies, indem wir die Spielregeln des universellen Prozesses auf die Schulung des Geistes/*Minds* übertragen:

„Lass los, was dem Leben nicht (mehr) taugt. Erschaffe, was dem Leben dient.“

Alle „heiligen“ Schriften und religiösen Riten bis hin zum christlichen Gottesdienst sind intuitiv oder bewusst nach dieser Struktur aufgebaut. Es ist die Struktur der *unio mystica* (mystischen Vereinigung) und folglich die religiöse Struktur schlechthin – die Struktur der Rückverbindung (lat. *religio* – ich binde mich wieder an).

Was das bedeutet, ist bahnbrechend:



***In Mythos und Ritual versteckt sich die universale Matrix von Transformation, Heilung, Erneuerung und Kreativität – der Lebenscode!***

Dabei entspricht der Mythos dem Drehbuch der Transformation; er zeigt, wie der Mensch sich in diese Matrix einschwingen kann, um *mit* dem Lebenspuls und *nicht gegen* ihn zu arbeiten. Das Ritual schließlich ist die Generalprobe, rüstet für den alltäglichen Lebenstanz und seine Herausforderungen. Besondere Bedeutung kam den Ritualen daher in Zeiten des Wandels zu, im Falle von Krisen, Katastrophen und Krankheiten, beim Übergang von einer Lebensphase in eine andere, bei Geburt und Tod (rites de passage – Übergangsriten).

### **Gesundes Wachstum**

All dies bewegt sich jenseits des Rationalen, obwohl gleichzeitig eine Brücke dorthin gebaut wird. Denn die symbolischen Ausdruckselemente appellieren simultan an Kognition, Gefühl und Sinne. Aber nicht nur das. Zusätzlich appellieren sie an die persönliche Erinnerung und an das kollektive Unbewusste, das als Gedächtnis der Evolution in jedem Menschen wirksam ist. Auf diese Weise kann zugleich der materiellen und der geistigen Identität von Lebenssituationen Rechnung getragen werden.

Die Mythologien dieser Welt sind Lehrmaterial für den Weltinnenraum, zeitlose Psychologie, lebendiges Bewusstseinstaining. Sie transportieren wertvolles Orientierungswissen und können weder durch die Naturwissenschaften noch durch philosophische Theorie ersetzt werden.



***Innenerfahrung, Wildes Denken und mythische Bildsprache gehören unlösbar zusammen. Ohne sie gibt es keine echte Intuition, höchstens trügerische Einbildung.***

Der neue – postrationale – Einblick in den Weltinnenraum hat fundamentale Konsequenzen für unsere Vorstellungen von Ordnung, Heilung, Wachstum und Entwicklung – und damit für unser Selbst- und Weltverständnis. Er bedeutet: Gesundes, konstruktives Wachstum vollzieht sich nicht linear, ebenso wenig in Form einer Spirale! Es vollzieht sich „in wachsenden Ringen“ (ein Ausdruck von Rainer-Maria Rilke), wobei immer wieder zum Nullpunkt zurückkehrt werden muss (s. Abb. 7).

Ganz ähnlich drückt es der Quantenphysiker David Bohm mit seiner Idee des *Hologovement* (Die Eine Bewegung) aus (Bohm 1987). Bohm betrachtet den gesamten Kosmos als ein immerwährendes Einfalten und Entfalten: Einfalten in die implizite geistige Ordnung und entfalten der impliziten Ordnung nach außen, in die Welt der Materie, wobei die implizite Ordnung explizit wird.

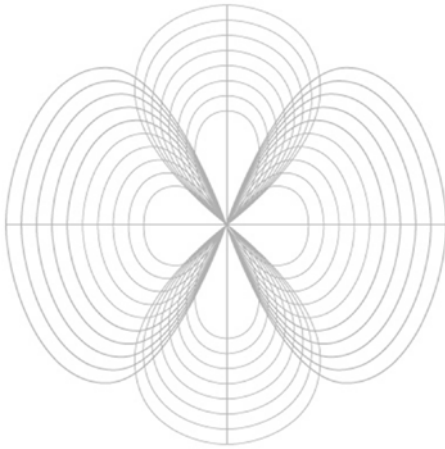


Abb. 7 Der universelle Prozess

Das neue Wachstumsverständnis hat keinen Anfang und kein Ende, es folgt keiner Stufenleiter und keiner vorgegebenen Entwicklungshierarchie. Es gibt nur den Flow des universellen Prozesses, der seinem inneren Gesetz entsprechend stets nach frei fließenden Beziehungen strebt. Der Kosmos geht in jedem Augenblick neu aus sich selbst und den gegebenen Umständen hervor, wobei er sich weiter und weiter ausdehnt. Sterben ist dabei eine notwendige Phase, die Phase des Einfaltens in die innere Ordnung. Sterben ist niemals Ende, sondern Übergang. Das Prinzip Leben integriert das Sterben. Tod ist etwas anderes – Tod ist Stillstand, Stagnation. Seine Ursache liegt in jeglicher Art von Widerstand gegenüber der impliziten Ordnung und ihrem natürlichen Fließgleichgewicht.

### Aufhebung der Gegensätze

Weder die Innenwelt selbst noch das Wilde Denken sind objektivierbar. Beide entziehen sich den Imperativen des Faktischen. Das Wilde Denken überschreitet die Modalitäten des rationalen Denkens, wie Begründung, Argument, Beweis. Ihm geht es darum, im Ungewissen und Veränderlichen die zeitlosen Prinzipien zu berühren und dieser Berührung Ausdruck zu verleihen. Das Wilde Denken ist Wahrheitsberührung.

*„Ach, in meinem wilden Herzen nächtigt obdachlos die Unvergänglichkeit“,*

schöner als Rilke es sagte, kann man es nicht ausdrücken. Sich der Präsenz des Unvergänglichen bewusst zu werden, es in sich tanzen zu spüren, seinem Rhythmus zu folgen, zu ihm zurückzufinden, wenn man einmal vom Kurs abgekommen ist, darum geht es dem Wilden Denken.

Das Wilde setzt jede Lebenssituation in Bezug zur lebendigen Essenz. Es tut dies auf analoge Weise:

*Wie innen, so außen. Wie oben, so unten. Wie hier, so dort. Wie im Kleinen, so im Großen.  
Wie im Makrokosmos, so im Mikrokosmos. Wie in der Vergangenheit, so in der Gegenwart  
und auch in Zukunft. Wie im Individuellen, so im Kollektiven. Wie bei mir, so bei dir.*

Analoges Denken ist die natürliche Ergänzung zum dualen Denken. Mit seinem lasenden, öffnenden, verbindenden, unscharfen Charakter besitzt es weibliche Qualität, **Yin**. Wie lange suchen wir bereits nach dieser Ergänzung zum **Yang**! Wir suchen sie im Fühlen und Hineinspüren; was schon eine gute Spur ist, aber leider eine sehr diffuse, wobei sich ständig die Gefahr erhebt, verschieden Gefühlsgegeneinander auszuspielen – die typisch postmoderne Form der Kommunikation. Des Rätsels Lösung liegt in der Erkenntnis, dass es zwei grundlegende Strukturen des Denkens gibt. Dass dem wirklich so ist, bestätigt auch eine weitere Analogie. Ganz offensichtlich sind die beiden Denkformen nämlich auch an die Funktionen der beiden Gehirnhälften gekoppelt.

Wir können also zu folgenden analogen Zuordnungen gelangen:

1. Linke Hemisphäre – rational – dual – materielle Außenwelt – Unterschiedlichkeit – Trennung – dinglich konkrete Wahrnehmung – Sprache – Faktenwissen – objektiv – Landkarte – Wissenschaft – Individualität – männlich (**Yang**).
2. Rechte Hemisphäre – wild – analog – geistige Innenwelt – Gleichheit – Einheit/Ganzheit – prozesshafte Wahrnehmung – Bildsprache/Mythos – Orientierungswissen – subjektiv – Kompass – Spiritualität – Universalität – weiblich (**Yin**).

### Die westliche Zivilisation ist auf einem trennenden Weltbild erbaut

- Wie konnte es eigentlich dazu kommen, dass wir der unvorstellbaren Intelligenz des Kosmos nicht mehr vertrauten?
- Dass wir meinen alles selber kontrollieren und beherrschen zu müssen?
- Wie konnte es zu dieser fatalen Ansicht von Wachstum und Erfolg kommen, die uns dazu herausfordert, immer noch „eins oben drauf zu setzen“, „noch einen Zahn zuzulegen“?

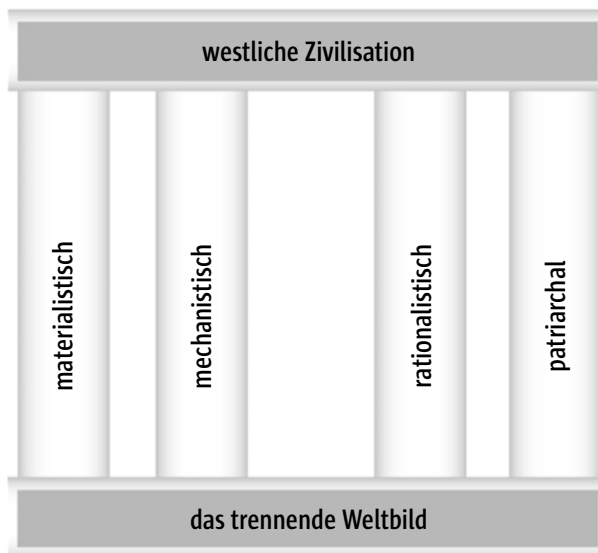


Abb. 8 Das Vier-Säulen-Modell der westlichen Zivilisation

Das Gebäude der westlichen Zivilisation ist auf einem trennenden Weltbild erbaut, dessen Entwicklung sich über mehr als 3.000 Jahre erstreckte. Eine lange Zeit.

Das trennende Weltbild brachte vier Säulen hervor (s. Abb. 8), die der westlichen Einstellung ihren typischen Stempel aufprägten. Diese Einstellung ist

1. materialistisch,
2. mechanistisch,
3. rationalistisch und
4. patriarchalisch

– und wir alle sind tief von ihr infiltriert und konditioniert.

Gegenwärtig ist der Tempel der westlichen Zivilisation am Kippen. Mit ihm kracht das gesamte westliche System zusammen: *Wirtschaft, Politik, Gesellschaft, Technologie, Konsum, Bildung, Medizin, Ökologie ...* Im Einzelnen werden diese Themen seit Jahren diskutiert. Was man dabei jedoch übersieht, auch und gerade in der Wissenschaft, ist die Tatsache, dass von dieser typischen Vierer-Kombination ein gigantischer Rundumschlag ausgelöst wurde, der alle, wirklich alle Tore nach innen verbarrikadierte und zur systematischen Abtrennung des Menschen vom Weltinnenraum führte:

- Der Materialismus trennte das Geistige, Spirituelle ab.
- Unter der mechanistischen Auffassung ging der Sinn für das lebendige, zutiefst kreative Wesen des Ganzen verloren.
- Die Dominanz des Rationalen entkräftete die intuitive, subjektive, ganzheitliche Sichtweise.
- Die Überbetonung männlicher Werte führte zur Entwertung der weiblichen Annäherung an Selbst, Welt und Menschheit: Commitment, Offenheit, Loslassen-Können, Hingabe, Fürsorge, Mitgefühl, Akzeptanz, Wohlwollen, Großzügigkeit, Vertrauen, den Sinn für das Mythische und Zyklische ...

Bei diesem Rundumschlag verlor der Mensch nicht nur das Wilde Denken. Er verlor auch das Bewusstsein für seine Einbindung in das Ganze. Er hat seine Seele verloren.

Vom Klimawandel bis zur Finanzkrise: Die Trennung vom Weltinnenraum ist die letzte Ursache nahezu aller Entgleisungen, von denen unser Planet heute geschüttelt wird. Die Trennung vom Weltinnenraum ist auch die Ursache der katastrophalen psychosozialen Lage in den westlichen Ländern – die Ursache für Depression, Burn-out, Sinnlosigkeit, Unzufriedenheit, Süchte ...

### Geist und Materie sind eins

Umdenken ist angesagt. Das wissen und spüren wir alle. Aufgrund unserer 4-Säulen-Konditionierung verstehen wir unter Umdenken jedoch den Austausch von Denk-Inhalten. Es ist aber besonders wichtig, sich bewusst zu machen, dass es bei diesem Umdenken um einen völligen Richtungswechsel, um eine radikale Metanoia geht. Es geht um nichts weniger als um die Rückeroberung des Weltinnenraums. Um diesen radikalen Richtungswechsel zu bewerkstelligen, müssen wir eine ganz andere Denkart einschlagen. Mittels eines Denkens in binären Oppositionen lässt sich diese Wende nicht angehen. Die Ratio prallt am Hüter der Schwelle ab, jener mythischen Instanz, die aufpasst, dass Zugang nur erfährt, wer entweder den Verstand abschalten kann (durch Techniken wie Meditation oder Trance) oder aber ihn mit der Essenz zu synchronisieren weiß. Letzteres ist die Königsdisziplin und mit Abstand das schnellste Fahrzeug zur Mitte.

Wildes Denken ist ein fluides Denken und bringt eine fluide, kreative, luzide Intelligenz hervor. Seine Struktur vollzieht den universellen Prozess nach. Ähnlich eines Mandalas stellt dieses Denken von jedem Punkt der Außenwelt aus eine Verbindung zur Mitte her, der es entspringt und zu der es immer wieder zurückkehrt. Das Wilde Denken nimmt das Persönliche zurück und öffnet sich dadurch für das Transpersonale. Es gibt sich an das kosmische Bewusstsein hin und lässt dieses durch sich denken. Die höchste Form der Kreativität ist die Folge: *Medialität*. Damit meine ich aber weder Engel, aufgestiegene Meister, Verstorbene noch schamanische Hilfsgeister, es geht um eine sehr transparente Medialität, losgelöst von der Identifikation mit der Bildwelt. Diese Medialität ist pure Inspiration.

*„Es atmet mich. Es denkt mich. Es wirkt durch mich. Es führt mich. Es und ich sind eins. Ich bin ES.“*

Ein jenseits im alten Sinne gibt es nicht mehr. Geist und Materie sind nicht länger getrennt. Sie sind eins. Es ist nur der *Mind*, der diese Bereiche zu trennen vermag, um nach innen und außen denken zu können. Der Unterschied von Geist und Materie ist das Produkt der menschlichen Denk- und Sinnes-Einrichtung, Produkt des Denkens in binären Oppositionen.

### **Bewusstsein heißt Lieben**

Höchst lebenspraktisch gestalten sich diese theoretischen Ausführungen, wenn wir für das Schlüsselwort „Allverbundenheit“ – und den universellen Prozess, der Einheit/Ganzheit konstituiert – ein Synonym einsetzen: LIEBE!

Neben der Erkenntnis des universellen Prozesses und des Neuen Wilden Denkens war diese Kombination für mich die dritte Offenbarung. Mit einem Mal verwandelte sich alle Theorie und bloße Erkenntnis in schöpferische Teilhabe. Sämtliche Erkenntnisbausteine setzten sich zusammen und ergaben das ganze Bild. Alles wurde einfach. Radikal einfach.

Liebe ist der kleinste gemeinsame Nenner von allem, die pure, alles durchdringende und daher alles verbindende Bewusstseinsessenz. Gott. Gott ist die Liebe. Liebe ist Leben.

Die logische Konsequenz: Gelebte Liebe ermöglicht die unmittelbare Rückverbindung mit der impliziten Ordnung. Liebe ist von Anbeginn vorhanden, doch will sie erkannt und gelebt werden, um *sein* zu können.

Folglich ist Liebe nicht nur das übergeordnete ethische Prinzip, goldene Richtschnur für jede Art von Prozessen, sie ist auch die Matrix aller Therapien.

Jeder in Liebe gelebte Augenblick ist Türöffner zur impliziten Ordnung des Ganzen und führt vom Chaos zur Ordnung. Wenn wir wirklich lieben, wird Rückverbindung „von selbst“ bewirkt. Herzensqualitäten, Tugenden treten dann in Kraft. Tugend leitet sich ab von „taugen“ – dem Leben und der Lebendigkeit taugen. In meinem Buch „Herzensqualitäten – Die Intelligenz der Liebe“ habe ich 33 solcher Tugenden und ihre Logik vorgestellt.



***Bewusstsein heißt Lieben, und Lieben heißt dem Leben dienen.***

Ein solches Liebesverständnis führt zur Hochzeit von Intuition und Intellekt, zur Aufhebung des Entweder-Oder. In einer von Informationen überfluteten und aufs

Äußerste beschleunigten Welt brauchen wir unbedingt beide Denkart. Mehr noch, wir brauchen sie in der richtigen Anordnung, in der richtigen Reihenfolge!

Auch über diese Reihenfolge sind sich die Weisheitslehren verblüffend einig: Zuerst nach innen, heißt es da; dann erst nach außen. Und nicht umgekehrt, wie bei uns im Westen. Besonders in Entscheidungssituationen, bei Krisen und Konflikten, wann immer Unordnung und Chaos herrschen, niemals nach außen blicken, um dort nach vorgefertigten Lösungen zu suchen. Nein. Innehalten. Sich mit der Mitte verbinden, Inspiration empfangen. Dann erst kommt der Intellekt an die Reihe, der „aufliest, einsammelt, erfasst und weiterverarbeitet“ (lat. intellegere), was die Intuition ihm zuspießt. Nur auf diese Weise wird der Sinn für Verbundenheit auch in die duale Welt des Unterschiedlichen gelenkt. *Unity in Duality, Unity in Diversity.*

Liebe hat das Potenzial, Einverständnis und Einheit zu schaffen, weil sie die Essenz aller Kulturen anspricht. Sie synchronisiert das Individuelle mit dem Universellen und Kollektiven, synchronisiert Kultur mit Natur. Der liebende Mensch erfährt sich als aktiver Mitschöpfer des Ganzen – die Voraussetzung dafür, bewusst und freiwillig kreative Verantwortung übernehmen zu können.

Immer wieder wurden und werden Versuche unternommen einen umfassenden Bewusstseinsrahmen zu schaffen, in dem alle Weltanschauungen und Systeme ihren Platz finden. Doch ist ein solcher Rahmen stets konstruiert. Das Universum selbst steckt nicht in einem Rahmen, es ist nicht determiniert. Also ist ein solcher Rahmen widernatürlich, er widerspricht dem Universellen Prozess. Deshalb würde sich keine Gesellschaft dieser Erde widerstandslos in einen von anderen erbauten Kasten zwingen lassen. Einzig die Ausrichtung auf die gemeinsame Essenz bietet die Chance für eine friedliche globale Einigung.

Die Zeit ist reif für die Wende zum Wesentlichen. Sie lädt die Menschheit ein, auf den Punkt zu kommen und sich die Vision einer globalen Kultur des Herzens auf die Fahnen zu schreiben.

Wir sollten den Quantensprung, der gerade stattfindet, nicht aufhalten, sondern ihn mit allen Kräften unterstützen, indem wir selber zu lieben wagen. Im Grunde haben wir gar keine andere Wahl. Der Mensch der Zukunft wird ein Liebender sein. Oder er wird nicht mehr sein.

*„In welche Weiten mussten meine  
Augen schweifen, bis ich sie schloss und sah, hier bist du.  
In der Liebe versinken und verlieren sich alle Widersprüche des Lebens.*

*Nur in der Liebe sind Einheit und Zweiheit nicht in Widerstreit.“  
Rabindranath Tagore*

## Literatur

- Bohm D (1987) Die implizite Ordnung. Grundlagen eines dynamischen Holismus. Goldmann, München  
 Kessler C (2011) Wilder Geist – Wildes Herz: Kompass in stürmischen Zeiten. Kamphausen, Bielefeld  
 Kessler C (2002) Amo ergo sum – ich liebe, also bin ich. Der Weg in eine neue Wirklichkeit, Arbor Verlag, Freiamt  
 Kessler C (2005) Herzensqualitäten – Die Intelligenz der Liebe, Integral Verlag, München.  
 Kessler C (2011) Wilder Geist, Wildes Herz – Kompass in stürmischen Zeiten, J. Kamphausen Verlag, Bielefeld  
 Lévi-Strauss C (1973) Das wilde Denken, Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main





Dr. Christina Kessler

Ethnologin, Autorin, Bewusstseinslehrerin

Studium der Ethnologie, Philosophie, Soziologie und Vergleichenden Religionswissenschaften. Ihre Reisen führten sie um die ganze Welt mit der Zielsetzung, den gemeinsamen Kern aller Weisheitslehren und Medizinsysteme herauszukristallisieren. Für ihr schriftstellerisches Werk erhielt sie 2008 den Internationalen Otto-Mainzer-Preis, New York. Sie arbeitet und unterrichtet im Rahmen ihres eigenen Ansatzes, den sie in zwei Ausbildungen weitergibt.

## 6 Seele, Geist und kosmische Intelligenz – Strukturen des Bewusstseins

Joachim Galuska

Unsere Bewusstheit kann ein Schlüssel sein, uns aus den alltäglichen Identifizierungen unseres Ich-Bewusstseins herauszulösen und eine innere Verankerung in einer tieferen und weiteren Bewusstseinsstruktur einzunehmen.

Lassen Sie sich einmal versuchen zu spüren, dass Sie gerade anwesend sind, vergegenwärtigen Sie, dass Sie gerade da sind, anwesend sind, sonst nichts, einfach bewusst anwesend sein.

Für mich ist dies Präsenz, das bewusste Spüren unseres lebendigen Anwesendseins. Dieses unmittelbare Empfinden von Anwesendsein weist auf etwas Wesenhaftes hin. Unser Wesen wird durch Anwesendsein spürbar: „An“ kann gefühlt werden wie „Da“: Dasein, gegenwärtig sein. „Wesend“ kann gefühlt werden wie: „geschehend, seiend, inne seiend des eigenen Wesens“.

### Seele

Anwesend fühlt und spürt unsere Seele sich selbst, vergegenwärtigt sie sich ihre ursprüngliche Eigenart. Unsere Seele ist fühlend, spürend, rezeptiv und wesend, geschehend, im Fluß. Es ist eine Art fließendes Spüren des Erlebens. Wenn wir diese innere Haltung weiter erforschen, finden wir eine Reihe von Eigenschaften, die wir vertiefen können und dann in einer zunehmenden Reinheit erleben können:

Reine Bewusstheit, reine Achtsamkeit, innere Klarheit, Weite und Raumhaftigkeit dieses Bewusstseins, dass wie ein offener, klarer, unendlich weiter Bewusstseinsraum empfunden wird, innerhalb dessen alle Erlebnisweisen erscheinen. Dieses Bewusstsein ist also offen und leer, frei von unseren Identifizierungen und allen einzelnen Erlebnisinhalten. „Leere Weite“ wird eine seiner Eigenschaften genannt. Und

dieser Bewusstseinsraum ruht in sich selbst, er trägt in sich selbst Frieden und Stille. Angesichts der Offenheit des Erlebens wird eine tiefe Verbundenheit empfunden mit den Inhalten des Erlebens, insbesondere mit denen, die sich auf solche Wesensmerkmale beziehen. Wir können diese auch als essenzielle Qualitäten, als „transpersonale“ Qualitäten oder als Seelen-Qualitäten bezeichnen. So lernen wir zu unterscheiden zwischen unserer Wesenstiefe und unserer Oberfläche, unseren Grundwerten und unseren oberflächlicheren Interessen. Hier können wir spüren, was geschieht, wenn wir unsere Souveränität verlieren und uns in einer Teilidentität, einer Rolle oder gar einem Konflikt zwischen Teilrollen verlieren und wie sich dies wieder auflösen kann. Ein wesentliches Merkmal dieser Bewusstseinshaltung besteht darin, dass wir den Prozess der Identifizierung erkennen, der Identifizierung in unserem Denken und Fühlen, mit unseren Konzepten von uns selbst, unseren Konzepten von der Welt, unseren Überzeugungen und Anschauungen. Und wir können uns desidentifizieren und dennoch einen Halt in uns finden. Diese Bewusstseinshaltung nenne ich gerne unsere Seele, unser Wesen, unser essenzielles Selbst (Galuska 2003) (s. Abb. 9).

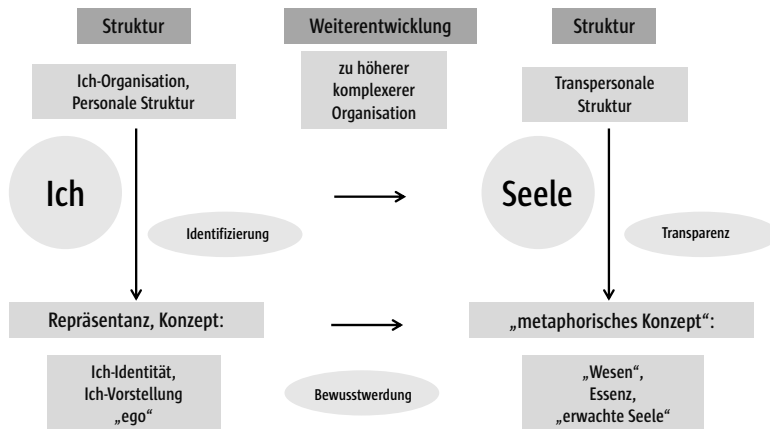


Abb. 9 Ich und Seele

Ich meine damit einen Seelenbegriff, der nicht auf die Funktionen der Psyche reduziert wird. In der modernen Psychotherapie ist der Seelenbegriff inzwischen weitgehend abgelöst worden von den Begriffen „Selbst“, „Ich“, „Identität“ und „Persönlichkeit“, die die zusammenfassenden und steuernden Funktionen der Psyche bezeichnen. Unsere Seele ist aber mehr als der Ort unserer inneren Konflikte zwischen unseren verschiedenen Persönlichkeitsinstanzen, zwischen Bewusstem und Unbewusstem. Sie ist mehr als der Ort unserer inneren Reflexion über unsere Einstellungen, Motivationen und Kognitionen. Wir haben in unserer abendländischen Tradition eine Geschichte des Seelenbegriffes, die sehr viel weiter geht. Die Seele hatte immer eine religiös-spirituelle Dimension. Sie war so etwas wie ein Mittler zwischen Diesseits und Jenseits, ein Bote zwischen den Welten, wie es sich im Bild des Seelenvogels, der zwischen Himmel und Erde fliegt, ausdrückt. „Seele“, stammt als Wort vom urgermanischen „Saiwolo“ ab, die vom See her kommende, dem Aufenthaltsort der Seele vor der Geburt und nach dem Tod. Sie ist dem Menschen als Lebensatem eingehaucht, was sich im griechischen Wort „Psyche“, Atem, Lebenskraft zeigt. So heißt es in der Schöpfungsgeschichte:

*„Und er, Gott, bildete den Menschen, Staub vom Acker, er blies in seine Nasenlöcher Hauch des Lebens und der Mensch wurde zum lebenden Wesen“ (2. Buch Moses, Genesis 2, 7, Übersetzung von Martin Buber).*

Wir Menschen haben die Seele also immer religiös oder spirituell interpretiert, und zwar nicht nur in den Religionen, sondern auch in der Philosophie, von Platon bis zu Augustinus, die die Seele als etwas Ewiges und Göttliches betrachteten. Erst die moderne Philosophie hat die Seele verweltlicht, bis hin zur Neurophilosophie, die Seele und Geist lediglich als Absonderungen des menschlichen Gehirns versteht. Aber für mich besitzt die Seele eine Offenheit für die Transzendenz, denn eine ihrer wichtigsten Eigenschaften ist vielleicht ihre Transparenz, die gleichzeitige Offenheit für die Erscheinungsformen der Welt und für unser Aufgehobensein im Seinsgrund, im Göttlichen, Absoluten und Unbekannten. Dort ist keine Struktur, keine Form, keine Bewegung, kein Konzept, sondern etwas, was all dies transzendiert, ein Schweben, ein Geschehen. Die Erscheinung der Welt ist dagegen das Bewusstsein einer spezifischen Wirklichkeit, einer konkreten Form: ein individuelles Leben, eine persönliche Wirklichkeit, eine konkrete Situation.

Wir könnten sagen, dass sich das Unbekannte und Absolute in das individuelle und persönliche Leben und Erleben wandelt und als solches erscheint. Leere wandelt sich also in Form und Form wandelt sich wieder in Leere, um einmal die große Metapher des Buddhismus zu verwenden. Die Struktur dieses Wandlungsprozesses von Leere in Form und wieder von Form in Leere ist für mich eine der Grundstrukturen unserer Seele. Die Seele ist für mich die individuelle Art und Weise, wie das Unbekannte und Absolute sich manifestiert und allem Erlebten seine Gestalt gibt. Die Seele erkennt also das Unbekannte, Formlose oder Göttliche und die Welt der Formen, Erscheinungen und Daseinsweisen als zwei Seiten ihres Wesens. Ich habe diese Bewusstseinsstruktur der Seele und ihre Anwendungen für die Psychotherapie, die Wirtschaft und die persönliche Bewusstseinsentwicklung in den letzten Jahren ausführlich beschrieben und möchte dies an dieser Stelle nicht weiter ausführen (Galuska 2003a, 2003b, 2004, 2005, 2010).

## Geist

Unsere Bewusstseinsentwicklung besitzt jedoch eine Tendenz zum Überschreiten der gegenwärtigen Grenzen unseres Bewusstseins, eine Tendenz zur Transzendenz, könnte man sagen, und zur Suche nach dem uns noch Unvertrauten und Unbekannten. Das Seelenbewusstsein wendet sich also dem Absoluten und Unbekannten selbst zu. Die spirituellen Wege haben Methoden entwickelt, das Unbekannte direkt und unmittelbar zu realisieren und dann diese Position einzunehmen, in die Welt zu schauen als das nicht näher Konzeptionalisierte, als das Offene, als das Geheimnisvolle, das alles durchdringt. Das Unbekannte dieser Art enthält damit nicht nur das primitive Unbewusste unserer persönlichen oder artspezifischen Vergangenheit, sondern auch unser Potenzial, unsere Zukunft und das Unbeschreibliche und Mysteriöse unserer Gegenwart, die wir realisieren können als Ausdruck des Wirkens einer unermesslichen Tiefe des evolutionären Geschehens. Um einen solchen weiteren Schritt in der Bewusstseinsentwicklung zu erreichen, löst sich das Seelenbewusstsein von allem Bekannten, von allen Formen und Inhalten des Erlebens, von allem, was sichtbar, fühlbar oder denkbar ist, lässt sich fallen, schweben. Es folgt der Auflösung aller Formen dahin, wo nicht etwas ist, wo nichts ist, völlig gelöst und frei (s. Abb. 10).

Das Bewusstsein des Unbekannten ist wie ein gelöstes, freies Schweben in der Formlosigkeit. Die Sprache unseres Seelenbewusstseins beschreibt dies zunächst negativ als das Un-bekannte, Un-begründete, Un-getrennte, Form-lose, Eigenschafts-lose, Zeit-lose, Raum-lose, A-kausale, Nichts-hafte. Eine andere Beschreibung stellt das Urhafte in den Vordergrund: das Ursprüngliche, das Urtümliche, den Ugrund.

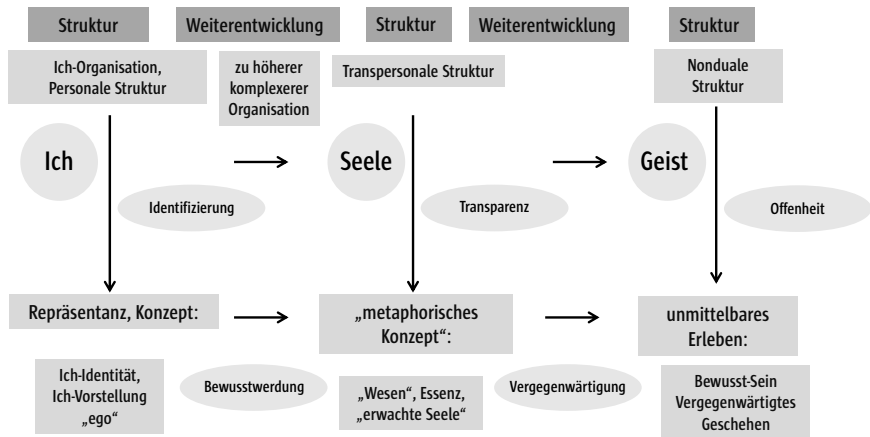


Abb. 10 Ich, Seele und Geist

Hier gibt es keine Trennung mehr, kein Bewusstsein, das das Unbekannte beobachtet, sondern das Bewusstsein realisiert sich selbst als ursprünglich, formlos, frei und gelöst. Es vergegenwärtigt sich seiner selbst als „So“, als Ausdruck des Unbekannten, das alles unmittelbar durchdringt, ohne Hindernis, wie gesagt wird. Hier ist Leere Form, Form ist Leere. Form wird realisiert als unmittelbarer Ausdruck der Leere. Jeder Moment wird vergegenwärtigt als der, der er ist, in seiner So-heit, als „so“, unmittelbar, vollständig. Dieses Bewusstsein ist nondual, weil keine Trennung mehr da ist, kein Gegenüber. Alles geschieht aus sich selbst heraus, ohne sichtbare Ursache, a-kausal.

**David Loy (1988) differenziert drei Aspekte der Nondualität:**

- **Nonduale Wahrnehmung** bedeutet, keine Trennung von Beobachter und Beobachtetem zu erleben, von Wahrnehmendem und Wahrgenommenen. Das Wahrgenommene und Erlebte realisiert sich selbst, vergegenwärtigt sich selbst als So.
- **Nonduales Denken** bedeutet, kein Bewusstsein eines Denkers von Gedanken zu haben, sondern die Vergegenwärtigung des spontanen Flusses des Denkens zu sein, strömende geistige Kreativität, die sich aus sich selbst heraus entfaltet.
- **Nonduales Handeln** bedeutet Nichttun im Tun, keinen Täter zu empfinden, der Taten vollbringt, keine Absicht, die Ziele verfolgt, sondern vergegenwärtigtes, spontanes fließendes Geschehen zu sein, anstrengungslos, aus sich selbst heraus steuernd.

Zu ergänzen wäre noch die Nondualität von Dualität und Nondualität. Damit ist gemeint, dass auch das dualisierende Erleben der Welt, das konzeptionalisierende Erleben, das vergegenständlichende Erfassen der Wirklichkeit erfahren und erkannt

wird als das, was es ist, eben duales Erleben, das damit dual vergegenwärtigt wird. Ich-Bewusstsein wird vergegenwärtigt als Ich-Bewusstsein, Seelen-Bewusstsein als Seelen-Bewusstsein, Gut und Böse als mentale Kategorien, Worte als Worte und all dies als Ausdruck des Unbekannten, als Manifestation des Göttlichen als die Welt, wenn man so will.

Ich nenne die Struktur dieser inneren Bewusstseinsverankerung gerne „Geist“. Während die Seele eher wie ein offenes Gefäß für jede Erfahrung ist, die sie in ihrem inneren Raum verortet, einordnet, fühlt und bewertet, vergegenwärtigt der nonduale Geist sich jeden Moment unmittelbar, ohne jede Beschränkung, so wie er ist, als der, der er ist. Er schmeckt ihn sozusagen direkt. Während die Seele sich innerlich berühren lassen kann und sich anrühren lassen kann, in Resonanz treten kann und andere beseelte Wesen berühren kann, braucht dies der nonduale Geist nicht, weil er unmittelbar vergegenwärtigt, sozusagen die Spiegelung des anderen im eigenen Geist erkennt, ohne Bewertungen, Vorlieben und Abneigungen, ohne innere Verpflichtungen, wie sie die Seele noch fühlt.

### Kosmische Intelligenz

Unser Geist realisiert diese gesamte Entwicklung des Erwachens zu uns selbst, die Struktur dieser Entwicklung. Und er erkennt das Offene der Evolution, das sich selbst Kreierende, das nicht Vorherbestimmte und damit auch das Offene unserer Bewusstseinsentwicklung. Und er erkennt dies als Gefüge einer umfassenderen Intelligenz, die wir vielleicht als „kosmische Intelligenz“ bezeichnen könnten, die diesen gesamten Bewusstseinsprozess konfiguriert. Der nonduale Geist kann erkennen, dass der gesamte Kosmos, das Unergründliche, Unbekannte und auch sein eigenes Bewusstsein Teil einer Intelligenz ist, die weit über die nonduale Struktur unseres Bewusstseins hinausreicht und eben auch sie konfiguriert. Geist und Kosmos entfalten sich gemäß einer eigenen Intelligenz, die weit über das hinausgeht, was unser Bewusstsein erfassen kann (s. Abb. 11). Es ist die Intelligenz, gemäß derer sich der Kosmos, die Evolution und unser Bewusstsein ereignet, gemäß derer also alles so geschieht, wie es geschieht: Diese Intelligenz ist nicht das Unbekannte, das Absolute, das Göttliche, das Nonduale, sondern sie konfiguriert das Bewusstsein so, dass sie durch die-

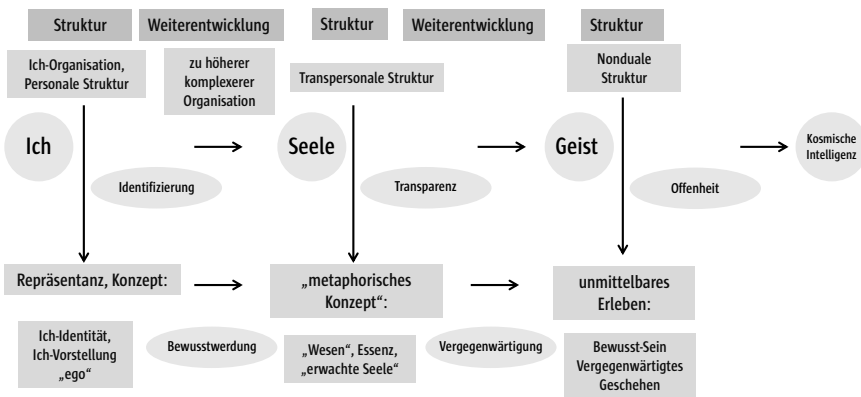


Abb. 11 Ich, Seele, Geist und kosmische Intelligenz

se Tore erahnt oder erschlossen werden kann. In meinem Verständnis schwebt also der sich entfaltende nonduale Geist in dieser umfassenderen Intelligenz, dieser Meta-Ordnung, die selbst das nonduale Bewusstsein eben erst nondual sein lässt. Ich verwende hier die Worte „Geist“ und „Intelligenz“, um eine Differenzierung herzustellen und damit verschiedene Ebenen unseres Bewusstseins beschreiben zu können.

## Bewusstseinswissenschaften

Aus der Sicht der Neurobiologie wären Ich, Seele, Geist, Intelligenz oder Bewusstsein überhaupt nur Modelle eines Gehirns von sich selbst. Sie wären nur ausgedrückte Strukturen eines neuronalen Systems, das ein Bild von sich selbst erzeugt. Aber anders herum betrachtet ist das Gehirn, so wie wir es verstehen, selbst lediglich ein konzeptionalisiertes Phänomen. Wir untersuchen eigentlich nur ein Modell eines Gehirns, wenn wir ein Gehirn untersuchen, so wie wir eben Konzepte von der Wirklichkeit bilden und diese dann überprüfen. Hirnforscher untersuchen also nicht als Gehirne andere Gehirne und deren Bewusstsein, sondern sie untersuchen mit Hilfe einer bestimmten Bewusstseinsstruktur, in der Regel eines konzeptualisierenden Ich-Bewusstseins, die Außenseite eines lebendigen, fühlenden, bewussten Nervengewebes. Wir projizieren unsere Denk- und Bewusstseinsstruktur in unser Gehirnverständnis, wie wir sie in jedes unserer Verständnisse hineinprojizieren. Das heißt, wir können unser Gehirn und die Ergebnisse der Hirnforschung nur mit Hilfe und auf die jeweilige Art unserer Bewusstseinsstruktur erfassen. Dann aber glauben wir, wie es eben bei einer Projektion üblich ist, das Gehirn wäre so und produziere eben unser Bewusstsein wie Ich, Wille, Emotionen, Erinnerungen usw. auf eine biologische Weise. Nein – wir können es genau anders herum sehen: Wir interpretieren die biologischen Prozesse und auch unsere Bewusstseinsprozesse auf die jeweilige Art und Weise unserer Denk- und Bewusstseinsstruktur. Ich, Seele und Geist sind also nicht Produktionen unseres Gehirns, sondern die Ursache für die Interpretation der neurobiologischen Prozesse und Ergebnisse. Ich-Bewusstsein, Seelen-Bewusstsein und nondualer Geist gehen mit einem jeweils anderen subtileren oder komplexeren Gehirnverständnis einher. Deswegen sagt Wilfried Belschner zu Recht, dass das Bewusstsein des Forschers eine unabhängige Variable darstellt. Sein Bewusstseinszustand hat Auswirkungen auf seine Forschungsergebnisse und vor allem auf die Interpretationen seiner Ergebnisse. Ken Wilbers Quadrantenmodell kann uns zeigen, dass der Forscher im Zustand des integralen Bewusstseins, also eines weit entwickelten Ich-Bewusstseins zunächst entscheidet, durch welchen Blickwinkel er schaut: aus der Perspektive des Gehirns auf Gehirn und Bewusstsein, oder aus der Perspektive des Bewusstseins auf Bewusstsein und Gehirn, ähnlich wie bei Welle und Teilchen. Wir brauchen also in den Wissenschaften und insbesondere in den Bewusstseinswissenschaften eine ständige Reflexion und ein Gespräch darüber, aus welcher inneren Bewusstseinsverankerung wir gerade sprechen. Wir brauchen somit eine Relativierung der Betrachtung in Bezug auf unsere Blickwinkel und die Struktur des Bewusstseins, das diese Blickwinkel einnimmt. Jede Wissenschaft selbst ist ja nur eine Bewusstseinsaktivität, könnte man sagen, und im Fall der Bewusstseinswissenschaften richtet sie sich auf sich selbst und seine eigene Entwicklung und ist immer abhängig von dem jeweiligen Bewusstseinszustand und der jeweiligen Bewusstseinsentwicklung. Möglicherweise spüren wir im Zustand des Seelen-Bewusstseins auf unserem Grund das unbekannte und intelligente Geschehen unserer neuronalen Prozesse, die einer eigenen

Intelligenz folgen, selbst organisiert und aus sich selbst heraus sich bewegend. Die Intelligenz, in der das Bewusstsein und das Geschehen der neuronalen Prozesse aufgehoben ist und denen sie folgen, ist eins, denn sie kann nur mit Hilfe oder über unser Bewusstsein erfasst werden. Sie konfiguriert Gehirn und Geist als Gehirn und Geist, als sich selbst realisierendes, erwachendes Nervensystem, das seine eigene Grundlage erforscht und sich aneignet und damit zum Mitschöpfer der weiteren Bewusstseinsentwicklung wird.

„Aufzuwachen“ in unserem Sinne ist eine Eigentümlichkeit und Eigengesetzlichkeit dieser Intelligenz. Von außen her betrachtet, entfaltet ein Lebewesen so seinen Innenraum, einen „Weltinnenraum“ (Rilke), eine innere Vorstellungswelt von der Wirklichkeit, die ihm Orientierung gibt und mehr Spielraum, sich darin zu bewegen und zu handeln. Und auch die Fähigkeit des erwachenden Bewusstseins sich zu steuern, sein Leben zu gestalten, sich weiterzuentwickeln und selbst seine eigene Entwicklung frei, kreativ oder gar kunstvoll zu beeinflussen ist intelligent, ist Ausdruck dieser Intelligenz.

Das, wo sich alle Bewusstseinsforscher heute treffen könnten, seien sie Psychologen, Sozialwissenschaftler, Neurobiologen, Ethnologen oder spirituelle Sucher, könnte das Nicht-Wissen im guten Sinne sein, der Respekt vor dem Unbekannten, der uns den gemeinsamen Grund aufzeigt und spüren lässt, jenseits aller Konzepte, Schulen und Wissenschaften. Und dieser Grund besitzt, wenn er einmal erkannt und gespürt wird, eine enorme Präsenz, die so etwas wie einen gemeinsamen Bezug darstellen kann. Krishnamurti (1980) fragte in seinen Vorträgen immer wieder, wie das Leben eigentlich ist, wenn es nicht an eine Idee verpflichtet ist, eine Religion, ein Konzept, wenn es nicht in Bildern, Vorstellungen und Illusionen lebt, die uns voneinander abgrenzen oder gegeneinander aufbringen. Dann entstehe ein „Sense of nothingness“ – ein Gespür für „not a thing“, keine Verdinglichungen, Identifizierungen, Bewertungen, Konstruktionen mehr, sondern Offenheit, Bewusstheit, innere Stille. Dies eröffne dann eine Liebe, Freiheit und Intelligenz, die nicht mehr korrumpierbar sind. Und ich verbinde damit die Hoffnung auf einen gemeinsamen freien kreativen Geist unseres Menschseins, mit dem wir eine lebendige Bewusstseinswissenschaft gestalten und entwickeln können, die uns inspiriert und hilft, unser Leben auf diesem Planeten in Größe, Fülle und dem Potenzial unserer Spezies gemäß zu gestalten.

## Literatur

- Galuska J (2003a) Die erwachte Seele und ihre transpersonale Struktur. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* 2/2003, 6–17
- Galuska J (2003b) Grundprinzipien einer transpersonal orientierten Psychotherapie. In: Galuska J (Hrsg.) *Den Horizont erweitern*. 38–62. Ulrich Leutner Verlag Berlin
- Galuska J (2004) Spirituelles Bewusstsein in Wirtschaftsprozessen. In: Galuska J (Hrsg.) *Pioniere für einen neuen Geist in Beruf und Business*. 11–33. J. Kamphausen Verlag Bielefeld
- Galuska J (2005) Auf dem Weg zu einer Psychotherapie des Bewusstseins. In: Galuska J, Pietzko A (Hrsg.) *Psychotherapie und Bewusstsein*. 17–35. J. Kamphausen Verlag Bielefeld
- Galuska J. (2010) *Wirtschaften mit Geist und Seele*. In: Galuska J (Hrsg.) *Die Kunst des Wirtschaftens*. 121–133. J. Kamphausen Verlag Bielefeld
- Loy D (1988) *Nondualität*. Krüger Verlag
- Krishnamurti J (1980) *Talks in Saanen. Tape 7. Is there anything sacred in life*. Auditorium Netzwerk





Dr. med. Joachim Galuska

Facharzt für Psychosomatische Medizin und für Psychiatrie und Psychotherapie, Geschäftsführer und Ärztlicher Direktor der Heiligenfeld Kliniken in Bad Kissingen und Waldmünchen. Herausgeber u.a. der Bücher: Die Kunst des Wirtschaftens (2010), Psychotherapie und Bewusstsein (2005), Gründer der Zeitschrift Bewusstseinswissenschaften und der Stiftung Bewusstseinswissenschaften.

# 7 Ein integrales Modell des Bewusstseins

Katharina Ceming und Michael Habecker

## Vier Perspektiven auf das Bewusstsein

Ken Wilbers Verdienst im Kontext der Erforschung des Bewusstseins besteht darin, dass er ein sehr umfangreiches Modell entwickelt hat, in dem er vier strukturell verschiedene Zugangsweisen zur Wirklichkeit aufzeigt. Jede dieser Zugangsweisen, die einem Quadranten in seinem Modell entspricht (dazu gleich mehr), bietet andere Einsichten und Erkenntnisse über die Wirklichkeit. Die Frage nach dem, was Bewusstsein ist, wird maßgeblich von der Perspektive des jeweiligen Quadranten mitbeeinflusst. Die integrale Theorie und Praxis würdigt sie alle (s. Abb. 12).

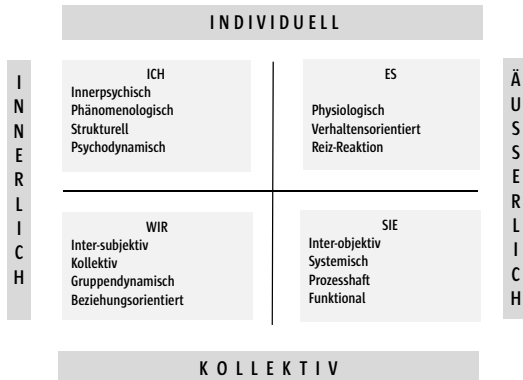


Abb. 12 Vier Perspektiven auf die Wirklichkeit

Durch die individuell/innerliche Perspektive des linken oberen Quadranten erkenne ICH Bewusstsein unmittelbar in mir selbst (Die Ichform wird hier bewusst zur Beschreibung des oberen linken Quadranten verwendet.). Dies können Sie in diesem und jedem Augenblick Ihres Lebens durch eine einfache Innenschau unmittelbar überprüfen. Bewusstsein erschließt sich direkt durch die Wahrnehmung von allem, was in mir passiert. Ich kann Müdigkeit, Freude, Langeweile usw. direkt in mir wahrnehmen. Eine typische Aussage aus dieser Erkenntnisperspektive heraus lautet: „die Welt entsteht in meinem Bewusstsein“. Die daraus erwachsende Welt-sicht tendiert zu einem Idealismus und Subjektivismus, wenn sie verabsolutiert wird.

Doch der Geist ist nicht nur in Bewusstseinsinhalten durch die persönliche Innenschau zu erfahren, sondern er hat auch ein körperliches Korrelat. Im oberen rechten Quadranten erforschen Verhaltenspsychologen, Biologen, Neurologen und Mediziner was im menschlichen Gehirn passiert, wenn der Mensch sich freut, sich ärgert, wenn er denkt, hofft, Pläne verfolgt, etwas tut, oder liebt usw. Im oberen linken Quadranten liebe ICH. Im oberen rechten, dem ES-Quadranten, kann man das Individuum von außen beobachten und untersuchen. Man kann sein Verhalten sehen, seine Blutwerte messen, ein Kardiogramm oder einen Gehirnschscan machen. Ein Arzt kann bei einem verliebten Patienten vielleicht einen veränderten Dopamin- und Serotonin-Spiegel messen, da das Glücksgefühl, dass ICH erlebe, im Körper mit einem veränderten Hormonwert korreliert. Dass der Grund dafür ein Verliebtsein ist, weiß der Arzt aber nur, wenn es ihm sein Patient sagt. Nun hat der Arzt zusätzlich zu seinen objektiven Messergebnissen eine individuelle und innere Perspektive – und beide Erkenntnisse sind nicht aufeinander reduzierbar. Werden die Erkenntnisse dieses rechten oberen Quadranten jedoch verabsolutiert, erhält man Aussagen wie die des Behavioristen John. B. Watson:

*„Mit aller Wahrscheinlichkeit kann man die restlichen Probleme [der Psychologie] noch so umformulieren, dass feinere Methoden der Verhaltensforschung (die sicher kommen müssen) zu ihrer Lösung führen.“ (Watson 1997, S. 28)*

Für Watson existiert nur die ES-Wirklichkeit. Alles, was ICH erlebe, ist dieser Ansicht nach nur ein „Abfallprodukt“ dessen, was im ES-Bereich passiert.

Doch mit den beiden individuellen, oberen Quadranten haben wir erst die Hälfte der Wirklichkeit in den Blick genommen, denn kein Individuum ist eine Insel und kein Bewusstsein ist ausschließlich etwas Privates. Jeder Mensch lebt immer auch in Beziehungen, in einem größeren Gesamten. Er ist Teil eines Systems, das nach eigenen Regeln und Gesetzmäßigkeiten agiert. Die Außenseite dieser kollektiven Dimension wird durch den unteren rechten Quadranten, den SIE-Quadranten repräsentiert. Niklas Luhmann, Vater der Systemtheorie, kommt daher, aus einer kollektiv-systemischen Perspektive heraus betrachtet, zu einer ganz anderen Sicht des Bewusstseins:

*„So haben soziale Systeme keine Verwendung für Bewußtsein, ...“ (Luhmann 1987, S. 60)*

Diese Blickrichtung zielt auf sich selbst aufrechterhaltende „autopoietische“ Systeme, mit all ihren Auswirkungen auf das individuelle Bewusstsein. Ein berühmter Pionier dieser Perspektive ist Karl Marx, der den legendären Satz äußerte:

*„Es ist nicht das Bewusstsein der Menschen, das ihr Sein, sondern umgekehrt ihr gesellschaftliches Sein, das ihr Bewusstsein bestimmt.“ (Marx)*

In diesem Satz vereinigen sich sowohl die Größe als auch die Grenze der systemischen Perspektive auf den Menschen. Es ist unbestritten, dass die Systeme, in denen wir leben (Wirtschaft, Finanzen, Infrastruktur, Ökologie, Energie, Politik, Bildung, Internet usw.) nicht nur unser Verhalten, sondern auch unser Bewusstsein mitbestimmen und formen. Aber sie sind nicht der einzige und auch nicht der kausale Bestimmungsfaktor, sondern im Bild der Quadranten gesprochen, nur einer von vier Quadranten. Alle Versuche, durch Systemveränderungen alleine den „neuen Menschen“ zu schaffen, waren bisher, vorsichtig formuliert, nicht erfolgreich.

Schließlich bleibt noch die Perspektive des unteren linken Quadranten. Hier dominiert die Sicht auf das, was WIR als kollektive Innerlichkeit und Bewusstheit bezeichnen. Ende des 19. Jahrhunderts sprach man von der Völkerpsychologie (ein Buchtitel von Wilhelm Wundt) oder von der Psychologie der Massen, so das gleichnamige Werk von Gustave Le Bon (2009). Die grundlegende Frage, die hier gestellt wird, lautet: Welche Prozesse ereignen sich in Gruppen und wie fühlen sich diese gemeinschaftlich an. Ethnologie, Kulturwissenschaften, um nur einige Forschungsdisziplinen zu nennen, die in diesem Bereich aktiv sind, versuchen, Massenphänomene wie Gefolgschaft, Rebellion, Fankult, aber auch kollektive Stimmungswandel oder Wählerverhalten von innen heraus zu erklären.

Eine integrale Theorie des Bewusstseins wird alle vier genannten Forschungsrichtungen in ihrer Betrachtungsweise von Bewusstsein würdigen, diese als unterschiedliche Perspektiven auf ein Thema und Phänomen nutzen, und deren Ergebnisse in einem Gesamtbild zusammenführen. In diesem Bild findet jede der vier Erkenntnisperspektiven ihre Bedeutung und Würdigung. Die integrale Theorie ermöglicht es aber auch, die Grenzen der jeweiligen Perspektiven zu erkennen und sie vermeidet damit Ismen wie:

- **Ideal-ismus** „Der Geist bestimmt die Materie.“
- **Material-ismus** „Materie allein ist real.“
- **System-ismus** „Das individuelle Bewusstsein ist systemisch determiniert.“
- **Konstruktiv-ismus** „Individualität ist eine Illusion, weil der Menschen kulturell konstruiert und bestimmt ist.“
- **Individual-ismus** und **Subjektivismus** „Mein Bewusstsein, in dem alles andere erscheint, ist das einzig Reale.“
- **Biolog-ismus** „Der Mensch ist seine Biologie (seine Gene, sein sich selbst organisierendes Gehirn)“ (oder: „Der Mensch ist was er isst.“)
- **(Quanten)physikal-ismus** „Die Quantenwirklichkeiten sind der wahre bestimmende Faktor“

### Es gibt ein Innen

Irgendwann vor sehr langer Zeit muss es passiert sein: Ein Mensch oder ein früher Vorfahre des Menschen wurde sich zum ersten Mal, wenn auch nur ganz vage und unbestimmt, seiner eigenen Innerlichkeit bewusst, ohne dieses Gefühl, diese Wahrnehmung jedoch schon formulieren zu können. Auch in der individuellen Biografie und Entwicklung eines jeden Menschen gibt es einen Punkt, wo er oder sie sich zum ersten Mal selbst-bewusst wird, im Sinne von „ich bin und erlebe mich als ein empfindendes Wesen“. Dies ist sowohl individuell als auch kollektiv betrachtet ein großer und großartiger Augenblick.

Wenn heute dieser Bereich der inneren, erlebten Bewusstwerdung, die ein Phänomen des oberen linken Quadranten ist, oftmals nur als ein Nebenprodukt materieller Vorgänge betrachtet wird, zeigt sich darin sehr eindrucksvoll der Reduktionismus des rechten oberen Quadranten, der alle Erlebnisgehalte auf materielle Prozesse reduzieren möchte. Genau diese Erlebnisinhalte des Bewusstseins, die als *Qualia* bezeichnet werden, können aber von allen Theorien, die im rechten oberen Quadranten ihren Sitz haben naturgemäß nicht erklärt werden. Und so sind bis heute die *Qualia* der Stein des Anstoßes in allen materialistischen Bewusstseinstheorien. Wenn wir das integrale Paradigma zugrunde legen, dann wird verständlich, weshalb materialistische Theorien, die wichtig und bedeutsam sind, niemals die Herkunft der *Qualias* erklären können, sowenig die genauesten phänomenologischen Beobachtungen unseres Erlebens im linken oberen Quadranten uns nichts über die neurophysiologischen Vorgänge in unserem Gehirn sagen.

Im Folgenden möchten wir uns etwas näher mit dem linken oberen Quadranten beschäftigen, da das ICH dort nicht nur eine schier unerschöpfliche Anzahl von verschiedenen Bewusstseinsinhalten kreiert und erfährt, sondern wir bei der Untersuchung dieses ICH-Bereichs auch Strukturen und Dynamiken des Bewusstseins antreffen können, die alle ins Spektrum dessen gehören, was zum Bewusstsein zählt. Um diese zu erkennen, benötigen wir jedoch andere Methodiken und Untersuchungswerkzeuge als bei der Erkenntnis der Inhalte.

## Inhalte, Strukturen und Dynamiken des Bewusstseins

### *Inhalte des Bewusstseins*

Einem Vorschlag von Ken Wilber folgend, lassen sich hinsichtlich des Bewusstseinsbegriffes mindestens drei nicht aufeinander reduzierbare Hauptaspekte unterscheiden:

- Inhalte,
- Strukturen und
- Dynamiken des Bewusstseins.

Die Inhalte (oder Phänomene) des Bewusstseins sind das, worauf man als erstes stößt, wenn man eine Innenschau vollzieht. Manches wird körperlich-somatisch, anderes emotional oder auch gedanklich erlebt. Realität hat es für das Ich sobald es als Bewusstseinsinhalt bewusst erlebt wird. Solche Inhalte können sein:

*Abscheu, Aggression, Angst, Bedrückung, Begeisterung, Druck, Eifersucht, Einsamkeit, Einssein, Ekel, Enttäuschung, Freude, Furcht, Gier, Glück, Glückseligkeit, Hass, Heiterkeit, Hunger, Jucken, Kälte, Leid, Liebe, Lust, Nervosität, Reue, Schadenfreude, Scham, Schmerz, Schuld, Sorge, Stärke, Stille, Übelkeit, Verlegenheit, Vertrauen, Verwirrung, Wut, Zuneigung, Zuversicht, Wärme ...*

Bestimmte Erlebnisinhalte wie Einssein, Glückseligkeit, Leerheit können als religiöse oder spirituelle Inhalte bezeichnet werden. Die Wahrnehmung und „Untersuchung“ dieser Inhalte dürfte vermutlich die älteste Form der Bewusstseinsphänomenologie sein, die bereits in frühen schamanischen Kulturen stattfand. Die in der Geschichte der Menschheit am häufigsten erprobte Form des Kennenlernens, Erlebens und „Untersuchens“ dieser Bewusstseinsinhalte ist die Innenschau, Introspektion, Meditation oder Kontemplation.

### *Vertikale Strukturen des Bewusstseins*

Weit weniger offensichtlich, wenngleich enorm wirksam und bedeutend, ist die zweite der genannten Kategorien, die der **Bewusstseinsstrukturen**. Während Bewusstseinshalte kommen und gehen, sind (innere) Strukturen das, womit wir die Inhalte unserer Wahrnehmung interpretieren und ihnen einen Kontext geben. Sie entwickeln sich im Laufe unseres Lebens und sind relativ stabil. Wenn ein Mensch einmal eine bestimmte Ebene/Stufe/Struktur erlangt habe, fällt er nicht mehr auf eine tiefere Stufe zurück, es sei denn, es passiert etwas auf der neuronalen Ebene, z.B. er wird dement, hat eine Hirnverletzung, einen Schlaganfall etc. So wie jeder Einzelne von uns von der Geburt bis hin zum Erwachsenwerden bestimmte Entwicklungsstufen seines Bewusstseins durchlaufen hat, so hat sich vermutlich auch die Menschheit entwickelt. Wichtig ist zu erkennen, dass sich mit jeder Entwicklungsstufe des Bewusstseins auch die Sichtweisen auf die Wirklichkeit und die menschlichen Werte verändern.

Ein Wissenschaftler, der sich besonders mit dem Phänomen der Bewusstseinsstrukturen und Werteentwicklung beschäftigte, war der amerikanische Psychologe Clare Graves (<http://www.clarewgraves.com/store.html> – abgerufen am 16.9.2013)

Graves erkannte in seinen Studien, dass jede Bewusstseinsstufe, eine bestimmte Weltsicht und damit auch bestimmte Werte vertritt. In seinem Entwicklungsmodell sind alle aufeinanderfolgenden Stufen in einem dynamischen System organisiert. Aus diesem Grund nannten seine Nachfolger Don Beck und Chris Cowan ihr Modell Spiral Dynamics (Beck 2008) Jede Stufe der Entwicklung steht in unmittelbarem Bezug zu vorausgegangenen oder nachfolgenden Stufen – in einem Verhältnis von „Transzendieren und Bewahren“. Die Entwicklungsstufen des individuellen Bewusstseins spiegeln sich in der Kulturgeschichte der Menschheit.



*Bislang sind acht bzw. neun verschiedene Bewusstseinsstufen und damit verbunden auch acht bzw. neun Werteebenen aufgetaucht.*

Graves war überzeugt, dass in Zukunft noch weitere Stufen emergieren werden. Um sein System etwas zu vereinfachen, belegten die Macher von Spiral Dynamics jede Stufe mit einem Farbwert.

Auf der *untersten Ebene*, der beigen, geht es um das pure instinktive Überleben. *Werte spielen hier noch keine Rolle*. Wir befinden uns in einer Zeit vor etwa 100.000 Jahren.

Erst als das Überleben gesichert war, konnte etwa 50.000 v. Chr. die *purpurne, die magisch/animistische Werteebene* entstehen. Sie ist von der Wahrnehmung und der Verbundenheit mit mythischen Geistwesen, Ahnen und dem eigenen Stamm bestimmt. Die entscheidende Handlungsmotivation ist die Herstellung von Sicherheit, was nur gelingt, wenn die Geistwesen und Ahnen zufriedengestellt werden. *Der Mensch ist hier noch Teil des Kollektivs*.

Etwa gegen 7.000 v. Chr. begannen Einzelne aus dem Sicherheit stiftenden Verband auszubrechen und sich mit Gewalt an die Spitze der jeweiligen Gruppe zu setzen. Beck kennzeichnet diese Phase des Aufbruchs eines impulsiven, egozentrischen Bewusstseins, das seine eigenen Interessen gewaltsam durchsetzt, mit der *Farbe Rot*. Das beherrschende Thema ist nicht mehr Überleben oder Sicherheit, sondern *das eigenmächtige Handeln*.

Da diese Phase durch eine große Willkür und Gewalt geprägt war, begann sich ab etwa 3000 v. Chr. eine neue Ebene bemerkbar zu machen, die *blauen Stufe*. Sie ist bestimmt von der Überzeugung, dass es eine höhere Ordnung gibt, die dem Leben Sinn und Richtung gibt, weshalb die Befolgung von Ordnung gebenden Regeln absolut notwendig ist. Es gibt unveränderliche Prinzipien von ‚richtig‘ und ‚falsch‘. Wer sie befolgt, wird von Gott oder den Göttern belohnt, wer sie missachtet, wird bestraft. Der Mensch ist in ein straffes religiöses und soziales Unterordnungssystem eingepasst. Das Weltbild ist dualistisch (richtig-falsch, gut-böse, männlich-weiblich, Freund-Feind, Erlösung-Verdammung, entweder-oder). Hier kommt zum ersten Mal so etwas wie *Ethik* ins Spiel, allerdings ist sie *noch ethnozentrisch*, d. h. auf das eigene Volk oder die Anhänger der eigenen Religion bezogen.

Mit der *orangenen Ebene*, die durch Rationalität gekennzeichnet ist und in welcher die Technik und Naturwissenschaften zu ihrer Blüte kamen, bildete sich in der Neuzeit eine neue Stufe heraus. Der Einzelne begann sich aus den hierarchischen Strukturen zu befreien. Die Devise dieser Ebene könnte lauten: *Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied*. Die Welt und alles in ihr wird als gut geölter Mechanismus betrachtet, der nach eigenen Vorstellungen verändert werden kann. Erfolg und Machbarkeit sind wesentliche Motivationen des Handelns. Mit den negativen Seiten dieser Ebene sind wir heute weltweit konfrontiert: Ressourcenverschwendung, ökologische Katastrophe etc. Positiv an dieser Ebene ist allerdings, dass hier die Grundfeste einer universellen Ethik gelegt ist, da nicht mehr die Zugehörigkeit zur eigenen Sippe oder Religion im Vordergrund steht.

Quasi als Kritik an dieser materialistisch, mechanistisch, rationalistischen Weltansicht entwickelte sich ein neues Werteparadigma, das Beck und Cowan *grün* gekennzeichnet haben, und das von seiner Ausrichtung egalitär, multiperspektivisch und relativistisch ist und die Verbundenheit aller mit allen und allem ins Zentrum des Handelns stellt. *Oberste ethische Priorität hat die Sorge füreinander* (Ceming 2012, S. 20–21). Grün ist ferner gekennzeichnet vom Wunsch, niemanden und nichts zu benachteiligen, weshalb grün sich auch gegen jede Form von Wertungen und Bewertungen verwehrt. Grün möchte, dass alle Positionen gleichermaßen berücksichtigt werden, weil aus grüner Perspektive Hierarchien stets Ausdruck von Machtmissbrauch sind. Hier wird jedoch das Grundproblem von grün deutlich. Durch diese Haltung werden auch Positionen gefördert, die auf die Abschaffung genau dieser Werte zielen.

Besonders deutlich wird dies in der aktuellen Debatte wie unsere Gesellschaft mit extremistischen und fundamentalistischen Gruppierungen umgehen soll, deren Ideologien in rot und blau gründen.

- Gilt das Recht auf Meinungs- und Religionsfreiheit auch für sie?
- Dürfen Nazis ihre volksverhetzenden, rassistischen Parolen unter Rückgriff auf die Meinungsfreiheit überall frei verkünden und dafür werben, obwohl ihre Ideologie genau dieses Recht für alle ja aufheben möchte?
- Dürfen fundamentalistische religiöse Gruppierungen, welche die Unterordnung von Frauen, die Abschaffung der Demokratie, die Etablierung eines Gottesstaates fordern, dies unter dem Mantel der Religions- und Meinungsfreiheit tun?

*Grün* hat darauf keine Antworten, weil diese Ebene nicht zwischen echten und machtbefindenden Hierarchien unterscheiden kann. Eine Lösung bringt erst die nächste Ebene.

Graves erkannte im *Übergang von grün nach gelb* einen qualitativen Sprung. Erst die *gelbe Ebene* ist in der Lage, den Wert und die Berechtigung aller vorausgegangenen Ebenen wahrzunehmen und gleichzeitig zu erkennen, dass mit jeder Ebene, die sich entwickelte ein größeres Potenzial von Bewusstwerdung entstand. Gelb hat die Fähigkeit, Positionen zu verbinden, komplex zu denken, Erkenntnis- und Wertehierarchien anzuerkennen und falsche Hierarchien zu entlarven. Gelb wird akzeptieren, dass ein Mensch aus welchen Gründen auch immer nicht bereit ist, anzuerkennen, dass alle Menschen gleichwertig sind, aber gelb wird nicht zulassen, dass diese sexistischen oder rassistischen Werte im öffentlichen Raum eingefordert und gelebt werden.

Die *türkise Ebene* ist durch ein holistisches, intuitives Denken und kooperatives Handeln gekennzeichnet. Sie beginnt sich jedoch gerade erst zu entwickeln.

Wenn man die Ergebnisse hinsichtlich der Werteentwicklung von Graves und seinen Nachfolgern noch zusammenfassen will, so kann man sagen, die Entwicklung läuft von egozentrisch zu ethno-/soziozentrisch bis hin zu weltzentrisch. Als Kleinkinder agieren wir egozentrisch. Wir können uns noch nicht in andere hineinversetzen, und daher sind unsere eigenen Bedürfnisse das, woran wir uns ausrichten. Im Laufe unserer Sozialisierung lernen wir dann, uns in einer Gemeinschaft zurechtzufinden, und die Ethik dieser Gemeinschaft verinnerlichen wir, als eine soziozentrische Entwicklungsstufe.

Erst in einem *weiteren Entwicklungsschritt* sind wir in der Lage, die Begrenztheit dieser Werte, die andere, die außerhalb der eigenen Gemeinschaft leben, nicht berücksichtigt, zu erkennen. Nun können wir eine *weltzentrische Haltung entwickeln, die gleiche Rechten, aber auch Verpflichtungen für alle Menschen beinhaltet*.

### *Horizontale Strukturen*

Neben der vertikalen sich entwickelnden Strukturiertheit unseres Bewusstseins gibt es auch horizontale Strukturen, die meist in typologischen Modellen ihren Ausdruck finden. Eine Introvertiertheit ist nicht besser oder schlechter als eine Extrovertiertheit, sondern anders, und dieses Kriterium unterscheidet horizontale Strukturen, die man meist als Typologien bezeichnet, von vertikalen wie z.B. Werten im Bewusstsein. Die entscheidende, und nur geisteswissenschaftlich zu beantwortende Frage dabei ist: Was sind horizontale Strukturen bzw. Typologien und was sind vertikale Strukturen?

Klassische typologische Formen des Bewusstseins sind z.B. Charaktereigenschaften, wobei es hier passieren kann, dass durch die bewusstmäßige Verortung einer Kultur ihr ihrer damit verbundenen Werte (Quadrant unten links) bestimmte Charaktereigenschaften besser oder schlechter bewertet werden. Eine Kriegerkultur bewertet Mut und Aggression positiver als eine Kultur, in der Sanftheit und Freundlichkeit Leitwerte sind. Aber auch Persönlichkeitsentwicklungssysteme wie das Enneagramm arbeiten mit Typologien. Eine enneagrammatische Vier-Fixierung ist nicht schlechter oder besser als eine Fünferfixierung. Eine erlöste Fünf ist hingegen weiter als eine unerlöste Fünf, da sie ihre Potenziale und Probleme erkannt hat und an Lösungen arbeitet. Hier fand eine vertikale Entwicklung statt.

Im Kontext einer integralen und globalen (Werte-)Gemeinschaft ist es jedoch unabdingbar horizontale und vertikale Strukturen zu unterscheiden. Wenn aus echten (d.h. gleichwertigen) Typen wie Hautfarbe, Geschlecht oder Sprachen Hierarchien



gemacht werden, dann entstehen Rassismen und Unterdrückung. Diese Art der falschen Hierarchisierung hat die Kulturgeschichte der Menschheit Jahrtausende lang geprägt, und das nicht nur im Westen, wie viele glauben. Der Westen war lediglich im internationalen Vergleich darin am „erfolgreichsten“. Wenn jedoch aus echten Wertestufen Typen gemacht werden, dann ist auf einmal die Haltung von echtem Mitgefühl nicht mehr besser als eine Haltung, die ohne zu zögern bereit ist, einen anderen Menschen zu töten. Das Ergebnis dieser Verwechslung ist ein falscher Egalitarismus und eine Werteindifferenz.

### *Bewusstseinsdynamiken*

Die dritte der genannten Bewusstseinskategorien, die **Bewusstseinsdynamiken**, verweisen darauf, dass die Inhalte unseres Bewusstseins nicht einfach nur herumliegen und darauf warten, von den Hintergrundstrukturen interpretiert zu werden, sondern dass eine enorme Fülle von Wechselwirkungen (meist unbewusst) im Bewusstsein vonstattengeht, die wir generell als Psychodynamik bezeichnen können. Auch hierfür gibt es eine eigene Sprache, mit Begriffen wie:

*Abspaltung, Adaption, Fehlleistung, Fixierung, Hemmung, Kompensation, Komplex, Neurose, Phobie, Projektion, Psychose, Regression, Sublimierung, Suggestion, Tabu, Trauma, Übertragung, Verdichtung, Verschiebung, Wahn, Zwang ...*

Unter der Überschrift „kognitive Verzerrungen“ finden sich in der Literatur lange Listen von verschiedensten Möglichkeiten, wie wir uns selber psychologisch täuschen können, als eine Art geistige Ergänzung zu der Vielzahl von optischen Täuschungen.

Auch diese Erkenntnisse sind schon lange intuitiv erspürt und beschrieben worden, obwohl deren systematische Erforschung erst um das Jahr 1900 mit Wissenschaftlern wie Sigmund Freud und C.G. Jung begann. Das biblische Gleichnis vom „Splitter“ im Auge des anderen, der eigentlich nur eine Reflektion des „Balkens“ im eigenen Auge ist (Matthäus 7,3), ist eine frühe und geniale Intuition der Verdrängungs- und Projektionsdynamik. Aus einer ähnlich frühen Zeit stammt die Empfehlung der Wüstenväter „lasse die Sonne nicht über deinen Zorn untergehen“. Wer seinen eigenen Zorn nicht anschaut und das damit verbundene destruktive Potenzial nicht rechtzeitig entschärft, läuft Gefahr, von diesen Emotionen überschwemmt zu werden. Die Erkennung dieser Psychodynamiken stellt einen enorm wichtigen Beitrag zur Bewusstwerdung dar.

### **Zu guter Letzt**

Es wurde ein langer Weg sowohl individuell als auch kollektiv zurückgelegt, von einer ersten und vagen Differenzierung gegenüber der eigenen Innerlichkeit, bis zu unserem heutigen Wissens- und Erkenntnisstand dem Thema Bewusstsein gegenüber. Dies betrifft aber nicht nur das Wissen über das Bewusstsein, sondern auch die zunehmende Bewusstheit über uns selbst, unsere Mitmenschen und die äußere Welt.

Eine integrale Theorie wird zum einen die Historie dieses langen Weges zu würdigen wissen sowie die, auf diesem Weg gewonnenen Erkenntnisschätze. Sie hilft, Inhalte und Strukturen (vertikal und horizontal) sowie Dynamiken des Bewusstseins zu

unterscheiden. Sie erkennt, welche Methoden zur Bearbeitung welche Fragen und Inhalte hilfreich sind. Neben den Geisteswissenschaften als den natürlichen Verwandten der Bewusstseinsforschung wird eine integrale Theorie dazu auch die Natur- und Systemwissenschaften einbeziehen, in ihrer unverzichtbaren Außenperspektive auf das, was Menschen individuell und kollektiv als Bewusstsein erleben. Und schließlich wird eine integrale Theorie nicht nur eine Theorie bleiben, sondern immer auch den Praxisaspekt unterstützen und vorantreiben sowohl individuell als auch kollektiv, indem sie konkrete Fragestellungen aufwirft:

- Wie können Menschen individuell und kollektiv (mehr) Zugang zu den Inhalten ihres Bewusstseins erlangen?
- Wie lässt sich Bewusstsein entwickeln?
- Wie lassen sich individuelle und kollektive Bewusstseinsstrukturen und -dynamiken erkennen, aus denen heraus Menschen fühlen, denken, sprechen und handeln?
- Was ist besser (im Sinne von weiter entwickelt) und was ist anders (im Sinne von alternativ)?
- In was für einer Welt wollen wir leben?
- Mit welchen Werten als Hintergrundstrukturen wollen wir Zusammenleben organisieren?
- Worin gründet meine Interpretation von Wirklichkeit und worin gründen meine und unsere Werte?
- Was kann auf dem (Bewusstseins-)Entwicklungsweg alles schief gehen und wie lässt sich das, was schiefgelaufen ist, heilen?

Und schlussendlich die Frage, die viele spirituelle und philosophischen Systeme stellen:



*Was wäre, wenn alle Formen, die äußerlich und innerlich erfahrbar sind, nur vergänglich sind? Gibt es etwas, das zeitlos ist, weil alle Zeit daraus entsteht, etwas, das unendlich ist, weil aller Raum darin enthalten ist, etwas, das frei von Gestaltungen ist, weil alle Formen daraus hervorgehen? Und was würde dies für unser Menschsein bedeuten?*

## Literatur

- Beck D (2008) Spiral Dynamics. Leadership, Werte und Wandel. Kamphausen Bielefeld 2. Auflage
- Ceming K (2012) Spiritualität im 21. Jahrhundert. Phänomen Verlag, Hamburg
- Habecker M u. Student S (2011) Wissen, Weisheit, Wirklichkeit: Perspektiven einer aufgeklärten Spiritualität. Kamphausen Verlag, Bielefeld
- Le Bon, G (2009) Psychologie der Massen. Nikol Verlags-GmbH
- Luhmann N (1987) Soziale Systeme. Suhrkamp Verlag, Frankfurt a.M.
- Marx K (Internetausgabe) Vorwort Zur Kritik der politischen Ökonomie, Marx K & Engels F Werke. Dietz Verlag, Berlin [http://kulturkritik.net/systematik/philosophie/mew/pop\\_mew.php?bd=13&pg=9](http://kulturkritik.net/systematik/philosophie/mew/pop_mew.php?bd=13&pg=9) (abgerufen am 20.6.2013)
- Watson J (1997) Behaviorismus. Klotz Verlag, Eschborn bei Frankfurt. 4. unveränderte Auflage
- Wilber K (2005) Das Wahre, Schöne, Gute. Fischer Verlag, Frankfurt a.M.
- Wilber K (2006) Eros, Kosmos, Logos. Fischer Verlag, Frankfurt a.M. 4. Auflage
- Wilber K (2007) Integrale Spiritualität. Kösel Verlag, München 2. Auflage
- Wilber K u. Engler J u. Brown D (1988) Psychologie der Befreiung. Arbor Verlag, Bern, München, Wien



apl. Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming

Nach ihrem Studium der katholischen Theologie und Germanistik an der Universität Augsburg und einer Promotion im Fach Philosophie, habilitierte sie 2002 in Fundamentaltheologie. Im Anschluss an eine dreijährige Professorentätigkeit an der Universität Paderborn erwarb sie im Jahr 2009 mit einer Arbeit über das Verhältnis von Menschenrechten und Religionen noch einen theologischen Dokortitel. Katharina Ceming beschäftigt sich seit vielen Jahren neben den religiösen, philosophischen, kulturellen und sozialen Aspekten der Weltreligionen besonders mit Mystik und Spiritualität sowie der Integralen Theorie Ken Wilbers. Im April 2008 erhielt sie den Mystikpreis der Theophrastus Stiftung. Zahlreiche Publikationen.



Michael Habecker

Beschäftigung mit Ken Wilbers Werk in Theorie und Praxis seit 1985. Mitbegründer des deutschsprachigen Integralen Forums e.V. ([www.integralesforum.org](http://www.integralesforum.org)) und Referent und Seminarleiter zu integralen Themen. Autor des Buches „Ken Wilber – eine integrale (R)EVOLUTION“ und Co-Autor des Buches „Wissen, Weisheit, Wirklichkeit“.



# Anwendungen

1	Achtsamkeit und achtsamkeitsbasierte Interventionen _____	83
	<i>Niko Kohls</i>	
2	Medizin und Bewusstsein. Auf dem Weg zu einer Kulturheilkunde? _____	93
	<i>Hartmut Schröder</i>	
3	Psychotherapie und Bewusstsein _____	105
	<i>Joachim Galuska</i>	
4	Bewusste und leidenschaftliche Führungskultur _____	117
	<i>Dorothea Galuska</i>	
5	Schule und Bewusstseinsentwicklung – kritische Anfragen _____	127
	<i>Heinrich Dauber</i>	
6	Sprung über den Schatten Perspektiven einer integralen Bewusstseinskultur _____	141
	<i>Claus Eurich</i>	
7	Das „Wir“ entscheidet – Systemtransformation durch Entwicklung kollektiven Bewusstseins _____	151
	<i>Franz-Theo Gottwald</i>	
8	Präsenz und Flow – im Blick des Fließenden Gewahrseins _____	161
	<i>Gabriele Plesse-St. Clair und Frithjof Paulig</i>	



# 1 Achtsamkeit und achtsamkeitsbasierte Interventionen

Niko Kohls

## Psychologische Definition von Achtsamkeit

Obwohl das Konzept der Achtsamkeit in den meisten spirituellen, kontemplativen und meditativen Systemen – zumindest implizit – eine wichtige Rolle spielt, wird der Begriff häufig mit den buddhistischen Weisheitslehren verbunden. Denn in diesem Kontext beschreibt Achtsamkeit im expliziten Einklang mit dem epistemologischen Kern der buddhistischen Weltanschauung eine spezifische Form der Bewusstseinskultivierung, obwohl sich konzeptionelle und epistemologische Verbindungen zur Achtsamkeit beispielsweise auch in den theistischen Religionen und so beispielsweise auch in der christlichen Mystik finden lassen (Kohls 2004). Während Bewusstseinskultivierung in den spirituellen Traditionen durch Einüben von meditativen und kontemplativen Praktiken und Techniken erreicht wird, hat sich im Zusammenhang mit säkularisierten Ansätzen zunehmend der im Kontext der integrativen Medizin häufig verwendete angloamerikanische Terminus „Mind-Body-Practices“ – darunter fällt z.B. Qi-Gong, Thai-Chi oder körperorientierte Psychotherapie – eingebürgert (Kohls 2004; Walach et al. 2012).

Den Zustand der Achtsamkeit kann man dabei als eine wichtige psychologische Funktion all dieser Techniken – seien sie spirituell oder säkular – ansehen (Sauer et al. 2011). Eine Fokussierung des Bewusstseins auf das gegenwärtige Erleben – sowohl in Bezug auf das psychologische Milieu intérieur als auch milieu extérieur – mit einer annehmenden, positiven Grundhaltung, ohne dabei die Wahrnehmungsinhalte kognitiv zu bewerten (Sauer et al. 2011). In der Terminologie der akademischen Psychologie wird „Achtsamkeit“ daher als ein spezifischer, trainierbarer Bewusstseinszustand verstanden, der auf das direkte und nicht-wertende Gewahrsein dessen abzielt,

was in jedem Augenblick geschieht (Bishop 2004). Zum gegenwärtigen Zeitpunkt ist jedoch die Frage ungeklärt, ob Achtsamkeit als ein eindimensionales Konstrukt zu verstehen ist, oder ob es aus zwei oder mehreren Unterfacetten – wie beispielsweise einer „kognitiven Präsenz-“ und einer „emotionalen Akzeptanzkomponente“ besteht (Kohls et al. 2009; Sauer et al. 2013).

### Wirkmechanismen von Achtsamkeit

Dass Achtsamkeit positive Auswirkungen auf Stresswahrnehmung, Wohlbefinden, Lebensqualität und Gesundheitsverhalten haben kann, belegen viele Studien eindeutig (Grossman et al. 2004; Eberth u. Sedlmeier 2012).

Gegenwärtig besteht jedoch kein vollständiger Konsens über die Wirkfaktoren von Meditation im Allgemeinen und achtsamkeitsbasierter Meditation im Speziellen. Diskutiert werden jedoch Modelle, die sich von ihrem Erklärungsgehalt teilweise überschneiden. So wird angenommen, dass durch das Üben von Meditation im Sinne einer introspektiven Schulung eine verbesserte Emotionsregulation (Arch u. Craske 2006), eine bessere Allokation von Aufmerksamkeitsressourcen (Lutz et al. 2008) realisiert werden kann.

Ein von Shauna Shapiro und Kollegen entwickeltes theoretisches Modell – die sogenannte IAA-Theorie – postuliert drei zusammenhängende Bestandteile von Achtsamkeit (Shapiro 2006):

1. Intention (englisch Intention),
2. Aufmerksamkeit (englisch Attention) und
3. Einstellung (englisch: Attitude).

Der Theorie zufolge bewirkt ein intentionales Fokussieren (Intention) der Aufmerksamkeit (Attention) mit einer nichtbewertenden Haltung der Offenheit (Attitude) eine spezifische Veränderung der Wahrnehmung, die sie „Reperceiving“ nennen. Reperceiving wird dabei als die entwickelbare Fähigkeit im Sinne eines übergeordneten Prozesses verstanden, durch die es möglich wird, Erfahrungen unter einem neuen Blickwinkel zu sehen.

### Neurobiologische Grundlagen von Achtsamkeit

Von dem zunehmenden Interesse innerhalb der Neurobiologie und Hirnforschung, die neuronalen Korrelate von veränderten Bewusstseinszuständen empirisch zu untersuchen, hat vor allem die Meditationsforschung profitiert (Vaitl et al. 2005; Cahn u. Polich 2006). War die frühe Forschung noch stark auf die transzendente Meditation fokussiert, hat die Erforschung von Zuständen der Achtsamkeit in den letzten Jahren – wohl nicht zuletzt aufgrund der zunehmenden Popularität von achtsamkeitsbasierten Verfahren – zunehmend an Bedeutung gewonnen.

Eine der bekanntesten frühen Studien wurde von Richard Davidson und Kollegen an der Universität Wisconsin durchgeführt (Davidson et al. 2003). Dabei wurde das EEG-Muster sowie die Influenza-Antikörper-Konzentration im Blut von 25 Teilnehmern eines MBSR-Programms mit 16 Personen einer Warteliste-Kontrollgruppe vor und nach der Intervention verglichen. Es zeigte, dass in der MBSR-Gruppe nicht nur die Aktivierung im linken Frontlappen – eine Gehirnregion deren Aktivierung mit positiven Affekt assoziiert wird – im Vergleich zur Kont-

rollgruppe erhöht war, sondern auch der Immunstatus – bestimmt durch Antikörperkonzentration für eine Influenzaimpfung – besser war. In dieser Studie konnte erstmals ein direkter Zusammenhang zwischen dem linksfrontalen Aktivierungsmuster und der Antikörperkonzentration nachgewiesen werden.

Etliche Studien haben jedoch aufzeigen können, dass achtsamkeitsbasierte Verfahren nicht nur Gehirnprozesse unter funktionalen Gesichtspunkten verändern können, sondern, dass darüber hinaus auch die Hirnmorphologie im Sinne der Neuroplastizität strukturell verändert werden kann (Lazar et al. 2005; Hölzel et al. 2008). Beispielsweise fanden Hölzel und Kollegen dass die Konzentration an den üblicherweise eher außen liegenden grauen Zellen bei Personen mit regelmäßiger Vipassana-Meditationserfahrung in den Hirnregionen, die üblicherweise während meditativem Übungen involviert sind, stärker ausgeprägt war als bei vergleichbaren Personen ohne regelmäßige meditative Praxis.

In der Summe sprechen die Studienergebnisse dafür, dass sich das Gehirn von meditierenden Menschen schon nach einem relativ kurzen Zeitraum sowohl funktional als auch strukturell im Sinne der Neuroplastizität zu verändern beginnt. Obwohl Veränderungen nicht nur beim Meditieren, sondern bei fast allen Lernprozessen – beispielsweise zu Lernen wie man jongliert – auftreten, spricht doch einiges dafür, dass die Effekte von Meditation im Sinne der systematischen Schulung der eigenen Gegenwartswahrnehmung spezifische Wirksamkeit entfalten können.

### Achtsamkeit und die Psychologie der Zeitwahrnehmung

Die Fähigkeit, den gegenwärtigen Moment möglichst direkt und unverfälscht in einer akzeptierenden Weise zu erleben, erscheint bei oberflächlicher Betrachtung als einfache, wenn nicht sogar gehaltlose Angelegenheit. Denn es scheint, dass wir Menschen – weil wir eben in einen scheinbar kontinuierlich dahinfließenden Zeitstrom eingebettet sind – den gegenwärtigen Moment – den wir mit dem Begriff „Jetzt“ bezeichnen – bei vollem Bewusstsein stets als einen flotierenden phänomenalen Ereignispunkt wahrnehmen, der von Vergangenenem und Zukünftigen umrahmt wird (Wittmann 2009; 2011; 2013).

Jedoch ist die Einübung des Bewusstseinszustands der Achtsamkeit – nicht nur in der meditativen Versenkung, sondern vor allem in der Verankerung im Alltag – alles andere als trivial. Um dies zu verstehen, muss man sich ein wenig mit der neurobiologischen Architektur des Gehirns beschäftigen, die es uns ermöglicht, über das autobiographische Gedächtnis sowohl die Vergangenheit in kondensierter Form unseres Erlebten zu vergegenwärtigen, als auch unser gegenwärtiges Handeln auf ein bestimmtes in der Zukunft liegendes, angestrebtes Ziel hin auszurichten. Diese kognitiv-emotionalen Rückgriffe in das autobiographische Gedächtnis sowie das antizipierende, auf einen zukünftigen Zustand bezogene Handeln stellen aus evolutionsbiologischer Sicht äußerst wirkungsvolle Mechanismen zur Verfügung, mit deren Hilfe über Lernprozesse komplexe Problemlöse- und Planungsfähigkeiten realisiert werden können. Andererseits führen diese Strategien aufgrund der gebotenen Optimierung der Wahrnehmungsprozesse naturgemäß auch zu einer reduzierten Genauigkeit des Gegenwartserlebens zugunsten von effizienten Mustererkennungsprozessen: Vereinfacht gesagt, es werden für die Gegenwartswahrnehmung immer nur so viele sensorischer Reize verarbeitet, wie für schnelle und hinreichend akkurate Ent-



scheidungsprozesse notwendig sind. Auf der Grundlage von früheren Lernerfahrungen herausgebildete mentale Repräsentationskategorien können diese Prozesse auf Kosten der Wahrnehmungsgenauigkeit beschleunigen. Achtsamkeit kann auf diesem Hintergrund auch als Versuch beschrieben werden, die individuellen erlernten (und partiell auch angeborenen) Stereotypen und Vorurteile bewusst unter Kontrolle zu halten. Dies führt zu einer weniger individualistischen Sichtweise, wodurch verhindert wird, dass die Wahrnehmung zu stark „subjektiv eingefärbt“ ist. Interessant ist in diesem Zusammenhang die Studie, die die neuronalen Korrelate von Achtsamkeit mit Hilfe der funktionellen Magnetresonanztomographie (fMRT) untersucht hat (Farb et al. 2007). Die Ergebnisse lagen nahe, dass durch achtsamkeitsbasierte Interventionen das Selbstmodell von Meditierenden so verändert werden kann, dass sie die Hirnareale, die für die gegenwärtige Selbst- und Körperwahrnehmung zuständig sind, von den Arealen, die für ihr autobiographisches Gedächtnis und damit für ihr biographisches Selbstbild zuständig sind, abgekoppelt werden können.

### **Achtsamkeit als Reaktion auf Belastung und risikobehaftetes Gesundheitsverhalten**

Die zunehmende Popularität von Achtsamkeit kann möglicherweise auch im Zusammenhang mit der Zunahme an psychischer Belastung und einem wenig ausgeprägten Gesundheitsverhalten im Sinne einer Gegenreaktion gesehen werden. So zeigen 2009 erhobene repräsentative Umfragedaten von Techniker-Krankenkasse, FAZ-Institut und Forsa beispielsweise auf, dass vier von fünf Deutschen – also 80% der Bevölkerung – ihre Lebensumstände als „stressig“ erleben. Jeder dritte Befragte gab bei der Umfrage sogar an, „unter Dauerdruck zu stehen“ (FAZ-Institut & Techniker-Krankenkasse, 2009). Hauptursachen waren dabei Jobstress, finanzielle Sorgen und Ärger im Straßenverkehr. Das dieses vermeintlich nur subjektiv relevante Stresserleben eine große volkswirtschaftliche Dimension besitzt, wird deutlich, wenn man sich vergegenwärtigt, dass in der deutschen Wirtschaft 2008 fast zehn Millionen Fehltagewegen „Burnout-Symptomen“ zustande kamen. Als besonders gefährdet erweisen sich dabei Menschen in sozialen Berufen, Beschäftigte in Sandwich-Positionen, Schichtarbeiter und Berufspendler, aber auch Hausfrauen und Hausmänner. Besonders besorgniserregend erscheint der Sachverhalt, dass neun von zehn Schülern (90%) über Stress klagen und jeder dritte Schüler – analog zu den Ergebnissen bei den Erwachsenen – berichtet, permanent unter Leistungs- und Prüfungsdruck zu stehen. Zu ähnlich alarmierenden Befunden kommt die in den Jahren 2006–2010 von der Deutschen Sporthochschule Köln durchgeführte „Fit-Fürs-Leben“-Studie, in der mehr als 12.500 Personen im Alter von 6–25 Jahren hinsichtlich Bewegungs-, Ernährungs- und Lebensstilgewohnheiten sowie Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit untersucht wurden (Leyk et al. 2012). Es zeigte sich, dass 52% der Männer und 26% der Frauen übergewichtig sind und 50% der 25-jährigen Frauen und 59% der Männer in der gleichen Altersgruppe rauchen. Zudem betreiben 37% der Frauen und 27% der Männer nie oder nur selten Sport. Der altersspezifische Leistungsvergleich ergab außerdem, dass sich die 25-jährigen Personen auf dem körperlichen Leistungsniveau der 15-Jährigen befinden.

Angesichts der vorgestellten Befunde zu Stresserleben und mangelndem Gesundheitsverhalten ist es naheliegend, dass die Schulung von Introspektionsfähigkeiten ein wichtiger Ansatzpunkt ist, um sowohl Stresserleben als auch Gesundheitsverhalten langfristig zu modifizieren.

## Achtsamkeitsbasierte Interventionen im Kontext von Medizin und Gesundheitsförderung

Obwohl sich Bezüge zu Bewusstseinszuständen, die denen der Achtsamkeit nicht unähnlich sind, ohne Zweifel sowohl in psychologischen, psychiatrischen als auch psychotherapeutischen Systemen und Lehren – beispielhaft sei hier auf die Bedeutung der gleichschwebenden Aufmerksamkeit in Kontext der Psychoanalyse verwiesen – auffinden lassen (Ellenberger 1973; Kohls 2004), kann man die explizite Geburtsstunde der Achtsamkeit als klinische Intervention in den späten 1970er-Jahren verorten. Zu dieser Zeit wurde von dem US-amerikanischen Molekularbiologen Jon Kabat-Zin ein achtsamkeitsbasiertes Programm zur Verbesserung des Umgangs mit Belastung entwickelt, das er „Mindfulness-Based Stress Reduction Program“ (MBSR) nannte. MBSR ist ein standardisiertes, auf Selbsterfahrung aufbauendes psychoedukatives Achtwochenprogramm, durch das ein verbesserter Umgang mit Stress erlernt werden soll. Es beruht auf unterschiedlichen introspektiven Techniken wie BodyScan, formelle Meditation im Sitzen oder Gehen sowie spezifische Yoga-Übungen und kann ohne größeren Aufwand in unterschiedlichen Kontexten sowohl im Einzel- wie auch Gruppensettings implementiert werden kann (Kabat-Zinn 1996; 1998). Durch das MBSR-Programm soll eine spezifische Verbesserung der emotionalen Selbstregulationsfähigkeit erreicht werden, da durch das gezielte Einüben von Achtsamkeit nicht nur gelernt werden kann, den gegenwärtigen Moment „genauer“ wahrzunehmen, sondern auch die Fähigkeit entwickelt werden kann, Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle zu betrachten und diese zu akzeptieren, ohne diese sofort kognitiv oder emotional bewerten zu müssen. Dies ist die Voraussetzung dafür, die Selbstregulationsfähigkeit zu verbessern. Das standardisierte MBSR-Basistraining besteht aus einem achtwöchigen Gruppenangebot von ca. 1,5 Stunden Dauer pro Woche, sowie zusätzlich einen ganzen Tag der Achtsamkeit. Zusätzlich wird von den Teilnehmern verlangt, dass sie täglich 30–45min eigenständig Achtsamkeitsübungen praktizieren. Die Achtsamkeitsmeditationsübungen zielen dabei darauf ab, einen inneren Ort der Aufmerksamkeit zu aktivieren, welcher es erlaubt, die Empfindungen/Gedanken des Moments wahrzunehmen, ohne diese sofort zu bewerten. Da die zugrundeliegenden Meditations- bzw. Introspektionstechniken überwiegend aus der Achtsamkeitstradition des Buddhismus – Vipassana – stammen, sind sie völlig von ihrem buddhistischen Kontext gelöst und folglich auch für Personen geeignet, die keine Affinität zu spiritueller-religiösen Dimensionen oder andere religiöse Orientierungen haben. Mittlerweile wird das MBSR-Training in den USA an über 250 Kliniken und Gesundheitszentren zur Behandlung unterschiedlicher Krankheiten und Symptome erfolgreich eingesetzt. Das breite Anwendungsspektrum von MBSR wird auch durch mehrere Metaanalysen belegt, in der neben Studien mit geringerer methodischer Qualität auch qualitativ hochwertige empirische Studien analysiert und die Auswirkungen von MBSR auf unterschiedliche Gesundheitsparameter belegt wurden (Grossman et al. 2004; Eberth u. Sedlmeier 2012). Dabei zeigte sich über alle Studien hinweg eine durchschnittliche Wirksamkeit, der MBSR-Intervention, die durchaus mit psychotherapeutischen und pharmakologischen Therapien vergleichbar, wenn nicht sogar überlegen ist.

Durch das Eintrainieren einer wohlwollend-distanzierten Beobachterperspektive heben sich die Achtsamkeitsverfahren von anderen Introspektionstechniken ab, die auf einer Fokussierung oder willentlichen Lenkung des Bewusstseins beruhen (Sauer

et al. 2011). Gelingen kann dies am Anfang vor allem durch eine Fokussierung auf den Atem, der Individuen helfen kann, ihr psychologisches Erleben in der Gegenwart zu verankern. Achtsamkeit kann und sollte jedoch nicht nur in den zurückgezogenen Stunden der Kontemplation oder Meditation geübt werden, sondern auch innerhalb des Alltags. Dadurch wird Achtsamkeit nicht nur eine Praxis, sondern auch eine Lebenshaltung, und letztlich auch eine Art zu Sein. Weitere achtsamkeitsbasierte Verfahren stellen beispielsweise der von dem Oxford-Psychologen Marc Williams und seinen Kollegen John Teasdale und Zindel Segal speziell zur Depressionsrückfallprophylaxe entwickelte Ansatz der „Mindfulness-Based Cognitive Therapy“ (MBCT) dar; ein weiteres frühes Beispiel ist die von Marsha Linehan zunächst als ambulantes Behandlungskonzept für Patientinnen mit Borderline-Störung und Suizidalitätsneigungen entwickelte „Dialektisch-Behaviorale Therapie“ dar. In Deutschland stoßen achtsamkeitsbasierte Interventionen im Kontext der Gesundheitsförderung zunehmend auf Interesse.

### **Achtsamkeitsbasierte Interventionsprogrammen außerhalb von Medizin und Gesundheitsförderung**

Achtsamkeitsbasierte Interventionen stoßen zunehmend auf großes Interesse, so beispielsweise im Bereich der Pädagogik (Kaltwasser 2008; 2010), im Strafrechtvollzug (Samuelson et al. 2007) oder auch im Kontext der Führungsforschung (Sauer et al. 2011; Sauer u. Kohls 2011). Bei diesen Ansätzen wird zumindest implizit davon ausgegangen, dass das Einüben von Achtsamkeit nicht nur gesundheitsbezogenen Nutzen haben kann, sondern sich auch positiv auf die Potenzialentfaltung in Bezug auf Dimensionen wie Lernen, Kreativität oder soziale und ethisch-moralische Kompetenz auswirken kann. Hierbei ist jedoch anzumerken, dass die wissenschaftliche Datenlage weit weniger umfassend ist, als im Fall der gesundheitswissenschaftlichen Auswirkungen.

Von unserer Arbeitsgruppe wurde beispielsweise kürzlich ein niederschwelliges achtsamkeitsbasiertes Programm, das speziell für Schüler einer fünften Klasse im Alter von 10–12 Jahren entwickelt wurde, im Rahmen einer Pilotstudie evaluiert (Kaltwasser et al. im Druck). Die Ergebnisse legen nahe, dass sich bereits durch ein dreimal die Woche durchgeführtes 15-minütiges Training die Konzentrationsleistung, das Stressempfinden und der soziale Interaktionsstil von Schülern positiv beeinflussen lassen.

In einer anderen Studie untersuchen wir gerade zusammen mit einem Kooperationspartner die Wirksamkeit von Achtsamkeit in der Arbeitswelt. Erste Ergebnisse sind vielversprechend und deuten darauf hin, dass sich nicht nur die Wahrnehmung der Belastung am Arbeitsplatz, Informationsverarbeitung sowie Entscheidungsfindungsprozesse verbessern lassen, sondern darüber hinaus auch der Umgang mit Kollegen und Kooperationspartnern verbessern kann, wenn Achtsamkeit in den Organisationen authentisch praktiziert wird.

Ein letzter Punkt berührt den in den letzten Jahren vielthematisierte Aspekt der unternehmerischen Sozialverantwortung und die Ausrichtung an ethischen und moralischen Handlungsprinzipien. In einer von der EU geförderten Studie wurde Wirksamkeit von Maßnahmen untersucht, mit denen Führungskräfte zu einer langfristigen und systematischen Umsetzung von unternehmerischer Sozialverantwortung ge-

bracht werden sollen (Zollo et al. 2007). Es zeigte sich, dass die konventionellen Maßnahmen zur Umsetzung von unternehmerischer Sozialverantwortung, wie beispielsweise geleitete Gruppendiskussionen oder Einzelfallanalysen, nur wenig wirksam waren. Interessanterweise stellte sich jedoch heraus, dass Coachingprogramme mit introspektiven Komponenten sich als die wirksamsten Interventionen zur Ausbildung von ethischen und moralischen Verhaltensweisen erwiesen haben.

### **Fazit: Funktionalisierung von Spiritualität oder Achtsamkeit als Self-Empowerment**

Achtsamkeit erfreut sich in vielen Bereichen zunehmender Popularität. Bei genauerer Betrachtung wendet sich das Konzept der Achtsamkeit gegen die in der weit verbreiteten Annahme, dass Bewusstsein lediglich ein Epiphänomen von neuronalen Hirnprozessen ist. Denn die wissenschaftlichen Erkenntnisse der letzten Jahrzehnte legen nahe, dass die Fähigkeit, das (Selbst-)Bewusstsein – im Sinne einer neuronalen Top-Down-Modellierung – als unabhängigen Prozess zu erleben, wirken zu lassen und – zumindest innerhalb gewisser Grenzen – zu modulieren, durch introspektive Techniken, wie beispielsweise der Achtsamkeitsmeditation, systematisch geschult werden kann.

Fast man Achtsamkeitsschulung funktional als eine Form von „Self-Empowerment“ auf, so stellt sich die Frage, ob es einen Unterschied macht, ob derartige Techniken als spirituelle Übungen verstanden werden, oder ob sie als Bewusstseintechniken in einem säkularisierten Kontext eingeübt werden. Die Frage im Zusammenhang mit der Funktionalisierung von Achtsamkeit haben auf dem Hintergrund der zunehmenden Popularität auch kritische Stimmen auf den Plan gerufen. So ist in einem kürzlich erschienen Blog der bekannten US-amerikanischen Onlinezeitung Huffington Post mit dem scharfzüngigen Titel „Beyond McMIndfulness“ die Frage aufgeworfen worden, ob der ursprünglich in spirituellen Weltanschauungen ausgedrückte, spezifische Geist von Achtsamkeit durch die mit der in häufig in säkularisierter Form einhergehenden Popularisierung, Funktionalisierung und Ökonomisierung von achtsamkeitsbasierten Maßnahmen überhaupt in seiner Essenz aufrecht erhalten werden kann (Purser u. Loy 2013). Obwohl dies natürlich ein gewichtiges Argument ist, kann man meiner Ansicht nach im Sinne einer pragmatischen Sichtweise davon ausgehen, dass das Trainieren von Achtsamkeit letztlich dazu beiträgt, dass Menschen zu sich selbst finden können und ihre Gedanken, Einstellungen, Motivationen und Handlungen besser wahrnehmen können. Insofern bietet Achtsamkeit in meinen Augen eine große Möglichkeit zur Entwicklung, sowohl für den einzelnen Menschen als auch auf gesellschaftlicher Ebene.

### **Literatur**

- Arch JJ und Craske MG (2006) Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy* 44: 1849–1858
- Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, Segal ZV, Abbey S, Speca M, Velting D, Devins G (2004) Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice* 11: 230–241
- Cahn BR und Polich J (2006) Meditation States and Traits: EEG, ERP, and Neuroimaging Studies. *Psychol Bull* 132(2): 180–211
- Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Muller D, Santorelli SF, Urbanowski F, Harrington A, Bonus K, Sheridan JF (2003) Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine* 65: 564–570
- Eberth J und P Sedlmeier P (2012) The Effects of Mindfulness Meditation: A Meta-Analysis. *Mindfulness* 3(3): 174–189
- Ellenberger HF (1973) Die Entdeckung des Unbewussten. Geschichte und Entwicklung der dynamischen Psychiatrie von den Anfängen bis zu Janet, Freud, Adler und Jung. Bern, Huber

- Farb NA, Segal ZV, Mayberg H, Bean J, McKeon D, Fatima Z, Anderson AK (2007) Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2(4): 313–322
- Grossman P et al. (2004) Mindfulness based stress reduction and health: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research* 37: 35–43
- Hölzel BK, Ott U, Gard T, Hempel H, Weygandt M, Morgen K, Vaitl D (2008) Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry. *Social Cognitive and Affective Neuroscience Advance Access* 3(1): 55–61
- Kabat-Zinn J (1996) *Gesund durch Meditation. Das grosse Buch der Selbstheilung*. München, Barth.
- Kabat-Zinn J. (1998) *Im Alltag Ruhe finden: Das umfassende praktische Meditationsprogramm für alle Lebenslagen*. Freiburg, Herder
- Kaltwasser V (2008) *Achtsamkeit in der Schule: Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration*. Weinheim, Beltz
- Kaltwasser V (2010) *Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrerberuf*. Weinheim, Beltz
- Kaltwasser, V., Sauer, S., Kohls, N. (im Druck) *Mindfulness in German Schools [MISCHO] – A specifically Tailored Training Program: Concept – Implementation and Empirical Results*. *Neuroscience, Consciousness and Spirituality*. H. Walach, S. Schmidt and W. Jonas. Heidelberg, Springer. 2
- Kohls N (2004) *Außergewöhnliche Erfahrungen – Blinder Fleck der Psychologie? Eine Auseinandersetzung mit aussergewöhnlichen Erfahrungen und ihrem Zusammenhang mit geistiger Gesundheit*. Münster, Lit-Verlag
- Kohls N et al. (2009) Facets of Mindfulness – Results of an online study investigating the Freiburg mindfulness inventory. *Personality and Individual Differences* 46 4(2): 224–230
- Lazar SW, Kerr CE, Wasserman RH, Gray JR, Greve DN, Treadway MT, McFarvey M, Quinn BT, Dusek JA, Benson H, Rauch SL, Moore CI, Fischl B (2005) Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport* 16(17): 1893
- Leyk D, Rütger T, Witzki A, Sievert A, Moedl A, Blettner M, Hackfort D, Löllgen H (2012) Körperliche Leistung, Gewichtsstatus, Raucherquote und Sporthäufigkeit von jungen Erwachsenen. *Dtsch Arztebl International* 109(44): 737–745
- Lutz A et al. (2008) Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences* 12(4): 163–169
- Purser R and Loy R (2013) *Beyond McMindfulness* The Blog. Huffington Post Religion, Huffington Post
- Samuelson M et al. (2007) Mindfulness-Based Stress Reduction in Massachusetts Correctional Facilities. *The Prison Journal* 87(2): 254–268
- Sauer S et al. (2011) Mindful Leadership: Sind achtsame Führungskräfte leistungsfähigere Führungskräfte? *Gruppendynamik und Organisationsberatung* 42(4): 339–349
- Sauer S and Kohls N (2011) Mindfulness in Leadership: Does Being Mindful Enhance Leaders' Business Success? *Culture and Neural Frames of Cognition and Communication*. S. Han and E. Pöppel. Heidelberg, Springer. 3: 287–308
- Sauer S et al. (2011) Dialectics of Mindfulness: Implications for Western Medicine. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine* 6(1): 10
- Sauer S et al. (2013) Assessment of Mindfulness: Review on State of the Art. *Mindfulness* 4(1): 3–17
- Shapiro SL et al. (2006) Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology* 62(3): 373–386
- Vaitl D (2005) Psychobiology of altered states of consciousness. *Psychological Bulletin* 131(1): p98–12711
- Walach H et al. (2012) Mind-Body-Practices in Integrative Medicine. *Religions* 3: 50–81
- Wittmann M (2009) Die Neuropsychologie der Zeit – Kognitive und emotionale Modulatoren der zeitlichen Erfahrung. *Zeitschrift für Medizinische Psychologie* 18(1): 28–39
- Wittmann M (2011) Moments in time. *Frontiers in integrative neuroscience* 5(66)
- Wittmann, M. (2013) The inner sense of time: how the brain creates a representation of duration. *Nature Reviews Neuroscience* 14(3): 217–223
- Zollo M et al. (2007) *Understanding and responding to societal demands on corporate responsibility (RESPONSE): final report*, Island Press



Prof. Dr. phil. Dr. habil. med. Niko Kohls

beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema Achtsamkeit, Spiritualität und ihrem Zusammenhang mit Gesundheit und Lebensqualität. Er studierte in Jena und Freiburg Psychologie und wurde 2008 zum Scholar des US-amerikanischen Samueli Institute ernannt. An der Universität München hat er sich 2012 für Medizinische Psychologie habilitiert. Seit 2013 ist er an der Hochschule Coburg als Professor für Gesundheitswissenschaften tätig.



## 2 Medizin und Bewusstsein. Auf dem Weg zu einer Kulturheilkunde?

Hartmut Schröder

### Was hat Kultur mit Medizin zu tun?

*„Die Kultur ist der Weg der Seele zu sich selbst.“ (Georg Simmel)*

Existenz und Berechtigung einer besonderen Naturheilkunde – nicht neben sondern als Teil der Medizin – sind von Politik und Gesellschaft auf vielfältige Weise anerkannt und finden Ausdruck in der Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren, die von den Ärztekammern verliehen wird. Der Begriff Kulturheilkunde hingegen ist weitestgehend unbekannt, obwohl er durchaus eine Vorgeschichte<sup>3</sup> hat und eigentlich Konsens darüber besteht, dass Kultur – was immer das auch sein mag – Einfluss auf Krankheit und Gesundheit sowie Heilung hat. In den letzten Jahren sind zunehmend praktische Initiativen „Kultur heilt“ entstanden, die einen Höhepunkt in der Kampagne „Kultur auf Rezept“ der Ärztekammer der finnischen Stadt Turku erhielt.<sup>4</sup> Gleichzeitig hat die Zahl von Studien zugenommen, die salutogene Effekte kultureller Teilhabe bestätigen. Der Forschungsstand zur Wirksamkeit von Entspannungsverfahren und Mentaltechniken sowie von Achtsamkeit und Meditation ist ebenfalls beeindruckend, wobei diese Methoden auch unter dem Begriff Kulturtechniken zusammengefasst werden können. Es ist also durchaus an der Zeit, zu überlegen, ob und wie das Konzept Kulturheilkunde praktisch und theoretisch weiterentwickelt werden kann.

Für die Spezies Mensch ist das gleichzeitige Dasein als Natur- und Kulturwesen charakteristisch. Herder (1784: 146) hat Menschen als erste „Freigelassene der

---

<sup>3</sup> Siehe dazu den Überblick in Schröder/Mildenberger (2013).

<sup>4</sup> Siehe dazu die Übersicht in Pick (2011).



Schöpfung“ bezeichnet. Sie sind durch ihr Bewusstsein und ihren Geist dazu in der Lage, ihre Umwelt zu gestalten und Kultur zu schaffen, womit sie über ihre eigene Natur hinausgehen und sich selber kultivieren. Dies eröffnet Menschen neue Wirkmöglichkeiten und gibt ihnen eine gewisse Vormachtstellung im Reich der Lebewesen, was allerdings Fluch und Segen zugleich sein kann. Menschen können sich in einem bestimmten Rahmen dank ihrer kulturellen Entwicklung zwar selber heilen, aber sie können sich über ihr Bewusstsein auch selber krank machen.

Wenn man als Kultur zunächst all das bezeichnet, was der Mensch durch sein Denken und Schaffen hervorbringt, so gehören damit neben Sprache, Religion und Kunst gerade auch Wissenschaft und Technik sowie Medizin zum Kern einer jeden Kultur. Heilkunde beginnt in diesem Sinne in dem Moment, wo der Mensch Kulturwesen wird. Heilkunde und Kultur sind damit untrennbar miteinander verbunden.

Obwohl die Medizin als Teil unserer Kultur ohne jeden Zweifel eine der größten kulturellen Errungenschaften darstellt, werden wir im gegenwärtigen Gesundheitssystem mit einer paradoxen Situation konfrontiert: Es hat sich nämlich ein System herausgebildet, das nur noch wenig mit seinen antiken Vorbildern der Heilkunde bzw. Heilkunst zu tun hat und losgelöst ist von Geist und Bewusstsein, durch die es – historisch betrachtet – erst geschaffen wurde. Ein System also, das sich selbstständig hat und nun dem Menschen als etwas Äußeres entgegentritt, ihn zunehmend sich seiner selbst entfremden lässt. Heilmittel werden in diesem System isoliert als bloße Techniken und getrennt von ihrem kulturellen Bedeutungsrahmen genutzt; der kranke Mensch wird zunehmend zum Objekt des Systems und seiner Rolle als Protagonist der eigenen Heilung beraubt. Es entsteht eine „sprachlose Medizin“ in der Konzepte wie Bewusstsein, Geist und Kultur keinen Platz mehr haben.

Ivan Illich hat diesen Prozess der Entkulturalisierung der Medizin bereits in den 70er-Jahren des letzten Jahrhunderts in einer Kritik ausführlich dargestellt und als „Medikalisierung des Lebens“ bezeichnet. Er hat die These aufgestellt, dass das Gesundheitssystem in westlichen Gesellschaften ein Hemmnis für ein gesundes Leben darstellt und beschreibt eine Iatrogenese, also eine Schädigung durch die Medizin, auf drei Ebenen:

1. eine klinische Iatrogenese, die „die organische Fähigkeit zur Lebensbewältigung durch heteronome Verwaltung ersetzt“,
2. eine soziale Iatrogenese, „bei der die Umwelt jener Bedingungen beraubt wird, die es (Menschen) ermöglichen, ihre eigene innere Verfassung und ihr Milieu selbst zu beherrschen“ sowie
3. eine kulturelle Iatrogenese, die einsetzt, „sobald der Medizin-Betrieb den Willen der Menschen schwächt, ihre Realität zu erleiden.“ (Illich 1995, S. 91)

Nach Illich (1995, S. 92) entwickelt ursprünglich jede Kultur „ein Gefüge von Einstellungen zu Schmerz, Krankheit, Schwäche und Tod“ und erfüllt eine Art hygienische Funktion der Art, dass Mittel und Praktiken entwickelt werden „um Schmerz erträglich, Krankheit oder Schwäche verstehbar und den Schatten des Todes sinnvoll zu machen“ (Illich 1995, S: 93). Traditionelle Kulturen haben es seit jeher verstanden ihren Mitgliedern verbindliche Programme der Gesundheitspflege anzubieten:

„für Essen, Trinken, Arbeiten, Atmen, Lieben, Politikmachen, sportliche Betätigung, Singen, Träumen, Kämpfen und Leiden“ (Illich 1995, S. 93).<sup>5</sup>

In solchen traditionellen Kulturen zeigt sich noch deutlich, dass Natur und Kultur ineinander übergehen und eine Abgrenzung zwischen beiden keineswegs einfach ist. So können wir etwa in den Säulen der klassischen Naturheilkunde den Faktor Kultur deutlich erkennen, wenn z.B. von Körper- oder Leibeskultur sowie Ernährungskultur die Rede ist. Wir meinen dann wohl am ehesten gesunde und naturgerechte Ernährung bzw. Bewegung, die die Selbstheilungskräfte wirken lässt, d.h. wir trennen gerade nicht.

Illich (1995, S. 93) zeigt nun, dass der moderne Medizinbetrieb die hygienischen Funktion traditioneller Kulturen untergräbt und die Entstehung neuer Kulturprogramme verhindert, „die Verhaltensmuster für Selbstbehandlung und Leiden bieten könnten.“ Konsequenterweise verwendet er sodann den Begriff Kultur nur noch für traditionelle Kulturen, die über Kulturprogramme für die Gesundheit bzw. die Bewältigung von Krankheit verfügen – den modernen Medizinbetrieb hingegen bezeichnet er als „kosmopolitische Zivilisation“ bzw. „Medizintechnokratie“.

Mit den kurzen Ausführungen ist vielleicht deutlich geworden, dass es möglich ist, den Begriff Kultur sinnvoll in ein Konzept von Heilkunde einzubinden. Noch ist es aber zu früh, von einer eigenständigen Kulturheilkunde zu sprechen. Zwar stimmen die meisten Akteure im Gesundheitssystem heute darin überein, dass Gesundheit und Krankheit nicht nur biologische, sondern immer auch psychische, soziale und geistige Aspekte umfassen – damit gleichzeitig Natur und Kultur tangiert werden. Aber im Alltag von Forschung und Klinik überwiegen immer noch eindimensionale Betrachtungen aus biomedizinischer bzw. psychologischer oder soziologischer Perspektive, die Bewusstsein und kulturelle Faktoren gar nicht oder zu wenig berücksichtigen.

Es kann daher sicher nicht schaden, Gesundheit und Krankheit, Medizin und Heilung (besonders Selbstheilung) auch kulturwissenschaftlich weiter zu denken. Begriffe wie Mensch, Körper und Leib, Bewusstsein und Psyche sowie Geist und Seele gehörten bislang ohnehin zur Domäne der Kulturwissenschaften, wenngleich sie den Kern der Medizin betreffen, die wissenschaftshistorisch betrachtet immer auch eine anthropologische Disziplin war. Eine Erweiterung des eher naturwissenschaftlichen Blickwinkels der Medizin durch die Kulturwissenschaften entspricht schließlich auch der Stellung der Medizin als praktische und polyparadigmatische Wissenschaft, die sich vom Handlungsziel her („Kranken zu helfen“) definiert<sup>6</sup>. Und diese, d.h. die Kranken, wünschen sich zunehmend eine auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Medizin, die nicht Krankheiten sondern den einzelnen Menschen in den Mittelpunkt rückt. Gerhard Danzer (2012) hat dazu jüngst in seiner sehr umfassenden Monographie aufgezeigt, dass eine *personale Medizin* weit über das biopsychosoziale Konzept und die Psychosomatik hinausgeht und im Hinblick auf jeden einzelnen kranken Menschen auch geistig-kulturelle Facetten einbezieht. Hier scheint sich ein Anknüpfungspunkt für eine Kulturheilkunde zu bieten.

Ein kulturwissenschaftlicher Blickwinkel auf die Medizin ermöglicht auch in forschungsmethodischer Hinsicht eine bessere Berücksichtigung der Anforderungen

5 Illich führt weiter aus: „Heilen ist meist eine traditionelle Art und Weise, Menschen zu pflegen und zu trösten, während sie genesen; und Krankenpflege ist meiste ein Form der Toleranz, die den Gebrechlichen zuteil wird.“ (1995, S. 93)

6 Siehe dazu Wiesing (2004).

an eine Medizin, die möglichst alle Facetten eines kranken Menschen erfassen möchte. Kulturwissenschaften sind nämlich – anders als die nomothetischen, d.h. auf Gesetzmäßigkeiten ausgerichteten, Naturwissenschaften – *idiographisch* und „auf Besonderheiten und Individuelles, Einmaliges“ ausgerichtet; sie befassen sich von ihrem Selbstverständnis her insbesondere „mit immaterieller, sprachlich verfasster, auf Verständnis und Orientierung zielender Auseinandersetzung mit der Welt, mit ‚Sinn-Produktion‘ und nichtmaterieller Lebensbewältigung“ (Beiner 2009, S. 12–13). Eine ideographische Betrachtung von Heilung ergänzt die ohne Zweifel wichtige nomothetische Perspektive der Medizin auf Krankheit und Wirkmittel. Beide Herangehensweisen sind wichtig und müssen miteinander verbunden werden, um ein vollständiges Bild von dem komplexen Phänomen Heilung zu bekommen.

### Was ist überhaupt Kultur?

„Denn alle Kultur ist Erweiterung des Bewusstseins.“ (C.G. Jung)

Der Begriff Kultur ist nicht unproblematisch, eine Verwendung ist dennoch weit verbreitet und seine Semantik außerordentlich vielfältig und vage. Dies zeigen bereits einige Wortbildungen mit Kultur im Deutschen: Wir vermissen z.B. bei einem anderen Menschen Kultur, finden etwas kulturvoll bzw. kultiviert oder kulturlos bzw. unkultiviert, unterscheiden gar zwischen Natur- und Kulturvölkern, sprechen von Kulturpflanzen, von Kultivierung und Reaktivierung, wir kennen eine Kulturindustrie und eine Populärkultur, aber auch eine Hochkultur (mit Kunst, Religion und Wissenschaft als Kern), wissen was ein Kulturprogramm, eine Kulturnationen und ein Kulturmensch ist, versuchen die Kultur eines anderen Landes oder einer anderen Epoche zu verstehen und verwenden Bezeichnungen wie Körperkultur, Stammeskultur und Unternehmenskultur nebeneinander.

Die Kette ließe sich fortsetzen und macht deutlich, dass im Sprachgebrauch das Wort Kultur für verschiedene Zwecke funktionalisiert wird. Es wird sowohl normativ als auch deskriptiv genutzt, kann Positives und Negatives bezeichnen, zeit- und raumbezogen sein<sup>7</sup>, es ist Prozess und Ergebnis zugleich, dient als Wertbegriff (z.B. zur Identitätsbildung) oder auch zur Abgrenzung bzw. als Gegenbegriff (z.B. die eigene Kultur gegenüber der Barbarei der Anderen). Selbst in den Kulturwissenschaften gibt es keinen einheitlichen Kulturbegriff, sondern vielmehr eine Vielfalt von Forschungsrichtungen und hunderte von Definitionsversuchen.

Übereinstimmung gibt es wohl lediglich in der Auffassung, dass der Begriff Kultur „nicht zu definieren ist“ bzw. „sich jeder Definition entzieht“ – wie es bei Baecker 2000, S. 33) heißt: „Wer es trotzdem versucht, zeigt damit nur, dass er dem Begriff nicht gewachsen ist.“ Es soll daher hier auch kein weiterer Definitionsversuch gewagt werden, vielmehr soll über die Etymologie und Begriffsgeschichte ein Einblick gegeben werden, wie facettenreich dieser Begriff ist und wo Anknüpfungspunkte zur Thematik Kulturheilkunde festgemacht werden können.

Die sprachliche Herkunft des deutschen Wortes Kultur verweist – so viel ist bekannt und anerkannt – auf das Lateinische: *colere* und davon abgeleitet *cultura*, Das Verb *colere* bedeutet ‚pflegen‘, ‚den Acker bestellen‘ aber auch ‚verehren‘ und ‚anbeten‘.

---

7 Die Kultur einer Epoche, die Kultur eines Landes, einer Nation, einer Gesellschaft.

Die Verbindung zur Natur ist zunächst *agri cultura* durch die Bezogenheit auf den Ackerbau noch deutlich sichtbar. Aber schon ältere Bestimmungen (etwa bei Cato) verweisen neben Bodenkunde und Ackerbau auch auf Bedeutungsnuancen wie Lebensstil, Politik, Sozialkunde, Ernährung und Medizin bzw. verbinden diese miteinander. Schließlich wird bei Cicero die *cultura animi* erwähnt, d.h. die Pflege des Geistes.

Der Begriff Kultur bezieht sich wohl schon früh auf etwas sowohl *Äußeres* als auch *Inneres* zugleich. Beides lässt den Menschen aus dem Tierreich hervortreten. So *bestellt* der Mensch die Natur mit selbst hergestellten Werkzeugen und sorgt damit über das Heute hinaus für die Zukunft. Dadurch schafft er überhaupt erst die Voraussetzungen für jede Weiterentwicklung von Technik, Wissenschaft und Kunst, Spiel und Unterhaltung. Und er pflegt eben auch den Geist, sucht nach Sinn und Bedeutung, beschäftigt sich mit dem Transzendenten und verehrt das Göttliche – kultiviert sich damit selbst.

Ausgehend von dieser etymologischen Herleitung umfasst Kultur all das, was Menschen durch ihre Tätigkeit und durch ihr Denken hervorbringen und gezielt weitergeben sowie vorausschauend und reflektiert bewahren, indem sie die Natur (das Äußere) sowie sich selbst (das Innere) für bestimmte Zwecke bearbeiten. Die Natur bearbeiten Menschen mit Werkzeugen, die sie selbst produzieren. Sich selbst bearbeiten sie durch die Produktion von Wissen, Kompetenz und Sinn sowie die Beschäftigung mit dem Numinosen und Transzendenten.<sup>8</sup>

Beide Komponenten des Begriffes Kultur finden später vor allem in der Philosophie von Immanuel Kant ihren Ausdruck, der

*„die Befreiung des Menschen vom Naturzwang durch die Beherrschung der äußeren Natur mittels Technik und Wissenschaft sowie die Bearbeitung der inneren Triebnatur durch Disziplin und Selbstkontrolle“ forderte (Treichel 2012, S. 19).*

Bei Kant findet sich entsprechend ein ganzes Programm der Selbstkultivierung des Menschen, was auch später in der Entwicklung der Naturheilkunde aufgegriffen wurde.<sup>9</sup>

Bezogen auf Gesundheit und Krankheit kann die kurze Diskussion des Kulturbegriffs vielleicht helfen zu verstehen, dass Heilung im Sinne einer Kulturheilkunde nicht nur im *Äußeren* ansetzt durch eine Bearbeitung von Umgebung und Umwelt sowie das Erschaffen von Artefakten als Heilmittel, sondern immer auch im *Inneren* anknüpft und auf eine Selbstkultivierung des Menschen setzt: Der wichtigste Protagonist der Heilung ist nämlich der kranke Mensch selbst – eine Sichtweise die im Folgenden unter Bezug auf die Thematik Schmerzen vor allem aus der Sicht der Philosophie Hans-Georg Gadamers diskutiert werden soll.

8 Hier sei weiter nicht diskutiert, wo und wann die menschliche Kultur beginnt: schon mit dem Ackerbau und dem Herstellen von Werkzeugen, dem Bestatten von Toten und Heilen von Kranken oder erst mit Religion und dem Suchen nach Sinn, mit Kunst und Musik oder der Fähigkeit zu Muße und Spiel, mit Moral, Werten, Normen und Gewissen oder mit der Fähigkeit zur Selbstreflexion sowie mit Sprache und Literatur? Alles ist wichtig und miteinander verknüpft.

9 Schröder/Mildenberger (2013): Das Kantsche Programm der Selbstkultivierung findet sich vor allem in seinen Schriften „Über Pädagogik“ (1803) und „Anthropologie in pragmatischer Hinsicht“ (1798), bestimmt jedoch auch die Struktur seines Hauptwerkes, wie es in den drei „Kritiken“ vorliegt. Selbstkultivierung (sozusagen Kulturheilkunde aus Sicht des Patienten) geschieht nach Kant durch Disziplinierung, Zivilisierung und Moralisierung, die er nicht nur als drei Weisen der Selbstkultivierung, sondern auch als drei Phasen oder Stufen der Bildung des Menschen zum Menschen ansieht.“

## Der Schmerz als Bewusstseins- und Kulturphänomen

„Verstehe, oh du Wahrheitssuchender, dieses Prinzip: Nur der, der Schmerz hat, kann verstehen.“ (D. Rumi, *Persische Dichtkunst*)

Das Leben beginnt im Schmerz und Schmerzen begleiten uns durch das ganze Leben hindurch bis zum Sterben.<sup>10</sup> Erst der Tod scheint dem Schmerz Einhalt zu gebieten. Das Schmerzempfinden aber ist für menschliche Leben konstitutiv. Es lässt uns – freilich auf eine nicht erwünschte Art – spüren, dass wir leben und stellt uns gleichzeitig eine Aufgabe. Grundsätzlich ist der Schmerz zwar keine Krankheit, sondern allenfalls Symptom einer Krankheit. Er gehört wie Puls, Blutdruck, Temperatur und Atem sogar zu den Vitalzeichen des Menschen<sup>11</sup>, lässt uns unserer Körperlichkeit bewusst werden und trägt „über die unmittelbar negative Valenz des Erlebens hinaus eine äußerst wichtige Funktion (...): nämlich den Erhalt bzw. die Wiederherstellung der körperlichen Unversehrtheit des Organismus zu gewährleisten“ (Kröner-Herwig 2007, S. 10).<sup>12</sup>

Schmerz stellt als körperliches Phänomen durchaus etwas Objektives, jedoch nicht etwas wirklich messbares, dar; zugleich hat er etwas zutiefst Subjektives und betrifft psychische und seelische Aspekte, ist daher auch nur ganzheitlich zu begreifen und zu bewältigen. Gerade der chronische Schmerz zeigt wie tief und komplex Krankheit und Gesundheit mit Sprache sowie Kultur verwoben ist. Als Empfindung ist Schmerz auch eine sprachlich-kulturelle Konstruktion<sup>13</sup>, wobei ich hier auf die besondere Rolle der Sprache nicht weiter eingehen werde.<sup>14</sup> Des Weiteren ist Schmerz unmittelbar auch ein Phänomen des Bewusstseins<sup>15</sup>.

Im Deutschen hat das Wort Schmerz zwei Grundbedeutungen, die sowohl die körperliche als auch die seelische Dimension zum Ausdruck bringen. Wir unterscheiden:

1. eine „infolge Krankheit, Verletzung, Einwirkung schädlicher Reize wahrgenommene sehr unangenehme, peinliche körperliche Empfindung“ als schmerzhaft und
2. eine „durch etwas, was jemandem widerfahren ist, verursachte sehr unangenehme psychische Empfindung“ als schmerzlich. (Handwörterbuch der deutschen Gegenwartssprache, 1984).

Aber auch der somatische Schmerz lässt sich nicht auf etwas rein Physiologisches oder nur auf einen Reiz bzw. eine bloße Nozizeption begrenzen. Denn als Phänomen des Bewusstseins ist die *Reaktion* bzw. sind Einschätzung, Wahrnehmung, Sinng-

10 Allerdings muss Sterben nicht unbedingt schmerzhaft und auch nicht schmerzlich sein.

11 Die Ethik-Charta der DGSS sieht den Schmerz als „fünftes Vitalzeichen“ und fordert wie bei Puls, Blutdruck, Temperatur und Atem ein regelmäßiges Messen zur Frühdiagnostik.

12 Erst der „chronische Schmerz verliert die Warnfunktion völlig und wird damit vom Symptom zur Krankheit“ (Kröner-Herwig 2007).

13 Siehe dazu vor allem Lalouschek (2010) und Müller-Busch (2007).

14 Gleichwohl lassen sich dazu interessante Fragen stellen: Existiert Schmerz überhaupt außerhalb der Sprache? Wie beeinflussen die sprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten (Benennung bzw. Bezeichnung und dazugehörige Begriffsinhalte) unser Schmerzempfinden und unsere Bewältigungsstrategien?

15 Diese Position wird auch in der Ethik-Charta der DGSS vertreten: „Schmerz ist ein Bewusstseinsphänomen, das sich in den Dimensionen der Wahrnehmung, des Verhaltens und Erfahrung ausdrückt.“ (S. 5) Die Definition von Schmerz lautet entsprechend: „Schmerz verweist nicht nur als Symptom auf die Erregung schmerzvermittelnder (nozizeptiver) Strukturen. Er ist ein Phänomen, das eine physiologische Dimension sowie eine Bewusstseins- und eine Gefühlskomponente hat, die die Intensität und Art des Schmerzerlebens und des Schmerzverhaltens bestimmen. Hinzu kommt, dass die individuelle Schmerztoleranz auch von kommunikativen Gewohnheiten, historischen und psychosozialen Aspekten beeinflusst wird.“

bung sowie Ursachenzuschreibung und Bewältigung unterschiedlich und von kulturellen Faktoren und vom Kontext abhängig.<sup>16</sup>

Kohnen (2003) unterscheidet aus ethnomedizinischer Sicht entsprechend zwischen *Schmerzhaftigkeit*, womit das eher das Körperliche gemeint ist, und *Schmerzlichkeit*, womit die emotional-seelische Bewertung hervorgehoben werden soll. In der Schmerztherapie geht es nach Kohnen nicht zuletzt auch darum, dem Schmerz die schmerzliche Komponente zu nehmen.

Figge (1980, S. 28) stellt hinsichtlich des Wortes Schmerz eine semantische Verwirrung fest, da mit dem gleichen Ausdruck *Bewusstseinsinhalt*, *Verhalten* und *sensorische Aktivität* gemeint sein können. Er schlägt daher eine Unterscheidung von *Nozizeption* und *Schmerz* vor. Der Begriff *Nozizeption* wäre dem Vorschlag von Figge gemäß auf direkte „Folgen der Reizung von Nozizeptoren“ zu begrenzen. Mit Schmerz wiederum wäre dann eine individuelle „Qualität von Wahrnehmungserlebnissen und anderen Bewusstseinsinhalten“ gemeint, wobei Bewusstseinsinhalte (...) stets das Produkt eines vorangegangenen unbewussten Verarbeitungs- und Bewertungsprozesses sind:

*„Nozizeptionen (werden) unter bestimmten Umständen zu Schmerz, z.B. nämlich dann, wenn sie aufgrund des subjektiven Bewertungsprozesses mit Angst verknüpft sind.“*

Ein solches Verständnis von Schmerz wird durch neuere Beiträge aus der Schmerztherapie bekräftigt. So heißt es bei Traue (2008, S. 4):

*„Der Schmerz ist ja niemals nur ein sensorisches Ereignis, sondern ein subjektives Erleben, bei dem sich zahlreiche Elemente und Prozesse zwischen Schmerzquelle und Schmerzempfindung erstrecken, die den Schmerz filtern und seine Intensität verkleinern oder vergrößern, seine Wirkung verlangsamen, dämpfen oder beschleunigen.“*

Und Wörz (2007, S. 14–15) bestätigt, dass „Merkmale der Nozizeption (...) unzuverlässige Indikatoren für das Auftreten von Schmerz“ sind und eine morphologische Schädigung nicht notwendig und auch nicht hinreichend für Schmerzempfindung ist:

*„Die angemessene Schmerzdiagnostik muss daher vom Erleben der Betroffenen ausgehen und nicht von der im Somatischen ablaufenden Nozizeption.“*

Auf dieser Grundlage bildet folgender Definitionsversuch von Schmerz im Lexikon von Stubbe (2005) aus ethnomedizinischer Sicht eine gute Grundlage für die Kulturheilkunde:

*„Eine grundlegende unangenehme Empfindung, die dem Leib zugeschrieben wird und dem Leiden entspricht, das durch die psychische Wahrnehmung einer realen, drohenden oder phantasierten Verletzung hervorgerufen wird. S(chmerz) wird als eine spezifische Erfahrung betrachtet, die zwischen Emotion und Sinnesempfindung steht. Im übertragenen Sinn auch eine Gefühlsqualität psychischer Vorgänge, die sich in einzelnen Fällen von konkreten körperlichen S(chmerzen) nicht eindeutig abgrenzen lässt.“*

Aus philosophischer Sicht hat nun besonders Hans-Georg Gadamer die Bedeutung von Kultur und Bewusstsein im Umgang mit Schmerzen diskutiert und einen grundlegenden Beitrag zu einer Kulturheilkunde der Schmerzen geleistet, auf den daher ausführlicher eingegangen werden soll. Auf Einladung der Heidelberger Orthopädi-

<sup>16</sup> So kann Schmerz mehr oder weniger billiger in Kauf genommen werden, weil er in einem bestimmten Kontext mit Sinn verbunden wird oder mit besonderen Strategien bewältigt werden kann: bei ärztlichen Behandlungen (gerade auch aus ästhetischen Gründen), im Sport (insbesondere in Wettkämpfen), bei Initiationen und anderen Ritualen. Schmerzzufügung kann auch ein Instrument der Sanktionierung bzw. Disziplinierung in der Erziehung (in Familie und Gesellschaft) sowie psychopathologisch sein (etwa um sich selbst fühlen zu können).

schen Universitätsklinik trug Gadamer im Jahr 2000 vor einem medizinischen Fachpublikum „Einschätzungen eines Philosophen“ zur Thematik „Schmerzen“ vor. In diesem letzten öffentlichen Vortrag stellte sich Gadamer – im Alter von 100 Jahren und trotz starker Schmerzen – der Diskussion mit den Medizinern, die er zum Nachdenken über ihre eigene Praxis brachte. Schiltenswolf (2003, S. 5), der Chef der Klinik, drückte das so aus: Gadamer beschrieb

*„den Schmerz als eine lebenslange Aufgabe (...), die, weit entfernt ein Makel oder gar Deformation des leidenden Individuums zu sein, sich vielmehr dem strukturell annähert, was ihn zeitlebens beschäftigt hat: der Hermeneutik.“*

Vieles was Gadamer dann in freier Rede hervorbrachte klingt heute sehr modern und erinnert an Konzepte wie Selbstheilung(-skräfte) sowie Selbstwirksamkeit, Krankheit als Zeichen, Ressourcenorientierung, Achtsamkeit und Imagination. Manches ist mit neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen vereinbar.<sup>17</sup>

Grundlage der „Einschätzungen“ von Gadamer war übrigens nicht die theoretische Beschäftigung mit dem Forschungsstand der einschlägigen Wissenschaften, vielmehr ging er einerseits von seiner eigenen Betroffenheit<sup>18</sup> aus und andererseits von der von ihm entwickelten Hermeneutik. Wie in der Hermeneutik, so geht es ihm auch bei dem Thema Schmerz um den „Akt des Verstehens“. Schiltenswolf (2003, S. 15) bringt die Argumentation von Gadamer auf den Punkt:

*„Nein, Schmerz sei keine Frage nach der besten Medizin, sondern eine Frage an den Betroffenen selbst. (...) Nein, keine Medizin, sondern die Aufgabe im Schmerz lösen lernen. Der Betroffene ist selbst der Protagonist der Heilung.“*

Im Verständnis von Gadamer gehören Aushalten und Befreiung von Schmerzen „seit jeher zu den Erfahrungen des menschlichen Lebens“ ohne dass für „schmerzhaft Zustände und deren Linderung (...) im allgemeinen medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden muss.“ (2003, S. 22) Vielmehr komme es darauf an, dass „die natürlichen Formen der Behandlung von Schmerzen“ sowie „die althergebrachten Heilverfahren gepflegt werden sollten.“ (2003, S. 23), wobei sich Gadamer auf seinen langjährigen Arzt und Freund Paul Vogler bezieht, der die dritte Professur für natürliche Heilverfahren an der Charité innehatte.

Gadamer ist sich bei seinen Ausführungen der Vielfältigkeit<sup>19</sup> und der Totalität<sup>20</sup> des Phänomens Schmerz durchaus bewusst. Gleichwohl ist es erforderlich Schmerz – ganz egal wie groß er ist – zu verwinden, womit er eine „Meisterung der Schmerzen“ meint. Eine Möglichkeit dafür sieht er

17 So wirft Hennigsen (2008, S. 22–24) einen „Blick auf die Neurobiologie von Schmerzen“ und zeigt auf der Grundlage des Phänomens der erfahrungsabhängigen Neuroplastizität und der Möglichkeiten der Bildgebung, dass a) „neurophysiologische Korrelate für psychologische Einflüsse auf Schmerz“ nachgewiesen werden können, b) „psychischer (per Hypnose induzierter) Schmerz (...) ähnliche neurophysiologische Korrelate wie körperlicher Schmerz“ hat. Sein Fazit lautet: „Neurobiologische Befunde helfen also, den engen Zusammenhang von psychischen und körperlichen Aspekten bei der Wahrnehmung und Verarbeitung von Schmerz zu verstehen. Wir haben uns heute vom dualistischen Verständnis des Schmerzes entfernt: Schmerz ist immer psychosomatisch.“ (2003, S. 28)

18 Schmerzen begleiteten Gadamer von der Jugend an bis ins hohe Alter. Mit 22 Jahren litt er an Polio und betrieb im Bett seine philosophischen Studien. In den Ruhestunden las er das Gesamtwerk von Jean Paul („so an die 20 Bände“): „Schließlich gingen die Schmerzen zurück und es blieb nur eine Schwäche meiner Beine, die mich jahrelang hat Sport treiben lassen. (...) Erst in meinem 75. Lebensjahr musste ich das Tennisspielen aufgeben und in all meinen Heidelberger Jahren waren mir die schönen Waldwege im Odenwald sämtlich gut vertraut.“ (...) „Jetzt freilich muss ich an Stöcken gehen und auf einem Standrad trainieren, um überhaupt noch auf meinen eigenen Beinen gehen zu können.“ (2003, S. 24–25)

19 Gadamer nennt den ersten „Schmerzensschrei des gerade Geborenen“ und die „Gebrechen, den ‚leisen‘, doch konstanten Schmerz der Altersbeschwerden“ (2003, S. 26–27).

20 So heißt es u.a.: „denn wir sind im Schmerz und können ihn nicht von uns trennen. Der Schmerz umgreift gleichsam unser Leben und fordert uns beständig neu heraus.“ (2003, S. 27).

*„durch das eigene Sich-Wehren gegen den Schmerz in diesen einzugreifen, indem man sich dem ganz hingibt, was einen ganz erfüllt. Nichts lässt den Schmerz am ehesten erträglich werden als das Gefühl, es geht mir etwas auf, mir fällt etwas ein. (...) In diesem Sinne ist der Schmerz (...) vielleicht die größte Chance, endlich mit dem ‚fertig zu werden‘, was uns aufgegeben ist.“ (2003, S. 27)*

Gadamer sieht – ähnlich wie Illich – eine große Gefahr, dass durch übermäßige und vorschnelle Interventionen des Arztes gerade diese Chance vertan wird, „dass diese Kräfte unterschätzt werden und damit auch – verständlicherweise – unsere Fähigkeiten nicht mehr zur vollen Entwicklung gelangen“. Die „Freude des Gelingens, des Wachseins und des Hingebenseins“ – für ihn „das beste Medikament (...)“, das uns die Natur an die Hand zu geben weiß“ – lässt uns vielleicht am besten und immer wieder diesen schönen „Zustand der Selbstvergessenheit“ erreichen, womit Gadamer die „Verborgenheit der Gesundheit“ meint (2003, S. 27–28).

An anderer Stelle geht Gadamer (1993, S. 102) – unter Bezug auf Heraklit – noch deutlicher auf das „Problem des Wegnehmens und Wegmachens“ ein:

*„Man beachte, wie Schmerz etwas anderes wird und wie Leiden, das einem durch Schmerz auferlegt ist, etwas anderes wird, wenn es nicht länger von der Erwartung des Aufhörens oder von der Gewissheit, dass es einem weggenommen werden kann, begleitet ist. (...) Man nimmt etwas dagegen und dann ist es weg.“*

Da der Schmerz aber auch einen tieferen Sinn für einen Leidenden haben kann, kann ein unreflektiertes Wegnehmen und Wegmachen dazu führen, dass ein Problem ungelöst bleibt.<sup>21</sup> Gadamer weist dem Arzt daher eine *maieutische* Funktion zu, d.h. er soll seine Rolle darin begrenzen, den Kranken im Bewusstwerden seiner Kräfte der Selbstheilung zu unterstützen, die sich eben auch über den Schmerz vollzieht.<sup>22</sup> Dabei geht es ihm vor allem darum „kraft dieser Belebung das eigene Können und das eigene Gelingen wieder erfahrbar zu machen.“ (2003, S. 29)

Schiltenswolf fasst die Bedeutung Gadamers Ausführungen so zusammen, dass der Patient als Subjekt erreicht werden muss und eine „Schmerzbehandlung über den Patienten hinweg, quasi als mechanische Handlung am defekten Objekt wenig Sinn macht“ (2003, S. 14). Er schließt nicht aus, dass die Lösung der Aufgabe, die der Schmerz dem Patienten nach Gadamer stellt, letztendlich auch „in die Loslösung und Überwindung der Therapiebedürftigkeit münden“ kann (2003, S. 14).

Was für einen Beitrag könnte Kulturheilkunde zur Behandlung von Schmerzpatienten leisten? Wie könnte sie Patienten bei der Bewältigung ihrer Schmerzen unterstützen? Der Forschungsstand der modernen Schmerztherapie zeigt, dass keine der bisherigen Behandlungsmethoden „allein wirksam genug ist, um mit dem Phänomen Schmerz ausreichend umzugehen.“ (Nöcker-Ribaupierre 2008, S. 7). Da Schmer-

21 Aus psychotherapeutischer Sicht wird dies im Nachwort von Hermann Lang (2003, S. 45) bestätigt: „Würde man im Falle einer psychosomatischen Schmerzerkrankung sofort und radikal medikamentös intervenieren, hätte der Patient wohl keine Chance mehr, die psychischen bzw. psychosozialen Probleme, die hier vielleicht ins Organische verschoben wurden, zu bearbeiten und zu lösen. Das war ja die große Entdeckung der modernen Psychotherapie, herausgefunden zu haben, dass seelische oder körperliche Symptome einen ‚Sinn‘ haben können, sie im Daseinsgang des betroffenen Menschen als ein sinnvolles Geschehen zu verstehen sind, sie in bestimmten psychosozialen Belastungen, Konflikten gründen können.“

22 „Das müssen wir Menschen lernen, dass alle gesundheitlichen Störungen, Wehwechen und selbst alle Infektionen in Wahrheit Winke sind, das Angemessene, die Balance des Gleichgewichts, wiederzugewinnen. Am Ende gehört beides zusammen, Störung und ihre Überwindung. Das macht das Wesen des Lebens aus. Von hier aus erhält der Begriff der Behandlung seine kritische innere Begrenzung. Der behandelnde Arzt weiß das recht gut. Er muss sich immer wieder zurücknehmen, um mit vorsichtiger Hand den Patienten zu leiten und seine Natur wieder zu sich selbst zurückkehren zu lassen.“ (Gadamer 1993, S. 171)



zen als Resultat neuroplastischer, psychischer und sozialer Prozesse ein multidimensionales Phänomen darstellen sowie Leiden und Schmerzerleben immer auch kulturell geprägte Bewusstseins- und Kulturphänomene sind, muss eine umfassende Therapie einerseits *multidimensional* und andererseits *individuell* angelegt werden. Gefordert ist eine interdisziplinäre Zusammenarbeit von Medizin, Psychologie und Kulturwissenschaften unter Einbeziehung von Musik, Kunst und Etnomedizin. Und hier liegen auch Gadammers (1993, S. 104–105) Hoffnungen: „dass es uns gelingen möchte, aus dem Erbe aller Menschheitskulturen, wie es uns langsam aus planetarischen Weiten und Fernen erreicht, so viel zu lernen, dass wir Bewältigung unserer Abhängigkeiten und Überwindung unserer Störungen durch Bewusstmachung erreichen!“

### Heilung als natürlicher und kultureller Prozess

*Die Natur heilt – Kultur und Heilkunst geben Anstöße und bilden den Rahmen für heil und ganz sein. (Therapeium – Die Kunst des Heilens)*

Ich komme noch einmal auf Ivan Illich zurück für den Kulturen („Systeme von Sinnbedeutungen“) für Zwecke der Heilung von allergrößter Bedeutung sind. Das gegenwärtige westliche Gesundheitssystem „kolonialisiert“ aber traditionelle Kulturen und ihre Programme der Gesundheitspflege zu Gunsten eines Systems von bloßen Techniken. Im Hinblick auf Schmerz argumentiert Illich: „Kultur macht den Schmerz erträglich, indem sie ihn in ein sinnvolles Umfeld integriert; die kosmopolitische Zivilisation löst den Schmerz aus jedem subjektiven oder objektiven Kontext, um ihn zu beseitigen. Kultur macht den Schmerz erträglich, indem sie ihn als Notwendigkeit interpretiert; nur als heilbar aufgefasster Schmerz ist unerträglich.“ (Illich 1995, S. 94)

Behandlung und Bewältigung von Schmerzen erfordern Natur und Kultur in gleicher Weise. Als Naturwesen verfügt der Mensch über alles, was er zur Selbstheilung benötigt; als Kulturwesen kann er mit Hilfe seines Bewusstseins den Prozess der Heilung – wie beim Bestellen des Ackers – durch sein gezieltes Tun im Äußeren und Denken im Inneren anstoßen und begleiten. Heilung wird nicht gemacht – sie geschieht: in einem Feld der Passung und Resonanz zwischen dem kranken Menschen, dem Therapeuten und den gewählten Wirkmitteln sowie auf dem Boden einer unterstützenden Umgebung (Kultur) und Umwelt (Natur). Heilung ist das Zulassen der inneren Kraft der Selbstheilung, wobei der „innere Arzt“ bzw. die Natur heilt – die Heilkunst gibt lediglich Anstöße und stellt einen förderlichen Rahmen. Therapeuten sind in diesem Prozess Begleiter und Geburtshelfer. Natur- und Kulturheilkunde wachsen auf diese Weise wieder zusammen, denn sie gehören zusammen.

Es kann also nicht schaden eine Weile über Kulturheilkunde nachzudenken. Dabei sollte es keine Rolle spielen, ob die bevorzugten spezifischen Wirkmittel eher aus der konventionellen Medizin oder mehr aus der komplementären Medizin stammen. Kulturheilkunde setzt ja gerade nicht in der Modifikation der spezifischen Methode, sondern in der Modifikation der Heilkultur an. Sie wird so – im Verein mit den Bewusstseinswissenschaften – den Graben zwischen den Blöcken in der gegenwärtigen Medizin im Interesse des kranken Menschen überwinden helfen: vielleicht durch eine Kultur des Bewusstseins?

## Literatur

- Baecker D (2000) Wozu Kultur? Berlin: Kulturverlag Kadmos.
- Deutsche Gesellschaft zum Studium des Schmerzes e.V. (2007) Ethik-Charta der DGSS. Boppard: Geschäftsstelle der DGSS.
- Beiner M (2009) Humanities. Was Geisteswissenschaft macht. Und was sie ausmacht. Berlin: Berlin University Press
- Danzer G (2012) Personale Medizin. Bern: Verlag Hans Huber
- Figge HH (1989) Schmerz – Urfahrung oder kulturspezifisches Konstrukt? In: Schmerz – interdisziplinäre Perspektiven. Beiträge zur 9. Internationalen Fachkonferenz Ethnomedizin in Heidelberg vom 6.5.–8.5.1988 Herausgegeben im Auftrag der Arbeitsgemeinschaft Ethnomedizin von Katrin Greifeld, Norbert Kohnen, Ekkehard Schröder. Braunschweig/Wiesbaden: Verlag Friedr. Vieweg & Sohn. S. 23–32
- Gadamer H-G (1993) Über die Verborgenheit der Gesundheit. Aufsätze und Vorträge. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag
- Gadamer H-G (2003) Schmerz. Einschätzungen eines Philosophen. In: Schmerz. Einschätzungen aus medizinischer, philosophischer und therapeutischer Sicht. Heidelberg: Universitätsverlag Winter. S. 21–40
- Handwörterbuch der deutschen Gegenwartssprache. In zwei Bänden (1984). Berlin: Akademie-Verlag
- Henningsen P (2008) Ein klinischer Blick auf die Neurobiologie von Schmerzen. In: Musiktherapie und Schmerz. Hg. von Monika Nöcker-Ribaupierre. Wiesbaden: Reichert Verlag. S. 19–30
- Herder JG (1784) Philosophie der Geschichte der Menschheit. In: (1887). Sämtliche Werke Bd. 13. Berlin: Weidmannsche Buchhandlung
- Illich I (1995) Die Nemesis der Medizin. Die Kritik der Medikalisierung des Lebens. München: Verlag C.H. Beck
- Kohnen N (2003) Von der Schmerzlichkeit des Schmerzerlebens. Wie fremde Kulturen Schmerzen wahrnehmen, erleben und bewältigen. Ratingen: PVV
- Kröner-Herwig B (2007) Schmerz – eine Gegenstandsbestimmung. In: Kröner-Herwig B, Klinger R, Fretlöh J, Nilges P (Hrsg.) Schmerzpsychotherapie. Heidelberg: Springer-Verlag. S. 7–19
- Lalouschek J (2010) Medizinische und kulturelle Perspektiven von Schmerz. In: Florian Menz et al. (Hrsg.) Sprechen über Schmerzen. Linguistische, kulturelle und semiotische Analysen. Duisburg: Universitätsverlag Rhein-Ruhr. S. 15–69
- Lang H (2003) Nachwort zu Hans-Georg Gadamer: Schmerz. Einschätzungen aus medizinischer, philosophischer und therapeutischer Sicht. Heidelberg: Universitätsverlag Winter. S. 43–53
- Müller-Busch HC (2007) Kulturgeschichtliche Bedeutung des Schmerzes. In: Schmerzpsychotherapie. Hg. von Birgit Kröner-Herwig et al. Heidelberg: Springer-Verlag. S. 151–167
- Nöcker-Ribaupierre M (2008) Musiktherapie und Schmerz – eine Einführung. In: Musiktherapie und Schmerz. Hg. von Monika Nöcker-Ribaupierre. Wiesbaden: Reichert Verlag. S. 12–18
- Pick L (2011) Kulturelle Partizipation und Gesundheit – Diskussion des Potenzials und der Wirksamkeit von Kultur als Präventions-, Reduktions- oder Heilmittel bei Stress oder stressbedingten Erkrankungen. Unveröffentlichte Masterarbeit. Frankfurt (Oder). Kulturwissenschaftlichen Fakultät der Europa-Universität Viadrina
- Schiltewolf M (2003) Editorische Notiz und Vorwort zu Hans-Georg Gadamer: Schmerz. Einschätzungen aus medizinischer, philosophischer und therapeutischer Sicht. Heidelberg: Universitätsverlag Winter. S. 5–17
- Schröder H u. Mildenerger F (2013) Kulturheilkunde. Was könnte sie sein und leisten? In: Kultur-Medizin-Gesellschaft. Schriftenreihe des Instituts für transkulturelle Gesundheitswissenschaften. Essen: KVC Verlag. (Im Druck)
- Stubbe H (2005) Lexikon der Ethnopsychologie und Transkulturellen Psychologie. Frankfurt am Main IKO-Verlag für Interkulturelle Kommunikation.
- Traue HC (2008) Gedanken zur Schmerzpsychotherapie. Eröffnungsvortrag anlässlich der Jahrestagung der DGPSF in Nottwil/Schweiz vom 29. – 31. Mai 2008. Online abgerufen am 09.09.2013: [http://www.dgpsf.de/fileadmin/user\\_upload/downloads/Gedanken\\_zur\\_Schmerzpsychotherapie\\_Nottwil\\_HCT\\_16-10-08.pdf](http://www.dgpsf.de/fileadmin/user_upload/downloads/Gedanken_zur_Schmerzpsychotherapie_Nottwil_HCT_16-10-08.pdf)
- Treichel D (2011) Entwicklung des Kulturbegriffs in großen Sprüngen. In: Dietmar Treichel und Claude-Helene Mayer (Hrsg.) Lehrbuch Kultur. Münster: Waxmann Verlag. S. 17–23
- Wiesing U (2004) Wer heilt, hat Recht? Über Pragmatik und Pluralität in der Medizin. Stuttgart: Schattauer Verlag.
- Wörz R (2007) Schmerz ist ein Bewusstseinsphänomen. In: Schmerztherapie. Nr. 4/2007. S. 14–15



Prof. Dr. Hartmut Schröder

ist Professor für Sprachgebrauch und Therapeutische Kommunikation an der Kulturwissenschaftlichen Fakultät der Europa-Universität Viadrina in Frankfurt (Oder). Er promovierte 1985 an der Universität Bielefeld, erhielt 1990 einen Ruf an die Universität Vaasa in Finnland, wo er den Lehrstuhl für Fachsprachen und Translation leitete. Seit 2010 ist er Direktor des Steinbeis-Transfer-Instituts für Therapeutische Kommunikation und integrierte Therapie der Steinbeis-Hochschule Berlin, wo er in mehreren Studiengängen unterrichtet.

## 3 Psychotherapie und Bewusstsein

Joachim Galuska

Psychotherapie verstehe ich als Veränderung des Bewusstseins eines Patienten oder einer Patientin durch das Bewusstsein von Therapeuten mit dem Ziel, zu lernen das eigene Leben in Verbundenheit mit der mitmenschlichen Gemeinschaft so zu gestalten, wie es diesem Menschen entspricht. Konventionelle Psychotherapie reflektiert dabei nicht primär den Bewusstseinszustand des Therapeuten, sondern richtet sich vorwiegend auf die Patienten, ihr Erleben und Verhalten, unter theoriegeleiteten Gesichtspunkten. Der konventionelle Bewusstseinszustand, aus dem heraus therapeutisch gehandelt wird und der als Grundlage für die gemeinsame therapeutische Arbeit mit den Patienten dient, ist in der Regel das Ich-Bewusstsein.

### Ich-Identität

Die Ich-Entwicklung ist, wie uns Ken Wilber (1996) gezeigt hat, ein Teil einer umfassenderen Bewusstseinsentwicklung, die er in Form einer Reihe von aufeinanderfolgenden Stufen oder Wellen der Struktur unseres Bewusstseins beschreibt. In ihnen unterscheiden sich jeweils das gesamte Selbstverständnis, unsere Beziehung zur Welt, die kognitiven Funktionen, die Gefühlswelt, das moralische Empfinden, das spirituelle Erleben usw. Das bei Erwachsenen vorherrschende Ich-Bewusstsein oder personale Bewusstsein entwickelt sich aus sogenannten präpersonalen Stufen, in denen magisches, mythisches und vorrationales Denken noch vorherrschen. Im Einklang mit der tiefenpsychologischen Entwicklungspsychologie und Identitätstheorie kann man sagen, dass das bei Erwachsenen vorherrschende Bewusstsein im Wesentlichen Ich-Bewusstsein ist. Es ist begründet und bewirkt durch den Identifizierungsprozess, der im Zentrum der sogenannten Ich-Struktur oder Ich-Organisation steht. Die Identifizierung bewirkt letztlich die Ich-Identität, also ein sta-

biles zusammenhängendes Konzept von uns selbst. Als Ich erfahre ich mich, wenn ich mich ständig mit meinem Erleben identifiziere. Somit ist das Gefühl „ich“ zu sein eigentlich ein permanenter Prozess des Sich-Identifizierens mit Gedanken, Empfindungen, Impulsen, Gefühlen und Wahrnehmungen. Aus der Fülle unserer Erlebnisse, mit denen wir uns identifizieren und an die wir uns erinnern, entwickeln wir offenbar ein Konzept von uns selbst. Es besteht aus Vorstellungen und Gefühlen darüber, wer ich bin, wie ich mich anfühle, verhalte, mit anderen Menschen umgehe. Dieses Konzept ist somit eine mentale und psychische Konstruktion, eben ein Konzept, so etwas wie ein inneres Modell. Ständig muss ich es neu erschaffen, arbeite es weiter aus, vergewissere mich seiner. Aus unseren Erfahrungen abstrahieren wir beständig, bilden Konzepte über uns selbst, die anderen Menschen und die Welt. Erst durch den Identifizierungsprozess – das bin ich, das ist ein anderer, das ist ein Gegenstand – entsteht unser alltägliches Selbstverständnis und Weltverständnis. Meine Innen- und meine Außenwelt besteht dann in der Folge aus konzeptualisierten Objekten. Es geht nicht so sehr um mein Denken oder Fühlen, sondern um meine Gedanken und meine Gefühle. Andere Menschen sind Objekte meiner Begierden und Interessen. Eine sogenannte „Objekt-Beziehungs-Theorie“ von Kernberg beschreibt die verschiedenen Identifizierungsprozesse hin zur Ich-Identität.

*„Die Ich-Identität ist die umfassende Strukturierung von Identifizierungen und Introjektionen unter dem steuernden Prinzip der synthetischen Funktion des Ich“,*

schreibt Kernberg (1981). Anschaulicher sagt es vielleicht Karl Popper:

*„Das Ich ist nicht nur ein ‚reines Ich‘, d.h. ein loses Subjekt, es ist vielmehr unglaublich reich. Wie ein Steuermann beobachtet und handelt es gleichzeitig. Es ist tätig und erleidend, erinnert sich der Vergangenheit und plant und programmiert die Zukunft; es ist in Erwartung und disponiert. Es enthält in rascher Abfolge oder mit einem Mal Wünsche, Pläne, Hoffnungen, Handlungsentscheidungen und ein lebhaftes Bewusstsein davon, ein handelndes Ich zu sein, ein Zentrum der Aktion. Und es verdankt diese Ichheit weitgehend der Wechselwirkung mit anderen Personen, mit dem Ich anderer, und der Welt z“, der Kultur (Popper zitiert in Hinterhuber, 2001, S. 149).*

Das reife Ich steht also im Zentrum unserer Wahrnehmung und Handlung. „Ich denke, also bin ich“, ist nach Descartes der Ausgangspunkt aller Philosophie. „Ich denke“, identifiziere mich also mit meinem eigenen Denken, das ich als meines betrachte. „Also bin ich“, diese Identifizierung mit meinem Denken erschafft meine Existenz, gibt mir erst Substanz. Ich bin also die Folge meiner Gedanken und meines Denkens. Und dies ist nicht statisch zu verstehen, als etwas Gegebenes, sondern als ein Prozess, der sich beständig wiederholt und mein Selbstverständnis und mein Weltverständnis validieren muss, wie die Ich-Psychologen und Objekt-Beziehungs-Theoretiker uns gezeigt haben.

Mein Leben lang muss ich also erkannt werden, anerkannt werden, gesehen und bestätigt werden, als der, für den ich mich halte, und muss mich meiner selbst und meiner Vorstellungen über meine Mitmenschen vergewissern.

Im Grunde besitzt die ausgereifte Ich-Struktur zwei Aspekte:

- die Entfaltung der Individualität und
- der Bezogenheit.

Individualität bedeutet Selbstverwirklichung, Autonomie, Authentizität, Fähigkeit zu schöpferischem und kreativem Handeln. Die humanistische Psychologie betont auch die Entwicklung von Lebensfreude und Lebensgenuss, innerer Schönheit und innerem Reichtum. Sie fordert eine Aufgabe der Opferperspektive, eine Rücknahme der Projektion der Verantwortung für die eigene Entwicklung auf die äußeren Bedingungen oder die eigene Biographie und eine Entwicklung hin zur Übernahme vollständiger Verantwortung für die eigene Lebensgestaltung, für die eigenen Antworten auf die Bedingungen, in denen wir leben.

Bezogenheit meint die Fähigkeit zum Du, zur Begegnung, zum Dialog, damit also zur Wahrnehmung des anderen Menschen als ebenso ein Ich, wie ich es bin, damit also als ein Subjekt dieser Inter-Subjektivität. Dies ist die Voraussetzung zur Partizipation am Wir, an der Gemeinschaft, zur Übernahme von Mitverantwortung und damit zur Bildung von reifen Paarbeziehungen und reifen Familienstrukturen. Damit wird das eigene Leben auch anerkannt in seiner Bezogenheit auf den historischen, kulturellen und gesellschaftlichen Kontext und gelebt in engagierter Verantwortung, Solidarität und Sorge für die Mitmenschen und die Natur (Petzold 1993). Selbstgestaltung und Weltgestaltung sind wesentliche Herausforderungen der Ich-Struktur.

#### **Konventionelle und beseelte Psychotherapie**

Konventionelle Psychotherapie basiert in der Regel auf der Ich-Struktur und dem Ich-Bewusstsein eines Therapeuten und den damit verbundenen Identifizierungen mit dem Menschenbild und den Konzeptionen seiner psychotherapeutischen Ausbildung. So hilfreich die entsprechende Einflussnahme auf die Patienten auch sein mag, ein solches Handeln ist letztendlich konzeptionell gefangen. Wir behandeln auf diese Weise nicht die Krankheiten oder Störungen unserer Patienten, sondern nur unsere Vorstellungen davon, unsere Konzepte. In unserer Diagnostik filtern wir gemäß unseres Störungskonzeptes die entsprechenden Aspekte heraus, erklären dies unseren Patienten und intervenieren dann gemäß unserer Theorie. So bringen wir den Patienten unser Störungsverständnis bei. Die Patienten ersetzen also ihr offenbar untaugliches Modell von sich selbst durch das Modell des Therapeuten. Da unsere schulen-spezifischen Modelle wahrscheinlich besser sind als die unserer Patienten, funktioniert dies auch ein wenig. Vielleicht liegt es aber auch daran, dass nach Therapiestudien nur 15-30% der Wirksamkeit auf die Methode zurückzuführen sind, der Rest auf die therapeutische Beziehung und andere Faktoren. So übertragen wir aber auf die Patienten ein ideologisch geprägtes einseitiges reduziertes Menschenbild. Wir betrachten sie nicht als lebendige Menschen, als Wunder der Schöpfung, als verirrte Seele denen wir beistehen können, zu heilen und zu ihrem Leben zu finden. Das Problem ist noch nicht einmal die Perspektive, der Blickwinkel, sondern die Ideologisierung. Wir sind gefangen in unseren Perspektiven und werden aggressiv, wenn uns einer darauf hinweist. Dies liegt wohl daran, dass sie uns Halt gibt, Identität, eine Rolle, einen Beruf, gesellschaftliche und persönliche Anerkennung. Wir müssen sogar aufpassen, dass wir nicht zu Fundamentalisten der Psychotherapie werden.

**Therapie** ist für mich ein Weg der Veränderung, der Überwindung oder Bewältigung von Krankheiten, der Heilung, des Leben Lernens. **Psychotherapie** ist, wenn wir sie als Wissenschaft betrachten, eine Veränderungswissenschaft.

Es geht nicht um richtige oder falsche Modelle über die Wirklichkeit, sondern um Veränderungen, um Prozesse und Methoden, die dabei hilfreich sind. Und was hilfreich ist, wird erfahren, gespürt und nicht erdacht. Eine hilfreiche Methode wirkt. Die Wirkung wird gespürt. Der Weg aus der Ideologie heraus ist also ein Weg aus dem Denken heraus zum Spüren. Das Wesentliche wird nicht gedacht oder theoretisch entwickelt, sondern als wesentlich gespürt, gefühlt und erst dann beschrieben. Um von der Ideologie ins Spüren zu kommen ist es zunächst notwendig, die eigene Perspektive, den eigenen Blickwinkel zu relativieren. Dazu ist eine mehrperspektivische Betrachtungsweise hilfreich. Wenn ich oft genug die Perspektiven wechsele und andere Blickwinkel, andere wissenschaftliche oder weltanschauliche Betrachtungsweisen einnehme, dann entsteht in mir eine Fähigkeit zum Perspektivwechsel. Diese Fähigkeit ist nicht mehr in einer Perspektive gefangen. Sie ist davon unabhängig, wird also im Sinne von Jean Gebser (1986) aperspektivisch. Eine solche aperspektivische Haltung ist frei und offen für alle möglichen Informationen, offen für unterschiedliche Blickwinkel, nicht identifiziert oder zumindest fähig, Identifizierung loszulassen, Modelle als Modelle zu sehen und vielleicht auch offen zu sein für etwas völlig Neues. Eine solche Verankerung ermöglicht, nach dem Wesen der Dinge zu fragen, nach dem Wesen der Psychotherapie, nach dem Wesen des Menschseins. Albert Schweitzer schreibt dazu (1999, S. 406):

*„Zum Wesen des Denkens gehört, dass es nicht Halt mache, bis es die Fragen des Daseins bis dahin verfolgt hat, wo jede Frage mit den anderen zu der einen großen Frage nach dem Verhältnis meines endlichen Daseins zum unendlichen Dasein zusammenfließt und in ihr aufgeht. Das Denken ist eine Welle, die nicht zur Ruhe kommt, bis sie am Gestade des Unendlichen anschlägt. Keine der Fragen, die das Dasein an mich stellt, ist etwas für sich. Alle sind nur Gestalten, die die große Frage des Verhältnisses meines Seins zum unendlichen Sein annimmt. Nur in ihr offenbaren sie sich dem Wesen nach; nur in ihr sind sie lösbar, sofern sie es überhaupt sind.“*

Das Wesentliche erschließt sich uns also nicht durch Nachdenken, sondern durch eine Offenheit für das Unendliche, wie Schweitzer es nennt, man könnte auch sagen für den Grund unseres Erlebens, den wir nicht denken, aber spüren können.

Karl Rahner hat ja bekanntlich einmal gesagt:

*„Der Fromme von morgen wird ein ‚Mystiker‘ sein, einer der etwas ‚erfahren‘ hat, oder er wird nicht mehr sein.“*

Es geht ihm also auch um die Erfahrung jenseits des Glaubens. Vielleicht wird analog dazu der Psychotherapeut von morgen auch ein Mystiker sein, einer der mehr spürt, als seinen Konzepten und seiner Weltanschauung zu folgen. Und dann könnte es analog zu dem heute notwendigen Dialog der Religionen einen echten Dialog der Psychotherapien geben, einen Dialog in Respekt, der die Schönheit und Kompetenz der eigenen Religion oder Schule, aber auch die der anderen würdigt. Seine Basis wäre der konzeptionsfreie Grund unseres Bewusstseins, aus dem heraus sich eine integrierte Psychotherapie entwickeln könnte (s. Abb. 13).

Der wesentliche Schritt liegt also in der Entfaltung unseres Bewusstseins als Therapeuten.

Um dies zu verwirklichen ist es zunächst einmal hilfreich, den eigenen Bewusstseinszustand zu erkennen und ihn dann zu öffnen und zu vertiefen hin zur Erfahrung unserer Seele (siehe den Beitrag „Seele, Geist und kosmische Intelligenz von Joachim Galuska in diesem Buch).



Abb. 13 Von der Ideologie zur Offenheit

Es gibt verschiedene Zugänge zur Verankerung in unserer Seele, zur Bewusstwerdung unserer Seele. Der direkteste ist wohl der des bewussten Anwesendseins, der Vergegenwärtigung unseres Daseins. Ein weiterer Zugang besteht darin, unsere Aufmerksamkeit von den Inhalten des Erlebens abzuwenden und zu unserem inneren Gewahrsein hinzulenken, also vom Beobachtungsinhalt zum Beobachter, der dann vertieft wird zum sogenannten Zeugen-Bewusstsein. Eine kontinuierliche fließende Achtsamkeit, das Kontinuum unserer Awareness, kann ebenfalls dieses Bewusstsein herstellen. Jede Meditationsmethode ist im Grunde darauf ausgerichtet Bewusstseinsqualitäten zu bewirken, wie Stille, Leere, Weite, Unendlichkeit, Klarheit, Losgelöst sein, Verbundensein usw.

die wir als Kerneigenschaften unserer Seele beschreiben können. Man könnte sich auch unmittelbar auf eine solche reine Bewusstseinsqualität konzentrieren, sich in diese vertiefen oder von ihr ergreifen lassen. Interessant ist, dass jede dieser Qualitäten relativ leicht die Erfahrung anderer solcher Qualitäten eröffnet. Wir können uns also innerhalb dieser verschiedenen Seelenqualitäten bewegen. Da das „Herz“ ja nicht ohne Grund auch eine wesentliche Metapher für unsere Seele ist, führt die Öffnung unseres Herzens für uns selbst, für andere Menschen und die Welt im Grunde auch zu einer Berührung und Öffnung unserer Seele.

*Wir wirkt sich nun eine solche Seelenverankerung aus in der Form einer „beseelten Psychotherapie“?*

Wenn ein Verhaltenstherapeut, ein Psychoanalytiker, ein Systemiker oder ein humanistischer Psychotherapeut mit seinem gesamten Wissen und seiner gesamten methodischen Kompetenz her beseelt handelt, begegnet er dem Menschen anders, als wenn er ihn nur als ein psychodynamisches Wesen sieht, das von Triebkräften gesteuert wird, die miteinander in Konflikt stehen, oder wenn er ihn als Patienten sieht, der mit seinen Kognitionen bessere Wege gehen muss oder als ein Klientensystem, das in familiensystemischen Zusammenhängen gefangen ist und dafür neue Lösungen finden muss. Beseelte Psychotherapie ist in diesem Sinne eigentlich keine Technik und keine Methode, sondern sie nutzt Techniken und Methoden und wendet diese beseelt an, handelt beseelt.



## Mehrperspektivische Diagnostik

Die Verankerung in unserer Seele führt dazu, dass der Therapeut die Identifizierung mit seinen Theorien und Modellen immer wieder lösen kann und damit eine vielschichtige mehrperspektivische Diagnostik betreiben kann, dass er seinen Vorlieben, seinen methodischen und schulenspezifischen Prägungen nicht so ausgeliefert ist und auf diese Weise dem Patienten gerechter werden kann. Und aus dieser Sicht wäre keine der Perspektiven, in denen heute die Psychiatrie oder die Psychotherapie denkt, falsch oder schlecht, sondern sie wären eben immer nur Perspektiven.

Ken Wilber (1996) erläutert, dass wir jedes Phänomen, also auch einen Menschen unter vier Aspekten betrachten können, nämlich sein Inneres und Subjektives, sein Äußeres und Objektives, seinen individuellen autonomen Aspekt und seinen sozialen bezogenen Aspekt. Daraus ergeben sich vier Quadranten oder vier Perspektiven, die die unterschiedlichen Schulen und Richtungen jeweils in ihren Vordergrund stellen:

1. Die individuelle subjektive Welt, das subjektive Erleben, das wir zu verstehen versuchen. Es ist das Feld der tiefenpsychologischen und humanistischen psychotherapeutischen Perspektive.
2. Seine subjektiv soziale Seite, wie er seine Beziehungen erlebt zu seinen Nächsten, zum Therapeuten, aber auch am Arbeitsplatz und innerhalb seiner Kultur. Dies wäre die beziehungsmäßige und sozial-kulturelle Perspektive, etwa der Gruppentherapie und der Paar- und Familientherapie.
3. Das individuell objektive beobachtbare Verhalten des Klienten, auch das Somatische. Es betrifft all das, was sich messen lässt und objektivieren lässt. Es ist die behavioristische und medizinisch-naturwissenschaftliche Perspektive.
4. Sein objektives Sozialverhalten und seine Einbettung im Sozialsystem, wie beispielsweise Arbeitsfähigkeit, Krankheits- und Behandlungskosten, aber auch objektivierbares kommunikatives Verhalten. Das ist die systemisch-soziale Perspektive der Sozialarbeit und der Sozialpsychiatrie.

Während also die diversen „Schulen“ ihren Schwerpunkt in einem dieser Quadranten besitzen oder gar auf ihn fixiert und beschränkt bleiben, ist eine mehrperspek-

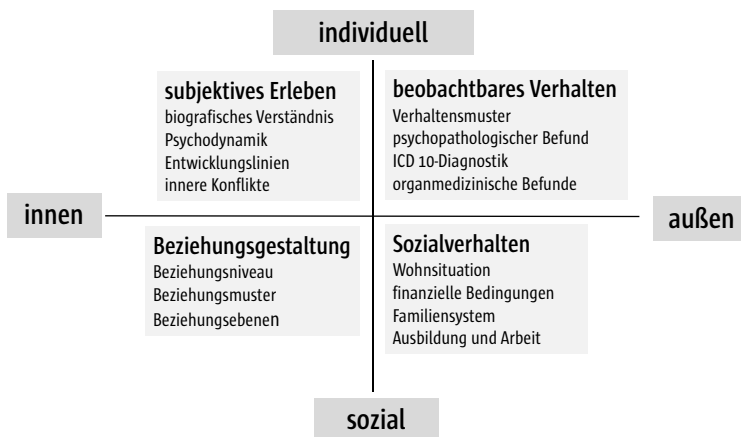


Abb. 14 Integrale Diagnostik



tivische Diagnostik in der Lage, alle wesentlichen Perspektiven einzunehmen und im Einzelfall zu gewichten.

Sie würdigt also das subjektive Erleben, in das wir uns einfühlen und das wir zu verstehen versuchen, ebenso wie das beobachtbare Verhalten, das zu objektivierbaren Befunden führt, wie seine Art der Beziehungsgestaltung und sein Sozialverhalten (s. Abb. 14).

Das individuelle subjektive Erleben bezieht sich darauf, wie der Patient sich selbst erlebt, sein Leben und seine Probleme versteht, seine Ressourcen und Kompetenzen kennt. Hieraus kann ein biographisches Verständnis entwickelt werden. Eine Erarbeitung der typischen inneren Konflikte ergibt die tiefenpsychologisch bekannte Psychodynamik. Die Diagnostik der individuellen subjektiven Welt kann sich auf alle Entwicklungslinien beziehen. Das Konzept der Entwicklungslinien geht zurück auf Blanck und Blanck (1982) und wurde von Ken Wilber (2001) um einige weitere Entwicklungslinien ergänzt. Neben der Entwicklung des Konzeptes von uns selbst und der Art der Beziehung zu anderen Menschen können insbesondere die Entwicklung der Abwehrfunktionen, die kognitive, die affektive, die moralische Entwicklung und die religiös-spirituelle Entwicklung analysiert und beschrieben werden. Auf jeder dieser Linien machen wir Menschen eine typische Entwicklung durch, die häufig in Stufen oder Phasen erfolgt. Ken Wilber ergänzt die präpersonalen Phasen oder Stufen der Kindheitsentwicklung um die personalen der reifenden Erwachsenenentwicklung und die darüber hinausgehenden transpersonalen Ebenen und Möglichkeiten (s. Abb. 15).

In einer differenzierten Analyse könnte der Entwicklungsstand eines Patienten für jede dieser Entwicklungslinien beschrieben werden.

Die Diagnostik der subjektiv sozialen Seite, also der Beziehungsgestaltung, meint zunächst einmal die Diagnostik des Beziehungsniveaus, das abhängig ist von der entsprechenden Entwicklungslinie der inneren Beziehungsfähigkeit des Patienten. Gestaltet er seine Beziehungen sehr kindlich, jugendlich oder reif? Dies ergibt sich auch aus der Analyse der Beziehungsmuster, seiner typischen Beziehungsgestaltung-

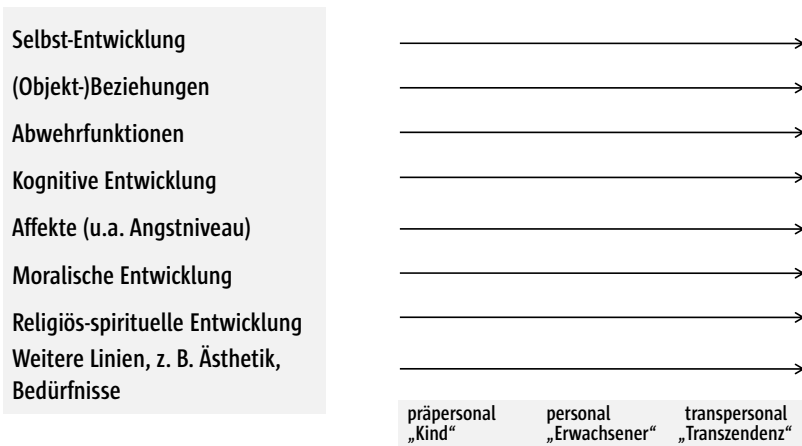


Abb. 15 Entwicklungslinien

gen. Es ist die Art und Weise, wie er sich selbst und andere in seinen Beziehungen erlebt und wie er von diesen erlebt wird. Die Analyse der Beziehungsebenen meint die Ebenen der therapeutischen Beziehung, die weiter unten beschrieben werden.

Die Diagnostik des individuell beobachtbaren Verhaltens führt aus der Zusammenschau der organmedizinischen Untersuchungsbefunde, der Verhaltensmuster des Patienten und der psychopathologisch relevanten Befunde und Symptome zur Diagnose gemäß der ICD 10 bzw. der DSM 4. Diese diagnostischen Systeme beschreiben ja keine Krankheitseinheiten im engeren Sinne mehr, sondern zunehmend typische Cluster oder Syndrome operationalisierter Symptomkonstellationen.

Das Sozialverhalten des Patienten bezieht sich auf seine Wohnsituation, seine finanziellen Bedingungen, seine Ausbildung, seine Arbeitssituation und seinen Familienstatus. Hier ist auch seine Stellung im Gesundheits- und Sozialsystem zu erläutern.

Eine mehrperspektivische Diagnostik ist somit grundsätzlich offen für eine ganzheitliche Betrachtung. Innerhalb der vier Quadranten könnten sowohl gestörte als auch ungestörte Phänomene beschrieben werden. Neben der üblichen krankheitsorientierten Perspektive könnte also auch eine Gesundheitsperspektive mit Beschreibung der personalen, sozialen und spirituellen Ressourcen und Kompetenzen eingenommen werden.

### Therapeutische Haltung

Das Wesentliche einer über die mehrperspektivische Betrachtung hinausgehenden beseelten Psychotherapie ist die therapeutische Grundhaltung. Sie ist zunächst einmal verankert in der Seele des Therapeuten und offen für das ganze Sein seiner Patienten.

Da ein beseelter Psychotherapeut in der Lage ist, seine Gefühle zu betrachten und auch die, die in ihm durch den Patienten ausgelöst werden, befindet er sich in einer inneren Position jenseits von Übertragung und Gegenübertragung, sodass ihm eine solche Verankerung ermöglicht, auch mit schwierigen Patienten umzugehen, ohne sich mit ihnen zu verwickeln oder sie sich vom Leibe halten zu müssen. Der innere Seelenraum erst lässt die Übertragungsprozesse, also wen oder was dieser Patient in mir sieht, und meine Reaktionen darauf, also die Gegenübertragung, betrachten. Und dies ermöglicht, auch mit heftigen Prozessen wie bei Borderline-Patienten umzugehen.

Diese Funktion, sich in der Offenheit und Präsenz der eigenen Seele zu verankern und in dieser Verankerung im Kontakt mit unseren Klienten zu fließen ist unsere Intuition. Intuition ist meines Erachtens die Kernkompetenz eines Psychotherapeuten, aber auch die Kernkompetenz einer Führungskraft und letztlich die Kernkompetenz eines reifen Menschen, der sein eigenes Leben in der Offenheit für die Welt und das, was sie transzendiert, eben führt und gestaltet. Intuition basiert auf dem offenen Spüren meiner Wirklichkeit und der Wirklichkeit meines Gegenübers. Damit ist nicht das Wahrnehmen von Bauchgefühlen gemeint, sondern das Spüren der inneren Wirklichkeit. Unser übliches alltägliches Ich-Bewusstsein hat Gefühle und Gedanken, denen sich ein anderer beobachtender Teil gegenüberstellen kann. In der Tiefe unserer Seele und unseres Geistes aber spüren und erleben wir, wie sich die eigene innere Welt und die unserer Patienten jeweils anfühlt. Intuitives Fühlen



schöpft aus der Fülle dessen, was uns bewusst ist, aber auch aus dem, was uns noch unbewusst und unbekannt ist. Intuitives Gespür nutzt unseren Verstand und unsere Modelle und entscheidet, welche brauchbar sind und welche nicht, oder ob wir vielleicht sogar ein neues Modell entwickeln müssen. Intuitiv entscheiden wir als Therapeuten, welches Fachwissen, welche eigenen Erfahrungen, welche persönlichen Reaktionen oder Antworten aus den Tiefen unserer Seele wir angesichts der Komplexität der gegenwärtigen Situation und der Wirklichkeit unserer Patienten ausdrücken. Jede dieser Antworten kann ein neuer kreativer Moment sein, der diesen Menschen berühren, trösten, heilen und weiterbringen kann. Intuition bedeutet innehalten, spüren, die inneren und äußeren Eindrücke verarbeiten, wirken lassen, entscheiden, antworten und wieder innehalten, spüren, wirken lassen, antworten. Intuition ist ein offener wacher Fluss unserer Lebensbewegung. Wir haben sie nicht unter Kontrolle, sondern es ist eher umgekehrt: Sie leitet uns, sie führt uns. Ohne es zu merken leben wir intuitiv unser Leben und handeln letztlich auch intuitiv als Therapeuten. Durch unsere konzeptualisierende Verengung und unsere ideologischen Verhaftungen begrenzen wir ihr Potenzial. Die Wirklichkeit von uns Menschen und damit auch unserer Fachgebiete ist aber wesentlich komplexer, tiefer, weiter, mysteriöser, und darum braucht es eine Befreiung unser Intuition, eine Erweiterung, die unserer Zeit und unserer Würde als Menschen angemessen ist. Eine beseelte und intuitive und in diesem Sinne intelligente Medizin und Psychotherapie wäre wieder eine Heilkunst, die unserer Technologisierung und Evidenzbasierung einen ihr angemessenen Ort zuweist.

**Beseelter Therapieprozess**

Das Wesen einer beseelten Psychotherapie besteht darin, dass die Problematik, die Störung, die Krankheit des Patienten in der Seele von uns Menschen aufgehoben wird. Dies bedeutet zunächst, in unserer Seele offen zu sein für das ganze Sein unserer Patienten, für ihren Schmerz, ihr Leid, ihr Schicksal, aber auch für ihre Hoffnungen, ihre Stärke, ihre Größe und ihr Potenzial. Dieses Offensein bedeutet, sich in unserem Inneren von unseren Patienten berühren zu lassen, sie auszuhalten, sie zu ertragen, sie in uns zu tragen, sie in uns wirken zu lassen und dann aus der Tiefe unserer Seele, unserer Stille, unserer Weite, unserer Herzensverbindung, unserer Unberührtheit, unserer Ehrfurcht oder unserer Erschütterung heraus Antworten entstehen zu lassen. Dies sind dann Antworten unserer Seele, die die Seele unserer Patienten ansprechen, ihren eigenen Seelengrund wecken (s. Abb. 16).

Reaktion als Abwehr: Gegenübertragung, „Pathologisierung“, technisches Handeln, Konzepte, Überengagement – Angst

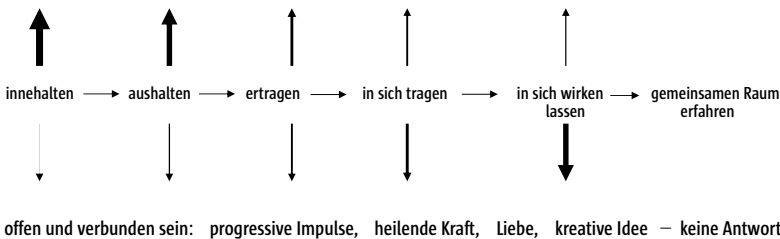


Abb. 16 Beseelter Therapieprozess

Die Ausstrahlung der Seele des Therapeuten kann die Seele des Patienten wecken, zum Strahlen und Leuchten bringen und damit ein Gefäß schaffen, einen Kontext für seine Störung, für seine Erkrankung, für sein Schicksal. Die Seelenverbindung innerhalb einer beseelten Psychotherapie kann Heilungs- und Selbstheilungsprozesse in Gang setzen, die aus einer größeren Tiefe und Weite stammen als die unserer Einsichten und Techniken. Wahrscheinlich ist es die Berührung der Ganzheit, Tiefe und Weite unserer Seele mit unseren Verletzungen und Störungen, was das Heilsame ausmacht. Wenn das seelische Überpersönliche und Unendliche also das gestörte Persönliche berührt, kann Heilung geschehen. Eine beseelte Psychotherapie hält diesen Kontext für essenziell und nutzt Methoden und Fachwissen nur in diesem Sinne.

### **Psychotherapie als angewandte Bewusstseinswissenschaft**

Vertieft sich das Bewusstsein des Therapeuten weiter von der Seele hin zum nondualen Geist (siehe vorhergehender Artikel in diesem Buch), so verwirklicht es das Unbekannte in der therapeutischen Arbeit. Eine so verankerte Psychotherapie ist eigentlich eine angewandte Bewusstseinswissenschaft. Sie stellt sich in den Dienst der Entfaltung des menschlichen Bewusstseins. Ihre Aufgabe besteht im engeren Sinne darin, die Integrität des Bewusstseins wieder herzustellen, wenn Hindernisse, Schwierigkeiten, Blockierungen, Dissoziationen und Desintegrationen auftreten. Eine solche Psychotherapie will nicht nur den einzelnen heilen, sondern fördert auch grundsätzlich die Entfaltung des menschlichen Bewusstseins, indem sie auf Fehlentwicklungen, Verwirrungen und Zerrüttungen des kollektiven Bewusstseins von uns Menschen hinweist. Wir benötigen gegenwärtig eine Psychotherapie, die den Mut hat und bereit ist, uns unserer eigenen Natur zunächst einmal im Nichtwissen, ohne jedes Konzept entgegenzustellen und in der Bereitschaft vor der Unergründlichkeit, Tiefe und Unerfassbarkeit unseres Seins zu leben und eben auch als Therapeuten zu handeln. Nur wenn wir das Leiden unserer Patienten auch in seiner Ursprünglichkeit, Unergründlichkeit und Unerklärlichkeit ertragen können, können wir ihnen erst die Möglichkeit geben, ihr Leben so anzunehmen, wie es wirklich ist, statt sich mit Illusionen und pädagogischen Konzepten darüber zu beschäftigen, wie wir es uns als Therapeuten vorstellen. Die Theorien, die wir über unsere Patienten haben, bilden doch nur die Oberfläche ihrer schicksalhaften Betroffenheit ab. Ihr wirkliches Leben ist etwas viel Unergründlicheres, Tieferes und Fundamentaleres, als wir es uns vorstellen, aber etwas, das wir ständig spüren, dessen Präsenz uns ständig fühlbar ist, dessen Ursprünglichkeit uns ständig andrängt. Auf diesen Grund jenseits aller unserer Konzepte und schulischer Theorien könnten wir uns beziehen. Dieser Grund könnte uns einen, denn wer diesen Grund erfahren hat, spürt, dass es der gemeinsame Grund ist. Er wäre ein Grund für eine erneuerte Psychotherapie, die völlig offen für das Leiden und das Schicksal dieser Menschen ist, die zu uns als Patienten kommen. Dieser Grund ermöglicht uns, ihnen unmittelbar entgegenzutreten und unvoreingenommen diesem Mysterium eines anderen Lebewesens zu begegnen, aus dem auch das Unbekannte spricht. Es geht also darum, eine Offenheit für diese völlig andere, vielleicht zerrüttete Erlebens- und Bewusstseinswelt eines anderen Menschen herzustellen und diese zu realisieren, ohne sie abwehren zu müssen.

Ein im Unbekannten verankertes nonduales Bewusstsein trägt in sich selbst eine innere Freiheit. Es ist frei zu antworten oder auch nicht, etwas in voller Bewusstheit stehen zu lassen oder es einfach verklingen zu lassen. Dies ist eine innerlich souve-

räne Position zu entscheiden, in welche Perspektive, welches Thema, welches Problem, welche Figur eingetaucht werden möchte, welche wir durchleben wollen und welche nicht. Der nonduale Geist kann sich nicht wirklich verwickeln, da er die Muster erkennt als die, die sie sind. Er besitzt daher eine innere Freiheit innerhalb der Verwicklung, spürt sie, schmeckt sie, ohne an sie gebunden zu sein. Hier entsteht ein gemeinsames Gefühl, eine Wahl zu besitzen, herauszutreten aus den prägenden Mustern, oder sie in einer anderen Richtung weiterzuleben. Vielleicht kann der Patient sich selbst erkennen im Spiegel dieser Bewusstheit als der, der er ist, wie er sich selbst versteht, was ihm selbst wesentlich ist und an welcher Stelle seines Schicksals er eben gerade steht. Wenn in dieser Vergegenwärtigung keine Lösung für die Schicksalsproblematik oder die Zerrüttung der Bewusstseinsstruktur gefunden wird, sucht der nonduale Geist nicht weiter im Fachwissen, der Lebenserfahrung oder dem Raum der Seele, sondern wendet sich dem Unbekannten zu, ist bereit, etwas völlig Neues zu betrachten. Ein so verankertes Bewusstsein kann gemeinsam warten und nicht wissen, ob eine Lösung entsteht. Und wir können es auch annehmen, wenn keine Lösung entsteht, denn dies ist manchmal Schicksal. „Aus dem Ewigen gibt es keinen Ausweg“, sagt Rilke. Im Unbekannten ist alles geborgen, hier löst sich alles auf. Auch die Psychose, auch das absolute Grauen hat hier seinen Platz und ist aufgehoben. Hier kann das Leiden über das Persönliche hinweg erkannt werden als Dukkha, wie der Buddhismus sagt, als Leiden eines einzelnen Menschen, das nicht nur seine persönliche Biographie ist, sondern erfahrenes Leid, das eben Menschen besitzen. Dann ist es nicht länger mein Schmerz, meine Angst, meine Verletztheit, sondern der Schmerz und die Angst, Verletztheit, Zerrissenheit, Krankheit als menschliches Schicksal. Dann kann auch eine tiefere Art von Mitgefühl sowohl bei uns als Psychotherapeuten als auch bei unseren Patienten entstehen, sich selbst und anderen Menschen gegenüber zu treten und unsere Geschichte und unser Leiden als menschliches Leiden zu respektieren, als menschliche Verletzung, als menschliches Schicksal. Das kann dazu beitragen, dass wir uns selbst überhaupt einmal fundamental annehmen und aushalten können, und dies ist angesichts des wahrscheinlich kollektiven Traumatisiertseins von uns Menschen die einzige Haltung, aus der eine Heilung unseres kollektiven menschlichen Schicksals möglich ist. Nahezu jeder von uns trägt in sich selbst Gefühle des Überfordertseins, Überflutetseins, des Verlorenseins im Schmerz, in der Angst, in der Verzweiflung irgendeiner Traumatisierung, um die herum wir allerlei Schutzmechanismen, Abwehrformen und Muster konstruiert haben. Doch diese beherrschen häufig unser Leben, verhindern, dass wir offen aufeinander zugehen können und uns wirklich aufeinander einlassen können. Eine Heilung dieser Traumatisierungen ist nur möglich, wenn das Grauen und der Schmerz, die in diesem inneren Abgrund liegen, erkannt werden und wenn wir realisieren, wie diese Wunde uns prägt und wie wir dies annehmen können als menschliches Schicksal, als Teil des existenziellen Geschehens, dem wir eben ausgeliefert sind. Dieser Realität ins Auge zu schauen, scheint mir nur aus einer so verankerten spirituellen Haltung möglich zu sein, die an kein Muster mehr gebunden ist, sondern im Unbekannten verankert ist, das größer ist als unser Leben und Sterben und eben Teil einer Intelligenz, die wir nicht vollständig begreifen können, die uns aber einen Platz gibt im großen Gefüge der Evolution.

Ein nondualer Geist in der Psychotherapie ist noch nicht einmal daran gebunden, heilen zu müssen, sondern kann auch Krankes krank sein lassen. Unsere Seele möchte natürlich heilen und das Leben schöner machen, da es ihren inneren Werten ent-

spricht. Manchmal jedoch steht das Heilenwollen dem Heilen im Weg, manchmal ist Nichtberühren besser als Berühren, Lassen besser als Tun, Schweigen besser als Sprechen. Dies zu unterscheiden ist eine Stärke des nondualen Geistes. Manche Künstler, wie Rilke, wären gar nicht so groß und so produktiv geworden, wenn man versucht hätte, sie zu heilen. Vielleicht haben ihre Gestörtheiten und Krankheiten ihr künstlerisches Schaffen angetrieben. Nicht immer ist die Therapie der richtige Weg. Der nonduale Geist kann auch akzeptieren, wenn ein Künstler sagt, dass er nicht gesund werden möchte, weil seine Krankheit ihm Kraft und Inspiration für seine Arbeit gibt. So kann das nonduale Bewusstsein auch in Frieden leben mit der Unheilbarkeit. Selbstverständlich werden wir weiter nach Behandlungsformen schwerer Erkrankungen suchen, aber wir brauchen es nicht als Niederlage zu erleben, wenn wir keine Wege finden. Sondern wir können realisieren, dass dies auch zur Evolution gehört, und es annehmen als Teil des menschlichen Schicksals.

### Literatur

- Blanck G, Blanck R (1982) Angewandte Ich-Psychologie. Klett Cotta Verlag Stuttgart  
Gebser J (1986) Ursprung und Gegenwart. Novalis Verlag Schaffhausen  
Hinderhuber H (2001) Die Seele. SpringerVerlag Wien  
Kernberg O F (1981) Objektbeziehungen und Praxis der Psychoanalyse. Klett Cotta Verlag Stuttgart  
Petzold H (1993) Integrative Therapie. Junfermann Verlag Paderborn  
Schweitzer A (1999) Die Weltanschauung der Ehrfurcht vor dem Leben. Kulturphilosophie III, Beck München  
Wilber K (1996) Eros Kosmos Logos. Krüger Verlag Frankfurt  
Wilber K (2001) Integrale Psychologie. Arbor Verlag Freiamt



Dr. med. Joachim Galuska

Facharzt für Psychosomatische Medizin und für Psychiatrie und Psychotherapie, Geschäftsführer und Ärztlicher Direktor der Heiligenfeld Kliniken in Bad Kissingen und Waldmünchen. Herausgeber u.a. der Bücher: Die Kunst des Wirtschaftens (2010), Psychotherapie und Bewusstsein (2005), Gründer der Zeitschrift Bewusstseinswissenschaften und der Stiftung Bewusstseinswissenschaften.

## 4 Bewusste und leidenschaftliche Führungskultur

Dorothea Galuska

### Die Anforderungen an eine moderne Führungskraft

Wie schwierig und teilweise überfordernd unsere heutigen Führungsaufgaben sind, zeigt uns die humorvolle Beschreibung für die Idealbesetzung eines neuen Polizeipräsidenten:

*„Die ideale Führungskraft braucht: die Würde eines Erzbischofs, die Selbstlosigkeit eines Missionars, die Beharrlichkeit eines Steuerbeamten, die Erfahrung eines Wirtschaftsprüfers, die Arbeitskraft eines Kulis, den Takt eines Botschafters, die Genialität eines Nobelpreisträgers, den Optimismus eines Schiffbrüchigen, die Findigkeit eines Rechtsanwalts, die Gesundheit eines Olympiakämpfers, die Geduld eines Kindermädchens, das Lächeln eines Filmstars und das dicke Fell eines Nilpferds“.*

... – und dann auch noch Leidenschaft, Begeisterung, Inspiration, Balancierung, Blick für die Realität, Improvisationstalent ...? Sind wir Tänzer mit tausend Köpfen, tausend Armen und Beinen? Manchmal fühlen wir uns vielleicht so und manchmal fühlen wir uns richtig gut so, kompetent und kraftvoll. Und an anderen Tagen fehlen uns mindestens 10 bis 100 Arme und sogar unser einer Kopf ist benebelt, das Gleichgewicht stimmt nicht und tanzen mögen wir schon gar nicht. Und dann?

„Auch das geht vorüber“ – sagen spirituelle Menschen, „Vielleicht hilft ein Freund?“ – sagen soziale Menschen oder „Versuch es doch mit Selbstmanagement“ – könnte der Tipp von Beratern und Coaches sein.

Wie können wir in unserer Führung offen bleiben – auch in diesen unbequemen Zuständen – sie vielleicht sogar wachstumsfördernd nutzen – denn sie spiegeln eine



innere Grenze, ein inneres Thema. Nicht der uns so vertraute und aktive Macher führt hier unser Erleben, sondern die Empfindsamkeit der eigenen Seele.

Wenn wir akzeptieren, dass Führung neben der Berufung auch ein eigener Beruf ist, für den wir zum Erlernen mindestens so viel Zeit investieren müssen wie in den fachlichen Grundberuf, dann werden wir uns Führungshandwerkszeug, Management-Know-how und komplexe Organisationsweisen aneignen. Schwerer tun wir uns meist mit dem Gebiet der Mitarbeiterführung v.a. im Erlernen der sogenannten „Softskills“ und die größte, herausforderndste und am häufigsten übersehene Baustelle ist und bleibt unsere Selbstführung.

### **Selbstführung: Ein Mangel an eigener Bewusstheit**

Oft widmen wir uns der Selbstführung erst nach erheblichen Überforderungs- und Erschöpfungserlebnissen, manchmal erst bei deutlicher körperlicher und seelischer Erkrankung. Wie schade! Denn es gibt in uns Menschen eine nicht immer laute und fordernde, aber meist klare Stimme – ich würde sagen: die Stimme unserer Seele – die uns auf wunderbare Weise inneres Geleit anbietet und uns innere Navigation und Führung anträgt.

Warum hören wir sie nicht? Yehudi Menuhin (1987) merkt dazu an:

*Warum eigentlich fürchten wir die Stille?  
Weil wir den Spiegel, den sie uns vorhält, nicht ertragen können,  
weil wir verlernt haben, wirklich tief ehrlich zu sein,  
mit anderen und auch mit uns selbst.*

*Die innere Stimme hat uns auch heute,  
in diesem tönenden, lauten, ja ich möchte sagen,  
gewalttätigen Leben nicht verlassen.*

*Sie ist auch nicht leiser geworden, nur wir sind lauter geworden  
und stellen uns taub aus Angst vor der Konsequenz,  
aus Angst, einfach zu leben und zu denken.*

*Wir müssen erneut Mut und Vertrauen erlernen,  
den Mut auf unsere eigene innere Stimme zu hören,  
und das Vertrauen, ihr zu folgen,  
denn alles laute Betäuben oder gar Abtöten ist nur ein zielloser Ausweg,  
der in einer Sackgasse anstatt in der Weite der echten Freiheit enden muss.*

In uns Führungskräften sind oft Machtwünsche, Ehrgeiz oder, „sich selbst etwas beweisen wollen“ die treibenden Kräfte, die uns aus der Verankerung unserer eigenen Tiefe an die Oberfläche spülen. Manchmal sind es auch soziale Wünsche von Ausgleich nach Gerechtigkeit, Heilung oder Vergebung, die eigentlich tief in uns verankert sind, uns aber dennoch im Handeln von uns weg treiben. Im Strudel der „To-do-Listen“, im Korridor unserer Zielvereinbarungen und unter dem Ergebnisdruck der Jahresbilanzen zieht sich die Seele nach Innen zurück und wartet in ihrer Dialogbereitschaft auf die nächste entspanntere Begegnung. Und doch ist sie wach, begleitet unseren Management-Tanz, registriert unsere An- und Verspannungen, ist sich unserer Verbiegungen, Versuchungen und Verrutschungen aus der Wahrhaftigkeit sehr bewusst. Sie ist liebevoll, geduldig, verzeihend – aber nicht unbegrenzt. In ihrer unserer Persönlichkeit zugewandten Seite versucht sie zunächst behutsame, später deutlichere Signale zur Umkehr und Innenwendung zu senden: Sie benutzt z.B. leich-

te Unruhe, Spannung im Herzen oder Brustbein, Kopfschmerzen oder sich nicht mehr konzentrieren können als ihre Sprache. Wir könnten sie als Botschaften zum Innehalten in unser Bewusstsein übersetzen.

### Das Potenzial bewusster Führung

Ich lese sie gern als Rückruf und als Einladung aus dem nach außen gerichteten Schaffenszyklus in den rezeptiven nach innen gerichteten Zyklus einzukehren. Daher stammen sicher auch die vielen populären auf Balancierung ausgerichteten Seminare mit Entspannungstechniken, Selbstmanagement, Meditation, Fasten, Wandern, Schweigen – oder der immer wiederkehrende Wunsch nach Auszeit und Urlaub. Das ist weise und oft sehr sinnvoll.

Und doch erlaube ich mir die Frage, ob es neben diesen längerfristigen Zyklen, die der Gesunderhaltung dienen, nicht auch alltägliche Durchdringungen von Seele und Management, von Seele und Führung gibt? Müssen wir mit dem Seelen-Dialog wirklich warten, bis es Zeit ist für die nächste Meditation, den nächsten Urlaub oder wenigstens das nächste Wochenende? Ist es wirklich gesetzt, dass wir zwischen „work“ und „life“, unserer Arbeit und dem Rest unseres Lebens balancieren, zwischen bezahltem Schmerzensgeld für unsere Arbeit und der sogenannten fast scherzhaften „Quality-time“, unserer Freizeit?

Manchmal, nicht oft, aber durchaus erlebt, verkehrt sich diese Priorisierung auch angesichts einigermaßen erfüllender Arbeitsbedingungen und eher unglücklicher privater Entwicklungen. Dann wird die Führungsaufgabe schon mal zur Flucht vor dem anstehenden Beziehungsgespräch oder dem dauerhaften Konflikt zu Hause!

Ich fürchte aber, dass diese Betrachtung die Schere und Spannung in unserer Innenwelt eher vertieft oder zumindest zementiert. Unsere polarisierende „Entweder/oder“-Sprache entlarvt uns hier.

- Wie wäre es, mitten in unserer Führungsverantwortung, die Seele offen zu halten?
- Uns die Zeit des Innehaltens, der Vergegenwärtigung des Lebens inmitten unseres Tuns und Gestaltens zu gönnen?

Es gibt hierzu Ideen und Ansätze im Sinne einer „achtsamen Führung“. Einige von uns experimentieren bereits mit Phasen von Stille, dem Vorlesen philosophischer oder spiritueller Weisheitstexte, der Integration der inneren Haltung hinein in die Momente des Arbeitens. Aber wir sind noch sehr zaghaft in unseren Unternehmen. Wer von uns darf dort seine zarten, verletzlichen, ringenden Seiten zeigen oder sie wenigstens erwähnen? Wer fürchtet nicht, dass ihm diese Offenbarung als Autoritätsverlust oder als Schwäche gedeutet wird? In welchen Unternehmen werden hitzige, sich im Kreis drehende Debatten von einer „Glocke der Achtsamkeit“ unterbrochen und die Teilnehmer zum Innehalten und Desidentifizieren von Positionen und Meinungen eingeladen?

Welche Führungskraft stellt im Mitarbeitergespräch die auf der Checkliste stehende Frage: Sind Sie mit Ihrem Herzen und Ihrer Leidenschaft bei Ihrer Arbeit? Und wenn nicht, was können wir ändern, damit dies möglich wird? Und ganz heikel: kann ich selbst in Situationen eigener Ambivalenz, eigener Verletzlichkeit oder aktuellen Leidens auf das Mitgefühl meiner Kollegen und besonders das von mir selbst vertrauen?

In vielen Fällen sind wir selbst unsere schärfsten Kritiker und Richter. Und schlimmer noch: Wir kritisieren nicht unsere Handlungen, sondern ganz gezielt unseren Wert, unseren Selbstwert. Wir kränken und schwächen uns selbst. Allein wenn wir lernen, diese Angriffsrichtungen zu unterscheiden, d.h. den tiefen Wert in uns selbst und anderen wirklich unangetastet zu lassen und dabei gleichzeitig kritisch in der Sache zu bleiben, ist ein Meilenstein in der Führungs- und Selbstführungscompetenz geschehen.

Weder werden wir uns unnötigerweise mit Selbstvorwürfen quälen, noch werden wir unseren Mitarbeitern gegenüber übermäßig hart oder vorwerfend auftreten. Ein Buch-Tipp für dieses Thema trägt den schönen Titel: „Befreiung vom inneren Richter-die Intelligenz der Seele erkennen“ von Byron Brown (2004).

### **Der Wert bewusster Mitarbeiterführung**

Führungskräfte sollten sich grundsätzlich vergegenwärtigen, dass ihre Hauptzielgruppe ihre eigenen Mitarbeiter sind. Diese leiden oft unter ähnlichen Belastungssituationen und sehr oft auch unter den nicht bewussten Themen und Beziehungskonflikten ihrer Vorgesetzten. Wenn die Führungskraft ihre „Hausaufgaben“ an Bewusstwerdung gemacht hat, entspannen sich häufig nicht nur einzelne Mitarbeiter, sondern auch ganze Teamdynamiken. Daher ist es erforderlich, Führungskräfte für das Thema der psychosozialen Belastungen zuerst einmal zu sensibilisieren und ihnen ein Basiswissen darüber zu vermitteln, welche Bedeutung ihr Führungsverhalten, die Arbeitsbedingungen und die Unternehmenskultur für die psychosoziale Gesundheit ihrer Mitarbeiter besitzen.

Die Führungskraft kann zum authentischen Vorbild werden und Selbstführung vorleben und anleiten. In dieser Funktion übt sie eine pädagogische Rolle für das Thema „Resilienz“ aus. Neben den fachlichen Kompetenzen können Führungskräfte auch auf die Kommunikations- und Kooperationsfähigkeiten ihrer Mitarbeiter achten, sowie ein proaktives Gesundheitsverhalten fördern. Wenn wir in einer Führungsverantwortung auch unsere grundlegenden Werte und die unserer Mitarbeiter reflektieren und überprüfen, und diese auf eine gemeinsame Passung hin untersuchen, können wir sowohl cokreatives Potenzial als auch mögliche Konfliktpunkte erkennen. Eine entscheidende Bedeutung dabei besitzt die Fähigkeit zu Empathie. Empathie ist Einfühlung in die Welt eines Anderen und basiert auf der Fähigkeit zum Perspektivwechsel und zum Mitgefühl. Die innere Situation eines anderen Menschen zu spüren und darauf verständnisvoll und sachgerecht reagieren zu können, macht die eigentliche Dialogfähigkeit aus.

### **Die Gestaltung der Unternehmenskultur – ein weitgehend unbeachtetes Feld**

Die Bedeutung der Unternehmenskultur wird in der Wirtschaftswelt bedauerlicherweise weit unterschätzt. Sie ins Bewusstsein und in den Fokus zu nehmen, kann zum entscheidenden Wettbewerbsvorteil werden. Die Unternehmenskultur dient den grundlegenden Prinzipien und Werten eines Unternehmens und seiner Unternehmensphilosophie. Sie ist so etwas wie der gemeinsame Geist oder auch die Seele eines Unternehmens. Sie zeigt sich vor allem im Kontakt, im Umgang miteinander und der Ausstrahlung der Führungskräfte und Mitarbeiter einer Organisation. Sie macht letztendlich auch ein Unternehmen einzigartig. Und wenn sie authentisch gelebt wird, ist sie auch für seine Kunden, Kooperationspartner und die umgebende Gesell-

schaft authentisch und damit auch attraktiv. Da es bisher wenig umfassende praktisch anwendbare Modelle zur Entwicklung der Unternehmenskultur gibt, haben wir in den Heiligenfeld Kliniken einmal 7 Prinzipien formuliert und mit erfahrbaren Qualitäten verbunden:

1. **Kooperation und Teamgeist**, die auf der Qualität der Verbundenheit basieren
2. **Gesundheit**, sowohl körperlicher als auch psychosozialer Art
3. **Inspiration**, die über Motivation hinausgeht und auf einer beseelten Haltung zur Arbeit basiert
4. **Innovation**, die Kreativität voraussetzt
5. **Sinn und Spiritualität**, die wir durch die Betonung von Achtsamkeit angehen
6. **Entwicklung und Lernen**, die auf individuelles Wachstum und organisationales Lernen ausgerichtet sind und
7. **Führungskunst**, die über Management weit hinausgeht und auf einer Verantwortlichkeit basiert.

Für jedes dieser Prinzipien haben wir größere Maßnahmen, die den klassischen Managementinstrumenten entsprechen formuliert und darüber hinaus kleine Gesten implementiert, die kaum etwas kosten, aber die Unternehmenskultur erst richtig lebendig sein lassen. Wenn diese Prinzipien von Führungskräften entsprechend vorgelebt und angeleitet werden, kann eine leidenschaftliche, lebens- und liebenswerte Unternehmenskultur daraus wachsen.

Ein gelebtes Beispiel und gleichzeitig eines unserer stärksten kulturbildenden Elemente ist unsere Veranstaltung zur Organisations-Entwicklung. Hier kommen 1 x in der Woche für 75 Minuten alle therapeutischen Mitarbeiter, alle Mitarbeiter der Verwaltung, aus dem Marketing, der EDV, alle leitenden Mitarbeiter und ausgewählte Mitarbeiter aus den Bereichen Küche, Hauswirtschaft und Facility-Management zusammen. In dieser Großveranstaltung beschäftigen wir uns einerseits mit klassischen Themen, wie z.B. die Vorbereitung auf eine Zertifizierung, Überblick und Ideensammlung für das Marketing, Fehlermanagement oder Kundenorientierung. Andererseits haben wir uns auch intensiv mit dem beschäftigt, was das Wesentliche, die Essenz von Heiligenfeld ausmacht. Wir haben statt eines Leitbildes unsere essenziellen Werte formuliert. Wir haben aber auch nach Trends und Veränderungen gefragt und wie wir darauf reagieren können. Wir haben die Heiligenfelder politischen Positionen einmal formuliert und diskutiert. In dieser Großveranstaltung kommen wir also mit etwa 150–200 Mitarbeitern zusammen und nach einer Erläuterung des Rahmenthemas teilen wir uns in der Regel nach Abteilungen oder abteilungsübergreifenden gemischten Gruppen auf, in denen wir die vorgegebenen Themen diskutieren und Ideen dazu entwickeln. Das Ganze wird protokolliert und systematisch ausgewertet. Einige Vorschläge oder Positionen werden auch beispielhaft in der Großgruppe kommuniziert. Aus solchen Ideen heraus und aus weiteren Impulsen entstehen für einen Teil des Jahres Projektgruppen, die sich für 2–3 Monate innerhalb der gleichen Zeit (dann findet keine Großgruppe statt) in der Regel abteilungsübergreifend zusammengesetzt treffen und spezielle Konzepte und konkrete Umsetzungsvorschläge erarbeiten. Diese Veranstaltung ist ein zentrales Element unserer Unternehmenskulturentwicklung. Sie schafft ein gemeinsames Bewusstsein für das, was uns am Herzen liegt. Sie lässt einen wesentlichen Teil der Mitarbeiter zu Wort und ins Gespräch kommen und nutzt das Potenzial sowohl der leitenden als auch der nicht-leitenden Mitarbeiter zum Erkennen von Veränderungen, Chancen, Gefahren und Schwachstellen des Unternehmens und sie bringt eine Fülle von Ideen und konkreten Vorschlägen hervor, sodass die weitere Entwicklung unseres Unternehmens lebendig bleibt.

Ich habe dies etwas ausführlicher dargestellt, um zu veranschaulichen, wie es aussehen könnte, die psychosoziale Kompetenz aller Mitarbeiter eines Unternehmens in der Gestaltung der Unternehmenskultur zu entwickeln und zu nutzen.

Kehren wir nach diesem Blick auf unsere organisatorischen und managementbezogenen Kompetenzen für die äußere Gestaltung wieder zurück zur inneren Haltung und der Bedeutung einer Führung, die wirklich im Herzen verankert ist.

### Leidenschaftliche Führung

Welche Qualitäten würde ein „leidenschaftliches Führungsverständnis“ ergänzen?

Für mich bedeutet es eine Bereitschaft, mich wirklich berühren zu lassen, offen zu sein, in gewisser Weise sogar „intim und verletzlich“ mit mir selbst, mit meinem Inneren, was durchaus kräftige und eindeutige Antworten möglich macht. Es heißt auch, immer wieder inne zu halten, Nichtwissen auszuhalten, zu forschen, zu staunen – bereit zu sein für etwas ganz Neues oder Abenteuerliches.

Neben der tief empfundenen Wertschätzung für meine Arbeit und die Menschen mit denen ich co-kreativ zusammenarbeite und die ich führen darf, scheint hier auch eine Qualität auf, die wir selten in unseren Unternehmen benennen: die Liebe.

Sich selbst und den Nächsten lieben zu können, bei gleichzeitiger Anerkennung perspektivischer und sachbedingter Unterschiede, wäre eine gesündere Auseinandersetzung- bzw. Zusammensetzungsbasis als die gelebte Realität in unseren Hierarchie- und Kommunikationsstrukturen in unseren Unternehmen.

Leidenschaftliches Führen beinhaltet also eine Fähigkeit, mit der eigenen Tiefe in Kontakt zu kommen und zu bleiben, die Kompetenz an Präsenz und Co-Präsenz zu stärken. Leichter ist es natürlich in Glanzmomenten: wenn die Bilanzen stimmen, die Ziele erreicht sind, der Mitarbeiter, mit dem ich gerade spreche, mir sowieso sympathisch ist. Und genau dann können wir beginnen, die Seele zu öffnen, diese Geschenke wirklich tief bei uns ankommen zu lassen. Die natürlichen Antworten unserer Seele sind Freude und Dankbarkeit für diese Erfolge, für diese Beziehungen und unsere Verbundenheit.

So beginnen wir mit dem Üben immer – im leichtesten Level.

Level 2 könnte heißen: Ich höre meine Seele auch dann, wenn es langweilig wird, in meinen Routinen oder am Montagmorgen. Die Kette der Steigerungen führt uns über den Umgang mit Ambivalenzen und Unsicherheiten bis in emotionale Konfliktgespräche. Was sagt meine Seele zu diesem „ewigen Fehlverhalten“ meiner Mitarbeiter? Und wie kann ich im Gespräch meine eigenen Perspektiven und Fühlrichtungen frei wählen statt ihnen ausgeliefert zu sein? Um hier von einem Kennen in der Theorie in ein elegantes Können einzutauchen, braucht es viel Übung und viel Praxis. Jede unbequeme Situation bietet wieder eine neue Gelegenheit dafür. Für mich sind nicht mehr nur die Momente des tiefen Erkennens gemeinsamer Arbeit in den Augen der anderen meine Highlights, sondern auch ein würdevoll geführtes Trennungsgespräch, indem wir statt über hohe Abfindungssummen zu streiten, unsere unterschiedlichen Werte und Perspektiven auseinandermischen und ein für beide Seiten „stimmiges Ende“ finden.

Leidenschaftliche Augenblicke erlebe ich auch, wenn eine Azubi mir im Gespräch auf behutsames Nachfragen hin anvertraut, dass ihre Verletzungen beim Essen zu-

bereiten in unserer Küche nicht aus Ungeschicklichkeit stammen, sondern weil sie permanent innerlich im Computerspiel „world of warcraft“ lebt, um der äußeren Realität und ihrer übergriffigen Mutter zu entfliehen.

Oder wenn wir eine ernsthafte Diskussion um die erlaubte Hosenbeinlänge der Physiotherapeuten im Sommer führen, weil die psychosomatischen, evtl. sexuell traumatisierten Patientinnen sich davon belästigt fühlen könnten. Hier geht es nicht nur um die Ergebnisse der Gespräche, sondern v.a. um einen Bewusstwerdungsprozess. Wenn verborgene Haltungen und persönliche Wahrheiten bewusst werden dürfen und noch mehr, wenn sie ausgedrückt und in den Kontakt kommen dürfen, dann finden sich viel leichter angemessene Lösungen.

In der Führungspraxis von Teams gilt es immer wieder, die Fähigkeit des Perspektivwechsels anzuleiten und zu nutzen, um schnellen oder einseitigen Lösungen vorzubeugen. Diese Flexibilität und innere Beweglichkeit ermöglicht mehr Weite und fühlt sich von den Beteiligten oft als sehr lebendig und ausgeglichen an. Je mehr Team-Teilnehmer über diese Qualität verfügen, desto entspannt-leidenschaftlicher wird der Prozess des Aushandelns, denn es geht nicht mehr um Gewinnen oder Verlieren, sondern um die für das Ganze beste Lösung zu diesem Zeitpunkt.

### Die Herausforderung des Geführt-werdens

Und was gehört noch zum leidenschaftlichen Führen? Ganz bestimmt das „Geführt werden“. Wie oft habe ich schon gehört: „Wer sich nicht durch andere führen lassen kann, kann auch nicht andere führen!“ Dieser Imperativ spielt u.a. für die Balancierung der Seele eine größere Rolle als wir zunächst glauben. In der Auseinandersetzung mit unserer Geschichte der „Geführt-werdens“ müssen wir uns eingestehen, dass wir unsere eigenen Führungserlebnisse durch Eltern, Lehrer, Chefs oft unhinterfragt weitertragen und wiederholen oder in Abgrenzung dazu ganz anders machen wollen – was ebenfalls nicht frei ist. Für eine liebevolle Selbstführung brauchen wir in uns selbst beide Aspekte: einen führenden und einen geführten Anteil. Manchmal erlebe ich meine Seele als die größere, umfassendere Instanz, die meine Persönlichkeit an der Hand nimmt und sie leitet, statt dass ich mich von den Verführungen und Sehnsüchten meiner Persönlichkeit bestimmen lasse.

Dort, wo mir das nicht gelingt, an Plätzen der Reibung, des Narzissmus, der Verlockungen der Oberfläche, bin ich dankbar für einen „äußeren Lehrer“ oder Begleiter, der als Anwalt meiner Seele agiert. Ihm kann und darf ich mich dann anvertrauen in meinen Zweifeln, in meiner Suche, ohne dass er mich berät oder therapiert. Er bezeugt mein Leben, hält es in seinem offenen Gewahrsein und unterstützt meine Seelenbewegungen. Für unser Handwerk brauchen wir Führungskräfte manchmal auch einen Berater oder eine Beraterin in Fragen des Managements, der Mitarbeiterführung, der Strategie. Aber wirklicher Luxus sind für mich die Begleiter, die sich mit mir ins Unbekannte wagen, die dort forschen und spiegeln, wo ich etwas nicht weiß, wo ich beginne mich zu überschreiten, mich zu riskieren. Wo ich auch scheitern darf.

Bei allem Wissen um die Weiterentwicklung zur eigenen inneren Selbstführung tut mir diese auch physisch empfundene Rolle der Schülerin einfach gut. Ich empfinde sie weitgehend nicht als kindlich oder übertragend, sondern als echte Balancierung, als Rückhalt, Stärkung und Seelenluxus. Auch als langjährige, tiefe oder spirituelle

Freunde können wir uns diesen Liebesdienst erweisen, Konfrontationen eingeschlossen. Wer von uns das Glück eines Austauschpartners oder einer Freundin mit Führungsverantwortung hat, sollte dieses Potenzial unbedingt würdigen und nutzen. Nicht nur zur gegenseitigen Bestätigung und Entlastung, sondern v.a. zur gegenseitigen Befragung. Was sind Deine tiefsten Werte in der Führung? Was gibt Dir jeden Morgen die Kraft aufzustehen und Deine Aufgabe zu erfüllen? Wie gehst Du mit persönlich mit Deinem Geld um? Wie geht es Dir körperlich, seelisch und in Deinen Beziehungen? Wo gibt es bei Dir Abweichungen zwischen „ich will/sollte“ und dem „ich tue das“? Und wie willst Du diese Lücke schließen? Die Manager unter uns könnten ja aus diesem Check ein Protokoll, eine „To-do“-Liste und eine Wiedervorlage erstellen, was ich übrigens für sehr nützlich halte. Wenn ich mir und meinem Gegenüber beim fünften Check immer noch die 10 kg zu viel, die schlaflosen Nächte oder das wachsende Minus auf meinem Privatkonto eingestehe, ist es Zeit für eine tiefere Sondierung über meine „Kunst mich selbst zu boykottieren“. Vielleicht finden wir gemeinsam ein tieferes Erkennen und Verstehen und neue kreative Wege, die Leidenschaft zur Umsetzung persönlicher Ziele zu wecken. Eine Führung in die Transzendenz kann nie von außen geschehen. Manchmal wirkt eine Freundschaft, ein Lehrer- oder Meister-/Schülerverhältnis so, aber die tiefste Tür zu unserer Quelle, zum Ursprung, zur Unmittelbarkeit des Lebens öffnen wir selbst.

Ein Außen kann helfen, gute Bedingungen herzustellen, kann inspirieren und einladen, die Öffnung aber nicht bewirken. Diese tiefste Öffnung ist ein Moment leidenschaftlicher Hingabe und Selbstüberschreitung. Hier entlässt sich die Seele aus der Selbstführung und übergibt sich an eine größere Weisheit oder Intelligenz. So könnten wir die eben ausführlich beschriebene Seelen-Führung als Zwischenstadium zur kosmischen oder umfassenden Führung sehen, aber von dieser schätze ich uns realistischweise noch weiter entfernt ein.

### Wie weit kann bewusste Führung reichen?

Wenn unsere globale Menschheits-Seele den Ruf der universellen Intelligenz hören und leben könnte, wären die Gestaltungen und Unternehmungen auf unserer Erde wahrscheinlich andere. Ich meine das durchaus nicht idealistisch, sondern als Ahnung eines Potenzials, vielleicht als idealistischen Realismus im Sinne Rilkes Aussage:

*„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen, die sich über die Dinge ziehen. Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen, aber versuchen will ich ihn.“*

Wenn wir uns in die Mitte unserer Führungsaufgabe stellen, mit unserem Potenzial, unseren Schwächen, unserer Reichweite und unseren Grenzen; wenn wir das alles wirklich zu uns nehmen, welche Bewegung entsteht daraus?

Vielleicht gelingt es uns dann, mit unserem gesamten Wissen über Management, Leadership und Strategien einzutauchen in etwas uns jetzt noch ganz Unbekanntes; das Wagnis zu gehen, Verbundenheit, Bewusstsein und Liebe im Arbeitsalltag zu benennen und v.a. zu leben. Vielleicht werden wir demütig angesichts der Größe und Schönheit des Lebens und beginnen unsere Führungsaufgabe mehr und mehr als Dienerschaft zu verstehen. Oder noch poetischer: wir empfinden uns wie eine Geliebte oder ein Geliebter im Tanz mit der kosmischen Intelligenz, der wir unser eigenes Potenzial und unsere Schönheit zur Verfügung stellen.

Für uns als sich auf dem Weg befindenden Führungskräfte könnten die Leidenschaften und Sehnsüchte unserer Seele eine gute Spur legen, der Erfüllung näher zu kommen – wie Hans-Peter Dürr auf dem Kongress der Akademie Heiligenfeld zum Thema „Bewusstsein“ es so wundervoll formulierte: „Freiheit heißt dann nicht: Lieber Gott schraub mir meine Ethik ab, damit ich mich freier bewegen kann, sondern der Wahhaftigkeit ganz, ganz nah kommen“, nicht indem wir den Objekten unserer Leidenschaften folgen, sondern indem wir selbst leidenschaftlich werden und unsere Führungsverantwortung leidenschaftlich leben und lieben.

### Literatur

- Brown B (2004) Befreiung vom inneren Richter, Kamphausen Verlag 2004, ISBN 3-933496-04-7
- Dürr H-P (2013) Wir erleben mehr als wir begreifen. Plenarvortrag auf dem Kongress „Bewusstsein“ der Akademie Heiligenfeld in Bad Kissingen Juni 2013, Auditorium Netzwerk, Audio und DVD
- Menhuin Y (1987) Musik kann man nur hören, Beitrag aus „zeitmagazin“ Hamburg 1987
- Rilke RM 20.09.1899 Berlin-Schmargendorf
- Schulz von Thun F (2000) Der innenpolitische Sprecher der SPD-Bürgerschaftsfraktion, Ingo Kleist, zum idealen Profil eines neuen Polizeipräsidenten für Hamburg.



Dorothea Galuska

Leiterin des Personalmanagements der Heiligenfeld Kliniken, langjährige therapeutische Leiterin der Heiligenfeld Kliniken, Physio-, Bewegungs- und Körperpsychotherapeutin mit Ausbildungen in integrativer Bewegungstherapie und Orgodynamik, Europäisches Zertifikat für Psychotherapie (ECP), Meditationslehrerin, Schülerin der Ridhwan School (Almaas)





## 5 Schule und Bewusstseinsentwicklung – kritische Anfragen

Heinrich Dauber

### Einleitung

Älter werdend, besinnt man sich manchmal auf seine Lehrer. Von dem, was sie uns an Wissen vermittelt haben, ist nicht viel übrig geblieben und längst in weiteren Kontexten aufgegangen. Was aber tiefe Spuren in unserer Erinnerung hinterlassen hat, war nicht nur ihr Verhalten, sondern ihre Haltung, die Art und Weise, in der sie uns gedemütigt haben oder auf uns zugegangen sind und uns an ihrem Blick auf die Welt haben teilhaben lassen. Wo es gut ging, sind diese Erinnerungsspuren noch lange Wegmarken unserer Zukunft, Richtpunkte einer inneren Aufmerksamkeit für das, was sich uns selbst erst später gezeigt hat, was auf uns zu-gekommen ist und wir uns ‚zu eigen‘ gemacht haben. Die besten unserer Lehrer wollten uns nicht zu etwas ‚machen‘ oder uns etwas ‚bei-bringen‘, sondern haben die Horizonte unseres Selbstbewusstseins geweitet, uns Mut gemacht, das Leben als Lernreise zu betrachten. Solche Lehrer gab es zu allen Zeiten und auch noch heute. Was inzwischen und daneben in unseren Zeiten von Lehrern erwartet wird, ist etwas vollkommen anderes: Die Kinder fit zu machen für den inzwischen globalisierten Wettbewerb um messbare Kompetenzen und Berechtigungen. Das war nicht immer so.

Noch um die Wende vom 18. zum 19. Jahrhundert haben die meisten Menschen das, was sie für ihr Leben und berufliches Fortkommen brauchten, außerhalb der Schule in selbstgewählten Kontexten gelernt. (Bosse 2012). Hundert Jahre später haben die gymnasialen Lateinlehrer der Kaiserzeit ein Seneca zugeschriebenes Zitat auf ihre Fahnen geschrieben. Seneca hatte geschrieben ‚Non vitae, sed scholae discimus‘ (‚Nicht für das Leben, für die Schule lernen wir‘) und sich damit gegen den Anspruch der Philosophenschulen seiner Zeit gewandt, die behaupteten hatten, ihre Ausbil-

derung bereite für das Leben vor. Jetzt wurde er zitiert mit: ‚Non scholae, sed vitae discimus‘ (‚Nicht für die Schule, für das Leben lernen wir‘). Von ihrer Berufung überzeugte Pädagogen haben schon immer geglaubt, ihre Schüler für das Leben fit machen zu können – zumindest erwarten viele Eltern es von ihnen. Ist das nicht eine maßlose Überforderung?

Ich erinnere mich an einen Lehrer, dem ich (vor 50 Jahren) am Ende des Unterrichts von meinen pubertären Suizidphantasien erzählte und der sie ebenso knapp wie eindeutig kommentierte: ‚Heinrich, ich rate Ihnen, damit zu warten, bis Sie das Abitur haben. Dann beginnt ein anderes Leben‘. Mit dieser klug-ironischen Bemerkung hat er meine zwanghaften Vorstellungen in einem Moment aufgelöst, indem er die übermäßige Bedeutung der Schule entzaubert, man könnte sagen: meinen Bewusstseinshorizont erweitert hat.

Die Vorstellung, dass Schule vor allem oder ausschließlich ‚dazu-da-ist‘, um ‚damit‘ etwas zu erreichen, ist historisch neu, aber inzwischen so tief in unserem kollektiven Bewusstsein verankert, dass sie kaum infrage gestellt werden kann.

Unter dem Druck internationaler Vergleichsstudien beherrscht heute der Kampf um Berechtigungen, die mit schulischen Abschlüssen verbunden sind, den alltäglichen Umgang zwischen Lehrern, Eltern und Schülern fast von Anfang an und setzt sich in den assesment-zertifizierten Weiterbildungen im Berufsleben fort. Die körperlichen, psychischen und geistigen Folgen sind sattsam bekannt, in zahlreichen Studien (z.B. Hillert et al. 2004; Rauschenbach, Bien 2012) umfangreich dokumentiert und regelmäßig in der Presse beklagt (z.B. SPIEGEL Plattgepaukt 17/2013).

Lehrer (als Repräsentanten der Erwachsenengesellschaft) und Reformschulen haben stets versucht, über Bildungsinhalte und noch mehr über ihren heimlichen Lehrplan das Bewusstsein der nächsten Generation zu ‚prägen‘. Lange Zeit waren diese Bemühungen vom Ziel der Erhaltung der ökonomischen, gesellschaftlichen und sozialen Herrschaftsbedingungen bestimmt. Inzwischen scheint der sich rasant beschleunigende technologische Wandel (‚Big Data‘) alle Maßstäbe zu verschieben und unbewusst tiefe Spuren im Selbstverständnis aller Beteiligten zu hinterlassen.

**Erziehung** ist, ganz einfach gesagt, die Fülle der Aktivitäten in einer Gesellschaft, die der Sicherung der Generationenfolge dienen. Kurz: die Reaktion der Gesellschaft auf die Entwicklungstatsache.

Seit jeher hat sich deshalb die Erwachsenengeneration Gedanken über die Aufzucht und Erziehung der nachfolgenden Generation gemacht, eben weil diese nicht als Erwachsene auf die Welt kommen, sondern sich in einem -heute immer längeren- Prozess auf diese Rolle vorbereiten müssen. Bis in allerjüngste Zeit, und bis heute im größten Teil der Welt, war es darum erste und vornehmste Aufgabe der Erziehung, dafür zu sorgen, dass die Elterngeneration im Alter ein gesichertes Auskommen hatte und anständig behandelt wurde, nicht zuletzt, dass die gegebenen sozialen und ökonomischen Verhältnisse erhalten blieben. Dies wurde früher sichergestellt durch eine entsprechende standesgemäße bzw. klassenspezifische Bildung und Ausbildung, am besten getrennt nach sozialer Herkunft und Schicht.

Siegfried Bernfeld, der erste psychoanalytische Pädagoge, nannte vor knapp 100 Jahren seine idealistischen pädagogischen Berufskollegen, die zu großen Menschheits-

idealen erziehen wollten, abschätzig ‚Pädagogiker‘. Er schrieb im Jahre 1925 sinngemäß: Erziehung ist und bleibt im Kern und in ihrer wesentlichen Funktion *konservativ* im Blick auf die sozialen und psychischen Verhältnisse, unter denen sie stattfindet, in der Familie wie im öffentlichen Bildungswesen. Und selbst wo sie verändert, sorgt sie für den Erhalt dessen, was sie verändert.

Das klingt zunächst recht ernüchternd, muss aber ergänzt werden. Denn in der Entwicklungsatsache, die Erziehung einerseits notwendig macht, ist andererseits auch angelegt, dass Heranwachsende sich gegen diese konservative Tendenz zur Wehr setzen. So gehört es von klein auf zum Wesen des Menschen, auch ‚Nein-Sagen‘ zu *können*, ja zu *müssen*, um ein selbstständiger Mensch zu werden. Deutlich wird dies im sog. Trotzalter und dann vor allem in der Pubertät, wo letztlich nur erfolgreich angeeignet werden kann, was zuvor heftig bekämpft und abgelehnt werden musste. Dies deutet auf ein dialektisches Grundprinzip in der menschlichen Entwicklung hin, das – aus meiner Sicht – mit der Grundpolarität unseres Daseins zusammenhängt: dem lebenslangen Pendeln zwischen den Polen Autonomie und Verbundenheit.

Auch der Bildungsprozess, die Aneignung eines bestimmten Welt- und Selbstverständnisses, scheint diesen Widerspruch als kreative, widerständige Tendenz in sich selbst zu tragen:

Was wirklich (kritisch) angeeignet wurde, wendet sich früher oder später auch dialektisch gegen die Verhältnisse, unter denen es angeeignet wurde.

Man könnte also vorsichtig verallgemeinernd sagen: Jede geistige Entwicklung sucht das zu erhalten, worauf sie aufbaut und was sie gleichzeitig transformiert. Indem geistige Entwicklung transformiert, ‚hebt‘ sie ihre eigenen Grundlagen ‚auf‘ und erschließt sich dabei neue Potenziale.

### Kollektive mentalitätsgeschichtliche Brüche

Viele Jahrhunderte lang, von Augustin über Thomas von Aquin bis Descartes, also etwa vom 3. bis zum 17. Jahrhundert, lebten die Menschen im Abendland in der Vorstellung, dass die Wirklichkeit ihren Daseinsgrund nicht in sich selbst hat, sondern in jedem Augenblick aus Gottes Schöpferwillen entspringt. Die moderne Vorstellung, dass wir als Menschen unser persönliches Schicksal und das der Welt selbst in die Hand nehmen müssen, ist nur denkbar auf dem historisch verblassten Hintergrund der Vorstellung einer Welt, in der es keinen Zufall gab. Mit dem Aufstieg der Naturwissenschaften richteten sich die Hoffnungen auf deren Werkzeuge: Wissenschaft und Technik. Nun war die Welt nicht mehr in sich stimmig und gut, sondern musste normiert und klassifiziert werden in ‚besser‘ und ‚schlechter‘. Das Bessere wurde zum Feind des Guten. Seit einer knappen Generation erleben wir einen neuen mentalitätsgeschichtlichen Umbruch. An die Stelle von Werkzeugen, die wir im Guten wie im Bösen je nach Zweck und Absicht einsetzen und verwenden können, finden wir uns selbst zunehmend eingebunden in abstrakte Systemzusammenhänge, die wir weithin weder durchschauen noch handhaben können. Dabei lernen wir, nicht nur unsere Umwelt, sondern auch uns selbst als entpersonalisiertes System zu begreifen. (Am deutlichsten zeigt sich dieser Paradigmenwechsel beim Übergang von einer erfahrungs- zu einer wissensbasierten Medizin.) Damit scheinen wir auf vielen Ebenen unseres Lebens die Fähigkeit eingebüßt zu haben, unser Leben in einer Wei-

se selbstbestimmt und gemeinschaftlich zu gestalten, die wir für gut und stimmig halten. Allenthalben wird uns eingehämmert, uns selbst, unsere natürliche Umwelt und unsere soziale Mitwelten (auch die Schule) als Subsysteme größerer Systeme zu begreifen, die sich unserem persönlichen Einfluss und damit auch unserer Verantwortung entziehen.

### Die Verwandlung der Welt in einen elektronischen Markt

Die erste industrielle Revolution setzt gegen Ende des 17. Jahrhunderts ein und ist im Kontext von Kolonialismus und Imperialismus bestimmt durch die massenhafte Produktion von Gebrauchsgütern durch Maschinen und die damit verbundene Zerstörung von Subsistenz. Fortan muss man sich kaufen, was man zum Leben braucht. Ab jetzt ist arm, wer kein Geld und damit keinen Zugang zu den Gütern des Marktes hat. (Wenn die Bundesregierung einen deutschen Kaffeekonzern mit Geldern der Entwicklungshilfe unterstützt, tut sie das mit der Begründung, Arbeitsplätze zu schaffen und damit Armut zu lindern, vernichtet aber dabei die Existenzgrundlage von Hunderten Kleinbauern.)

Als zweite industrielle Revolution gilt die automatisierte industrielle Serienfertigung nach dem 2. Weltkrieg, die die menschliche Arbeitskraft zunehmend überflüssig macht. Jetzt muss Werbung dafür sorgen, die wachsende Zahl von Waren absetzen zu können. Dazu müssen massenhaft neue Bedürfnisse geschaffen werden. Was man zum Leben braucht, wird bestimmt durch das Angebot des Marktes. Der Markt und seine Institutionen monopolisieren die Befriedigung der Bedürfnisse.

Der französische Philosoph, wichtigster Schüler Jean Paul Satres, und Schriftsteller André Gorz, hat die Funktion der Schule im 20. Jahrhundert polemisch, aber zutreffend auf den Punkt gebracht:

*„Die Sozialisation der Individuen durch die Schule besteht darin, dass Autonomie und Polyvalenz abgewiesen werden zugunsten schulischer ‚Qualifikationen‘ (oder Zeugnisse), deren wesentliches Merkmal darin besteht, dass sie keinen Gebrauchswert für denjenigen haben, der sie erwirbt, sondern nur einen Tauschwert: man kann von sich aus nichts mit dem anfangen, was einem die Schule beigebracht hat; man kann von seinen schulischen Qualifikationen nur mittelbar Gebrauch machen, indem man versucht, sich auf dem ‚Arbeitsmarkt‘ zu verkaufen ... Wenn die Leute nicht mehr singen, sondern Millionen Schallplatten kaufen, auf denen Professionelle für sie singen; wenn sie sich nicht mehr zu ernähren verstehen, dafür aber den Arzt und die pharmazeutische Industrie bezahlen, um sich gegen die Auswirkungen einer ungesunden Ernährung behandeln zu lassen; wenn sie sich nicht mehr darauf verstehen, ihre Kinder aufzuziehen, dafür aber die Dienste von Kinderpflegerinnen mieten, die ein ‚staatlich anerkanntes Diplom‘ haben; wenn sie weder einen Radioapparat noch einen Wasserhahn reparieren, noch eine Verstauchung behandeln oder ohne Medikamente eine Grippe heilen, oder einen Salatkopf selbst anbauen können usw., usw., dann weil die Schule den uneingestandenen Auftrag hat, den Industrien, dem Handel, den patentierten Berufen und dem Staat maßgerechte Arbeitskräfte, Konsumenten, Kunden und Staatsbürger zu liefern.“ (Gorz 1980, 37)*

Die dritte industrielle Revolution, die gegen Ende des letzten Jahrhunderts einsetzt, ist bestimmt durch die neuen Netzwerktechnologien und gekennzeichnet durch die Ablösung der Verwertung von Sachkapital durch die Verwertung von Wissenskapital. In dieser Art von ‚Wissenskapitalismus‘ wird gesellschaftlich erzeugtes Wissen privat kapitalisiert, ganz gleich ob es sich um naturwissenschaftliche oder technische Er-

findungen, z.B. neu entwickelte Medikamente oder um kulturelle Entwicklungen in Musik, Kunst und Theater handelt. Um Waren absetzen zu können, werden Produkte besonders im IT-Bereich immer billiger, solange es gelingt, dauerhaft Kunden an sich binden zu können, die sich mit den Erlebnisgehalten identifizieren, die das Produkt verspricht. Die Werbung verkauft nicht mehr nur Güter und kauft damit Bedürfnisse, die durch Waren befriedigt werden können, sondern bietet ganze Erfahrungspakete und Strategien der Selbstinszenierung an, die das öde gewordene Leben erst lebenswert machen. Mithilfe dieser Waren als Erlebnispakete definieren ‚happy consumers‘ ihr Lebensgefühl und erfahren im Internet auf Facebook ihre soziale Zusammengehörigkeit. Je genauer die ‚Bedürfnisse‘ durch statistische Auswertung des Internet- und Kaufverhaltens erfasst werden, desto ‚individualisierter‘ wird das daraus abgeleitete Warenangebot. Die Waren kaufen die persönlichen Erfahrungen.

**Kurz:** Zunächst ist der massenhafte Absatz von Waren darauf angewiesen, selbstgenügsame, subsistente Lebensweisen zu zerstören. Dann müssen neue Bedürfnisse geweckt werden, um die Flut der neuen Waren abzusetzen. Im nächsten Schritt werden Erlebnisse und Erfahrungen an den Konsum bestimmter Produkte gebunden – fit for fun. Um solche Erfahrungen verkaufen zu können, müssen sie in einen lebensweltlichen Kontext eingebunden werden. Letztendlich geht es darum, die Lebenswelt selbst in simulierter virtueller Form als Wissenspakete konsumierbar zu machen. Nicht nur, was Menschen konsumieren, sondern wie sie sich selbst definieren und ‚er-leben‘, wird zu einem profitablen Geschäft. Am Ende der Arbeitsgesellschaft steht die durchkapitalisierte Wissens- und Freizeitgesellschaft. Was sich derzeit vollzieht, könnte man sagen, ist der Übergang vom *industriellen* zum *kulturellen Informationskapitalismus*.

Die Europäische Kommission definiert ‚Neue Denkansätze für die Bildung: bessere soziökonomische Ergebnisse durch Investitionen in Qualifikationen‘ (2012):

*„Moderne wissensbasierte Wirtschaftsräume benötigen Arbeitskräfte mit höheren, relevanten Qualifikationen ... Querschnittskompetenzen wie kritisches Denken, Initiativegeist, Problemlösungsvermögen und Teamfähigkeit sind unerlässliche Voraussetzungen für die abwechslungsreichen, verschlungenen Berufswege von heute .... Da durch die fortlaufende digitale Revolution neue Formen des Lesens und Schreibens entstehen und die Vielfalt an Informationsquellen wächst, werden diese Grundfertigkeiten jedoch derzeit neu definiert.“ (S. 4f.)*

Was bedeutet das für individuelle Bewusstseinsentwicklung und welche Rolle spielt dabei die Schule?

Auch die Schule gerät unter das Diktat, nicht nur Wissen, sondern ein Lebensgefühl als Ware vermitteln zu müssen. Unterricht, der keinen ‚Spaß‘ macht, hat von vornherein verloren. Der Lehrer wird zum ‚Entertainer‘. Gelingt ihm dies nicht, weichen die Lernenden in ihre interessanteren virtuellen Welten ab.

Dabei hat sich in den letzten Jahren vieles im Umgang zwischen Lehrern und Schülern geändert. Respektvolles, sozialintegratives Lehrerverhalten (z.B. in der Tradition Carl Rogers‘) galt in meiner Lehrerausbildung (1963–1965) als ‚revolutionär‘. Heute wird von Lehrerinnen und Lehrern – nicht nur in der Grundschule – erwartet, dass sie unter dem modischen Stichwort ‚Inklusion‘ eine Fülle persönlicher Probleme ihrer Schüler (samt deren sozialen, gesellschaftlichen und persönlichen Hintergründen) nicht nur auffangen, sondern auch pädagogisch-therapeutisch ‚lösen‘. Wo sie sich überfordert fühlen, sollen sie sich professionelle Hilfe aus benachbarten Disziplinen holen und sehen sich

damit nicht nur als ‚Lernbegleiter‘ ihrer Schüler, sondern vor allem auch als Personen im Umgang mit persönlicher Nähe und professioneller Distanz überfordert und weiterhin alleingelassen. (Nicht wenige suchen dann ihr Heil in esoterischen Kontexten.)

Immerhin hat die empirische Forschung (Döring-Seipel u. Dauber 2013) deutliche Hinweise dafür ergeben, dass berufs begleitende Weiterbildungen einen erheblichen Einfluss auf die Nutzung personaler und sozialer Ressourcen im Umgang mit beruflichen Belastungssituationen und damit die Lehrergesundheit haben.

Unabhängig von ihrer spezifischen inhaltlichen Ausrichtung fallen Lehrkräfte von drei Weiterbildungsgruppen (Gestaltpädagogik, Supervision, achtsamkeitsbasierte Verfahren) durch ihre positive gesundheitliche Situation auf, die gestützt wird durch ein Überwiegen von stabilisierenden Faktoren und durch ein weitgehendes Fehlen von gesundheitlich riskanten Verhaltens- und Verarbeitungsweisen. Sie begreifen berufliche Anforderungen vorwiegend als Herausforderung, denen sie mit Interesse und durchaus mit Spaß an der Arbeit begegnen. Es gelingt ihnen, die vielfältigen Anforderungen, die die Lehrertätigkeit mit sich bringt, anzunehmen, ohne dass sich daran ein Gefühl übermäßiger persönlicher Belastung knüpfen würde und sie reagieren auf auftretende Schwierigkeiten mit aktiven Lösungsversuchen statt mit resignativen, hilflosen, eskapistischen – vor der Wirklichkeit fliehenden – Strategien. Damit zeigen diese Lehrkräfte, Formen gefunden zu haben, ihren beruflichen Anforderungen auf eine Weise gerecht zu werden, die im Einklang mit der Erhaltung ihrer Gesundheit stehen. In allen Weiterbildungskonzepten dieser Art auf dem Hintergrund der Humanistischen Psychologie und Pädagogik geht es weniger um kurzfristige verhaltensorientierte Lösungsansätze, sondern um den Aufbau grundlegender, kontingenter persönlicher Haltungen im Umgang mit belastenden beruflichen Situationen. Langfristig entscheidend wird sein, welche mentalitätsgeschichtlichen Hintergründe und gesellschaftlichen Kontexte durch solche personenorientierten Weiterbildungen aufgefangen oder konterkariert werden können. Doch was spielt sich hinter dem Rücken der Betroffenen‘ Schülern und Lehrern ab?

### Der Computer als Werkzeug und Medium der Realitätsaneignung

Das Entwicklungstempo der Informationstechnologien hat alle Erwartungen übertroffen, selbst die ihrer kompetentesten und frühesten Kritiker (Weizenbaum 1989):

*„Das erste, was einem in den Sinn kommt, wenn man von dem Unrealen oder der Märchenwelt des Unrealen spricht, ist die künstliche Intelligenz ... Der Mensch wird hierbei als Informationsverarbeitungssystem ‚begriffen‘. Wir wissen natürlich, dass der Mensch ‚mehr‘ ist, dass sich der Mensch in jedem Moment in einem spezifischen psychischen Zustand befindet. Das Zentraldogma der künstlichen Intelligenz liegt in der Annahme, dass jener psychische Zustand von einem Computer ebenfalls erreicht werden kann.“ (128)*

Die dahinter stehenden spieltheoretischen Denk- und Entscheidungsmodelle wurden zuletzt detailliert von Frank Schirmmacher analysiert (Schirmmacher 2013):

*„Die Überzeugung, dass der Markt ein riesiger Computer ist, der mehr weiß als alle seine Mitglieder zusammen, hatte eine Funktion in Zeiten, als das Experiment totaler Planung noch nicht gescheitert war. Die neue Zeit hat daraus zunehmend ein statistisches Monstrum gemacht, in dem, was ‚wahr‘ ist, nicht mehr über individuelle (genauer: persönliche H.D.) Inhalte, Lebensläufe, Erfahrungen entschieden wird, sondern über statistische Muster, die rein ökonomisch interpretiert werden.“ (285)*

Noch ist offen, wie umfassend dieses Denken sich auch im pädagogischen (und therapeutischen) Bereich einnisten kann. Zwar werden die Mediengewohnheiten von Kindern und Jugendlichen regelmäßig erhoben (z.B. Shell Jugendstudie 2010), was sie aber für deren Selbstkonzepte und Weltbilder bedeuten, kann nicht algorithmisch bestimmt und mit Säulendiagrammen erfasst werden.

Fast alle Jugendlichen haben Zugang zum Internet und verbringen im Schnitt etwa 13 Stunden pro Woche im Netz. Dabei unterscheidet sich das Freizeitverhalten der Jugendlichen je nach sozialer Herkunft. Während sich Jugendliche aus bildungs- und kulturprivilegierten Elternhäusern verstärkt mit Lesen und kreativen Tätigkeiten befassen und vielfältige soziale Kontakte pflegen, sind Jugendliche aus sozial benachteiligten Familien vornehmlich mit Computerspielen und Fernsehen beschäftigt. Allgemeine soziale und kulturelle Benachteiligung korrespondiert offenbar mit erhöhten Bildschirmnutzungszeiten (Lampert u.a. KiGGS 2007). Dies bedeutet: Die umfassende Ausstattung von Kinderzimmern, Vorschuleinrichtungen und Schulen mit Bildschirmmedien verstärkt vorhandene Bildungsbenachteiligung anstatt sie abzubauen.

Offenbar geht insbesondere von Internetspielen eine besondere süchtig machende Faszination aus (Gebauer, Hüther 2006, Buddemeier 2011) In der virtuellen Welt scheint im Gegensatz zur Alltagswelt alles machbar und kontrollierbar. Das gilt auch für das Lernverhalten von Schülern und Studenten. Der unbegrenzte Zugriff auf Informationen macht mühsam persönlich erworbenes Wissen obsolet. Da es auf alles schon immer eine Antwort gibt, wird beharrliches (Nach-)Fragen überflüssig und ist im Zweifelsfall nur Zeitverlust, der im Konkurrenzkampf um die schnellste Antwort zum Scheitern führt. Dabei spricht vieles dafür, dass der Zugang zu unbegrenzten Informationen in umgekehrter Relation zu persönlichem Wissen steht.

Persönliches Wissen und damit verbundene Urteilsfähigkeit entsteht eben nicht durch das Abrufen und die kurzzeitige Speicherung von Informationen, sondern durch die Fähigkeit, die ‚richtigen‘ Fragen zu stellen und das Nicht-Wissen zu kultivieren. Dann gibt es nicht nur eine richtige Antwort, wie in den Wett-Ratespielen im Fernsehen (mit ihrer ‚Jauch-Pädagogik‘), sondern viele unbeantwortete und möglicherweise unbeantwortbare Fragen.

In den letzten Semestern meiner Lehrtätigkeit an der Uni habe ich den Studierenden freigestellt, ob sie zum Erwerb eines Leistungsnachweises einen persönlichen Lernbericht verfassen oder eine mündliche Prüfung absolvieren wollten. Wer zur mündlichen Prüfung kam, wurde grundsätzlich nicht danach gefragt, was für Wissen in der Veranstaltung erworben wurde, sondern welche Fragen nicht behandelt wurden oder offengeblieben sind – bewusst das Gegenmodell zu Lernstandserhebungen im multiple-choice-test. Die damit verbundene Herausforderung war für alle Beteiligten ebenso inhaltlich ergiebig wie persönlich anregend.

Alle Erwachsenen meiner Generation, die im Alltag mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben oder die als (Hochschul-)Lehrer die Folgen eines modularisiert organisierten Studiums für das Lernverhalten heutiger Studierender beobachten, sind irritiert und ratlos angesichts des weitgehenden Verlusts von Neugier auf Unbekanntes, den Willen zur Selbstbestimmung und den Wunsch nach direkter persönlicher Begegnung (nicht ‚Kommunikation‘). Systematische Studien zu einem damit verbundenen Bewusstseinswandel gibt es noch kaum, was vor allem mit einem



Verlust an theoretischer Grundlagenforschung zu tun hat, die zunehmend ersetzt wird durch empirische, rein quantitative Erhebungsmethoden und der statistischen Interpretation der gewonnenen Daten. Für die pädagogische Praxis bringt es nichts, Kinder/Jugendliche vor einen Bildschirm zu setzen und ihre Hirnströme zu messen, anstatt sie in ihrer realen Lebenswelt zu begleiten und zu beobachten. Ebenso wenig praxisrelevant ist es, sie international standardisierten Testbatterien auszusetzen. Angesichts der Komplexität von Lernprozessen dienen solche Untersuchungen bestenfalls dazu, einzelne Schüler, Lehrer, Schulen, Bundesländer und internationale Bildungssysteme über daraus abgeleiteten Rangskalen miteinander zu vergleichen.

### Schulentwicklungsprogramme als Formen systemischer Entmündigung

Die heutige Schule steht in Gefahr, nicht mehr nur (wie früher) schulisch organisiertes Lernen von den Erfahrungen der Alltagswelt der Schüler (und Lehrer) abzuspalten. Die Hoffnung, durch stärkeren Einbezug elektronischer Medien den Wissenshorizont der Schüler zu erweitern, ist ebenso trügerisch wie das Versprechen, mit schulisch erworbenen Zertifikaten eine sichere berufliche Karriere zu begründen.

Dabei orientieren sich neuere Konzepte zur Entwicklung von Schulprogrammen an parallelen Entwicklungen in der Arbeitswelt. IT-basierte Datenerfassungs- und -verarbeitungssysteme sind aus den Programmen moderner Qualitätssicherung im Bereich der Schule nicht mehr wegzudenken. So sind Lehrer wie Schüler zunehmend gehalten, ihren eigenen Arbeits- und Lernprozess zunehmend selbst zu steuern, subjektiv zu verantworten und mit quantitativen Methoden zu evaluieren (Hattie 2012). Im Mai 2013 haben sich Personalversammlungen hessischer Grundschulen mit einer Überlastungsanzeige an das Kultusministerium gewandt, weil ihre Arbeitsbelastung unzumutbar geworden ist. In diesem Brief listen sie exemplarisch 28 verschiedene Aufgaben auf, die Lehrerinnen und Lehrern in den letzten Jahren zusätzlich aufgegeben wurden. Viele davon sind an statistische Informationserhebungssysteme gebunden. Die Methoden, mit denen der Erfolg erfasst und überprüft wird, sind völlig losgelöst von den subjektiven Erfahrungen. So entstehen (auch) im Raum der Schule mithilfe des Computers neue Scheinwirklichkeiten.

Nach meiner Beobachtung aus der Supervision von Lehrerinnen und Lehrern leiden diese zwar auch unter Stofffülle und besonders unter verhaltensschwierigen Schülern. Noch stärker leiden sie jedoch unter den scheinbar alternativlosen, ihrer Entscheidungsmacht entzogenen neuen systemischen Regularien, durch die sie subjektiv umfassend gefordert werden, sich aber gleichzeitig zunehmend ohnmächtig fühlen und dann zu Feststellungen neigen wie: ‚Unter diesen Bedingungen kann man nur noch krank werden.‘ (vgl. ausführlich zu Fragen der Lehrergesundheit: Döring-Seipel, Dauber 2013). Dann fühlen sich Lehrkräfte ihrer eigenen professionellen Kompetenz (im ursprünglichen Wortsinne von Urteils- und Handlungsfähigkeit) beraubt. Der moderne Begriff der ‚Kompetenz‘ taucht in den 1970er-Jahren im Umfeld des Deutschen Bildungsrats auf und wurde von Heinrich Roth in engem Zusammenhang mit Mündigkeit, „ausgelegt als freie Verfügbarkeit über die eigenen Kräfte und Fähigkeiten für jeweils neue Initiativen und Aufgaben“ (1971, S. 180) in die Diskussion eingeführt. Roth interpretierte Mündigkeit als Kompetenz „in einem dreifachen Sinne:

1. als **Selbstkompetenz** (self competence), d.h. als Fähigkeit, für sich selbst verantwortlich handeln zu können,
2. als **Sachkompetenz**, d.h. als Fähigkeit für Sachbereiche urteils- und handlungsfähig und damit zuständig sein zu können und
3. als **Sozialkompetenz**, d.h. als Fähigkeit, für sozial, gesellschaftlich und politisch relevante Sach- und Sozialbereiche urteils- und handlungsfähig und also ebenfalls zuständig sein zu können.“ (a.a.O.)

Vielleicht besteht die subtilste und wirkungsmächtigste Form der Entmündigung in der virtuellen Welt entsinnlichter und entkörperter Informationssysteme darin, darauf angewiesen zu sein (und an-gewiesen zu werden), sich selbst, die Menschen um einen herum und die Welt in algorithmischen Scheinwirklichkeiten zu interpretieren.

*„Durch hunderte von kleinsten Informations-, Verwaltungs- und Beratungs-Leistungen, die sich mir anbieten, wird mir meine conditio humana interpretiert ... Immer tiefer sinkt die sinnliche Wirklichkeit unter die Folien von Seh-, Hör- und Schmeck-Befehlen. Die Erziehung zum unwirklichen Machwerk beginnt mit den Lehrbüchern, deren Text auf Legenden zu Graphikkästen zusammengeschrumpft ist, und endet mit dem Sich-Festhalten des Sterbenden an ermunternden Testresultaten über seinen Zustand. Erregende, seelisch besetzende Abstrakta haben sich wie plastische Polsterüberzüge auf die Wahrnehmung von Welt und Selbst gelegt.“ (Illich 1992, 2002, S. 18)*

### Die Humanistische Vision: Erziehung als Praxis der Freiheit

Für das Gegenmodell einer solchen nur scheinbar ‚neutralen‘, primär an ökonomischer Effizienz orientierten Bildungsforschung steht der brasilianische Pädagoge Paulo Freire (1921–1997). Paulo Freire ist zweifellos der weltweit meistgelesene pädagogische Autor des 20. Jahrhunderts und wichtigste Vertreter einer an ‚Bewusstseinsbildung‘ orientierten humanistischen ‚Bildung als Praxis der Freiheit‘. Die Auflagen seiner Bücher gehen in die Millionen; allein seine letzte Schrift zur Lehrerbildung (Freire 2008) erreichte in der brasilianischen Erstausgabe eine Auflage von 800.000. Nach einer kurzen, begeisterten Rezeption seines Hauptwerks ‚Pädagogik der Unterdrückten‘ (1973), das in der Folgezeit Grundlage zahlreicher Alphabetisierungsprozesse in Lateinamerika und Afrika wurde, spielt er in der deutschen Erziehungswissenschaft heute fast keine Rolle mehr, obwohl seine grundlegenden Überlegungen zu Bewusstseinsbildung und Herrschaft, Sprache und Kultur des Schweigens, Lehren und Lernen auch heute nichts von ihrer (ursprünglich im Blick auf die ‚Dritte Welt‘ formulierten) Relevanz verloren haben.

Ab Mitte der 60er-Jahre hat Paulo Freire im Blick auf die (auch und bis heute) in ihrem Bewusstsein unterdrückten Massen der sog. Dritten Welt in verschiedenen Schriften die Umriss einer ‚befreienden Bildungsarbeit‘ entwickelt. Ohne hier näher auf seine Alphabetisierungsmethoden einzugehen, sind doch seine *Analysen des Lehrer-Lerner-Verhältnisses* bis heute hilfreich zum Verständnis der Entfremdungsprozesse, die mit schulischer Belehrung (und erst recht in subtiler Form informationeller Berieselung) verbunden sind.

Einem Verständnis von *Lernen als Unterwerfung unter fremde Autoritäten* stellt Freire ein Verständnis von *Lernen als dialogische Befreiung und Veränderung der Wirklichkeit* gegenüber.

Das im ‚Bankierskonzept‘ schulischer Belehrung realisierte Lernen kann im Anschluss an Freire folgendermaßen charakterisiert werden (vgl. Dauber 1976, 88f.):

1. Der Lehrer ‚besitzt das Wissen‘ über die Wirklichkeit, der Schüler wird als anscheinend ‚leerer Container‘ mit diesem Wissen gefüllt. Der Lehrer lehrt, die Schüler werden belehrt.
2. Das ‚Nicht-Wissen‘ der Schüler rechtfertigt die Macht des Lehrers. Die unterdrückerischen Strukturen stabilisieren sich selbst.
3. Im Prozess der Belehrung übernehmen die Schüler die Sicht des Lehrers (respektive der medial abrufbaren Informationen im Internet); durch das Bild einer domestizierten Wirklichkeit, die ihnen vorgestellt wird, werden sie selbst domestiziert. Ihre Sicht der Wirklichkeit bleibt bruchstückhaft und statisch.
4. Die Lernenden werden in diesem Prozess selbst zu Objekten der ‚Spareinlagen‘ des Lehrer-Bankiers. Als passive Wesen werden sie an die Wirklichkeit angepasst.

Diesen Merkmalen unterdrückerischer Lehrer-Lerner-Verhältnisse stellt Freire die Strukturen einer dialogischen, personalen Beziehung zwischen Lehrenden und Lernenden gegenüber:

1. Lehrer und Schüler sind Teil einer gemeinsamen Wirklichkeit. Ihre Kommunikation und ihr Handeln beziehen sich auf diese Wirklichkeit.
2. Der gemeinsame Akt der Befreiung beginnt mit der Analyse unterdrückerischer Strukturen dieser Wirklichkeit.
3. Aufgabe des Lehrers ist, diese Wirklichkeit zurück zu spiegeln und mit dem Schüler in einen Dialog einzutreten über die Strukturen falschen Bewusstseins. Die gemeinsame Wirklichkeit wird entschlüsselt.
4. Als Subjekte ihres eigenen Lernprozesses arbeiten Lehrer und Schüler miteinander an der gemeinsamen Aufhebung der objektiv-äußeren wie der subjektiv-verinnerlichten Abhängigkeiten.

*„In der problemformulierenden Bildung entwickeln die Menschen die Kraft, kritisch die Weise zu begreifen, in der sie in der Welt existieren, mit der und in der sie sich selbst vorfinden. Sie lernen die Welt nicht als statische Wirklichkeit, sondern als eine Wirklichkeit im Prozess sehen, in der Umwandlung.“ (Freire 1973, 67)*

Paulo Freire galt lange Zeit als Pädagoge der ‚Dritten Welt‘. Sein langjähriger Weggenosse beim Weltrat der Kirchen (vgl. Pilgrims of the obvious 1975) Pfarrer Werner Simpfendörfer, hat in seinem Festvortrag zur Verleihung der Ehrendoktorwürde der Universität Kassel, darauf hingewiesen, dass es heute vor allem um ‚Befreiung für Westeuropa‘ geht.

*„Befreiung für Westeuropa heißt Befreiung von unserer Gewaltstruktur und ihre Ablösung durch eine Kultur der Solidarität und des Dialogs. Die Radikalität dieser Herausforderung verlangt uns alles ab, was wir aufbringen können an Mut und Phantasie, an materieller Umorientierung und innerer Leidensfähigkeit. Eine kulturelle Revolution ist gefordert, die getragen ist von Protest und Liebe. Spätestens Paulo Freire hat uns praktisch und theoretisch darüber aufgeklärt, dass revolutionäre Prozesse, die entmenschlichende Verhältnisse ändern und beseitigen wollen, nur dann tragfähig sind, wenn sie mit einer Pädagogik einhergehen, die Protest und Liebe verbindet. Im Protest kommen die zu ihrem eigenen Wort und verschaffen die sich Gehör, denen ihr Recht auf Selbstbestimmung und Partizipation bestritten wird. Eine zentrale pädagogische Aufgabe auf dem Weg der Befreiung Westeuropas liegt in dem Lernprozess, der uns und andere ermutigt und befähigt, Protest zu artikulieren und Ausdrucksformen zu entwickeln, die ihn politisch wirksam werden lassen.“ (Simpfendörfer, 1985, 23)*

Dafür sind weitreichende Bewusstseinsbildungsprozesse notwendig. Nur: Kritische Solidarität und Liebe kann weder digital vermittelt noch in von der gesellschaftlichen Praxis abgeschotteten spirituellen Erfahrungsräumen gelernt werden.

### Kritische Medienkompetenz durch die Schule?

Paula Bleckmann, Medienwissenschaftlerin, hat eine kritische Bestandsaufnahme zum Einsatz und den Wirkungen von Bildschirmmedien für Kinder im Vorschul- und Schulalter vorgelegt (Bleckmann 2012). Darin räumt sie auch mit einigen modernen Mythen zur Bedeutung digitaler Informationssysteme in pädagogischen Kontexten auf: dass mit der Hereinholung neuer Medien die ‚Welt ins Klassenzimmer gebracht werden‘ könne, bessere Lernleistungen erzielt würden, Lehrer mehr Zeit für die einzelnen Schüler hätten und ganz allgemein, die Lernmotivation zunehme. (Bleckmann 85f. in: Hübner 2005).

*„Wir sind im Begriff, unbemerkt einige der kostbarsten Güter zu verlieren, die zu erringen viele Generationen Aufbauarbeit gekostet hat, allen voran unsere persönliche Selbstbestimmtheit. Das ist an manchen Stellen offensichtlich, wie bei der ausufernden Bildschirmzeit deutscher Jugendlicher von 7,5 Stunden pro Tag oder wie bei der rasant zunehmenden Problematik der Computerspielabhängigkeit. Manches ist weniger offensichtlich, wie der Verlust der Gelegenheiten zu unmittelbarer menschlicher Begegnung oder wie das Verschwinden echter Spielräume ... Vor 100 Jahren noch eröffnete tatsächlich der Zugang zu mehr Informationen Bildungsmöglichkeiten, heute ist es aber umgekehrt: Wer Schutz vor Reiz- und Informationsüberflutung bietet, insbesondere bildschirmfreie Zonen, um echte Spielräume zu schaffen, um Neugier nicht zu ersticken und die Urteilsfähigkeit reifen zu lassen, eröffnet Bildungsmöglichkeiten.“ (221f.)*

Bleckmann schlägt altersabhängig vier Schritte zur Medienmündigkeit vor (9ff.): Sensomotorische Integration ohne elektronische Medien im Kleinkind- und Vorschulalter, unmittelbarer persönlicher, sprachlicher und körpersprachlicher Austausch mit Erwachsenen und anderen Kindern, der durch keine mediale Präsentation ersetzt werden kann; selbstgestaltete Produktionsräume, in denen eigene Erfahrungen verarbeitet werden können. Die Wasserscheide im Umgang mit den das Alltagsleben immer stärker beherrschenden Medien liegt im aktiv-selbstgestalteten oder passiv-konsumierenden Umgang. Gelegenheiten zum freien Spiel, zu Bewegung in der Natur und Zugang zu menschlichen Gesprächspartnern können durch Bildschirmmedien nicht ersetzt werden.

*„Wenn der Mensch heranwächst, dann braucht er in erster Linie Zugang zu Dingen, Orten, Prozessen, Ereignissen und Informationen. Er will all das sehen, anfassen, verändern und begreifen, was in einer sinnvollen Situation verfügbar ist. Diese Verfügung wird ihm heute weitgehend verwehrt ... Der Zugang zur Realität ist eine fundamentale Bildungsalternative zu einem System, das sich anmaßt, lediglich über die Realität zu belehren.“ (Illich 1978, 132)*

In der Humanistischen Tradition der europäischen Reformpädagogik bemühen sich zahlreiche Initiativen, einzelne PädagogInnen und Gruppen von Lehrern um die Wiederbelebung einer humanen Lernkultur, in der es nicht primär darum geht, die Ressourcen der Kinder und Jugendlichen für einen ‚wissensbasierten Wirtschaftsraum Europa‘ zu nutzen, sondern grundlegenden Prämissen menschlicher Entwicklung wieder Geltung zu verschaffen: Lernen durch eigenes, persönlich bedeutsames und selbst verantwortetes Handeln zu ermöglichen und zu fördern, selbstverantwortliche

Gestaltungsräume zu öffnen, die lebenslange Spannung zwischen dem Wunsch nach Zugehörigkeit und Autonomie auszubalancieren und nicht zuletzt den Wunsch zu wecken, wachsen und die eigenen Bewusstseinsräume überschreiten zu dürfen.

Ob dies angesichts der beschriebenen gesellschaftlichen Kontexte mehr als eine Utopie ist, muss sich zeigen und wird aus meiner Sicht vor allem davon abhängen, kritische Widerstandspotenziale gegen entpersonalisierte übermächtige IT-Welten aufzubauen.

### **„Auf den Hund gekommen“ – ein bescheidenes Beispiel zum Schluss**

Eine junge Referendarin, Katrin Rauber (2013), erzählt folgende Geschichte von ihrem (Schul-)Hund Pepsi: Tamara und ihr Kummer mit dem Wiederholen der 3. Klasse

In den letzten drei Schultagen vor den Sommerferien fuhren wir auf Klassenfahrt auf den Hohen Meißner. Es versprach eine aufregende und spannende Klassenfahrt mit Waldarbeiten, Spielen und Lernen über Natur zu werden. Alle hatten viel Spaß, doch genau in diesen Momenten kam Tamara hin und wieder zur Besinnung und realisierte, dass sie nie wieder mit ihren Klassenkameraden so viel Spaß auf einer Klassenfahrt haben würde. Tamara wird nämlich nicht wie die anderen nach den Sommerferien in die 4. Klasse gehen, sondern noch einmal die 3. Klasse wiederholen. Wenn dies geschah, begann Tamara bitterlich an zu weinen und konnte sich auch nicht mehr artikulieren. Ich nahm sie dann zur Seite und entfernte mich mit ihr und Pepsi von der Gruppe. Wir saßen z.B. gemeinsam in meinem Zimmer auf dem Bett und ließen Pepsi ausnahmsweise auch mal aufs Bett hüpfen. Pepsi begann sich sofort um Tamara zu kümmern. Er wollte ihre Tränen ablecken (was wir unter einem kleinen leisen Gelächter unterbanden), legte seinen Kopf auf ihren Schoß und brachte ihr sein Spielzeug, um mit ihr um die Wette zu ziehen. Ein anderes Mal gingen wir einfach gemeinsam spazieren, beobachteten Pepsi, wie er durch die Wiesen strich, kamen zur Ruhe und somit auch langsam in ein Gespräch.

Dass das Zusammensein mit Pepsi Tamara half ihre Trauer etwas zu verarbeiten, blieb auch bei ihren Mitschülern nicht unbemerkt. Am Abschlussabend kam Marie zu mir ans Lagerfeuer und sagte: „Du Frau Rauber – Kannst du nicht mit Tamara was mit Pepsi machen? Ihr geht es doch immer besser, wenn sie bei Pepsi war.“

## **Literatur**

- Bleckmann P (2012) Medienmündig. Wie unsere Kinder selbstbestimmt mit dem Bildschirm umgehen lernen. Stuttgart Klett-Cotta
- Bosse Heinrich (2012) Bildungsrevolution 1770–1830. C. Winter Universitätsverlag Heidelberg
- Buddemeier H. (2011) Zwischen Wirklichkeit und virtuellem Wunderland. Über die problematischen Innenwirkungen von Computerspielen. Menon Verlag Heidelberg
- Dauber H (1976) Entschultes Lernen an der Hochschule? Ansatzpunkte in der Lehrerbildung. In: Dauber H, Verne E (Hrsg.) Freiheit zum Lernen. Rowohlt Tb. Verlag Reinbek bei Hamburg, 84-126
- Dauber H, Kandemiri D, Kimbini V, Kühnemund B, Munyati E, Nolle R (Hrsg.) (1998) Das Projekt war doch ein Erfolg: Schulen im interkulturellen Dialog. Ein medienpädagogisches Forschungs- und Kooperationsprojekt zwischen Deutschland und Zimbabwe. Die Geschichte einer Begegnung 1991–1996, Frankfurt IKO-Verlag
- Döring-Seipel E u. Dauber H (2013) Was Lehrerinnen und Lehrer gesund hält – empirische Ergebnisse zur Bedeutung psychosozialer Ressourcen im Lehrerberuf. Kölner Reihe – Materialien zu Supervision und Beratung, hrsg. Deutsche Gesellschaft für Supervision Band 4. Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen

- Europäische Kommission (2012): Mitteilung der Kommission an das Europäische Parlament, den Rat, den europäischen Wirtschafts- und Sozialausschuss und den Ausschuss der Regionen. Straßburg COM (2012) 669 final
- Freire P (1973) Pädagogik der Unterdrückten. Bildung als Praxis der Freiheit. Rowohlt Reinbek bei Hamburg
- Freire P (2008) Pädagogik der Autonomie. Notwendiges Wissen für die Bildungspraxis. Waxmann Münster u.a.
- Gebauer K, Hüther G (2006) Computersüchtig. Kinder im Sog der modernen Medien. Walter Verlag
- Gorz André (1980) Ökologie und Freiheit. Beiträge zur Wachstumskrise 2. Rowohlt Reinbek bei Hamburg
- Hattie J A C (2012) Visible Learning: Maximizing impact on learning. Routledge London New York
- Hillert, A. u. Schmitz, E. (2004) Psychosomatische Erkrankungen bei Lehrerinnen und Lehrern. Schattauer Verlag Stuttgart
- Hübner E (2005) Anthropologische Medienerziehung. Peter Lang Frankfurt
- Illich I (1978) Fortschrittsmythen. Rowohlt Reinbek bei Hamburg
- Illich I (2002) Verlust von Welt und Fleisch. Zum 80. Geburtstag von Helmut Becker, 19. November 1992. In: Freitag 51, 13. Dezember 2002
- Lampert T u.a. (2007) Nutzung elektronischer Medien im Jugendalter. Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheitsurveys (KiGGS). In: Bundesgesundheitsblatt Band 50. Springer Heidelberg, S. 643–72
- Pilgrims oft he obvious (1975). In: Risk, Vol 77 No. 1, hg. World Council of Churches, Genf
- Rauber K (2013). schriftliche Mitteilung 19. Juli 2013
- Rauschenbach Th, Bien W. (Hrsg.) Aufwachsen in Deutschland. AID:A – Der neue DJI Survey. Weinheim Beltz Juventa 2012
- Roth H (1971) Pädagogische Anthropologie, Bd. 2, Schroedel Hannover
- Schirmacher F (2013) Ego. Das Spiel des Lebens. Karl Blessing Verlag München
- Simpfendorfer W (1985) Befreiung für Westeuropa. Protest und Liebe. Festvortrag Gesamthochschule Kassel 19.11.1985. Gesamthochschul-Bibliothek ISBN: 3-88122-344-4
- SPiegel Titel Plattgepaukt (2013). 17 S. 32–14
- Voß G (2011) Strukturwandel der Arbeit. In: Haubl R, Voß G. (Hg.) Riskante Arbeitswelt im Spiegel der Supervision. Eine Studie zu den psychosozialen Auswirkungen spätmoderner Erwerbsarbeit. Kölner Reihe – Materialien zu Supervision und Beratung, hg. Deutsche Gesellschaft für Supervision Band 1. Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen
- Weizenbaum Josef (1989) Kinderspiele im künstlichen Forst. Realitätsorientierung in der Märchenwelt des Unrealen. In: Dauber H (Hrsg) Bildung und Zukunft. Ist das Universum uns freundlich gesonnen. Beltz Verlag Weinheim



Prof. Dr. phil. i.R. Heinrich Dauber

1978–2009 Professor für Erziehungswissenschaft an der Universität Kassel; 1980–1990 Weiterbildung in Gestalttherapie/Integrative Leib- und Bewegungstherapie, grad.FPI, Düsseldorf; 1997–2002 Weiterbildung in Playbacktheater, School of Playback Theatre New York, grad. practitioner IPTN. Supervisor in der Deutschen Gesellschaft für Supervision. Gründungsmitglied der Kommission ‚Pädagogik und Humanistische Psychologie‘ in der Deutschen Gesellschaft für Erziehungswissenschaft (DGfE). Redaktionsmitglied der Zeitschrift Bewusstseinswissenschaften.



## 6 Sprung über den Schatten

### Perspektiven einer integralen Bewusstseinskultur

Claus Eurich

Wir leben in einer unübersichtlichen Zeit. Die gegenwärtigen Krisen, ökologisch, ökonomisch, politisch, sozial, konfrontieren mit teilweise völlig neuen Herausforderungen auf allen Ebenen des menschlichen Seins. Alte Rezepte taugen nicht nur nicht mehr, sie haben sich vielmehr größtenteils als eine Mitursache des gegenwärtigen Zustands herausgestellt. Auch Lösungen, die sich weiterhin nur auf etwas Partielles ausrichten, ohne den Gesamtkontext im Blick zu haben, werden nicht weiterführen, denn schon längst zeigt sich auf diesem Planeten alles mit allem verbunden. Zunehmend stellt sich die Globalisierung des Politischen, der Märkte und der Kommunikation als eine Globalisierung der Unübersichtlichkeit, der fehlenden Beherrschbarkeit und der Verwundbarkeit heraus.

Es würde uns nicht gerecht, sähen wir die Welt der Gegenwart verharmlosend lediglich als eine fehlerhafte und unbedachte Entwicklung und somit als einen Irrweg an, den wir bei frühzeitiger und besserer Einsicht nicht unbedingt hätten beschreiten müssen. Das Gegenteil gilt es zu konstatieren. Der Weg, der hinter uns liegt, zeugt von geradezu atemberaubender Geradlinigkeit und Konsequenz. Er spiegelt zum einen die dominante und nach Verwirklichung schreiende Seite unseres Wesens. Zum anderen müssen wir erkennen, dass sich diese Wesenszüge im Verlauf der Jahrhunderte derart zu Systemen und Strukturen verfestigt haben, wie beispielsweise am Wirtschaftssystem zu erkennen ist, dass die notwendigen Freiheitsräume für grundlegende ethische Entscheidungen nur noch schwer erkämpfbar sind. Dies gilt sowohl für den einzelnen Menschen als auch für Kollektive, Gemeinschaften, Staaten und Kulturen. Es hätte eben nicht alles auch anders kommen können. Wir beobachten kein Spiel, das mit anderen Regeln auch anders zu spielen gewesen wäre. Was wir hervorgebracht haben an Geist, Rationalität, Ökonomie, Struktur und Technik entspringt



keinem evolutionären Zufall. Die Welt der Gegenwart also, das sind wir. Die Zerstörung der sogenannten äußeren Natur und Umwelt folgte einer inneren Destruktivität. Die Zersiedlung und Verwüstung dieses Planeten wurzelt in den Spaltungen unseres Innenlebens und unseres Bewusstseins. Sie war der Preis für einen langen historischen Prozess der Trennung und der Spaltung. In diesem Prozess hat sich unsere Gattung schrittweise aus der äußeren Natur herausgelöst, um sie sich wieder neu einverleiben zu können, sie zu kontrollieren, zu konsumieren und zu verbrauchen. Damit wandelte sich auch die Identität des Menschen. Zunehmend fand sie sich wieder in dem, was trennt, im Anderssein, in der Differenz. Auf allen Ebenen vollzog sich diese Trennung – zwischen Mensch und Natur, Mensch und Mensch, und sie machte selbst vor dem Göttlichen nicht halt. Wer sich so von seinen Wurzeln und seinem wahren Wesen trennt, stellt sich außerhalb der Ordnung, der er selbst entstammt, und er sollte die folgende Verwahrlosung nicht beklagen. Das eine bringt das andere hervor.

Unsere Spezies muss sich neu entwerfen – in Personalität und Kollektivität, als Individuum und Menschheitsfamilie, als Schöpfer und Mitgeschöpf. Sie ist gefordert, sich neu zu gestalten, im Geist einer universalen Verbundenheit, der Geschwisterlichkeit und einer alles transzendierenden Liebe. Sich selbst zu übersteigen, dazu ruft uns unsere Potenzialität, also das, was an unterschiedlichsten, aber noch unerkannten und nicht befreiten Möglichkeiten in Person und Gattung ruht.

Dass Leben Leiden sei und der Verfall tief verwurzelt im Wesen allen Seins ruhe, ist eine nur zu oft zitierte, nicht nur buddhistische Weisheit. Sicher, man kann die Welt mit Augen beobachten, die nur Verfall wahrnehmen, und dann wird man auch nur Verfall sehen. Wir können die Welt aber auch mit Augen sehen, in denen die Schöpfung sich jede Sekunde neu gebiert. Dann werden wir einen unermesslichen Reichtum an Potenzialen und Entwicklungschancen erkennen. Beide Blickweisen erst werden als Integral der Wirklichkeit des Menschlichen und des Universums insgesamt gerecht. Leben ist grösser als jede Vorstellung von ihm und der Mensch selbst letztlich ein Mysterium.

Die Revolution in unserer Evolution wird von der Neuentdeckung und Neuerkundung des Denkens geführt sein. Wir benötigen dazu keine genetische Veränderung, jedoch eine bislang so nicht gekannte Mischung aus intellektueller Offenheit, empathischer Weltwahrnehmung, spiritueller Beheimatung und visionärer Kraft.

Letztlich geht es um eine neue integrale Bewusstseinskultur:



***Die Fundamente legen, damit die kommenden Generationen nicht nur eine Chance zum Überleben haben, sondern dass der Weg bereitet ist für eine Menschheit, die dem Ganzen dient, darin ihre Erfüllung findet und schließlich erkennt, dass dieser Dienst zugleich der beste und schönste ist, den sie sich selber tun kann.***

Umfassende Selbstreflexion steht für diesen Weg am Ausgangspunkt. Erst eine Selbsterkenntnis, die sich als innerste Erfahrung der Teilhaftigkeit mit dem kosmischen Ganzen nicht verweigert, führt zu eigentlicher Seinserfahrung. Sie holt den Menschen aus der Verfangenheit in einer Kulissenwelt, in deren Spiegeln er sich immer nur selber in seinen jeweiligen Rollen sieht.



**Selbstreflexion, Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung** werden von einer inneren Haltung der Zeugenschaft getragen. Zeugenschaft führt in die unmittelbare Gegenwärtigkeit, gelöst von den Bindungen der Vergangenheit und den auf die Zukunft gerichteten Sehnsüchten, Hoffnungen, Ängsten und Erwartungen. In der Metaperspektive der Zeugenschaft zeigen sich die auf Absolutheit pochenden Probleme des lebensweltlichen Alltags als zwar begründet in der Zeit und einer entsprechenden Bewertung, doch sie brennen sich nicht ein in das überzeitliche Wesen des Seins. Zeugenschaft meint somit eine unmittelbare, unverstellte und unverfangene Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Sie lässt sich als eine fokussierte Wahrnehmung identifizieren, die im Akt der Wahrnehmung ruht, ohne zu qualifizieren oder zu urteilen. In diesem reinen Gewahrsein der Zeugenschaft löst sich der Schmerz derjenigen Gefühle auf, die sich immer wieder nur selbst anschauen und dadurch so lange selbst bestätigen, bis sie die Person vollständig besetzt halten. Zeugenschaft entmächtigt durch Gewährwerden.

Vom Ich kommend, nähert sich der wachsende Mensch dem Wir und schreitet fort in die Richtung einer als universal erlebten Einheit. Integral, das meint die Transformation der in uns lebenden Teilpersönlichkeiten und des gespaltenen Bewusstseins und die folgende Synthese all unserer Schichten und Dimensionen. Tragende ethische Säulen sind dabei die Ehrfurcht vor allem Leben, der daraus resultierende Geist des Nichtverletzens, die Liebe und die Klarheit. In der Ausrichtung am Du in seinen unterschiedlichen Seinsformen, das Göttliche inbegriffen, berührt und vereinigt der integrale Weg Dimensionen des Sozialen, des Ökologischen, des Psychischen und des Religiösen. Er führt in das Land einer Geschwisterlichkeit, in dem alles Heimat finden kann. Hier erkennen wir uns als organischen Teil eines in sich identischen Universums, als Teil einer Realität, die immer größer ist als unsere Vorstellung und die in einem infiniten Prozess der Entwicklung eingebettet ist. Vor allem lernen wir in diesem Land, dass wir niemals alleine sind.

Unterscheidungen bleiben trotz aller Einheitserfahrung und Einheitserkenntnis unverzichtbar. Sie stellen sicher, dass die Differenz innerhalb des Ganzen nicht als Negatives, sondern im Gegenteil als Motor der Evolution und als Basis der Schönheit gesehen werden kann.

Erst die Differenz führt uns zur Toleranz, die wir benötigen, um anderem Leben, und sei es uns noch so fremd, in Respekt gegenüberzutreten.

Eine vergleichbare Bedeutung wie der Differenz kommt im Prozess der Synthese auch den uns als Menschen gesetzten Grenzen zu. Überall begegnen sie uns: Im Denken, in der Wahrnehmung, im Erkennen, in der raumzeitlichen Bewegung, in der Liebesfähigkeit, im Schmerz, ja selbst im Glauben. Die Grenze stellt eine Einschränkung dar. Demjenigen, der seine kosmische Eingebundenheit nicht versteht und der seinen ihm zugewiesenen Platz in diesem Netzwerk des Seins nicht liebt, dem mag die Grenze eine narzisstische Kränkung sein. Doch wer ihr Wesen erkennt, dem ist sie Segen und Basis der Freiheit.

Denn erst die Grenze macht die Weite bewusst. Sie schärft die Sinne für das Unbekannte. Sie stellt den Kontakt her zu dem Land jenseits von ihr und bereitet damit die Schritte vor, die mich eines Tages vielleicht in dieses Land tragen können, zumindest aber mit ihm in Berührung halten. Ohne die Grenzen des Raums trügen wir nicht die Sehnsucht nach Unendlichkeit in uns, ohne die Grenzen der Zeit gäbe es keine Vorstellung von Ewigkeit. Das also, was uns so oft nur als ärgerliches Hin-

dernis erscheint, ist zugleich der Motor zu dessen potenzieller Überwindung, zu unserem Wachstum und jeglicher Form von Transformation und Transzendenz.

**Freiheit** kann nicht wachsen, ohne dass Abhängigkeitshaltungen erkannt und überwunden werden.

Die Freiheit des Lassens fördert Seele und Bewusstsein als entwicklungs- und ganzheitsfähig. Sie führt in die Haltung des Vorübergehens, und sie hält das Ungewisse als einzig Verheißungsvolles nicht nur aus, sondern wendet sich ihm vertrauensvoll zu.

In dem Bemühen, die evolutionäre Stufe egozentrischer Weltaneignung schrittweise hinter uns zu lassen, begegnen wir der Liebe neu. Still wartet sie auf einer Insel im Meer der Verlassenheit. Sie ermutigt dazu, dem Ich-Panzer doch endlich zu entwachsen und damit auch jener ihrer Erscheinungsformen zu entgleiten, die uns immer nur bei uns selbst und unseren Bedürfnissen hielt. Sie möchte uns stattdessen den Reichtum zeigen, der im Gefühl universaler Verbundenheit und All-Empathie wartet.

**Liebe** will sich finden, will verschmelzen. Sie sagt Ja. In der Liebe tritt das große und universale Gesetz der Resonanz ins Leben. Denn zu sich kommt das bewusste Leben nur durch Begegnung. Die Liebe führt zusammen und hält zusammen, was in Trennung und Isolation lebt. Durch die Liebe werden wir zu einer uns selbst übersteigenden Empfindungsfähigkeit erweckt, die in Resonanz mit allem führt, was uns begegnet. Die Liebe rettet uns. Nur ihr Licht dringt in die letzten Abgründe des Scheiterns und der Ohnmacht. In ihr darfst du dich zeigen wie du bist, deine Schwachheit inbegriffen. Als die wahre Fülle unserer Existenz können wir die Liebe betrachten. Wo sie erscheint, durchscheint sie alles und verwandelt es. Liebe ist elementare Befindlichkeit. Was sie uns an Einsicht eröffnet, geschieht über Erleben. Es erschüttert die Seele und legt damit unbekanntes Kräfte frei. Zugleich macht sie und hält sie verwundbar. In der Liebe leben heißt, sich verletzbar zu halten.

Liebe lebt als Demut und nicht als Mächtigkeit. Die Bereitschaft zur Hingabe hebt sie aus allen anderen Eigenschaften und Regungen des Menschen, ja des Kosmos einsam hervor. Sie gibt, weil sie geben will, weil sie anerkennt, weil sie das andere Leben unbedingt achtet, ihm Respekt erbieht, es nimmt, wie es ist. Liebe erlöst aus einer versklavten Persönlichkeit hinein in das, worauf sich meine Liebe richtet.

Diese universale Liebe musste den mühseligen Weg durch die Wandlungen unseres Bewusstseins gehen, bevor sie jetzt ins schöpferische und schaffende Dasein treten kann. Mit diesem Schritt in die Verwirklichung steht sie dem Bewusstsein selbst allerdings nun auch als außerordentlicher Erkenntnisfaktor zu Diensten. Liebeskraft wird so zur Erkenntniskraft.

### **Kommunikation und Bewusstseinskultur**

Wenn eine kurze Umschreibung dessen, was der Mensch sei, trifft, dann ist es der Verweis auf das Sein als Kommunikation. Wir wären nicht ohne sie. Alles, was wir tun und nicht tun, was wir sagen und verschweigen, wie wir uns geben und verhalten, enthält eine Botschaft an unsere Umwelt, unsere Mitwelt und unsere Innenwelt. Der Blick, die bewusste oder unbewusste Geste, der Gesichtszug und die Körperhaltung gehören dazu. Sie bringen etwas zum Ausdruck. Leben heißt kommunizieren.

In der Intention und in der Weise des Kommunizierens findet jede innere Haltung, jede Tugend und jedes Ethos seine reinste Gestalt.



Die Überlegungen zu einer achtsamen Kommunikation als Kern neuer Bewusstseinskulturen können als Fundament der integralen Entwicklung des Menschen gesehen werden. Sie richten sich in ihrer Ausformulierung zwar an die zwischenmenschliche, personale Begegnung, erheben jedoch auch den Anspruch einer Gültigkeit für die Begegnung zwischen Kulturen, Staaten und Religionen sowie die zwischen Mensch und anderen Lebensformen.

Achtsamkeit und feinsinnige Bewusstheit nach ‚Innen‘ und nach ‚Außen‘ bilden die Schlüsselkoordinaten einer Schule kommunikativer Kompetenz. Nicht nur das, was wir als Wirklichkeit bezeichnen, ist immer mehrdimensional und mehrdeutig. Multiple Wertvorstellungen und Beurteilungsmaßstäbe begegnen uns in nahezu jeder kommunikativen Situation und Begegnung. Sollen Krisen vermieden oder gelöst werden, erfordert diese Komplexität eine in der Tiefe verstehende Zuwendung zur jeweiligen Situation in Raum und Zeit. Sie fordert zugleich, dass wir uns der Deutungsvielfalt von gesprochener Sprache und ihrer Folgen für jegliche Formen von Bewusstseinskulturen bewusst sind.

Die achtsame Haltung bezüglich unserer Wirklichkeitswahrnehmungen und ihrer Kommunikation lebt davon, Beobachtung und Bewertung zu trennen. Dies betrifft sowohl jede unmittelbare Wahrnehmung einer Situation als auch die Wahrnehmung von uns selbst in einer Haltung der Zeugenschaft.

**Achtsamkeit, Wahrnehmungstiefe und (Selbst-)Reflexivität** erschaffen so Kommunikation immer wieder neu. Sie entwerfen und gestalten Kommunikation als einen eigenen Lebensraum. Sie gehen einem wirklichen Sich-Einlassen auf das Leben voraus.



*Die kommunikative Beziehung zum Leben erschließt das sonst Unerschlossene.*

Dieses Unerschlossene offenbart sich allerdings nicht nur im Wort und im auf das Wort bezogenen Verständnis und Vertrauen. Es drängt ans Licht auch in der verständnisvollen Stille und dem tiefen Schweigen, die dann an die Stelle des Wortes treten, wenn es in innerer Sammlung um das Erspüren des Geheimnisvollen geht, das an Sprache doch nur zerschellen würde. Denn das sollte im Bewusstsein bleiben, dass Sprache, bei aller Kostbarkeit und Vielfalt doch immer der Ausdruck der Endlichkeit und des Endlichen bleibt. Nie vermag sie hinreichend zu umschreiben was ist, nie einer inneren Wahrnehmung im äußeren Wort vollständig gerecht werden. Das Wort benennt, und es trennt. Es ist Symbol für die zerfallene Einheit, die sich in der Unterscheidung nicht wieder finden kann. Und so mag die Bekundung dessen, was uns Wahrheit sein will, gelegentlich angemessener durch Schweigen geschehen als durch Worte, seien diese auch noch so behutsam.

### **Die fünf Säulen eines integralen Bewusstseins**

Die Welt, wie wir sie bislang verstanden, haben wir vor allem als eine äußere, in ihren äußeren Erscheinungen wahrgenommen. Entsprechend reduziert zeigt sich unser Wirklichkeitsverständnis. Das Innen und die Innenseiten wollen nun entdeckt werden und damit der Zugang zum Wesen, nicht bloß der Erscheinung. Damit sind wir zunächst wieder bei uns selbst angelangt. Denn das Innere, das wir erleben und erkunden können, ist als erstes immer das eigene. Von dem Grundgedanken her

kommend, dass das eigene Innere auch ein Spiegel des Kosmos ist, gewährt sich so ein erstes Verstehen des Ganzen über tiefe Selbstwahrnehmung und Selbstverstehen. Vor allem hebt sie nun, von Innen her kommend, das Außen besser verstehend, die Trennung zwischen beiden auf. Selbiges gilt für die künstliche Spaltung zwischen subjektiv und objektiv, transzendent und immanent und jegliche Formen von Dualität. Fallen die Mauern der Dualität, öffnet sich dahinter das Land für Erkenntnis und Erfahrung von Einssein und Verbunden Sein.

Vielfalt und Integrität der Erkenntnisweisen und Schrittfolgen allein sind in der Lage, der Größe und Umfassendheit dessen, was Sein und Sinn ausmachen, gerecht zu werden. Auf fünf Säulen ruht deshalb das Gebäude der zukunftsweisenden Bewusstseinskulturen (vgl. Eurich 2013).

### *I. Analyse, logisches Schließen und wissenschaftlich begründete Erkenntniszugänge*

Hierzu soll an dieser Stelle nur noch wenig gesagt werden. Die Bibliotheken auf dieser Erde sind gefüllt mit Literatur, die sich der sogenannten Rationalität beschreibend, begründend, verherrlichend, relativierend und auch kritisierend zuwenden. Die Folgen des Blicks auf das Sein und des dahinter stehenden Weltbildes liegen bei Säule Eins offensichtlich vor uns. Der Blick muss endlich nach vorne gehen. Denn auch der dominante Geist in dieser Säule steht ja in stetem, wenn auch oft noch recht zögerlichem Wandel. Und es darf nicht übersehen werden, dass es herausragende Vertreter von Säule I waren und sind, die, gerade in den Naturwissenschaften – insbesondere in Mathematik, Physik und Biologie – begonnen haben, das alte szientistische Weltbild infrage zu stellen.

### *II. Sinnliche Erfahrung*

Eine besondere Rolle im Prozess der Erkenntnis spielen Gefühl und Empfindungsvermögen. Sie gehen jedem Akt der vernunftgesteuerten Betrachtung und Analyse voraus. Es ist von herausragender Bedeutung, sie nicht nur als innere Wahrnehmungen zu sehen und anzunehmen, sondern auch als eine Erkenntnisweise. Die Empfindung und das Gefühl lassen mich Seiten der Wirklichkeit sehen, die vor dem Auge der rationalen Vernunft verborgen bleiben.

Es sind die Gefühle, die den Menschen ins Herz des Lebens führen und ihn Leben wahrhaft spüren lassen.

*Freude, Leid, Trauer, Begeisterung, Melancholie, Liebe, Hass, Zuneigung, Abneigung, Wut, Erhabenheit, Furcht, Wohlbefinden, Ekel, Scham, Reue –*

jedes dieser Gefühle verändert die Wahrnehmung und wirkt wie ein Filter für äußere und innere Vorgänge. Jedes dieser Gefühle beeinflusst meine leiblich-seelisch-geistige Verfassung, meine Beziehung zur Mitwelt, meine ganz persönliche Bewusstseinskultur!

### *III. Intuition*

Als wohl unmittelbarste und stärkste Erkenntniskraft des Menschen kann die Intuition gesehen werden. Von der sich als rational verstehenden Wissenschaft und dem rationalen Geist nicht ernst genommen, ja verbannt, ist sie es doch in nahezu allen Bereichen des Lebens, die einem verstockten Denken und einem sich selbst im Wege



stehenden Geist unter die Arme greift bzw. auf die Sprünge hilft. Was verstehen wir unter dieser oft als reines Bauchgefühl diskriminierten Energie? Für den französischen Philosophen und Schriftsteller Henri Bergson, dem bahnbrechende Texte zum Verständnis der Intuition zu verdanken sind, ruht die Wirklichkeit auf geistigem Grunde und kann deshalb auch nur entsprechend erfasst werden. In seinem Werk über Denken und schöpferisches Werden schreibt er:

*„Die Intuition ... erfaßt ... ein Wachstum von innen her, die ununterbrochene Verlängerung der Vergangenheit in eine Gegenwart hinein, die ihrerseits in die Zukunft eingreift. Es ist die direkte Schau des Geistes durch den Geist. Nichts schiebt sich mehr dazwischen, keine Brechung der Strahlen durch das Prisma, dessen eine Fläche der Raum und dessen andere die Sprache ist ... Intuition bedeutet also zunächst Bewußtsein, aber ein unmittelbares Bewußtsein, eine direkte Schau, die sich kaum von dem gesehenen Gegenstand unterscheidet, eine Erkenntnis, die Berührung und sogar Koinzidenz ist. Es ist zudem ein erweitertes Bewußtsein, das gleichsam die Schranken des Unterbewußten vorübergehend durchbricht.“ (Bergson 1948, S. 44)*

Schau des Geistes durch den Geist, die vor dem Unbewussten nicht halt macht ... in der Intuition, und das meint Schau, begegnen wir keinem analytischen oder diskursiven Denken, wird auch nicht bloß ein Gefühl emporgespült (vgl. Jung 1981). Vielmehr entsteht in einem hochkomplexen Akt der Koordination aus einzelnen bewussten und unbewussten Erkenntniselementen ein neues Ganzes, eine neue Wissensgestalt. Sie fällt uns zu, oder besser wird uns geschenkt, ohne dass wir den Weg nachzeichnen können, den sie ging, bevor sie zur erkennbaren Form mutierte. Wer sich durch Intuition bereichern lassen möchte, sollte eine gewisse Unbefangenheit und das unschuldige Staunen nicht verlernt haben. Das Reich der Intuition liegt im einzelnen Menschen selbst, auch wenn der Akt der Intuition vor transpersonalen und transzendenten Territorien nicht Halt macht. Er muss sich dessen nur bewusst sein, will er das unerschöpfliche Reservoir nutzen. Zum entsprechenden Bewusstsein tritt die innere Ausrichtung.

Ausrichtung bedeutet vor allem, das Korsett der Gewohnheiten und Routinen, der mechanisierten Prozess- und Gedankenabläufe, der Verengungen von Problemsicht und Handlungsoptionen abzulegen. So wird jegliches Intuieren, sei es das bewusst gesuchte oder das ungewollt und unerwartet sich ereignende, gefördert und unterstützt. Denn es sind die ausgetretenen inneren Wege und gedanklichen Verhaftungen genau wie die unhinterfragten und festgefahrenen äußeren Gewohnheiten, die Überraschungen und neuen Orientierungen entgegenstehen.

In der Intuition wird ein neues Erfassen der Wirklichkeit geboren. Der Vision an diesem Punkte durchaus ähnlich, konfrontiert sie mit einer Defiziterfahrung von Sein und Welt und dem darüber hinausweisenden Möglichen. Sie zeigt, was für ein gelingendes Leben fehlt.

#### *IV. Weisheit*

Die Weisheit ist eine Zeiten und Kulturen übergreifende Tiefensicht allen Geschehens. Deswegen trägt sie als sogenannte ewige Weisheit auch den Namen *Philosophia Perennis*, also immerwährende Weisheit. In ihr berühren sich naturhafte Gegebenheiten und Naturgesetzmäßigkeiten, kulturelle Ausprägungen und Ansprüche, gesellschaftliche Entwicklungsgegebenheiten und Anforderungen, psychische und physische Konstellationen des Menschen sowie nicht zuletzt die Frage nach Gottheit

und Transzendenz. Mit der Grundlegung und Autorität zum Teil Jahrtausende alter Überlieferungen richtet die Weisheit einen gelassenen und souveränen Blick auf das Sein, das Werden und Vergehen von Kosmos und Mensch. Die Vernunft der Weisheit gründet auf menschlichen Erfahrungen, gesammeltem Wissen, intuitiv erworbenen Einsichten und Offenbarung. Der Bogen, den sie schlägt, umfasst somit Immanenz und Transzendenz, Erde und Himmel, Zeit und Ewigkeit. Getragen wird dieser gewaltige Bogen von den Säulen der Tugenden, die bei aller sprachlichen und kulturellen Unterschiedlichkeit, in der sie Ausdruck finden, doch in einem authentischen Wesenskern ruhen. Aus ihm erwachsen die ethischen und spirituellen Traditionen der Menschheit, wie sie in den Weltreligionen und ihren heiligen Schriften bekundet werden. Wir können nicht von Weisheit und der mit ihr verbundenen Erkenntnis sprechen, ohne dass die Verinnerlichung der Tugenden bei jeder Einsicht, jeder Regung, jeder Orientierung und jeder Handlung mitbedacht ist.

Die Weisheit lehrt, manchmal behutsam, ein anderes Mal schmerzhaft bis nahe zum Tode, dass die Verfehlungen und das Scheitern in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft auf fehlende Einsicht, fehlende Erkenntnis und mangelndes Wissen zurückgeführt werden können. Deshalb gilt wohl die Aussage, dass nur mit der in der Weisheit ruhenden Erkenntnis wir unserem Entwicklungsanspruch in Fülle gerecht werden und Tiefenheilung erfahren können. Damit er nicht vorzeitig an den Bedingungen scheitert, die ihn umgeben, stellt die Weisheit den sich zu ihr hin streckenden Menschen dabei immer in die notwendige Distanz zu der Verfangenheit im Moment und den Wahrnehmungsbegrenzungen, die in der Situation liegen.

### *V. Kontemplation*

Der Quell des Lebens entspringt aus der Tiefe der Stille, so wie in großen Kompositionen Stille vor dem ersten Klang liegt und der Moment des Schweigens aller Töne auch dem fantastischen Schlussakkord vorausgeht.

Den Unendlichkeitsraum des Göttlichen und Transzendenten können wir nicht rasionierend und abstrahierend erfahren. Beweise scheitern. Gefordert sind Konstanz, Ringen, Wachheit und immer wieder Schweigen. Im Schweigen bricht das Numinose in uns herein. Über das Schweigen finden wir zu uns selbst und dem, was wir das Göttliche nennen.

Das Schweigen öffnet den Sehnsuchtsraum des Menschen, holt aus der Bindung an das Vergängliche in das Gewahrwerden des Überzeitlichen. Die Tiefe des Augenblicks, der Gehalt des besonderen Moments, die Kairos haltigkeit einer Stunde offenbaren sich in der Stille. So ist dem Menschen, der danach strebt, die unendliche Wirklichkeit kennenzulernen, ohne dass Lebensumstände und Wünsche filtern und verzerren, der Weg der Stille, der Weg der Kontemplation vorgegeben. Zum rechten Zeitpunkt sucht die Seele Ruhe im Schweigen, zur rechten Zeit erwächst aus der Stille Kraft und Erkenntnis.

Diesem gab man bereits in der Antike den Namen Kontemplation. Mit (con) dem Heiligsten (templum) eins werden, so lässt sich die Kernbedeutung ausdrücken. Wir könnten auch von der erstrebten Vereinigung mit dem Urgrund allen Seins sprechen, dem wir auf dem Grunde unseres Wesens begegnen. Der kontemplative Mensch lässt sich ganz ein in den Grund aller Gründe, wendet sich ihm zu in innerer Schau der Mysterien.



Der uns im Alltag so leicht entgleitenden geistigen Welt nähern wir uns im Schweigen wieder an und tauchen in sie hinein. Hier werden die Augenblicke geboren, in denen das Ewige aufscheint. Und mit diesem Emporsteigen des Numinosen legen wir die Gewänder und Masken ab, mit denen wir uns auf der sogenannten Bühne des Lebens bewegen. Die äußeren Attribute, die so viel an Lebenszeit und Energie für sich fordern, und die Tyranneien der Gewohnheit, die jede Veräußerlichung mit sich bringt – sie verlieren hier ihre Geltung und ihre Macht. Regelhaftes und regelkonformes Verhalten muss die Selbstverständlichkeit seiner Begründung aufgeben. Die Ablenkungen, derer das sich selbst ausweichende Leben bedarf, und die Langeweile, die einsetzt, wenn ihr Reiz ermüdet, lösen sich im Heimatraum des Schweigens als Täuschung und Verkennen auf.

In der kontemplativen Zuwendung und Ausrichtung reinigt sich das innere Auge der Seele. Ihm tritt alle Wirklichkeit klarer und schärfer gegenüber.

In der kontemplativen Stille und in der Leere, die sie erfüllt, erwacht der Mensch zu sich selbst und tritt er ein in die allumfassende Wirklichkeit und Einheit. Das Schweigen muss nicht geschaffen werden, es ist immer schon da, es will nur erkannt und besucht werden.

Es ist das integrale Bewusstsein, das nun die Führung über das als absurd und in die Ausweglosigkeit treibend Erkannte übernehmen muss. Wandlung und die Freisetzung der in uns ruhenden Potenzen kann ohne einen Neuentwurf von Sinn, der neue Realitäten schafft, nicht erhofft und schon gar nicht erwartet werden. Dafür hat sich unsere Evolutionsstufe als zu selbstverliebt, zu blind, zu sehr auf die eigene Vermehrung bedacht, zu gefräßig und zerstörerisch in jede Richtung erwiesen. Doch sollte diese überfällige Einsicht nicht wieder in einen neuen Dualismus führen, in dem das Geistwesen Mensch gegen das Leib- und Triebwesen ausgespielt wird. Vielmehr werden eine lebenswerte Zukunft und die Höherentwicklung der Welt gerade daran hängen, wie wir es vermögen, unsere irdische Leiblichkeit und Bedürfnisstruktur in eine Harmonie mit dem zu fügen, was Erkenntnis, demutsvolles Erwachen, eine höhere Weisheit und der Geist der Verbundenheit mit allem Leben vor uns entfalten.

Der zur integralen Persönlichkeit mit einem integralen Bewusstsein fortschreitende Mensch nimmt seinen größten Adel an, nämlich Mitschöpfer und Mitgestalter des Werdeprozesses auf dieser Erde zu sein. Das Bild vom heranwachsenden Kind, das der absoluten und vollendeten Gottheit letztlich doch unmündig gegenübersteht, verblasst vor dieser Einsicht und verliert seine Konturen. Mit der Entwicklung jeder Seele, mit jedem personenhaften Bemühen und Voranschreiten verdichtet sich die geistige Sphäre dieser Welt weiter.

Der Mensch hat, so betrachtet, nicht nur eine Verantwortung für sich, sondern für den Schöpfungsprozess an sich, den Werdegrund mit inbegriffen. Und das heißt nicht etwa, der Schöpfungswirklichkeit im vergeistigten Raum, eine imaginäre Vollendung erträumend, zu entfliehen, sondern sich ihr vielmehr in all ihren Emanationen zu stellen und in sie einzutauchen. Mit allen Sinnen, dem ganzen Herzen, der umfassenden Seele und den geistigen Feldern, in denen ich stehe und mit denen ich in Resonanz treten kann. Liebende Leidenschaft für die Welt, Leiden an und mit der Welt und ein überpersönlicher, aus der Gottessehnsucht erwachsener Verfeinerungs- und Vollendungsdrang greifen als unsere edelsten Seiten ineinander. Letztlich wollen daran die mystischen Traditionen aller Religionen mit ihren Sakramenten der Vereinigung erinnern!



## Literatur

Bergson H (1948) Denken und schöpferisches Werden. Westkulturverlag Anton Hain Meisenheim

Eurich C (2013) Mensch Werden. Ein Appell an unsere Eliten in Wirtschaft und Gesellschaft. Springer Gabler Wiesbaden

Jung CG (1981) Psychologische Typen. Gesammelte Werke, Bd. 6. Walter-Verlag Olten



Prof. Dr. phil. Claus Eurich

Hochschullehrer für Kommunikationswissenschaft und Ethik am Institut für Journalistik der Technischen Universität Dortmund. Er ist zudem Kontemplationslehrer und leitet die Akademie für Führungskompetenz am Benediktushof/Holzkirchen. Er hat zahlreiche Bücher zu gesellschaftspolitischen und spirituellen Themen veröffentlicht, zuletzt 2013 „Mensch Werden. Ein Appell an unsere Eliten in Wirtschaft und Gesellschaft.“

## **7 Das „Wir“ entscheidet – Systemtransformation durch Entwicklung kollektiven Bewusstseins**

Franz-Theo Gottwald

Bewusstsein wird wissenschaftlich überwiegend aus der individuellen Perspektive bearbeitet. Dabei ist es in der Bewusstseinsforschung unstrittig, dass es eine Vielzahl von Wechselwirkungen zwischen subjektivem Bewusstsein und intersubjektiven Wirklichkeiten gibt, wie es z.B. kulturelle oder organisationale Artefakte bzw. Institutionen sind. Forschergemeinschaften, wissenschaftliche Schulen, Sprachengemeinschaften und ihre Idiome, politische Parteien, religiöse Glaubensgemeinschaften sind Beispiele für das Vorhandensein und Wirken „kollektiver Realität“. Aber auch die industriellen und technischen Lösungen, die zur Ernährungssicherung oder zur Energieversorgung, zur Bildung, zur Gesunderhaltung und zur Freizeitgestaltung, stellen Systeme kollektiven Bewusstseins dar, die ganz offenbar die Lebenswelten von einzelnen Menschen, Gruppen und Gesellschaften Gestalt bildend oder systemar prägen. Atomtechnik, Molekulargenetik, Elektro- und Digitaltechnik, Informations- und Kommunikationstechnologien sowie Medien bilden ein weiteres Feld systemarer Lösungen, die als (Über-)Prägung subjektiver Mind-States oder Bewusstseinszustände wirken.

Allerdings häufen sich – und auch darüber besteht kollektive Einigkeit – die Krisen bisheriger systemarer Lösungen des industriell-technologischen Komplexes, sodass Fragen entstehen, die sich auf die Dauerhaftigkeit und Überlebensfähigkeit vorhandener systemarer Lösungen oder derzeitiger Muster kollektiven Bewusstseins richten.

Die Vielfalt der derzeit beobachtbaren global sich auswirkenden Krisen – also die Klimakrise, die Ressourcenkrise, die Ernährungskrise, die Energiekrise, die Krise der Staatsfinanzen, etc. – und deren wechselseitiges Aufeinandereinwirken und Sichverstärken hat zu einer hohen Fragilität bisheriger systemarer Lösungen geführt. Die Krisen zeigen auf, dass es menscheitsgeschichtlich erstmals um das Wohl des gesamten Planeten geht, um die Zukunft der Menschheit und nicht mehr

einzelner Gesellschaften. Wahrscheinlich hat es noch nie in der bisherigen Menschheitsgeschichte ein derartig umfassendes globales Bewusstsein der ungünstigen ökologischen und sozialen Auswirkungen der derzeitigen „Mega-Maschine“ (Rudolf Bahro) auf die Zukunft des Lebens verschiedenster Lebensarten, von Pflanzen, über Tiere, bis zu indigenen Gemeinschaften aber auch auf die Vielfalt der Sprachen und Kulturen gegeben. Eindeutig greifen klassische Wachstumsvorstellungen, die Weiterentwicklung ökonomischer Rationalisierung, technologischer Automatisierungen und arbeitswirtschaftlicher Spezialisierung – also die alten Erfolgsrezepte – nicht mehr. Der Globus wird sich aller Wahrscheinlichkeit nach um mehr als zwei Grad erwärmen. Der ökologische Fußabdruck, den der Lebens- und Konsumstil vieler Menschen hinterlässt, wird in den spät industrialisierten Ländern nicht kleiner. Er nimmt in den Schwellenländern dramatisch zu. Der Earth-Overshoot-Day, von dem ab die Menschen auf dem Planeten mehr Ressourcen verbrauchen, als sich natürlich regenerieren können, beginnt Jahr für Jahr immer früher. Die Komplexität der Probleme wird nahezu täglich größer, sodass es weder den Einzelnen, noch Gemeinschaften oder Gesellschaften, weder Parteien, noch Wirtschaftsunternehmen, noch Nicht-Regierungsorganisationen derzeit möglich scheint, kohärente Lösungsstrategien für das Ganze der Welt-Sozial-Ökologie zu entwickeln und durchzusetzen. Neben dem Schwinden natürlicher Ressourcen, wie Erdöl oder Coltan und seltenen Erden, verringert sich auch die soziale Kohäsion weltweit. In einem Wort: Systemkrise.

Diese Systemkrise wird noch durch das Sich-Auflösen von immer mehr Wert- und Normgefügen verstärkt, die bisher soziale Stabilität vermittelt haben. Überkommene Muster der Orientierungs- und Sinngebung, die lange Familien, Kommunen oder moderne Gesellschaften zusammen gehalten haben, erodieren. Das kollektive (Welt-) Bewusstsein versucht dagegen mit großen Mühen anzugehen, beispielsweise in die Ansätze des freien Welthandels (World Trade Organization, WTO), oder mit internationalen Arbeitsnormen (International Labor Organization, ILO) mit internationalen Bildungskampagnen (United Nations Education and Science Communication Organization, UNESCO), mit weltweit ausgestrahlten Berichten über Sportevents (Weltmeisterschaften oder Olympischen Spielen). Immer wieder wird mit kollektiver Anstrengung versucht, die Wahrnehmung der Einen-Welt und die Herausforderungen für ein gutes Miteinander auf dem Planeten zu vermitteln. Und so ringen zerstörerische und erhaltende Kräfte auf dem Planeten um Bewusstseinsanteile großer Kollektive.

Die Frage wird also immer drängender, wie die durch globalisierte Systeme entstandenen globalen Probleme in eine Veränderung oder eine Entwicklung gebracht werden können, in eine Lösungsdynamik geführt werden können. Ich glaube, dass es hierzu kollektiver Bewusstseins Transformationen bedarf. Diese Transformationen können gelingen, wenn Intelligenz, Kreativität und das Entwicklungspotenzial in Kollektiven mobilisiert wird. Systemrelevante Transformationen oder Entwicklungssprünge hängen von der Entwicklungsfähigkeit kollektiven Bewusstseins ab. Sie hängen davon ab, dass sich ein „neues Wir“ bildet, in dem sich Intelligenz, Kreativität und Potenzialentfaltung neu so organisiert, dass Unternehmen, Branchen, Parteien, religiöse Gemeinschaften, Nicht-Regierungsorganisationen, Minderheitskulturen und andere Formen menschlicher Vergemeinschaftung zu einem Grad höherer Ordnung erwachen. Um diesem Erwachen eine präzisere Fassung zu geben, soll im Folgenden zwei Thesen nachgegangen werden:

1. der These, dass kollektives Bewusstsein über Intelligenz, Kreativität und Entwicklungspotenzial verfügt.
2. soll die These verfolgt werden, dass es Maßstäbe dafür gibt, Veränderung, Reifung oder einen qualitativen Wandel im Bewusstsein einzelner Kollektive oder möglicherweise im Weltbewusstsein insgesamt festzustellen.

Um diesen Thesen nachzugehen, darf ich zunächst auf mein eigenes Fachgebiet, die *nachhaltige Agrar- und Ernährungswirtschaft* kurz eingehen. Dies hilft auch dazu, phänomenologisch genauer zu verstehen, wie sich ein „Wir“ niederschlägt, oder wie sich kollektives Bewusstsein phänomenologisch zeigt.

In der eigenen Arbeit mit Unternehmen aus der Ernährungswirtschaft und speziell mit der Milch- und Fleischwirtschaft, wird mir besonders deutlich, dass diese Branchen insgesamt eine systemare Lösung vom Acker, über das Saat- und Zuchtgut bei Pflanzen und Tieren, den Verarbeitungssystemen, der Logistik und des Handels gebaut haben, die nicht zuletzt dazu beigetragen hat, dass insbesondere die deutsche Fleisch- und Milchwirtschaft an der Spitze der Produktivität im weltweiten Vergleich steht. Es ist also rund um Milch und Milchprodukte, Fleisch und Wurstwaren und um weitere Produkte tierischen Ursprungs eine systemare Lösung entwickelt worden, die global arbeitet und mithin eine Vielzahl von sozialen und ökologischen Konsequenzen hat. Diese lassen sich wahrscheinlich nur mit äußerster wissenschaftlicher Mühe modellieren und mit noch größerer Anstrengung daraufhin überprüfen, wo systemare Transformationen zu einem ökologisch und sozial verträglicheren Wirtschaften in der Land- und Lebensmittelwirtschaft möglich wären.

Phänomenologisch kann festgehalten werden, dass es definitiv beobachtbare Muster kollektiven Bewusstseins, oder ausgeprägte Wir-Haltungen gibt, die sich in organisationalen Selbstbeschreibungen wie „Wir ernähren die Welt“ niederschlagen. Zweifelsohne lässt sich das kollektive Bewusstsein des Deutschen Bauernverbands beschreiben und in seiner Unterschiedlichkeit zum Bundesverband Deutscher Milchviehhalter charakterisieren. Genauso ist es möglich, aus den vielfältigen Äußerungen der jeweilig organisational Verantwortlichen heraus zu kristallisieren, welches „Wir“ oder welche Gestalt kollektiven Bewusstseins sich beim Deutschen Fleischerverband, der Molkereigenossenschaft Berchtesgadener Land, einem Lebensmittelhändler wie Tengemann oder einem global agierenden Hersteller und Futtermittellieferanten wie Cargill niederschlägt. Dass wir also von so etwas wie „kollektivem Bewusstsein“ mit präziser Bedeutungsgebe sprechen können, dass es so etwas wie Unternehmens-, Verbands-, Parteikulturen gibt, die dieses kollektive Bewusstsein inhaltlich, materialiter füllen, dürfte mithin nur schwer bestritten werden können.

Zur Stützung meiner These, dass kollektives Bewusstsein über Intelligenz, Kreativität und Entwicklung verfügt, führe ich auch die Zunahme der (wissenschaftlichen) Literatur an, die sich mit der Intelligenz der Vielen, *der Schwarmintelligenz, der Gemeinschaftsintelligenz* befasst. In diesem Zusammenhang ist insbesondere die integrale Philosophie für mich hilfreich, so wie sie durch Ken Wilber (2001) oder Don Beck, aber auch durch Thomas Hübl (2009) zum Ausdruck kommt. Über die Unterscheidungen zwischen individueller und kollektiver Perspektive, sowie zwischen innerlicher und äußerlicher Perspektive, ergibt sich eine Modellierung kollektiven Bewusstseins in einem Vier-Quadranten-Modell. Dabei besteht der obere linke Quadrant des Mo-

dells aus Zusammenhängen, die mit der Innerlichkeit, dem Subjektiven oder dem individuell Persönlichen zusammenhängen. Der obere rechte Quadrant besteht aus Zusammenhängen, die mit dem Verhalten, dem objektiv an Äußerungen von Individuen oder von Einzelpersonen eines „Wir“ festmachbaren einhergehen. Der untere linke Quadrant thematisiert in dem Vier-Quadranten-Modell der Wirklichkeit dann die Zusammenhänge, die mit der inneren Dimension des Wir oder von Kollektiven, also den Werten, dem kulturell Tradierten, den intersubjektiven Zusammenhängen. Der untere rechte Quadrant schließlich erlaubt es, all die Phänomene einzuordnen, die mit dem Verhalten und den Strukturen von organisierter Interobjektivität oder Kollektivität zusammenhängen.

Dabei haben Kollektive oder, in der Terminologie der integralen Philosophie „soziale Holons“ wie Vereine, Unternehmen, Parteien, Nicht-Regierungs-Organisationen, Nationen ein „intersubjektives Bewusstsein“ oder „Wir-Bewusstsein“. Dies lässt sich über gemeinsam verwirklichte Werte, gemeinsam verfolgte Intentionen, oder Haltungen und über eine Logik der Kooperation, die für jedes einzelne soziale Holon beschrieben werden kann, formal und inhaltlich mit Beobachtungsaussagen erfassen. Ferner lassen sich Erklärungsaussagen sozial und kulturwissenschaftlicher Provenienz formulieren, um soziale Holons zu analysieren und ihre Intelligenz, Kreativität und Entwicklungsfähigkeiten zu beurteilen.

Für die einzelnen in den Kollektiven integrierten Personen, gibt es eine benennbare Logik der Zugehörigkeit, sowie eine Logik der Beeinflussung. Gemeinsame Willensentscheidungen, gemeinsamer Aufbau neuer und gelegentlich auch transformativer Zielsysteme, Normen und organisationaler Verhaltensweisen gehören ebenso dazu. Erfahrungen mit den Unterschieden, die beim Einzelnen wahrnehmbar sind, wenn er z.B. an seinen Sportclub, seine politische Zugehörigkeit, seine spirituelle Zugehörigkeit in einer Glaubensgemeinschaft denkt, wenn er an seine Erfahrungen in unterschiedlichen Unternehmen oder Organisationen denkt, in die er beruflich eingebunden war bzw. derzeit ist, bieten ebenfalls eine Fülle von Belegen für die Realität und Wirksamkeit dessen, was der Soziologe, Nationalökonom und Philosoph Ferdinand Tönnies „Samtschaft“ (Tönnies 1887) nennt. Einer der Ersten, der kollektives Bewusstsein beforscht hat, Emile Durkheim hat diese Realität des „Wir“ als „conscience collective ou commune“ bezeichnet (Lukes 1985). Diese Zugehörigkeiten und Teilhabewie Teilgabemöglichkeiten im Miteinander wirken für den Einzelnen und die Gemeinschaft jeweils Identität bildend. Kollektives Bewusstsein stellt also eine durch Teilhabe und Teilgabe, durch Partizipation und Dialog, durch Wettbewerb und Kooperation, sich in weiten Teilen selbst organisierende und emergente Ganzheit dar, die soziale Realität wirkungsvoll gestaltet und sich in unterschiedlichen Formen verdichtet. Flashmobs, soziale Bewegungen wie die Frauenbewegung, die ökologische Bewegung, die Tierwohlbewegung, aber auch alle anderen sich durch Inklusion und Exklusion abgrenzende Einheiten, wie Unternehmen, Verbände, Parteien, weltanschauliche Gesellschaften oder religiöse Institutionen gehören zur kollektiven Realität, die im Vier-Quadranten-Modell des Wir innerlich wie äußerlich rekonstruiert werden kann.

Im Folgenden werden die Behauptungen vertieft, dass

- Kollektive Intelligenz haben und über Kreativität verfügen, sowie
- dass sie sich entwickeln können und dass es hierfür Maßstäbe der Entwicklung gibt.

## Kollektive verfügen über Intelligenz

Kollektive verfügen, so hat es der Physiker Len Fisher (2010) klar herausgestellt, über Intelligenz, auch *Gruppen- oder Schwarmintelligenz* genannt. Kollektive Intelligenz ist ein emergentes Phänomen. Kommunikation und spezifische z.B. rituelle Handlungen von Individuen können intelligente Verhaltensweisen des betreffenden „Superorganismus“, d. h. der sozialen Gemeinschaft, hervorrufen. Zur Erklärung dieses Phänomens existieren systemtheoretische, soziologische und andere Ansätze wie z.B. die Theorie morphologischer Felder nach Rupert Sheldrake (Dürr u. Gottwald 1997).

Eine frühe Formulierung des Grundgedankens der kollektiven Intelligenz findet sich schon in Aristoteles' Summierungstheorie:

*Dass aber die Entscheidung eher bei der Menge als bei der geringeren Zahl der Besten zu liegen habe, das scheint zu bestehen und sich verteidigen zu lassen, ja vielleicht sogar wahr zu sein. Denn die Menge, von der der einzelne kein tüchtiger Mann ist, scheint doch in ihrer Gesamtheit besser sein zu können als jene Besten; nicht jeder Einzelne für sich, sondern die Gesamtheit, so wie die Speisungen, zu denen viele beigetragen haben, besser sein können als jene, die ein Einzelner veranstaltet. Denn es sind viele, und jeder hat einen Teil an Tugend und Einsicht. Wie sie zusammenkommen, so wird die Menge wie ein einziger Mensch, der viele Füße, Hände und Wahrnehmungsorgane hat und ebenso, was den Charakter und den Intellekt betrifft. So beurteilt auch die Menge die Werke der Musik und der Dichter besser; der eine beurteilt diese, der andere jene Seite, und so urteilen alle über das Ganze. (Braun 1973).*

Kollektive Intelligenz drückt sich unter anderem in einem gerichteten und koordinierten Verfolgen der Werte aus, die Gemeinschaft bildend im jeweiligen Kollektiv wirken. Sie manifestiert sich auch im Verhalten gemäß der im Kollektiv Zusammenhalt stiftenden Normen. Schließlich zeigt sich diese Intelligenz in den sich im Kollektiv herausbildenden, das Kollektiv selbst steuernden Reflexions- oder Feedbackmustern, die sich häufig in einer Leitung des jeweiligen Holons, einem Steuerkreis, einer Führung gleich welcher Art manifestieren, welche durch das Kollektiv ermächtigt wird und gleichsam für eine gewisse Dauer „im Amt“ gehalten wird.

## Haben Kollektive schöpferische Intelligenz? Zur Kreativität sozialer Holons

Die Beobachtung von sozialen Holons zeigt ferner, dass sie das Ergebnis eines fragilen, sich ständig neu schaffenden Prozesses sind. Kollektive bestehen nicht im Sinne von Sachen oder Dingen, sondern vielmehr im Sinne von Beziehungen.

- Kooperation,
- Kolaboration,
- Konkurrenz,
- Inklusion und
- Exklusion

sind die funktionalen Treiber, über die sich das jeweilige kollektive Bewusstsein immer wieder neu selbst erschafft und sich selbst-schöpferisch weiter entwickelt, um sich unter den sich ständig verändernden Rahmenbedingungen, beispielsweise von Märkten, Ressourcen, politischen Verordnungen oder Gesetzen, anzupassen (Gottwald 1999; 2004; 2010) und durch diese Anpassungsleistungen zu überleben.

Die Kreativität von Kollektiven drückt sich auch darin aus, dass es Kollektiventscheidungen gibt, die zur Umsetzung kollektiver Präferenzen nach einem kollektiven Willensbildungsprozess getroffen werden.

In einem Paper der Ethikwerkstatt (Wesche 2005) wird das ständige Sich-Neuerschaffen von Kollektiven durch Prozesse kollektiven Entscheidens, das zugleich dazu dient, sich durch die Raumzeit zu versterigen, knapp zusammenfassend wie folgt beschrieben:

*Ausgehend von der auf dem Pareto-Kriterium basierenden Wohlfahrtsökonomie entwickelte sich vor allem seit der Pionierarbeit von Kenneth J. Arrow im Jahr 1951 eine Forschungsrichtung, die heute meist unter dem Namen „Theorie der Gruppenentscheidung“ oder „Logik der kollektiven Entscheidung“ (abgekürzt „LKE“) auftritt. Die LKE untersucht mit den Mitteln der Präferenzlogik die Regeln, nach denen aus individuellen Entscheidungen eine kollektive Entscheidung gebildet werden kann, oder traditionell ausgedrückt: sie untersucht, wie die individuellen Interessen zu einem Gesamtinteresse zusammengefasst werden können.*

*Die Verfahren, die angeben, welche kollektive Entscheidung aufgrund der gegebenen individuellen Präferenzen zu treffen ist, werden als „kollektive Entscheidungsregeln“ bezeichnet. Die LKE untersucht nun verschiedene kollektive Entscheidungsregeln wie Mehrheitsprinzip, Einstimmigkeitsprinzip, Pareto-Prinzip usw. daraufhin, ob sie mit bestimmten normativen Bedingungen wie: unbeschränkter Bereich der individuellen Präferenzen, positive Entsprechung zwischen individuellen und kollektiven Präferenzen, Nicht-Diktatur, Neutralität in Bezug auf die Alternativen usw. logisch vereinbar sind. (Wesche 2005)*

Auch der Bremer Organisationspsychologe Peter Kruse ist in seinem Buch *Next Practice* (2004) der Kreativität von sozialen Holons nachgegangen. Er fand unterschiedliche Muster des Selbstschöpferisch-Tätigwerdens von sozialen Holons oder „Wirs“ heraus. So unterscheidet er die Kreativität spontaner kollektiver Intelligenz, die dann auftritt, wenn sich gleichberechtigte Individuen zusammenfinden, um ein gemeinsames Ziel zu verfolgen, von „pyramidaler kollektiver Intelligenz“, bei der mittels einer entsprechenden sozialen Kreativität eine organisierte Struktur herausgebildet wird, also ein Regelwerk oder ein Kontrollsysteme zur Zielerreichungen entsteht. Schließlich identifiziert er eine „globale kollektive Intelligenz“, die durch die modernen Informations- und Kommunikationstechnologien raumzeitlich stabil gelebt werden kann. Moderne soziale Netzwerke und virale Effekte hängen von dieser Kreativität des kompetenten Umgangs mit Information, Dialog und einer hohen Frequenz im Mitmachen ab.

### Maßstäbe für die Entwicklung von kollektiven Holons

Kollektive verfügen über Intelligenz und über sich selbst organisierende Kreativität; prinzipiell sind sie also aus sich heraus veränderungsfähig. Sie können sich entwickeln oder selbst transformieren.

Gibt es – und diese Frage adressiert den zweiten Teil meiner eingangs aufgestellten Behauptung – Maßstäbe, an denen kollektive Entwicklungen festgemacht werden können?

Für die individuelle Bewusstseinsentwicklung gibt es eine Vielzahl von Landkarten oder Modellen aus unterschiedlichen spirituellen Traditionen, die als Maßstäbe formuliert werden können, um einen Fortschritt im subjektiven Bewusstsein Richtung Freiheit, Liebe, Integrität oder anderen Letztzielen zu erfassen (Wilber 1980 und Gottwald u. Howald 1990). Für die kollektive Entwicklung könnten Maßstäbe herangezogen werden, die sich aus den Arbeiten zur evolutiven Kulturgeschichte, beispielsweise nach Jean Gebser ableiten lassen. Gebser unterscheidet das Evolviert-Sein

von Gemeinschaften oder Kulturen nach einer Stufung vom magischen über das mythische, rationale zum integralen Bewusstsein (Gebser 1999). Man könnte auch den Stand der Bewusstseinsentwicklung von Kollektiven nach der Entwicklungspsychologie von L. Kohlberg zur Ausbildung von Moral und Identität erfassen und prüfen, wer und was alles außerhalb des Kollektivs für die Entscheidungen des Kollektivs und seiner Handlungen moralisch berücksichtigt wird. Kohlberg unterscheidet bezüglich der moralischen Berücksichtigung das Ich, das Wir, den Staat oder die Nation, alle Menschen ohne Ausnahme, alle irdischen Lebewesen, alle Lebewesen in allen Bereichen und schließlich die Inklusion alles Manifesten und nicht Manifesten.

Populär sind auch Modellbildungen zur Erfassung der Entwicklung von kollektiven Holonen seitens der sogenannten Spiral Dynamics, wie sie von Don Beck und Christopher Cowan erarbeitet wurden (1995). Beck und Cowan unterscheiden kollektive Entwicklungszustände in neunfacher Hinsicht:

1. **Erstens** Überlebensgruppen, die dazu dienen, Leben zu erhalten und im vitalen Sinne weiterzugeben. Dazu gehören frühe menschliche Gesellschaften, aber auch hungerrnde Massen und Menschen, z.B. mit Bombentrauma.
2. **Zweitens** Kollektive, die in ihrem Zusammenhalt durch Verwandtschaft und Abstammung geprägt sind bzw. die einen Glaubenszusammenhang magisch-ethnischer bzw. animistischer Art haben.
3. **Die dritte Entwicklungsstufe** zur Unterscheidung des Entwicklungsgrads von Kollektiven nennen Beck und Cowan die magisch-mythische Stufe. Diese ist durch impulsives, egozentrisches und heroisches Agieren im Wir geprägt. Eroberungsverhalten, Täuschungsverhalten und Beherrschungsverhalten, Wut und Rebellion, Anführertum und Gefolgschaft prägen das Miteinander auf dieser Stufe.
4. **Die vierte Stufe** ist die mythische. Hier wird ein Wir durch konformistische Regeln und mythische Ordnungsmuster verfasst. Das Leben im Wir erhält seinen Sinn, seine Richtung oder seinen Zweck durch ein „allmächtiges Anderes“ oder eine Ordnung, die Verhaltensregeln auferlegt mit absolutistischem oder unveränderlichem Charakter. Regelverletzungen haben für Mitglieder dieses Wirs schwerwiegende Folgen. Das Befolgen der Regeln des Wirs wird belohnt, das Abweichen von den Regeln bestraft. Klare Prinzipien regeln Recht und Ordnung.
5. **Die fünfte Organisationsform der Entwicklungsstufe** eines Wir hat rationalen oder wissenschaftlichen Charakter. Die Zugehörigkeit zu einem Wir auf dieser Stufe erscheint dem Einzelnen als objektiv, experimentell prüfbar, rational oder funktional. Das kollektive Bewusstsein wird wie eine „geölte Maschine“ erlebt. Fähigkeiten und Fertigkeiten, um sich auf dieser Stufe erfolgreich im Wir zu bewegen, können erlernt und gemeistert werden. Wissenschaftlich überprüfbare Gesetzmäßigkeiten sollen insgesamt und kohärent Politik, Wirtschaft und soziales Miteinander steuern.
6. **Die sechste Ebene der Entwicklung von kollektiven Holonen** ist durch ökologische Sensitivität, gemeinschaftlich gestaltete menschliche Bindungen und Vernetzung charakterisiert. Ein Wir, das von dem Miteinander auf Augenhöhe lebt, durchlässig und beziehungsfähig zugleich ist, Dialog und Wertegemeinschaft, soziale und harmonische Potenzialentfaltung erlaubt. Globalistische und diverse Intelligenz, Multikulturalität und Fürsorglichkeit, bestimmen die kollektive Intelligenz und Kreativität auf dieser Ebene.



7. **Siebte Stufe:** Wenn sich Kollektive weiter entwickeln, kommen sie nach Beck und Cowan in eine Verfasstheit der Flexibilität, Spontaneität und organischen Funktionalität und erhalten systemischen Charakter. Natürliche Rangordnung und Qualitäten ergänzen den Egalitarismus der Vorentwicklungsstufe. Wissen und Kompetenz verbinden sich zu integrativen Governance-Strukturen.
8. **Die achte Entwicklungsstufe** von Kollektiven ist holistisch. Fühlen, Wissen, Handeln sind in Fließgleichgewichten vereint. Multiperspektivität und ein „alles erfüllendes Fließen, das jede Organisation durchdringt“, umschreiben das Selbsterleben eines Wirs auf dieser Entwicklungsstufe.
9. **Die Spitze der kollektiven menschlichen Evolution** sehen Beck und Cowan in Kollektiven, die zu universellem Systemdenken in der Lage sind und gleichzeitig fähig zu einer pluralistischen Integration. Die Funktionsweisen auf dieser integral-holonischen Ebene sind derzeit noch nicht genauer beschreibbar. Zu wenig Menschen und zu wenige Gemeinschaften befinden sich nach Auffassung der Autoren in diesem Entwicklungszustand, den Teilhard de Chardin die Noosphäre nannte.

### Systemtransformation durch kollektives Handeln

Jüngst wurde Jørgen Randers, Mitautor des Augen öffnenden Buchs „Die Grenzen des Wachstums“ aus den Siebzigerjahren des vergangenen Jahrhunderts anlässlich der von ihm vor Kurzem veröffentlichten neuen „Zukunftsstudie 2052“ zu seinen Vorstellungen befragt, wie eine „global systems transformation“ gelingen könnte. Er stellte in diesem Interview heraus, dass es einer neuen kulturellen und kollektiven Kreativität bedürfe, um im Zusammenwirken verschiedener einzelner sozialer Holonen aus Wirtschaft, Politik, Wissenschaft und Gesellschaft, nachhaltige Entwicklungen zu ermöglichen. In seinen Zukunftsperspektiven für 2052 spricht er von einer „wild card“. Darunter versteht er einen unerwartet eintretenden weltweiten kollektiven Einsatz gegen den Klimawandel (und andere Megakrisen). Er sieht einen Bewusstseinsprung, ein radikal geändertes kollektives Handeln als den einzigen Weg an, um dazu beizutragen, dass starke supra-nationale Institutionen entstehen, die globale Probleme lösen können (Randers 2013). Dieser Sprung würde im Modell der Entwicklung nach Beck u. Cowan zwischen der fünften und siebten Ebene kollektiver Entwicklung stattfinden müssen. Ohne dass eine Vielzahl von „neuen systemischen Wirs“ entsteht, wird – so die Auffassung von Randers – keine Reifung im Weltbewusstsein in Richtung Nachhaltigkeit gelingen. Andererseits hat beispielsweise die erste Weltklimakonferenz in Rio de Janeiro 1992 mit der damaligen Formulierung der sogenannten „Agenda 21“ schon einmal in der Zeit nach dem 2. Weltkrieg gezeigt, dass es möglich ist, weltweite Bewusstseinsentwicklungen in Richtung eines global konsensfähigen Zielsystems einzuleiten und in einer Vielzahl von kommunalen Umsetzungsmaßnahmen auch sozial höchst intelligent und kreativ umzusetzen (Wuppertal Institut 2008; Gottwald u. Sprinkart 2011). Die Agenda 21-Aktivitäten haben auch aufgezeigt, mit welcher Kraft sich vor Ort zur Lösung lokaler Probleme kompetente „Wirs“ herausbilden konnten, die zu punktuellen Lösungen für systemare Probleme fähig waren. Der Physiker Peter Russell hat schon in den Neunzigerjahren das Bild der „erwachenden Erde“ geprägt (Russell 1995). Auch für ihn entstehen globale Systemtransformationen durch die Vernetzung vieler lokaler Antworten auf systemare globale Probleme. Er geht davon aus, dass sich ein neues holistisches Denken weltweit Bahn bricht und sich Vernetzungen kultureller, sozialer und technischer

Art ereignen, die einen neuen kollektiven Bewusstseinszustand des Miteinander, ein neues globales Wir zu Tage treten lassen, in dem das Gute und Brauchbare alter Lösungen und Krisenbewältigungsstrategien konstruktiv aufgehoben ist, das Nicht-Mehr-Brauchbare zurückgelassen wird und das Noch-Nicht-Erschlossene an Potenzialen im globalen Wir sich selbst System transformierend manifestiert.

Dies stellt zwar derzeit mehr eine Hoffnung dar, als eine schon jetzt belastbare Zukunftsperspektive nachhaltiger Kulturentwicklung. Dennoch lassen sich schon heute so viele neue Manifestationen kollektiver Intelligenz und Kreativität ausmachen, dass vielleicht schon bald im Sinne von Ernst Bloch von konkreten Utopien der Systemtransformation gesprochen werden wird.

## Literatur

- Braun E (1973) Die Summierungstheorie des Aristoteles. In: Steinmetz P (Hrsg.) Schriften zu den Politika des Aristoteles. Hildesheim/New York
- Beck D, Cowan C (1995) *Spiral Dynamics: Mastering Values and Change*. Blackwell Publishers, Cambridge MA
- Dürr H.-P, Gottwald F-Th (Hrsg.) (1997) *Sheldrake in der Diskussion*. Scherz, München
- Fisher I (2010) *Schwarmintelligenz – Wie einfache Regeln Großes möglich machen*. Eichborn, Frankfurt
- Gebser J (1999) Gesamtausgabe 02. Ursprung und Gegenwart 1. Novalis
- Gottwald F-Th, Howald W (1990) Bewußtseinsentfaltung in spirituellen Traditionen Asiens. Theoretische Konzepte, Erfahrungen und empirische Befunde. In: Resch A. (Hrsg.) *Veränderte Bewußtseinszustände. Träume, Trance, Ekstasen*. Resch, Innsbruck
- Gottwald F-Th (1999) Mitwelt-Lernen in der Wissenschaft. In: Sachtleben M (Hrsg.) *Kooperation mit der Evolution*. Diederichs, München
- Gottwald F-Th (2004) Kooperation, Konkurrenz und ökologische Ethik. Nachhaltigkeit als In-Beziehung-Sein. In: Bernhard von Mutius (Hrsg.) *Die andere Intelligenz – Wie wir morgen denken werden*. Klett-Cotta Verlag, Stuttgart
- Gottwald F-Th, Klepsch A, Messow E (2010) Die Kunst der Kooperation – Ein Schlüssel zu mehr Nachhaltigkeit im Unternehmen. In: Galuska J (Hrsg.) *Die Kunst des Wirtschaftens*. Kamphausen, Bielefeld
- Gottwald F-Th, Sprinkart KP (2011) *Social Business – für ein neues Miteinander*. Herbig, München
- Hübl Th (2009) *Sharing the Presence – Wo warst du bis jetzt? Wie Präsenz dein Leben transformiert*. Kamphausen, Bielefeld
- Kohlberg L (1996) *Die Psychologie der Moralentwicklung*, Suhrkamp, Frankfurt
- Kruse P (2004) *Next practice. Erfolgreiches Management von Instabilität*. Gabal
- Lukes S (1985) *Emile Durkheim, His Life and Work: A Historical and Critical Study*. Stanford Univ Pr
- Randers J (2013) Kollektives Handeln ist der einzige Weg. In: *Oya* 18/2013. URL: [http://www.oya-online.de/article/read/879-kollektives\\_handeln\\_ist\\_der\\_einzige\\_weg.html](http://www.oya-online.de/article/read/879-kollektives_handeln_ist_der_einzige_weg.html) (abgerufen am 12. September 2013)
- Russell P (1984) *Die erwachende Erde. Unser nächster Evolutionssprung*. Heyne Sachbuch, Nr. 01/7254
- Tönnies F (1887) *Gemeinschaft und Gesellschaft. Abhandlung des Communismus und des Socialismus als empirischer Kulturformen*. Berlin
- Wesche E (2005) *Ethik-Werkstatt*. URL: [http://www.ethikwerkstatt.de/Kollektive\\_Entscheidungsregeln.htm](http://www.ethikwerkstatt.de/Kollektive_Entscheidungsregeln.htm) (abgerufen am 12. September 2013)
- Weinreich WM (2005) *Integrale Psychotherapie. Ein umfassendes Therapiemodell auf der Grundlage der Integralen Philosophie nach Ken Wilber*. URL: [http://integrale-psychotherapie.de/Resources/Weinreich\\_Integpsych.pdf](http://integrale-psychotherapie.de/Resources/Weinreich_Integpsych.pdf) (abgerufen am 12. September 2013)
- Wilber K (1980) *The Atman Project: A Transpersonal View of Human Development*. (dt. Das Atman Projekt, überarbeitete Neuauflage der Übersetzung, 2012: *Das Atman-Projekt – Streben der Seele nach Einheit*. Probst, Lichtenau/Westfalen)
- Wilber K (2001) *Spiral Dynamics*. URL: <http://integralesleben.org/il-home/il-integrales-leben/grundlagen-des-integralen/linien-der-entwicklung/spiral-dynamics/> (abgerufen am 12. September 2013)

Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (2010) Zukunftsfähiges Deutschland in einer globalisierten Welt: ein Anstoß zur gesellschaftlichen Debatte; eine Studie des Wuppertaler Instituts für Klima, Umwelt, Energie. Fischer-Taschenbuch-Verlag, Frankfurt a.M., [http://www.zukunftsfahiges-deutschland.de/zukunftsfahiges-deutschland/das\\_projekt/wuppertal\\_institut/](http://www.zukunftsfahiges-deutschland.de/zukunftsfahiges-deutschland/das_projekt/wuppertal_institut/))



Prof. Dr. phil., Dipl. theol. Franz-Theo Gottwald

seit 1988 Vorstand der Schweisfurth-Stiftung München. Als Honorarprofessor für agrar- und ernährungsethische Fragen forscht und lehrt er an der Humboldt Universität Berlin sowie an der Hochschule für Politik München. Er ist Kuratoriumsvorsitzender der Cocreatio – Stiftung für Kooperation und kollektive Entwicklung, Berg. Als Unternehmensberater sind Innovations-, Werte- und Nachhaltigkeitsmanagement sowie die Entwicklung leitbildgestützter Zielsysteme seine Schwerpunkte.

## 8 Präsenz und Flow – im Blick des Fließenden Gewahrseins

Gabriele Plesse-St. Clair und Frithjof Paulig

### Hinführung

*„Das größte Geschenk, das wir uns als Menschen einander machen können, ist die ungeteilte Aufmerksamkeit.“ (frei nach Carl Rogers)*

Kennen wir nicht alle die Momente, wo das wirkliche Dasein eines Gegenübers unsere Herzen ergreift und wir unser Menschsein spüren und das nicht nur in der Beziehung zueinander, sondern auch in der Beziehung zu uns selbst, zu unserer Welt und dem, was wir das „Größere“ nennen können, den Raum oder das Tao, dass alles einbezieht?

Vielleicht trifft uns der offene Blick eines Kindes, wir versinken als Liebende im Augenblick, wir hören die Stille in der Lücke zwischen 2 Gedanken, wir spüren den Raum, der sich auftut, wenn wir Innehalten, wir erfahren die Qualität eines Lebendigseins, wenn wir ganz in dem aufgehen, was wir tun – und „der Tänzer zum Tanz wird“.

Im Folgenden gehen wir auf das Verständnis von Präsenz und Flow ein und zeigen dann, wie das Fließende Gewahrsein (FlieG), ein Schlüssel aus dem Spektrum orgodynamischer Bewusstseinsarbeit, in der Praxis der Bewusstseinserschulung angewendet werden kann.

### Präsenz

Recherchiert man im Internet wird deutlich, wie sehr der materielle, messbare, sichtbare Aspekt von Gegenwärtigkeit in der Verkopplung von Werbung und Waren betont

wird. Präsenz wird reduziert zu einer Anwesenheits- und Vorhandenseinsfunktion. Präsenzfähigkeit wird im alltäglichen Sprachgebrauch häufig auch mit einer rein mentalen Bewusstseinskompetenz gleichgesetzt.

Als Bewusstseinsmodus ist Präsenz jedoch vielmehr. Es geht um die menschliche Fähigkeit, die Gegenwart bewusst wahrnehmen zu können und damit am Jetztmoment zu partizipieren.

Präsenz enthält verschiedene Zugänge und Qualitäten, z.B. Achtsamkeit, ungeteilte Aufmerksamkeit, Gewahrsein, Anfängergeist. Ihre Gemeinsamkeit liegt darin, dass sie den Augenblick, den Moment, das Jetzt unmittelbar berühren und erfassen.

- **Achtsamkeit** beinhaltet z.B. Achtung im Sinne von Wertschätzung, aber auch Achtung als Qualität des Achtgebens, der Vorsicht oder der Warnung, Acht zu geben. Hier zeigen sich verschiedenste Perspektiven, sich auf den Moment zu beziehen, ihn offen zu begrüßen oder eingrenzend auszuwählen.
- **Aufmerksamkeit** ist oft ein Synonym für Konzentration, damit zielgerichtet und schnell an einen bestimmten Inhalt gebunden. Ungeteilte Aufmerksamkeit weist auf die Fähigkeit hin, sich fokussiert und unabgelenkt einem Objekt, einem Menschen, sich selbst etc. zuwenden zu können.
- Der aus der Zen-Tradition stammende Begriff „**Anfängergeist**“ weist auf eine Qualität der Neugierde und Frische, mit der das Leben wahrgenommen werden kann.

Dem Begriff Gewahr-Sein, Gewahr-Werden könnte eine mehr prozessuale, fließende Qualität zugeordnet werden. Jeder Prozess des Gegenwärtigsein braucht auch die Bereitschaft, das soeben wahrgenommene wieder loszulassen, um offen zu bleiben für den Moment, für das Jetzt in seiner ganzen Fülle. Nur das Jetzt ist der „Ort“ für Veränderung, Transformation, Wachstum und Lernen.

Auch in der Neurobiologie wird das Jetzt als „*einzig mögliches Einflussfenster zur Veränderung*“ betont, wobei es um das Zusammenspiel der 3 Qualitäten Flexibilität, Halten und Fokussieren geht (Gottwald 2006), die in ihrem Zusammenspiel zu einem fließenden Prozess des Gegenwärtigseins werden.

Belschners Verständnis von Präsenz unterscheidet zwischen Alltags-Wach-Bewusstsein, empathischer und nondualer Präsenz, wobei die Modulation dieser verschiedenen Modi im Mittelpunkt bleibt, welche in die Bewusstseinsweite führen (Belschner 2006).

Goldstein und Kornfield betonen in ihrem Verständnis das Zusammenspiel von Geist und Herz (Goldstein, Kornfield 1993), so wie ja auch in vielen spirituellen Traditionen vom emphatischen und dem geistigen Weg der Achtsamkeit als universellem Medium, mit dem „Größeren“, dem Göttlichen in Verbindung zu treten, gesprochen wird.

Wenig wird jedoch von der Bedeutung der Körperpräsenz als einem Medium, den Jetztmoment zu erfassen gesprochen, ja gerade im Blick der spirituellen Ausrichtung wird dieser häufig ausgeklammert.

**Im orgodynamischen Verständnis** wird die Körperpräsenz genauso beachtet, wie kognitive Präsenzfähigkeiten. Die offenen Sinne und ein waches Spürbewusstsein im Körper bereiten den Boden für eine Gegenwärtigkeit, die eben nicht nur kognitiv

oder fühlend präsent ist, sondern auch die körperintuitive Wachheit für den Augenblick mit einbezieht. Ein waches Spürbewusstsein für den eigenen Organismus und den der Mitmenschen ermöglicht eine Präsenzfähigkeit, welche die intuitive Wahrnehmung öffnet und damit ein Mehr des Momentes erfassbar macht.

Im multidimensionalen Blick der Orgodynamik unterscheiden wir zwischen mentaler, emotionaler, körperlicher, energetischer, essenzieller und der Welt-Präsenz, durch die wir uns flüssig bewegen können, neugierig, ausdauernd, mal fokussiert, mal gelassen oder in entspannter Sammlung (Plesse-St. Clair 2011). Jeder Zugang ist gleichwertig darin, den Moment unmittelbar zu erfassen.

Wachsein in allen Dimensionen kann zu einer bedingungslosen Gegenwärtigkeit führen, die nicht an einem spezifisch zu erreichenden Zustand festhält. Darin wird ein umfassendes sinnliches Anwesendsein genauso kostbar, wie eine nonduale Raumerfahrung.

Präsenz, oder besser Präsentsein ist somit kein statischer Zustand, sondern ein sich ständig veränderndes Kontinuum. Im orgodynamischen Kontext geht es dabei erst einmal um einen möglichst inhalts- oder, wie man auch sagen könnte, kontextfreien Modus. Damit wird Präsenz zu einem neutralen Bewusstseinsmodus, der mit verschiedenen Inhalten gefüllt werden kann.

In multidimensionaler Präsenz, die freigeschält ist von Zielen, Kontexten, Konzepten und Vorstellungen partizipieren wir am Jetztmoment, als Teilnehmende und Gestaltende des Lebensstromes, mit all unseren Schätzen des Menschseins und den Geschenken der essenziellen Qualitäten, die da heraus entstehen wie z.B. Weite, Freundlichkeit, Schönheit, Staunen, Offenheit, Fülle, Mut, Lebendigkeit, Authentizität u. a.

Natürliche Präsenzqualitäten sind vergleichbar mit denen, die in der Liebe entstehen, sagt John Welwood, wie

*„das Gefühl, Teil von etwas Größerem zu sein; ein intensives Gefühl, ich selbst zu sein, der Mensch, der ich wirklich bin; ... eine fließende Verbundenheit; ... mehr körperliche und sinnliche Lebendigkeit; ... nach Hause kommen ...“ (Welwood 2002).*

Präsenz ist somit der Bewusstseinsmodus, der uns Menschen nicht nur Bewusstseinsweite eröffnet, sondern uns auch mit den Qualitäten unseres tiefsten Menschsein verbindet und damit der wesentliche Schlüssel für ein humanes und bewusstes Lernen und Leben ist.

### Vom Flow zum Fließenden Gewahrsein (FlieG)

Der englische Begriff **Flow** meint in seiner ursprünglichen Bedeutung Fließen, Strömen. Wir bezeichnen damit das Prinzip des Fließens als eine Grundqualität unserer Lebensenergie, die sich in Bewegung und Strömen ausdrückt und zwar auf allen Ebenen unseres Menschseins.

Flow kennzeichnet auch die Erfahrung, mit etwas in tiefem Einklang zu sein, wenn sich z.B. die Gleichschaltung von äußeren Ereignissen und innerer Befindlichkeit in einem anstrengungslosen Tun äußert. Der Tanz, der in flüssigen, nicht gebremsten Bewegungen geschieht, Schönheit und Anmut zum Vorschein bringt und – metaphorisch gesprochen – „den Tänzer zum Tanz werden lässt“, kann als Flow bezeichnet werden.

Oberflächlich verwendet kann der Begriff Flow (z.B. in einem Satz wie: „Heute war ich gut im Flow“) auch eine Aussage darüber sein, dass „alles im Fluss war“ und nach den eigenen Vorstellungen „geklappt“ hat, was ein Tiefenverständnis von Flow verhindert. Zudem wird Flow auch mit der Glückserfahrung gleichgesetzt.

Der Begriff „Flow“ wurde durch Mihaly Csikszentmihalyi bekannt. Die Erfahrung von Flow wird mit der Erfahrung von Glück gekoppelt, was durch die Kontrolle des eigenen Innenlebens erreicht werden kann (Csikszentmihalyi 1993). Er sagt, dass die optimale Erfahrung von der Fähigkeit abhängt, zu steuern, was sich in jedem Moment im Bewusstsein abspielt. Sein Ansatz ist, dass Flow das Prinzip sei, das den Menschen glücklich macht und Wohlgefühl hervorruft, wobei ein optimaler Zustand erreicht werden kann.

*„Was den Menschen wirklich befriedigt, ist, sich im eigenen Leben wohl zu fühlen.“*

Die optimale Erfahrung entsteht dann, wenn die Aufmerksamkeit auf ein Ziel gelenkt ist und der Mensch dadurch zeitweilig alles andere vergessen kann. Seine Untersuchungen zeigen, wie durch die Koordination von Bewusstseinsenergie eine Synchronisierung der Handlungsimpulse mit äußeren Gegebenheiten passieren kann, die wiederum die Glückserfahrung erzeugt.

Der Ansatz von Csikszentmihalyi stellt in unserem Verständnis das Ursache-Wirkungs-Prinzip zu sehr in den Vordergrund. Es entsteht ein übergeordnetes Ziel:



*Flow führt zu Glück und Effektivität.*

Obwohl Csikszentmihalyi an einigen Stellen deutlich darauf hinweist, dass es nicht darum geht, der Natur unsere Wünsche aufzuzwingen und die Grenzen des menschlichen Willens anzuerkennen, trägt er dazu bei, Flow auf ein Prinzip der Machbarkeit zu reduzieren, wenn er z.B. sagt,

*„... dass man sich, statt sich von anonymen Kräften herumgestoßen zu fühlen, als Herr des eigenen Schicksals fühlt“*

und wenn er von der optimalen Erfahrung spricht, die etwas ist, was wir in dem freiwilligen Bemühen, etwas Schwieriges und etwas Wertvolles zu erreichen, „herbeiführen“ können.

Seine Parameter sind:

- Ziele setzen,
- sich in die Handlung vertiefen,
- Aufmerksamkeit auf das Geschehen richten,
- Lernen, sich an der unmittelbaren Erfahrung zu freuen.

Dies sind sicher sinnvolle Orientierungspunkte. Doch in unserem Verständnis wird das Glücksversprechen und die immanente Zielorientierung zum Hindernis für die authentische Erfahrung.

*Eines unserer Paradigmen, das dem Verständnis von Flow am nächsten kommt, ist das **Fließende Gewahrsein**, FlieG.*

Hierbei geht es um eine „Präsenzfähigkeit in Bewegung“, die das Kontinuum der sich aneinanderreihenden Momente im Auge behält, ohne ein festgelegtes Ziel in



Aussicht zu stellen und die Erfahrung, welcher Art sie auch immer sein mag, als Bewusstseinsgabe anzunehmen.



**Dazu sind 3 Aspekte wichtig.**

- *Die Bereitschaft, sich auf das Unbekannte, das Nichtwissen einzulassen, welches immer einen ungewissen Ausgang hat (natürlich kann auch das als ein Ziel verstanden werden, es lässt jedoch den Raum für die Art der Erfahrung völlig offen).*
- *Die Bereitschaft, die Kostbarkeit des Lebens zu würdigen, welches sich in unendlich vielen Formen hervorbringt. Dazu gehören Glückserfahrungen genauso, wie Getrenntheitserfahrungen, Einheitserfahrungen, Stagnation, Harmonie, Nichtharmonie. Die geistige Haltung, die Kostbarkeit des Lebens wahrzunehmen, lässt uns die unendliche Vielfalt bestaunen.*
- *Die Kunst des „Im Fluss und am Fluss Seins“ zu praktizieren.*

Dazu gehört zunächst die Bereitschaft, einer Bewegung, einer Handlung, einem Geschehen die volle Aufmerksamkeit zu geben. Dabei handelt es sich jedoch nicht um eine fokussierte Präsenz allein, sondern um ein Gewahrsein, das 2 Bewusstseinsqualitäten verbindet. Wir nennen dies metaphorisch gesprochen „im Fluss der Bewegung, des Lebensstroms der Handlung und gleichzeitig am Fluss zu sein“.

Wir sind gleichzeitig – im Fluss der Erfahrung und tauchen ein mit allen Sinnen und allen Aspekten unseres Menschseins UND gleichzeitig stehen wir wie am Fluss und betrachten das Geschehen und Erleben mit einem nicht bewertenden weichen AHA. Ich gebe mich dem Geschehen hin und beachte es, während es geschieht. Zwei Bewusstseinsqualitäten kommen zusammen.

Z.B. erlaube ich die nicht zielgerichtete Bewegung einer Hand und ich bemerke diese gleichzeitig, Moment für Moment.

Von der Holographie wissen wir, dass dann, wenn 2 Lichtstrahlen in einem passenden Winkel zusammenkommen, das völlig Neue, das Dritte, hier das dreidimensionale Bild entsteht.

So kann es auch sein, dass im Prozess des FlieG, des Im-Fluss und gleichzeitig Am-Fluss-Seins, eine neue Bewusstseinsdimension entsteht, in der die Trennung von Bewegung und dem, der die Bewegung beobachtet, aufgelöst wird und die Wahrnehmung „es bewegt sich“ entsteht. Und mit Bewegung meinen wir nicht nur die körperliche Bewegung, sondern genauso die Bewegung des Geistes, der Gefühle, der energetisch-subtilen Ebene usw.

FlieG ist eine Bewusstseinshaltung, die alle Ebenen unseres Menschseins berühren kann. Es ist ein Gewahrsein, das alles, was sich ereignet, einbezieht und im Kontinuum eines fließenden Präsentbleibens begleitet.

## Übungen zur Praxis des Fließenden Gewahrseins

### *Die Pause für den einen Atemzug*

Das Innehalten durch Meditationen und kontemplative Methoden, in dem ein Bewusstsein für die Lücke zwischen z.B. 2 Gedanken, 2 Impulsen etc. wahrgenommen



wird, ist in vielen Traditionen zu finden. Diese Übung hier lässt sich gut mit der Metapher eines „Zuges“, der für unseren Gedankenstrom steht, verbinden. Unsere Gewohnheit ist es, auf den Zug unserer Gedanken aufzuspringen und mit ihm in die Geschichte der Gedankenketten, in die Zukunft, in die Vergangenheit, in die „Ich-Story“ oder die „Du-Story“ zu „fahren“. Durch den einen Atemzug extra, der uns Zeit lässt, noch nicht zu reagieren, können wir am Bahngleis, um in dem Bild zu sprechen, stehen bleiben. Da dies ein körperlicher Vorgang ist, unterbricht er die reaktive Handlungsbereitschaft, beruhigt das Nervensystem, führt zu einer augenblicksbezogenen Körperwahrnehmung und damit zurück in die Wahrnehmung des Jetzt.

*Etabliert sich eine solche „Technik“ jedoch zu einer unbewussten Gewohnheit, kann sie zu einer neuen Falle werden, welche den authentischen Fluss unserer Lebensimpulse unterbricht.*

### *Das Aha und der Aha-Flow*

In dieser Praxis geht es darum, dem, was immer im Bewusstsein auftaucht, mit einem weichen, nicht bewertenden „Aha“ zu begegnen; mit anderen Worten, bevor der nächste Gedanke, Impuls etc. auftaucht, eine kleine Lücke, eine kleine Unterbrechung herzustellen und das in einer offenen, gewährenden Haltung, die das Wahrgenommene behutsam bestaunt.

Diese „Hosentaschenübung“, das „AHA“ haben wir immer dabei, sie gibt uns die Zeit durch die kleine Pause, den nächsten authentischen Impuls wahrzunehmen und nicht in reaktiven Mustern zu bleiben. Häufig ermöglicht die kleine Lücke das Entdecken von Überraschungen und damit entsteht Platz für Heiterkeit. Annahmen werden sichtbar, ungeliebte Gefühle bekommen Platz, automatische Beziehungsmuster werden unterbrochen, Teilaspekte können fühlend wahrgenommen werden und vieles mehr. Dieses Instrument ist auch sehr hilfreich in der prozessorientierten therapeutischen Begleitung.

#### **Wie eine Beziehungssituation am Morgen aussehen könnte**

ER sagt: Du, ich möchte gerne joggen gehen.

SIE: Schon wieder zieht er sein Ding durch, ohne mich einzubeziehen. Eigentlich ist das immer so, er ist nie da für mich, ich glaub, er liebt mich nicht, na ja, dann können wir uns ja gleich trennen usw.

#### **Gleiche Ausgangssituation, mit Praxis des AHA:**

ER sagt: Du, ich möchte gerne joggen gehen.

SIE: Er möchte joggen gehen – AHA. Schon wieder zieht er sein Ding durch, ohne mich einzubeziehen – AHA. Hm, ich könnte ja mal fragen, ob das stimmt oder ob er mich dabei haben möchte – AHA. Aber eigentlich könnte er ja auch sagen, ob er dann noch gemeinsam frühstücken will – AHA. Er steht ja immer noch in der Tür und guckt mich an – AHA. Eigentlich guckt er ganz freundlich – AHA. Vielleicht können wir ja danach was zusammen unternehmen – AHA.

Verschiedenste Antworten werden durch die Lücke, durch das Nicht-Sofort-Reagieren, möglich und das kreative Potenzial für gemeinsame Lösungen steht zur Verfügung.

Die Heiterkeit, die entstehen kann, wenn man sich bei voreiligen Rückschlüssen erappt, ist entspannend, bringt Gelassenheit und vielleicht ein Lächeln mehr in unser oft so schnelles Leben.

### *Die Garuda-Meditation (früher Mahamudra-Meditation genannt)*

Diese Praxis setzt direkt an der Übung des FlieG an, die beiden Bewusstseinsströme „Im Fluss – Am Fluss“ spürend, fühlend, beobachtend zu verkoppeln.

Im Bild des Garudavogels (der im Ei schon vollständig ist – er braucht bloß die Schalen abzulegen) geht es darum, sich den innersten authentischen Impulsen zu überlassen, sie frei zu schälen von Vorstellungen, Konzepten und sich der unmittelbaren Wahrnehmung des Momentes hinzugeben. Dazu gehört die Bereitschaft im Nichtwissen zu verweilen und die Bereitschaft, die Kostbarkeit des Lebens wertzuschätzen.

In dieser Meditation, die aus 3 Phasen besteht (Einstimmung, Latihan, Gebet) ist die Körperbewegung das Medium, FlieG zu erforschen.

### *Einstimmung*

Je nach Gruppenkontext können verschiedene mentale Orientierungen zu Anfang hilfreich sein:

*„Lerne deine innersten authentischen Impulse kennen, die Du noch nicht wissen musst. Stelle deine Verbindung mit dem ‚Größeren‘ her. Wer bist Du noch? Wer bist du, wenn du dich ganz deinem Lebensstrom überlässt?“ usw.*

Konkret geht es darum, sich weich und langsam dem Fluss der Bewegungen des Körpers, dem Körperflow zu überlassen und spontanen Ausdrucksimpulsen ungehindert Raum zu geben. Dadurch wird erfahrbar, was die eigenen, authentischen Impulse in diesem Moment sind. Die Teilnehmenden lernen zu unterscheiden zwischen willentlicher Steuerung und dem rezeptiv wachen Anteilnehmen an dem, was in Bewegung geschieht.

Der Begriff „Latihan“, der der indonesischen Subudschule entliehen ist („Wirkweise des Größeren“ oder auch „Übung“) wird kurz erklärt, ohne sich zu eng auf den traditionellen Kontext zu beziehen (Plesse-St. Clair 2011).

Während nun die Körperbewegungen geschehen, werden sie mit dem weichen nicht-bewertenden AHA begleitet. Atemwahrnehmung, kontemplative Einstimmung oder auch der Monolog des Leermachens

*„stell dir vor, alle Gedanken die auftauchen sind Kleidungsstücke oder Dinge, die du nicht mehr brauchst. Leg sie (evtl. mit einer Geste verbunden) zur Seite ...“*

unterstützen eine offene mentale Haltung und die Verlangsamung.

Es geht darum, eine offene, wache Geisteshaltung zu erzeugen, die alles, was im Geist auftaucht, erst einmal da sein lässt, dem Inhalt jedoch keine weitere Aufmerksamkeit schenkt. Eine gute Einstimmung darauf ist auch, wenn sich der/die Leiter/-in selbst vor der Gruppe „outet“ und Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen etc. sichtbar macht, indem vor der Demonstration alles was auftaucht laut ausgesprochen wird.

### *Latihan*

Das Prinzip des „Im-Fluss- und Am-Fluss-Seins“, während Bewegungen im Körper geschehen, wird erklärt und demonstriert.

#### **Eine kurze Hinführung im Wortlaut**

„Richte deine Aufmerksamkeit auf eine Hand, gib ihr mit der anderen eine kleinen Stubs, wie als würdest du einen Ball anstoßen und Du weißt nicht, wo dieser hinrollt. Die Bewegung geht kontinuierlich weiter, egal wo sie hingehet, und du brauchst es auch nicht zu wissen. Du folgst der Bewegung mit einem weichen Bemerkten, einem weichen Aha, während sie weiter geschieht und nach und nach deinen ganzen Körper mit einbezieht. Du folgst der Bewegung und lässt dich mitnehmen, so als wärst du im Fluss der Bewegung und gleichzeitig am Ufer des Flusses im weichen Betrachten dessen, was geschieht. Überlass dich dem, was auftaucht, ohne es verändern zu wollen, wie ein Hingeben von Moment zu Moment. Alles, was auftaucht, ist okay – Gedanken, Bilder, Gefühle, Empfindungen – du bleibst einfach weiter dabei im Fluss und am Fluss – AHA – und dann lass auch irgendwann das innere Benennen los, keine Worte mehr, einfach ein Fließen in den Moment, von Moment zu Moment.“

Es ist hilfreich, die „Bewegung in Verlangsamung“ einzuladen, wodurch der Shift zum weichen AHA leichter gelingt und Körper-Gefühls-Gedanken-Muster und Bewegungsgewohnheiten nicht so leicht greifen. Es geht nicht darum, etwas zu erreichen, sondern eher „gute Bedingungen“ für das Üben zu schaffen, sich wach durch die unterschiedlichen Erfahrungen zu bewegen, sich dem zu überlassen was ist.

*Schnelle langsame Bewegungen, unterschiedliche spontane Gesten, verschiedenste Gefühlswelten, Gedanken, Einsichten, das Eintauchen in die subtile Energieebene, Ankommen in der Stille, usw.*

FlieG wird damit zu einem Bewusstseinsinstrument, um in der natürlichen Lebensbewegung zu navigieren, zu surfen, aktiv-rezeptiv mitzufließen und über das Leben in weiter Offenheit zu staunen, sich als Teil von etwas Größerem zu fühlen, ohne das benennen zu müssen und sich, wenn es sein soll, darin aufgehoben und eingebettet zu fühlen.

### *Gebet*

Gebet im Bild des „Empfangens und Zurückgebens“ drückt sich in der „Urgeste der Verneigung“ aus. Die Arme zu heben, rezeptiv zu sein für das, was in dieser Hinwendung zum „Universum, zum Größeren“ zu uns kommt und dies in der Verneigung zur Erde zurück zu bringen, wenn die Stirn den Boden berührt (diese Geste wird mehrmals ausgeführt).

Diese universelle Geste braucht keinen spezifischen religiösen Kontext und die Teilnehmenden können dies mit ihren eigenen Referenzpunkten verbinden. Ich verneige mich vor der Erde, der Natur, Gott, Buddha, Mohamed, dem Größeren usw.

Darin kann erinnert werden, dass das Individuelle immer aufgehoben ist in etwas Größerem und essenzielle Qualitäten, wie Dankbarkeit, Verbundenheit können entstehen.

Der Kontext der Garudameditation ist in das Verständnis transpersonalen Rituale eingebettet.

*„Jedes Ritual stellt den Bezug zu einer neuen Situation her“ (Paulig 1992).*

So eignet sich das Ritual, das mit unterschiedlichen Zugängen arbeitet, besonders für die Praxis des FlieG, so z.B. als Gesangsritual, Malflow, Schreibflow, Fallingritual, Wunschflow usw. aus der orgodynamischen Praxis.

### *Form-Raum-Übung*

Hier wird in einer verlangsamten meditativen Körperbewegung bewusst zwischen Form (sanfte Anspannung der zusammenkommenden Hände vor der Brust) und dem Öffnen in den Raum (Hände und Arme bewegen sich frei) gewechselt. Die Wahrnehmung shiftet zwischen Form und Raum. In einem nächsten Schritt finden die Teilnehmenden ihren ganz eigenen fließenden Rhythmus.

### *Im Fließenden Gewahrsein mit Fragen*

Fragen, bei denen es nicht um die schnelle Antwort geht, werden zu Sonden, die das Bewusstseinsfeld stimulieren, vielfältige Perspektiven zur Verfügung zu stellen.

Die Haltung von FlieG, sich selbst von den auftauchenden Bewusstseinsinhalten überraschen zu lassen und die Antworten als fließende Inhalte unseres Bewusstseins durchzulassen, wird durch das weiche nicht wertende AHA und durch die Bereitschaft, mit der Frage präsent zu bleiben unterstützt.

Fragen, mit denen wir in der Orgodynamik forschen, sind z.B.:

- „Sag mir, was willst Du wirklich?“
- „Und sag mir noch, was willst Du wirklich?“ oder
- „Sag mir, wie vermeidest du Beziehung?“
- „Und wie vermeidest du Beziehung noch?“ oder
- „Sag mir, wer bist Du?“

Wenn eine Frage jeweils über einen längeren Zeitraum (ca. 20 Minuten) immer wieder erneut von einem Gegenüber gestellt wird, ohne sie zu kommentieren und die Antworten einfach ausgesprochen werden, entsteht ein Abschälprozess von gewohnten Überzeugungen, Annahmen und Konzepten, welche die Weite des Bewusstseins begrenzen. Es geht darum, wach in dem Fragen präsent zu bleiben, ganz im Geiste von Rilke der sagt

*„und ich möchte Sie ... bitten Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen und ... die Fragen selbst lieb zu haben. ... leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.“ (Rilke in Schönherz und Fleer 2004)*

### *Der Spiraldialog*

Hier geht es darum, eine Präsenzqualität zu praktizieren, die „bei sich sein UND beim anderen sein“ praktisch erfahrbar macht und sich darin dem Bewusstseinsflow des kollektiven Feldes (mindestens 4 Personen) zu überlassen.

Jeder Teilnehmende spricht frei innerhalb einer vorgegebenen Zeitstruktur und gibt das Wort dann an den nächsten Partner im Kreis weiter. Während gesprochen wird, hören die anderen Partner einfach nur zu, ohne zu unterbrechen. Diese Kreise wiederholen sich wie in einer Spirale mehrmals. Eine klassische Form (es gibt viele Va-

riationen) ist ein Zeitrahmen mit Kreisen von je 3-5-7-5-3-1 Minuten Dauer. Es kann ein Thema, eine Frage vorgegeben sein oder aber es bleibt ein offener Entdeckungsraum. Indem es nicht um richtig, falsch, recht oder nicht rechthaben geht (David Bohm spricht von kreativer Partizipation, die häufig durch persönlichen Ehrgeiz und starre Verteidigung verhindert wird [Bohm 1998]) entsteht ein fließendes Aufmerksamkeitsfeld, das das co-kreative Potenzial der Bewusstseinsweite weckt.

### *Das Dimensionen-Mandala*

Die 6 Dimensionen (aus didaktischen Gründen vereinfacht)

1. Gedanken,
2. Gefühle,
3. Körper,
4. Energie,
5. Essenz und
6. Außenwelt

werden symbolisch mit Kissen ausgelegt.

Mit einer Frage oder einem Thema oder einfach der unmittelbaren Wahrnehmung der verschiedenen Dimensionen, durchwandert der Teilnehmer die Dimensionen und spricht alles aus, was dazu auftaucht.

Dabei geht es darum, allen Wahrnehmungsinhalten mit dem „nicht bewertenden weichen AHA“ Raum zu lassen. Gerade am Anfang ist es hilfreich, ein längeres Verweilen in jeder Dimension zu ermutigen (z. B. 10 min). So wird das Eintauchen, sich den Inhalten in jeder Dimension zu überlassen, mit dem sanften Fluss des Beobachtens verbunden. Auch das bewusste Mäandern zwischen den verschiedenen Dimensionen unterstützt das Fließende Gewahrsein, das an keiner Perspektive festhält. Es zeigt sich immer wieder, wie sich durch dieses durchwandern im FlieG Wahrnehmungsfixierungen lösen und dadurch eine Weitung des Bewusstseinsraum eintritt.

Wir arbeiten in der Orgodynamik auf diese Weise auch mit anderen Modellen, das Beziehungsdreieck, das Werte-Mandala usw.

### **Zum Abschluss**

Die Dringlichkeit einer neuen Bewusstseinskultur in unserer Zeit ist unübersehbar, wird doch jede individuelle oder kollektive Werteentscheidung von unserem menschlichen Bewusstsein aus getroffen und darin zum Motor unseres Handelns.

Ein waches Innenraum-Bewusstsein unserer menschlichen Multidimensionalität, in dem alle Ebenen unseres Menschseins gleichwertig sind, bildet eine gesunde Basis, der Vielfalt des Lebens respektvoll zu begegnen in einer bewussten Beziehung zu unserer Welt.

Multidimensionale oder viel perspektivische Präsenz ist der Meisterschlüssel, FlieG eine Form, die insbesondere den sich ständig verändernden Bewusstseinsstrom im Blick behält. Aus dem breiten Spektrum der orgodynamischen Bewusstseinsarbeit liegt uns diese Praxis deshalb so am Herzen, weil sie nicht nur die exklusive Voraussetzung einer künstlichen Übungsumgebung braucht, sondern als Grundverständnis überall im Alltag anwendbar ist.

„Im Fluss- und Am-Fluss-Sein“, in der Tätigkeit und Wahrnehmende der Tätigkeit zu sein, geht beim Abwaschen, Einkaufen, Babywickeln, Meditieren, Lieben, in der Debatte, im Beruf, usw.

Der Bewusstseinsweg selbst, der Moment, in dem das Leben geschieht bleibt im Fokus. Tiefe nonduale, exstatische Einheits- und Glückerfahrungen werden nicht zum angesteuerten Ziel, das den Moment verstellt, sondern zu Geschenken, zur Gnade auf dem Weg des Lebens.

Bewusstseinsweitung kann in jedem Moment geschehen und uns mit seinen essenziellen Qualitäten, wie Mitfühlen, Klarheit, Verbundenheit, Frieden usw. beschenken und unser Handeln beseelen.

So werden wir zu bewussten und wachen Teilnehmenden und Gestaltenden unseres Lebens und wirken jetzt als Teil eines kokreativen Bewusstseinsfeld hinein in unsere zukünftige Welt.

## Literatur

- Belschner Wilfried (2006) OTSC-PA-55-v01-2006. Institut für Psychologie, Abteilung Gesundheits- & Klinische Psychologie Oldenburg
- Bennett JG (1958) Subud. Otto Reichl Remagen
- Bohm David (1998) Der Dialog, das offene Gespräch am Ende der Diskussionen. Klett Kotta Stuttgart
- Csikszentmihalyi Mihaly (1993) Flow. Das Geheimnis des Glücks. Klett-Cotta Stuttgart
- Goldstein J, Kornfield Jack (1987/1993) Einsicht durch Meditation. Die Achtsamkeit des Herzen. Buddhistische Einsichtmeditation für westliche Menschen. O.W. Barth München
- Gottwald (2006) Neurobiologische Perspektiven zur Körperpsychotherapie. In Marlock Gustl, Weiss Halko (2006) Handbuch der Körperpsychotherapie. Schattauer Stuttgart
- Paulig Frithjof (1994) Struktur des Rituals als pädagogisches Prinzip. Unveröffentlichte Diplomarbeit. J.W. Goethe Universität Frankfurt a.M.
- Plesse-St. Clair Gabriele (2011) Orgodynamik, Menschen multidimensional begleiten. Ein transpersonal orientierter Praxisansatz für Therapeuten, Lehrer und Berater. Klinkhardt Bad Heilbrunn
- Rilke Rainer Maria. In Schönherz R und Fleer A (2004) Rilke Projekt CD1. Bis an alle Sterne. Prolog. BMG
- Rogers Carl R (1973) Entwicklung der Persönlichkeit. Kösel München
- Welwood John (2002) Durch Liebe reifen. Partnerschaft als spiritueller Weg. dtv München



Dr. phil. Gabriele Plesse-St. Clair

Orgoville Seminare

Body-Psychotherapist (EABP), DGK, DgFE. Ausbildung u.a. Biodynamik, Unitive Psychologie, Quantumpsychologie. Begründung der Orgodynamik zusammen mit Michael Plesse (1986); Menschen multidimensional begleiten; Körper- und transpersonal-orientierte Bewusstseinsbildung. 2010 Dissertation und Buchveröffentlichung über die Orgodynamik (Klinkhardt-Verlag).



Frithjof Paulig

Orgoville Seminare

Dipl. Päd. mit Soziologie, Psychologie.

Seit 1994 bis heute tätig als Führungskräfte- und Organisationsentwickler. Ausbildung in Orgodynamik (s.o.) und u.a. in „Geist und Leadership“ (Lasalle Inst.), Resonanz-NLP, ZEN, Ritualarbeit, Transsystemik. Seit 2009 Orgodynamik-Ausbilder. Geschäftsführer von Orgoville Seminare, Institut für Orgodynamik (DGK).



# Bewusstseinsentwicklung

- 1 Die Vergegenwärtigung des Lebens und die Evolution des Bewusstseins \_\_\_\_\_ 175  
*Joachim Galuska*
- 2 Die Geburt einer evolutionären Bewusstseinskultur \_\_\_\_\_ 185  
*Thomas Steininger*
- 3 Balancierung des Bewusstseins in der Lebensmitte \_\_\_\_\_ 193  
*Dorothea Galuska*
- 4 Entwicklungsziel: „Gesundendes Bewusstsein“  
oder „Heilendes Bewusstsein“? \_\_\_\_\_ 201  
*Wilfried Belschner*
- 5 Bewusstseinsenerweiterung beim Gebrauch psychoaktiver Substanzen \_\_\_\_\_ 213  
*Rolf Verres*
- 6 Unsere Zukunft im neuen Weltbild \_\_\_\_\_ 219  
*Hans-Peter Emil Dürr*





# 1 Die Vergegenwärtigung des Lebens und die Evolution des Bewusstseins

Joachim Galuska

Moderne Spiritualität ist letztendlich die Entfaltung des eigenen Bewusstseins. So bezog sich der Fokus meiner persönlichen Suche auf die Arbeit an der Ausdehnung meines Bewusstseins. Die Anwendung dieser Bewusstseinsformen und Bewusstseinszustände, z.B. in der Psychotherapie, in der Unternehmensführung oder in meiner Lebensführung, erschienen mir wie Früchte auf diesem Weg. So begann ich immer mehr in meinem Leben aufzuwachen und das Leben zu vergegenwärtigen, das ich gerade lebte. Ich begann, mich an den Platz in meinem Leben zu stellen, an dem ich eben gerade stand, mich in die Mitte des Lebens hineinzustellen als der, der ich eben war oder bin, mit allen meinen Eigenschaften, meiner Geschichte, meinem Sein, meinem Bewusstsein, meinen Bezügen und meiner Welt. Ich spürte die Bedeutung der Worte von Albert Schweitzer (1974): „Ich bin Leben, das Leben will, inmitten von Leben, das Leben will.“ Ich begann das Leben zu vergegenwärtigen, so wie es gerade geschieht, die Momente meines Lebens zu vergegenwärtigen in ihrer Ganzheit und ihrer lebendigen Präsenz. Ich spürte den Albert Schweitzerschen Satz noch weiter vereinfacht: „Ich bin Leben, das lebt, inmitten von Leben, das lebt.“ Mein persönliches und individuelles Leben als Teil eines umfassenderen Lebensprozesses zu erkennen, ließ mich mein Leben und mehr noch das Leben selbst erforschen. Ich begann, inmitten des Lebens das Leben selbst zu spüren in seiner Lebendigkeit, in seiner enormen Präsenz, in seinem Strömen, dem Strömen unseres Lebensstromes, in seinem Fließen, dem Fließen des Flusses unseres Lebens, in seiner Ursprünglichkeit, pur, pures Leben. Ich begann zu spüren, was für eine Freude es ist, das Leben in seiner Essenz zu spüren, die Lebensfreude in ihrer Ursprünglichkeit zu empfinden, was für ein Glück es ist zu leben, gerade zu leben, diesen Quell dieses Stromes des Lebens zu spüren und ein Teil davon zu sein. Und ich begann, den Wert

dieses Lebens zu spüren, wie großartig es ist, wie intelligent, und wie es sich entfaltet. Dass ich und wir nicht nur daran teilhaben können, sondern dies auch noch vergegenwärtigen können, erkennen können, dies erleben dürfen am Leben zu sein, zu leben, empfinde ich als eine große Gnade, das größte Geschenk, das jeder von uns erhalten hat und in sich trägt, solange er lebt.

*Auf meinem Weg habe ich mich immer wieder gefragt, was eigentlich fundamentaler ist: Das Bewusstsein oder das Leben?*

*Ist die zentrale evolutionäre Bewegung die des Bewusstseins, das sich selbst vergegenwärtigt als Ausdruck einer umfassenderen Intelligenz, die sich als dieses Universum manifestiert, als diese Evolution, die irgendwann einmal Leben hervorbringt und Nervensysteme, die erwachen und sich selbst erkennen als Teil dieser umfassenderen Intelligenz?*

*Oder ist der evolutionäre Prozess in sich selbst ein lebendiger Ausdruck dieser umfassenderen Intelligenz, eine lebendige Evolution, die sich im Zuge ihrer eigenen Bewusstwerdung und Vergegenwärtigung spürt und in voller Bewusstheit weiterentwickelt?*

Mit zunehmendem Alter neige ich zu der zweiten Variante, das Leben zu begreifen als ein sich selbst aufklärender Prozess, als ein Geschehen, das sich seiner selbst bewusst wird und sich selbst zunehmend erkennt und vergegenwärtigt in seiner Art und Weise, in seinen Grundstrukturen, seinen innersten und äußersten Bewegungen, seinem evolutionären Potenzial, seiner eigenen Intelligenz. Der Fokus der Erforschung des Lebens liegt dann nicht mehr primär in der Vertiefung und Erweiterung des Bewusstseins, der inneren Loslösung aus den fixierenden Strukturen und Mustern und der Konzentration auf eine transzendente Wirklichkeit, sondern er bezieht sich auf das Innerste des Lebens selbst, auf eine Vertiefung und Erweiterung unseres Lebens.

#### **Der Weg des Lebens**

Was geschieht, wenn wir inmitten unseres Lebens aufwachen, inmitten dieses Momentes, und ihm nichts entgegensetzen? Dann spüren wir unsere lebendige Präsenz, unsere lebendige Anwesenheit.

Was spüren wir, wenn wir inmitten dieses Momentes, in dieser Präsenz ganz offen sind und in völliger Offenheit verweilen? Dann spüren wir die Fülle dieses Momentes, die Fülle dieser gesamten Erfahrung.

Die innere Leere unserer schwebenden Offenheit lässt uns die Fülle spüren unserer Sinneserfahrungen, unserer Empfindungen und Gefühle, unseres Bewusstseins.

Und wie ist es, uns an diese Fülle hinzugeben, uns ganz ausfüllen und erfüllen zu lassen von der Fülle des Lebens, uns ergreifen zu lassen von seiner Intensität, seinen Lebensenergien, dem Strömen, das von innen heraus diese Lebenserfahrung hervorbringt und weiter entfaltet? Es ist zumindest belebend, wahrscheinlich auf eine innerste Weise ästhetisch, einfach schön und lustvoll, letztendlich sogar ekstatisch. Das Leben von innen her in seiner überfließenden Fülle und Schönheit zu spüren ist letztendlich Ekstase, Teilhabe an der Freude des Lebens an sich selbst, am Geschmack des sich entfaltenden Lebensstromes. Vieles könnte und sollte man vielleicht auch an dieser Stelle sagen über Lebensfreude und Lebenslust, über Schönheit und Ästhetik. Sie wecken jedenfalls unser Herz und lassen uns dem Leben zuwenden, das Leben annehmen und lieben. Unser Herz zu öffnen und uns verbunden sein zu lassen mit den Menschen, der



Natur, der Welt und dem Göttlichen und Unbekannten, erleichtert es enorm, auch das Leben anzunehmen, sich mit ihm verbunden sein zu lassen und es dann zunehmend in seinem Innersten zu spüren und sich von ihm ergreifen und führen zu lassen.

Mit dem Leben verbunden zu sein bedeutet, es ganz anzunehmen,

- nicht nur in seiner Schönheit, sondern auch in seinem Schrecken, wie Rilke sagt,
- nicht nur in seiner Leichtigkeit, sondern auch in seinem Ernste, wie Rilke ebenfalls sagt,
- nicht nur in seiner Lebensfreude, sondern auch in seinem Schmerz und seinem Leid,
- nicht nur in seiner Tiefe, sondern auch in seiner Oberfläche,
- nicht nur in seiner individuellen Entfaltung, sondern auch in seiner kollektiven Verbundenheit.

Den Weg des Lebens zu gehen bedeutet auch, das eigene persönliche Leben anzunehmen, mich anzunehmen als Ausdruck meines Lebens. Und das ist vielleicht das schwierigste: mich und mein Leben vollkommen zu akzeptieren und anzunehmen, so wie es ist und so wie ich bin, ohne Ablehnung, ohne Widerstand. Es bedeutet nicht, alles zunächst gut zu heißen oder schön zu finden, sondern eher es hinzunehmen, zunächst einmal sein zu lassen, zu spüren wie es ist, in allen seinen Licht- und Schattenseiten. Und es ist eben ein Sich-mitten-hineinstellen in dieses Leben, ein Aufwachen in diesem Fluss meines Lebens und ein Vergegenwärtigen, wie es sich anfühlt und wie es ist, in dieser Zeit, auf diesem Planeten, in dieser Familie, in dieser Kultur geboren zu sein und als Mensch in dieser Form zu leben. All dies ist Ausdruck des Lebens und gehört zu meinem persönlichen und individuellen Leben. Und wenn ich es spüre und erkenne und zu mir nehme, dann finde ich mich selbst darin und entdecke, dass ich mich darin bewegen kann. Und ich spüre, welches ungeheure Potenzial in diesem Leben als Mensch liegt, welche Möglichkeiten ich besitze, welche Kompetenzen, mein Leben zu gestalten und die Welt zu verändern. Wenn ich mein Leben ganz annehme, steht mir auch meine gesamte Lebensenergie zur Verfügung, meine gesamte Schaffenskraft, mein gesamtes schöpferisches Potenzial. Ich kann spüren, wie ich in meinem Leben wirken kann, verändern kann, gestalten kann, wie ich dabei an Grenzen stoße, aber auch Grenzen überwinde. Ich kann diesen kreativen Prozess des Lebens von innen her wahrnehmen und in meinem Leben zum Ausdruck kommen lassen. Und wenn ich mein Leben lieben lerne und mich mit ihm verbunden fühle, dann spüre ich diese immense und unmittelbare Verantwortlichkeit, die ich mir und meinem Leben gegenüber besitze, mein Leben auf eine lebenswerte Weise zu gestalten.

Den Weg des Lebens zu gehen heißt, das Leben in allen seinen Facetten zu durchdringen und zu verinnerlichen, das Leben von innen her zu spüren und zu leben. Unsere Bewusstseinsentwicklung kann dazu dienen, das Leben immer tiefer und weiter zu verstehen und zu durchdringen. Je höher entwickelt die Bewusstseinsstruktur, umso tiefer und umfassender ist das Verständnis des Lebens, umso mehr geschieht eine Verbundenheit und schließlich ein Einswerden mit dem Lebensstrom und dann auch mit der Intelligenz, die das Leben so sein und leben lässt, wie es eben lebt, die es konfiguriert und strukturiert. Und je mehr dieses Verinnerlichen geschieht, dieses vergegenwärtigte Leben zu leben, umso größer und tiefer ist die Freiheit und umso umfassender ist das Potenzial es zu entfalten. Es braucht den Weg des Bewusstseins, um Seele, Geist und kosmische Intelligenz zu erspüren, und es braucht eine Öffnung für das Leben, das eh da ist, pulsiert, strömt und geschieht, um ein beseeltes und intelligentes Leben zu führen.

Leben will leben, wie Schweitzer sagt. Leben will erlebt werden. Leben will sich entfalten und erfüllen. Leben will so voll wie möglich leben. Aber wenn wir das Wollen aus all dem heraus lassen, dann tut es das einfach, und wir gestalten unser Leben mit zunehmender Vergegenwärtigung unseres Lebens, mit zunehmendem Spüren unseres Lebens, im Einklang mit dem Leben.

#### Der kollektive Lebensprozess

Den Weg des Lebens zu gehen bedeutet, nicht nur das eigene persönliche Leben anzunehmen, sondern auch zu spüren wie es ist, Teil einer lebendigen Gemeinschaft von Lebewesen zu sein, die eben gerade leben. In dieser offenen Präsenz zu schweben, bedeutet zu spüren, wie es ist, inmitten von Leben zu sein, wie es Albert Schweitzer tat. Das Leben der Lebewesen um mich herum zu spüren und zu realisieren, wie das Leben sich in allen Lebewesen ereignet, lässt mich teilhaben an der Fülle der lebendigen Entfaltungen dieser Evolution. Sie eröffnet mir einen ungeheuren Reichtum an Erfahrungen und eine unermessliche Vielfalt und Tiefe von Begegnungsmöglichkeiten. Sie weckt aber auch mein Mitgefühl für all das Schmerzliche, Leidvolle, Verirrte und Verwirrte. Und sie lässt mich meine Mitverantwortlichkeit spüren für diese Gemeinschaft, zu der ich gehöre, allein deshalb, weil ich gerade in und mit ihr lebe. Sie lässt mich meine Teilhabe an allem Leben und letztlich an der gesamten Evolution spüren, denn sie ist ja auch Ausdruck des Lebens. Sie lässt mich diese kollektive Qualität, diese Gemeinschaftlichkeit, diese Zusammengehörigkeit unmittelbar spüren. Nicht nur ich lebe, sondern wir leben und ich gehöre dazu! Wir leben, wir leben als Familie, wir leben als Arbeitsgemeinschaft, wir leben als Gesellschaft, wir leben als Menschheit, wir leben als Gemeinschaft aller Lebewesen, wir leben als Natur, wir leben als Kosmos. Wir sind diese kosmische und universelle Intelligenz, die eben so lebt und sich entfaltet.

Es ist letztendlich kein Verlust, sein Leben hinzugeben an diesen kollektiven Lebensprozess, sein Leben in den Dienst der Gemeinschaft zu stellen, zu der man gehört. Das Leben gibt uns frei, unser Leben individuell zu entfalten, aber es bereichert es enorm, unser Leben gemeinsam zu entfalten. Wenn wir danach fragen, was uns Menschen am meisten erfüllt, sind es Partnerschaft und Familie und eine sinnvolle Arbeit, die ja immer etwas für andere Menschen tut. Sowohl aus der Sicht der Bewusstseinsentwicklung als auch aus der Sicht der gemeinsamen Lebensgestaltung ist die Mitverantwortung und die Mitwirkung an unserer Kultur – also unserem gemeinsamen Bewusstseins- und Lebensfeld – eigentlich eine selbstverständliche und natürliche Haltung. Bewusstseinsforschung als Entwicklungsweg führt aber etwas eher zur individuellen Entfaltung, zur individuellen inneren Befreiung und zur individuellen Verwirklichung und Anwendung der gewonnenen Einsichten. Lebensforschung führt eher zur Lebensbejahung und zur „Ehrfurcht vor dem Leben“, wie Albert Schweitzer sagt, und das meint sowohl mein persönliches Leben als auch alles Leben.

Die eigentliche Lebenskunst besteht nicht nur darin, mein eigenes Leben kreativ und erfüllt zu leben, sondern es im Einklang mit allem Leben zu gestalten. Um es einmal poetisch auszudrücken: „Meine Melodie in der Symphonie des Lebens zu spielen.“ Mein Leben und unser Leben gehören untrennbar zusammen. Jeder von uns erleidet sein eigenes Leben und unser gemeinsames Leben. Jeder von uns genießt sein eigenes Leben und unser gemeinsames Leben. Und wir können gemeinsam großartige Lebenskunstwerke schaffen, großartige Symphonien miteinander improvisieren, wenn wir nicht so viel Lärm machen und mehr auf die Töne und Klänge der anderen lauschen.



Aber was geschieht, wenn wir dies vergegenwärtigen, dass wir eben gerade gemeinsam unser Leben gestalten, nicht nur unser Bewusstsein bilden, sondern hier und jetzt leben?

Ich halte dies für pure kollektive Spiritualität. Mein spirituelles Verständnis hat mich letztendlich zum Leben geführt. Auch ich bin den Weg des Bewusstseins gegangen, zunächst zu versuchen, meinen Geist zu befreien von allen Verhaftungen in der Welt und offen zu werden für die Größe und Unmittelbarkeit des Absoluten und Unbekannten. Aber ich habe mehr und mehr gesehen, dass dies nur Bedeutung hat, wenn es mein Leben verändert und erfüllt, nicht wenn es mich von meinem Leben befreit. Meine Bewusstwerdung hat mich mein Leben spüren lassen und das größere Leben, das uns alle hervorbringt. Sie hat den Blickwinkel meiner Spiritualität weggeführt von dem Höheren, Visionären und Zukünftigen hin zum Unmittelbaren, Gegenwärtigen und Lebendigen. Eine Spiritualität des Lebens befreit nicht vom Leben, sondern sie befreit zum Leben, das aufwacht und sich seiner selbst vergegenwärtigt und sich seines Daseins erfreut, das spielt und tanzt. Und es forscht und sucht:

Das Leben sucht Glück und es findet Glück.  
Es sucht Frieden und es findet den Frieden.  
Es sucht Begegnung und es findet andere.  
Es sucht Stille und findet Stille.  
Es sucht Bewegung und es findet Bewegung.  
Es sucht Liebe und es findet die Liebe.  
Es sucht Großes und es findet Großes.  
Es sucht das, was es überschreitet und es findet das, was es überschreitet.  
Das Leben verliert sich und vergisst sich und schläft ein und wacht wieder auf.  
Es wird krank und leidet und manchmal heilt es und manchmal nicht.  
Es wird geboren und wächst und stirbt – irgendwann.  
Es lebt als Ich, als Wir und als alles, was lebt.

### Evolution des Bewusstseins

In der Entfaltung unseres Bewusstseins wacht Gott auf, könnte man sagen, und erkennt und erfährt sich selbst – in uns – als wir – als Du und Ich. Unser scheinbar kleines Leben ist das große Leben, wenn wir es von innen her in der Tiefe durchdrungen haben. Und dieses Leben entfaltet sich in jedem von uns, und wir spüren diese Dynamik, dieses Wachsen und Vergehen, diese innere Bewegung, diese Entwicklung. Und wir spüren, wie es ist, aufzuwachen, zu leben, sich zu entfalten, sich zu entwickeln. Wir sind diese Entwicklung. Als Mensch vergegenwärtigt sich diese ungeheure Intelligenz ihrer eigenen Entwicklung, ihrer eigenen Evolution als diese Evolution. Wir haben Teil an diesem gewaltigen intelligenten evolutionären Prozess, zu dem wir gehören, und wir spüren, wie dieser Prozess sich aus sich selbst heraus entfaltet. Wir spüren, wie dieser Prozess sich selbst aufklärt, sich seiner selbst bewusst wird als Mensch und sich in dieser Bewusstwerdung weiter entfaltet und weiter gestaltet. Wir spüren diese sich selbst entfaltende Lebendigkeit und Kreativität dieses evolutionären Prozesses. Wir spüren in uns eine schöpferische Kraft als Qualität unseres eigenen Lebens. Das Schöne am Menschsein ist, nicht nur das Leben zu erleben, sondern sich in diesem lebendigen Prozess bewegen zu können, das eigene Leben zu gestalten, zu verändern und damit diesen gesamten evolutionären Strom

mit zu gestalten, mit zu verändern. Es ist wunderschön zu spüren, zu fühlen, zu realisieren, zu vergegenwärtigen, das Leben in voller Bewusstheit zu erleben. Aber es ist ebenso wunderschön, sich bewegen zu können, wirken zu können, kreativ sein zu können, Neues zu finden oder zu erfinden und zu verwirklichen und beteiligt zu sein an dieser gemeinsamen Konstruktion unserer Wirklichkeit, an dieser gemeinsamen Gestaltung unseres Lebens, an dieser gemeinsamen Weiterentwicklung dieser Evolution. Es ist wunderschön, an diesem großen Entfaltungsprozess des Lebens beteiligt zu sein – ja, ein Teil von diesem Prozess zu sein und ihn zusammen mit allem anderen Lebendigen mitzugestalten. Und es ist beeindruckend, die Intelligenz dieses Prozesses zu spüren, die dies entwirft, strukturiert, konfiguriert. Diese Intelligenz überschreitet die gegenwärtige Reichweite unseres Bewusstseins. Wir können sie nicht erfassen, weil die Strukturen unseres Geistes lediglich oberflächliche Spiegelungen von ihr darstellen. Aber sie lässt sich spüren. Für mich fühlt sie sich an wie ein funkelnder in sich selbst freier, intelligenter Raum, der sich jedem geistigen Erkennen gegenwärtig noch entzieht. Aber letztendlich bin ich und ist jeder von uns nichts anderes als diese lebendige Intelligenz, aufgewacht und vergegenwärtigt in ihrem eigenen evolutionären Prozess. Und dieser evolutionäre Prozess selbst ist intelligent, voller Potenzial, bewegt sich in einer Art freien Entfaltung, eröffnet Perspektiven und Dimensionen, erfüllt und transzendiert unser Leben.

Wenn wir die Entwicklung unseres Bewusstseins auf diese Weise erkennen können, sind wir nicht länger Produkte der Evolution, ist unser Bewusstsein nicht länger Ergebnis einer evolutionären Entwicklung von Nervensystemen, sind wir nicht länger Erleidende unseres Lebens und durch die schicksalhaften Wechselfälle Aufgeweckte, sondern wir sind angekommen, da wo wir sind. Wir sind aufgestanden an der Stelle, an der wir stehen. Wir nehmen unser Leben und das aller Lebewesen, mit denen wir verbunden sind, in Würde an. Wir nehmen die Verantwortung an, die es bedeutet, Mitgestalter dieses Lebens und dieses evolutionären Prozesses zu sein. Wir erkennen, dass wir uns dem nicht entziehen können, dass jeder von uns darin notwendig ist, eine Stimme besitzt, Einfluss nimmt. Wir erkennen, dass jeder von uns darin gebraucht wird, wie Martin Buber (1922) sagt:

*„Dass du Gott brauchst, mehr als alles, weißt du allzeit in deinem Herzen; aber nicht auch, dass Gott dich braucht, in der Fülle seiner Ewigkeit dich? Wie gäbe es den Menschen, wenn Gott ihn nicht brauchte, und wie gäbe es Dich? Du brauchst Gott, um zu sein, und Gott braucht dich – zu eben dem, was der Sinn deines Lebens ist ... Die Welt ist nicht göttliches Spiel, sie ist göttliches Schicksal. Dass es die Welt, dass es den Menschen, dass es die menschliche Person, dich und mich gibt, hat göttlichen Sinn. Schöpfung – sie geschieht an uns, sie glüht sich uns ein, glüht uns um, wir zittern und vergehn, wir unterwerfen uns. Schöpfung – wir nehmen an ihr teil, wir begegnen dem Schaffenden, reichen uns ihm hin, Helfer und Gefährten.“*

Aber was ist, wenn Gott und ich eins sind, wenn das göttliche Schicksal unser Leben ist, wenn wir die Schöpfung, die sich uns einglüht nicht nur erleiden, sondern sie gestalten, entwickeln, entfalten. Dann gibt es niemanden anderes, den wir verantwortlich machen können, keinen Gott, kein Absolutes, keine Intelligenz außerhalb oder irgendwo jenseits von uns, sondern wir sind es selbst. Es ist unser eigener Lebensprozess, unsere eigene Evolution. Und ich meine dies nicht als überschätzte persönliche Macht, sondern es geht darum, das eigene persönliche Leben in den Dienst zu stellen unserer Mitverantwortung für die Evolution, und diese auf eine menschenwürdige Weise, intelligent und weise, sowohl in Demut als auch in Frei-



heit weiterzuentwickeln. John Stuart (2012), ein australischer Evolutionsforscher, nennt uns „evolutionäre Aktivisten“, „absichtsvolle Evolutionäre“:

*„Evolutionäre Aktivisten nutzen die Gerichtetheit der Evolution, um herauszufinden, was sie tun müssen, um diese weiter voranzubringen. Im sozialen Bereich ist der nächste große Schritt der menschlichen Evolution das Hervorbringen einer geeinten und nachhaltigen globalen Gesellschaft. Psychologisch betrachtet ist es die Befreiung unseres Verhaltens vom Diktat der biologischen und kulturellen Vergangenheit, damit wir das, was für die zukünftige evolutionäre Möglichkeit nötig ist, tun können.“*

*„Wenn der Übergang zur bewussten Evolution vollzogen ist, wird die Evolution auf der Erde bewusst und intelligent von statten gehen.“*

Evolutionäres Bewusstsein bedeutet für mich, das jeweils geistig Erkannte auch erfahren zu wollen und dann anderen weiterzugeben und ihnen erfahrbar zu machen, sodass die ganze Entwicklung damit stabiler und durchdrungener wird.

*„Durch die Menschen wird sich der evolutionäre Prozess seiner selbst bewusst geworden sein und die Kapazität haben, sich selbst absichtsvoll und bewusst weiterzuentwickeln.“ (Stuart 2011).*

Darauf scheint mir der Sinn des bewusst gewordenen, des vergegenwärtigten Lebens hinauszulaufen:

Mit Hilfe meiner gesamten Intelligenz, meiner intuitiven Kompetenz, verankert in meiner Seele und meiner lebendigen Offenheit, verbunden mit der Welt und diesem evolutionären Prozess, mein Leben und unser Leben zu gestalten und bewusst weiterzuentwickeln. Und dies ist keine moralische Forderung, sondern ein tiefes inneres Gespür, eigentlich sogar eine Gnade, ein großes Geschenk, ein solches Leben gegenwärtig leben zu dürfen. Und wenn ich mich frage, was diese Vergegenwärtigung für mein gegenwärtiges Leben bedeutet, für das, was ich konkret und praktisch tue, dann stellt sich diese Frage auch Gott oder diese universelle Intelligenz, denn letztlich ist da ja kein Unterschied. Also was wollen wir tun und zwar weil wir es wirklich wollen, weil wir diese Verantwortlichkeit spüren, weil wir diese Liebe zum Leben spüren, weil wir es gerne tun wollen oder weil wir Mitgefühl besitzen, weil etwas uns berührt oder empört oder weil es Freude macht und uns begeistert?

An dieser Stelle inmitten des Lebens, inmitten dieses evolutionären Prozesses sind wir letztlich frei. Wir sind zwar verbunden mit all dem, wir werden von all dem hervorgebracht und genau an die Stelle gestellt, an der wir eben stehen und leben. Aber wenn wir sie vergegenwärtigen, dann spüren wir eben auch die vollkommene und tiefe innere Freiheit, die in unserem Innersten liegt und die bei allen vorgegebenen Strukturen eben auch unser eigenes Leben und das dieser gesamten Evolution in sich trägt. Dann spüren wir wie es ist, unbestimmt und offen zu sein, frei für unsere Kreativität, frei für etwas völlig Neues, nicht letztlich vorhersagbar. Und das ist das Schöne, dass unser Wollen letztlich freiwillig ist. Was bin ich bereit, freiwillig zu tun, freiwillig einzubringen, weil es mir am Herzen liegt, nicht weil ich mir persönlichen Profit davon verspreche? Oder wieviel persönlicher Profit ist wirklich erforderlich in all dem, was ich tue in meinem Leben, in all dem, was ich hineingebe ins Leben, weil ich es bereichern will, aufklären will, weiterentwickeln will, erlösen will und nicht weil ich unbedingt muss, sondern weil es mir am Herzen liegt, weil mir etwas weh tut oder mich etwas wirklich inspiriert?



Ich bin überzeugt davon, dass unser Leben reicher und erfüllter ist, wenn wir uns ihm nicht entziehen, wenn wir uns nicht nur zurückziehen in die Abgeschiedenheit und Stille im Inneren vom Äußeren, wenn wir uns nicht nur um uns selbst drehen und nicht nur nehmen, was wir kriegen können, sondern wenn wir bereit sind, uns ganz hineinzugeben, uns „nicht vorzuenthalten“, wie Martin Buber (1919) sagt:

*„Durchbrich deine Schalen, werde unmittelbar, rühre, Mensch, die Menschen an.“*

Ich persönlich halte dies nicht für eine Pflicht oder einen Imperativ, sondern für eine natürliche Bewegung des erwachten und vergegenwärtigten Lebens, dies freiwillig zu wollen. Es geschieht aus der Verbundenheit mit dem evolutionären Prozess. So wie viele Menschen früherer Zeiten und auch gegenwärtig mein Bewusstsein und mein Leben bereichern, möchte ich auch meinen Teil zu ihrem Leben und dem der folgenden Generationen beitragen. Vielleicht erleiden die Menschen der Zukunft dann nicht nur unser Erbe, sondern freuen sich auch daran. Doch natürlich will das Leben auch spielen und lachen und tanzen. Und auch das bereichert unser gemeinsames Leben und erfüllt und steckt an und lässt uns unser Leben feiern. Aber auch dafür braucht es weiterentwickelte Arten und Weisen, die der Größe unseres Lebens und unserer inneren Freiheit entsprechen.

#### **Eine neue abendländische Spiritualität**

So wird eine neue abendländische Spiritualität die bewusste Evolution in ihren Mittelpunkt stellen. Sie wird zwar ansetzen an der Arbeit am eigenen Bewusstsein, an der Öffnung und Vertiefung unseres „Weltinnenraumes“. Und dies erfordert unser Erwachen, unser Bewusstwerden, die Relativierung unserer Identifikationen und unserer Konstruktionen, die Suche nach dem, was uns überschreitet. Es ist wie ein Aufschwingen zu einem größeren Überblick, zu einer größeren geistig-spirituellen Weite und erfordert eine gewisse Mühe und Disziplin, auch wenn es auf ein „mühe-loses Bemühen“ hinausläuft. Eine neue abendländische Spiritualität wird aber basieren auf der Vergegenwärtigung des Lebens. Sich mit dem eigenen Leben verbunden zu fühlen, so wie es ist, sich an die Stelle im Leben zu stellen, an der man eben steht, das Leben anzunehmen, das man eben lebt, ist leichter und versöhnlicher. Wenn wir uns dem Leben anvertrauen erfahren wir, wie das Leben von alleine geschieht, als eine aus sich selbst herausströmende Quelle, die auch unser Leben hervorbringt. Es ist, als ob uns das Leben in den Arm nimmt und wieder ausatmet, durch unsere Sinne und unseren Geist in die Welt hinaus sendet, wie Rilke in seinem Gedicht sagt: „Von deinen Sinnen hinausgesandt, geh bis an deiner Sehnsucht Rand ...“ Eine neue abendländische Spiritualität wird nicht die Sinne ablehnen, sondern Fülle, Freude und Ekstase genauso würdigen, wie Berührung und Verwandlung von Leid und Schmerz. Eine neue abendländische Spiritualität wird also neben der Arbeit an der Erforschung des eigenen Bewusstseins genauso sehr die Durchdringung und Entfaltung des eigenen Lebens betonen und schließlich eine Spiritualität sein, in der wir unseren Beitrag zur gemeinsamen Gestaltung der Welt leisten. Sie wird eine Spiritualität sein, in der unser Leben immer mehr durchdrungen wird vom Größeren, Unbekannten und Unbegreiflichen und schließlich ein vergegenwärtigtes Geschehen einer intelligenten Evolution wird.



## Literatur

Buber M (1919) Was ist zu tun? In: Hinweise, Gesammelte Essays. Manesse Verlag 1953

Buber M (1922) Ich und Du. Reclam Verlag Stuttgart

Schweitzer A (1974) Gesammelte Werke. In: Grabs R (Hrsg.) Bd. 1: Aus meinem Leben und Denken; Aus meiner Kindheit und Jugendzeit; Zwischen Wasser und Urwald; Briefe aus Lambarene 1924–1927. 169. Beck, München

Stuart J (2012) Die Absicht des Kosmos. In: EnlightenNext Impulse 3/2012, 24–27



Dr. med. Joachim Galuska

Facharzt für Psychosomatische Medizin und für Psychiatrie und Psychotherapie, Geschäftsführer und Ärztlicher Direktor der Heiligenfeld Kliniken in Bad Kissingen und Waldmünchen. Herausgeber u.a. der Bücher: Die Kunst des Wirtschaftens (2010), Psychotherapie und Bewusstsein (2005), Gründer der Zeitschrift Bewusstseinswissenschaften und der Stiftung Bewusstseinswissenschaften.



## 2 Die Geburt einer evolutionären Bewusstseinskultur

Thomas Steininger

Wenn wir von der Evolution des Bewusstseins sprechen, sprechen wir von uns selbst. Wir, unsere Selbst-Wahrnehmung und unsere Wahrnehmung der Welt, verändern sich. Lassen sie mich diesen Beitrag mit einer Frage beginnen – Sie ist vielleicht der direkteste Ausgangspunkt, wenn wir die Frage nach einer Bewusstseinsrevolution mehr als nur theoretisch verstehen wollen. Diese Frage heißt:

*„Als wer oder was bin ich hier?“ „Als wer oder was lese ich diese Zeilen?“ ... Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, Ihre eigene Antwort auf diese Frage zu finden. „Als wer oder was bin ich hier?“*

Diese Frage basiert natürlich auf einer Voraussetzung. Sie basiert auf der Annahme, dass wir, Sie und ich, die Welt immer aus einer bestimmten Perspektive sehen.

- Können wir uns unserer eigenen Perspektive, unserer eigenen Sicht auf die die Welt, bewusst werden?
- Können wir beginnen zu sehen, auf welche Art und Weise wir sehen?

Um das zu erreichen, hilft es, wenn wir uns selbst in einem historischen Kontext wahrnehmen.

In unserem Alltagsverständnis gehen wir oft von einer sehr vereinfachten Vorstellung aus, wenn wir darüber nachdenken, was es bedeutet, ein Mensch zu sein – als hätte das immer, zu allen Zeiten, das Gleiche bedeutet. Aber wir sind Menschen des beginnenden 21. Jahrhunderts.

- Was verbindet und was trennt uns von den Menschen des 15. Jahrhunderts?
- Was verbindet und was trennt uns von den Menschen vor 1.000 Jahren, vor 5.000 Jahren, vor 50.000 Jahren?

Nehmen Sie sich noch einmal einen Augenblick Zeit und versuchen Sie dieser Reise in die Vergangenheit innerlich nachzugehen. Vor 50.000 Jahren existierte nicht nur eine andere Welt, wir Menschen waren damals auch ganz anders „in der Welt“, als wir es heute sind. Genau das meinen wir, wenn wir von Bewusstseinsentwicklung sprechen – unser „In-der-Welt-sein“ hat sich verändert. Lassen Sie uns, soweit das in unserer Vorstellung überhaupt möglich ist, zu den Anfängen gehen, zu unseren Anfängen als Menschheit.

Vor 800.000 Jahren begannen wir, das Feuer zu nutzen. Die etabliertesten Schätzungen gehen davon aus, dass die ersten Feuerstellenfunde ca. 900.000 Jahren alt sind. Damals begann der Homo erectus, das Feuer zu kultivieren. Die Entdeckung des Feuers brachte uns damals neue ungeahnte Möglichkeiten. Sie revolutionierte unsere Nahrungsmittelversorgung. Von nun an waren wir in der Lage, Fleisch und Gemüse durch Kochen vorzuverdauen. Wir konnten uns viel leichter und einfacher mit Nahrung versorgen. Aber das Feuer veränderte auch die Sicht auf unsere Welt, denn es diente nicht nur dem Kochen und Garen von Lebensmitteln. Feuer gibt uns auch Licht und Wärme. In kalten Nächten konnten wir uns nun um ein Feuer scharen, um die Kälte der Nacht besser zu überstehen. Langsam begann das Feuer, unsere Vorstellung der Welt zu verändern.

Wenn wir einen Feuerplatz haben, an dem sich der Stamm oder die Horde über Jahrhunderte gewöhnt, weil wir hier die Nächte zusammen verbringen und im Laufe der Jahre das Leben miteinander teilen, vollzieht sich eine Teilung der Welt, die es vorher nicht gab. Vorher war die Welt einfach die Welt. Jetzt gab es einen geschützten Platz des Feuers. Es gab ein Hier und es gab ein Draußen. Dieses Hier hat sich erhellt, selbst in der Nacht, weil es ermöglicht, sich zu sehen. Und in der gleichen Weise, wie sich dieses Hier erhellt hat, verdunkelte sich natürlich die Nacht. Das Draußen ist dunkler geworden, während das Hier heller geworden ist.

#### Die Geburt der Sprache

Der Feuerplatz war auch der wichtigste Platz unserer sozialen Kontakte. Hier waren wir miteinander und tauschten uns aus – durch Laute und langsam über die Zeit auch über Worte. Wahrscheinlich fanden wir am Feuerplatz zur Sprache. Was Laute waren, wurden Worte. Ein Laut ist oft ein Signal, das in uns und in unseren Artgenossen eine bestimmte Reaktion auslöst. Ein Wort kann mehr. Wir geben den Dingen Namen wie Baum, Berg, Löwe, Gewitter oder Mammut. Aber wir können das Wort ‚Löwe‘ auch verstehen, wenn es keinen Löwen in unserer Umgebung gibt. Wir wissen, dass ein Löwe gemeint ist. Wir glauben aber nicht fälschlicherweise, dass dieser Löwe hier sein muss. Wir können von einem Löwen sprechen, der nur in unserer Erinnerung, nur in unserer Vorstellung existiert. Das können wir nur mit Worten, nicht mit Lauten. Welch ein Durchbruch – wir können auf einen Löwen, auf ein Mammut verweisen, das gerade in unserer Umgebung nicht existiert. Auf einmal konnten wir beginnen, uns Geschichten zu erzählen.

Es gab am Anfang keine klare Unterscheidung zwischen einem Wort und einer äußeren Realität, zwischen dem Wort ‚Berg‘ und einem Berg. Das gab der magischen Sprache ihre Kraft. In der magischen Welt gab es keine Trennung zwischen Innen und Außen, zwischen dem, was wir mit Sprache ausdrücken, und dem, was wir heute als Außen bezeichnen, die reale Natur, der reale Berg, der reale Baum. In der entstehenden magischen Welt ist alles noch eine ungeteilte Welt, auch wenn sich diese Welt



gerade durch die Entdeckung der Sprache zu differenzieren beginnt. Wir sind nicht mehr ungetrennt eins mit der Natur. Wir können anfangen, über sie zu sprechen.

Und unsere Sprache beginnt, ihr eigenes Leben zu entfalten. Wahrscheinlich saßen wir am Lagerfeuer und begannen, Geschichten zu erzählen – und aus Worten Sätze zu formen, und aus Sätzen Geschichten. Wir fingen an, Geschichten zu erzählen. Wir kennen noch Reste dieser ersten Geschichten. Diese alten, magischen Geschichten von der Belebtheit der Natur, von ihrer Beseeltheit, von Bachquellen, die nicht einfach Orte da draußen sind, sondern Kräfte und Wesen, die real in einer Welt existieren, in der Innen und Außen noch nicht getrennt sind.

Das waren Geschichten von den Kräften der Natur und von den Mächten, die unsere natürliche Welt durchwoben; Geschichten von unseren Ahnen und von unserem Ausgeliefertsein. So entstanden erste Formen einer sprachlichen Kultur. Heutige indigene Völker und deren Erzählungen geben uns noch einen Eindruck von dieser Welt. Auch in Resten mancher Märchen und Sagen lebt diese Welt noch fort, wie wir sie uns in unserer Frühzeit erschlossen haben.

Aber auch unsere Erzählungen entwickelten ihr eigenes Leben. Unsere Sprache formte sich. Mit neuen Worten und neuen sprachlichen Fähigkeiten dehnte sich unser Bewusstsein in neue Räume aus. Die ursprünglichen Sagen und Mythen beschäftigten sich hauptsächlich mit Kräften und den Mysterien der Natur – mit der Tierwelt. Aber auch mit unseren Vorfahren, die in dieser neuen Welt der Sprache und der Erinnerung zu einem Leben fanden, das weit über ihren physischen Tod hinausreichte. Auch heute heißt es noch in manchen afrikanischen Naturreligionen, dass jemand erst dann wirklich stirbt, wenn der Letzte gestorben ist, der sich an ihn oder sie erinnern konnte.

*Erst wenn die Erinnerung an uns, die Erzählungen über uns sterben, sterben wir.*

Diese Erzählungen über unsere Ahnen wurden zu einem immer größeren Teil dieses neuen Universums der Geschichten und Erzählungen. Langsam entstanden so die großen Epen der Menschheit. Unsere Sprach- und Vorstellungskraft entwickelte allumfassende Götterwelten – seien es die Götterwelten des chinesischen Kulturraums, die Götterwelten Indiens oder des Mittelmeerraums – so unterschiedlich sie sein mögen, wenn wir sie parallel lesen, ist es phänomenal zu sehen, wie sehr sich diese Epen ähneln. Kamen unsere ersten Götter und Göttinnen aus der Natur, so ähneln die Götterwelten der ersten Hochreligionen immer mehr unserer Menschenwelt, unserer Konflikte und Potenziale.

Hochreligionen, wie die griechisch-römische Religion in Europa, zeugen von diesem neuen In-der-Welt-sein – das mehr und mehr auch eine Welt der Menschen war. Aber genauso wie die schamanischen Religionen waren auch diese Hochreligionen teil unseres Ausdrucks einer durch und durch belebten Welt. Alles war belebt. Jede Quelle hatte ihre Göttin, ihren Gott, ihren Geist, ihren Spirit. Jede menschliche Qualität fand ihren Vertreter im Olymp. Unser Universum, unser Kosmos war eine durch und durch belebte und beseelte Welt.

## Die Entdeckung des Absoluten

Es gab einen Zeitpunkt in unserer Geschichte, da haben sich unsere Mythen radikal verändert. Erstaunlicherweise geschah das rund um den Erdball ziemlich zur gleichen Zeit, in einem Zeitraum von knapp 500–700 Jahren. Auf einmal kam sowohl im chinesischen Kulturkreis als auch in Indien und im Kulturkreis des Mittelmeerraums

etwas zur Sprache, das es vorher so nicht gab – etwas Absolutes, eine Dimension, die die Welt übersteigt oder ihr zugrunde liegt. Diese Dimension wurde in den verschiedenen kulturellen Kontexten Chinas, Indiens oder des Mittelmeerraumes in den jeweiligen kulturellen Kontexten anders erschlossen. Sie hatte andere Namen, aber diese neuen Erzählungen hatten eine grundlegende Gemeinsamkeit: Sie sprachen von etwas Absolutem.

In diesem historischen Zeitraum – der deutsche Philosoph Karl Jaspers hat dieser Zeit einen Namen gegeben, er sprach von der Achsenzeit – gab es herausragende Persönlichkeiten. Man könnte sagen, es waren Vorreiter eines neuen Bewusstseins, die begannen, von dieser absoluten Dimension zu sprechen. In China waren es Menschen wie Laotse, in Indien Shankara oder Buddha Gautama, im Mittelmeerraum waren es jüdische Propheten wie Elias, aber auch griechische Philosophen wie Pythagoras oder Plato gehören zu diesen herausragenden Menschen. Die einen sprachen vom Tao, die anderen von Brahman, die jüdischen Propheten nannten es den nicht nennbaren Gott. Plato sprach vom absoluten Guten. Sie alle sprachen von etwas, das jenseits der relativen Welt war. Die Interpretationen dieses Absoluten war in den Kulturkreisen und ihren Mythenwelten unterschiedlich. Aber überall kam es in dieser Achsenzeit zu einem radikalen Umbruch unserer Bewusstseinswelt. Neben dem allumfassenden, belebten Universum, wie wir es in unserer Sagen- und Mythenwelt beschrieben, gab es auf einmal etwas, das alles überstieg, das man nicht einmal wirklich benennen konnte, weil dessen Grundqualität etwas Unausprechbares war.

Aus heutiger Sicht könnte man vielleicht sagen, *wir wurden uns damals des Bewusstseins selbst bewusst, jenseits seiner relativen Inhalte*. Hegel nannte diese Dimension einmal das absolute Bewusstsein, aber auch das ist nur eine Interpretation von etwas, das unaussprechlich bleibt. All die Götterwelten, all die Sagenwelten, all die Welten, die wir beschreiben, sind Inhalte unseres Bewusstseins. Jenes absolute Bewusstsein ist vielleicht der Raum, in dem sich alle Inhalte überhaupt erst zeigen können. Buddha Gautama nannte es die Leere, das Nichts. Die großen jüdischen Propheten sprachen vom Gott, dem man keinen Namen geben darf.

Diese großen Männer und Frauen haben etwas in die Sichtbarkeit gebracht, das die Kulturgeschichte der Welt radikal verändern sollte. Ihre Einsichten lösten kulturelle Revolutionen aus. Sowohl im klassischen Indien wie auch im christlichen Mittelalter gingen ganze Generationen junger, gebildeter Menschen in die Berge oder ins Kloster, um der relativen Welt zu entsagen und um dem Absoluten – sei es der jüdisch/christliche Gott oder die indische Erleuchtung – Raum und Bedeutung zu geben. Es gibt Berichte aus dem frühen Hochmittelalter, die beklagten, dass die Besten der Generation nicht zur Verfügung standen, um die Gesellschaft oder die Wirtschaft zu entwickeln – sie gingen ins Kloster.

Aber nicht nur unsere Mythen haben sich in der Achsenzeit grundlegend verändert. Auch unser Verhältnis zur Sprache selbst veränderte sich damals grundlegend. Mit Sprache kann man Geschichten erzählen und das taten wir von Anfang an. Sprache hat aber auch ihre eigene innere Struktur, eine eigene, innere Logik. Und es gab einen bestimmten Zeitpunkt, an dem wir begannen, diese innere Struktur, die Logik von Sprache, mehr und mehr zu sehen und zu verstehen. Mit diesem neuen Verständnis entdeckten wir etwas Neues – *den bewussten Umgang mit Logik und Rationalität*. Das herausragendste Beispiel für diese Entdeckung der Rationalität war das Griechenland des 6. und 5. vorchristlichen Jahrhunderts. Was damals im antiken Griechenland



neu entstand, nennen wir heute die Geburt der Philosophie. Auf einmal standen nicht mehr Mythen und Epen im Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit. Philosophen wie Thales und Diogenes ging es um eine rationale Form des Nachfragens: Was ist wahr, was ist falsch?

Die Geburt der griechischen Philosophie war die Geburt einer bewussten Rationalität. Das war eine andere Art zu sprechen, eine andere Art zu denken. Diese Geburt der Rationalität gab es auch auf dem indischen Kontinent und auch in der chinesischen Philosophie, aber in Griechenland entwickelte sie eine eigene Dynamik, die Europa über die Jahrhunderte tief prägen sollte. Sie hat die Art und Weise, wie wir in der Welt sind, radikal verändert.

Jetzt war nicht mehr die Bildkraft der Sprache allein das Ausschlaggebende. Zu ihr gesellte sich die Überzeugungskraft des Arguments. Zur Bildkraft des Mythos gesellte sich die Kraft des Arguments, die Überzeugungskraft des Logos.

## Das Ich

Es gibt noch einen Entwicklungsstrang unserer Bewusstseinsgeschichte als Menschheit, der im klassischen Griechenland seinen Ausgangspunkt nahm. Die Sprache, der sprachliche Austausch, entstand in Situationen wie dem Lagerfeuer der Sippe, im Kollektiv eines Stammes oder eines Volkes. Um zu sprechen, braucht es aber Sprecher, einzelne Sprecher. Im griechischen Theater konnte man schon den Übergang zwischen der Stimme des Chors und der einzelnen Charaktere sehen – wir wurden uns langsam bewusst, dass wir Individuen sind. Diese Bewusstwerdung, in der wir erkannten, dass wir nicht nur einer Gruppe angehören, sondern auch Individuen sind, hat vielleicht niemand so eindringlich beschrieben, wie der Schweizer Psychologe und Mystiker C.G. Jung. Er stellte unsere Bewusstseinsgeschichte als Individuationsprozess dar, durch den wir uns als Gattung – aber auch als Individuen – weiterentwickeln.

Es gab in diesem Individuationsprozess verschiedene wichtige Stationen. In unserer abendländischen Geschichte mit ihren jüdisch-griechischen Wurzeln spielt der Kirchenlehrer Augustinus eine entscheidende Rolle. Wer je Augustinus' *Bekenntnisse* gelesen hat, sieht in diesem Buch, das in manchen Teilen schon Elemente der Tiefenpsychologie vorwegnimmt, die Auseinandersetzung eines einzelnen Suchenden, dessen Beziehung zum Göttlichen aus einer fast modernen Ich-Du-Beziehung lebt. Es ist diese radikale Ich-Du-Beziehung, die gerade auch mit Augustinus zu einer speziellen Charakteristik der abendländischen Spiritualität wurde. Dem absoluten Du steht ein suchendes Ich gegenüber. Und dieses Ich wird zu einem treibenden Motor der europäischen Kulturgeschichte.

Nach Augustinus' *Bekenntnissen* ist einer der nächsten Meilensteine dieser Individuationsgeschichte wohl Martin Luther. Für Martin Luther gibt es keine vermittelnde Rolle der Kirche und der Priester mehr. Der „freie Christenmensch“, der jetzt Gottes Wort in seiner eigenen Sprache lesen kann, braucht nichts als diese Bibel und seine ganz persönliche Beziehung zum absoluten Du.

Bald sollte aber dieses Du verloren gehen. Denn im Übergang von der Reformation zur Aufklärung rückt Gott in weite Ferne. Was bleibt, ist ein neuer absoluter Grund, ein neuer Ausgangspunkt, von dem aus wir in der Welt sein können: wir selbst. René Descartes formulierte als Erster diese moderne Bewusstseinsrevolution mit seinem berühmten Satz: „Cogito ergo sum. Ich denke, also bin ich.“ Doch dieser Satz wird



oft missverstanden. „Cogito“ meint mehr als nur Denken. Man könnte ihn auch übersetzen mit:

*„Ich bin bewusst, ich bin denkend bewusst, also bin ich.“*

Mit Descartes verschiebt sich unsere Wahrnehmung der Welt noch einmal. Man könnte auch von einer radikalen Umkehrung sprechen. Waren wir vorher auf eine gewisse Art und Weise naiv einfach „in der Welt“ und war dieses In-der-Welt-sein etwas Unangezweifelt, so begann Descartes und mit ihm die moderne Philosophie, an dieser naiven Annahme zu zweifeln.

*Gibt es die Welt überhaupt, und wenn ja, kann ich sie erkennen?*

Descartes meinte, das Einzige, an dem ich nicht zweifeln kann, ist dieses „cogito“, dieses „Ich denke, ich bin denkend bewusst“, denn selbst wenn ich zweifle, denke ich. Mit dieser Kehrtwende ist die Basis unseres In-der-Welt-seins keine lebendige Welt mehr, auch keine absolute Dimension, sondern unser Ich. Und die Welt ist da draußen – ich kann daran zweifeln, ob sie überhaupt existiert.

Viele Denker, die die menschliche Kultur- und Bewusstseinsgeschichte beschrieben haben, sehen diese Wende als eine Entfremdungsgeschichte, eine Trennungsgeschichte. Aber sie ist andererseits auch eine Freiheitsgeschichte. Dieses Ich, das wir in Europa zum Ausgangspunkt für unsere Welt gemacht haben, ist der einzige Ausgangspunkt, von dem aus es so etwas wie die Freiheit des Willens und damit echte Verantwortung geben kann.

Diese Dimension von Freiheit, die Freiheit des Willens, wurde nirgendwo stärker kultiviert als in Europa. Sie macht meines Erachtens auch die Würde der europäischen Moderne aus: Wir haben die Freiheit, uns entscheiden zu können. Die Freiheit, als mündige Menschen – als Mündige „befreit aus selbst verschuldeter Unmündigkeit“, wie es Kant formuliert – entscheiden zu können und damit auch entscheiden zu müssen. Diese Form von Entscheidungsfreiheit ist die Grundlage unserer Menschenrechte, unserer Menschenwürde und auch die Grundlage unseres Verständnisses von Demokratie. Beides – sowohl die Entfremdungsgeschichte als auch die Entwicklung unseres freien Willens, das Erkennen unseres freien Willens als Entscheidungsmöglichkeit – ist Teil dieser Bewusstseinsgeschichte der europäischen Moderne.

Ich möchte noch einen Punkt zu diesem kurzen Abriss der Bewusstseinsgeschichte hinzufügen, der noch sehr jung ist. Dieser Durchbruch ist eigentlich erst in den 60er-Jahren der 20. Jahrhunderts zu seiner Blüte und zu seinem vollen Durchbruch gekommen. Ich spreche von unserer postmodernen Kultur. In der Entwicklung der Moderne haben wir gelernt, die Welt aus einer Ich-Perspektive wahrzunehmen, die rational fundiert ist. Dies zeigte sich in der Malerei der Renaissance durch die Entdeckung der Perspektive, die nichts anderes ist, als die Entdeckung der Ich-Perspektive. Die Perspektive des Malers und des Betrachters wurde im Gemälde sichtbar; sie wurde sozusagen mitgemalt. In der Postmoderne wurde diese radikale Ich-Perspektive der Moderne aufgebrochen und wir waren auf einmal in der Lage oder haben gelernt, mehrere Perspektiven gleichzeitig zu sehen. In der Kunst ist dieser Durchbruch durch Künstler wie Picasso sichtbar geworden, aber es geht hier nicht allein um Kunst. Wenn man den Aufbruch der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts in einem Satz zusammenfassen will, dann ist das vielleicht die Entdeckung der Multiperspektivität. Alles kann aus verschiedenen Gesichtspunkten gesehen werden, nicht nur der des weißen, europäischen Mannes.



## Und nun?

Wir sind jetzt vielleicht an einem Punkt, wo die Postmoderne ihren Höhepunkt schon überschritten hat; es ist eine Postmoderne, die auch ihre Schattenseiten, wie Relativismus und Narzissmus, sieht. An diesem Punkt stellen sich folgende Fragen:

- Was ist der nächste Schritt unserer Bewusstseinsentwicklung?
- Welches neue In-der-Welt-sein bietet echte Antworten auf die Fragen unserer Zeit?

Ich glaube, was wir heute neu wahrnehmen können, ist genau das, was ich versucht habe, hier zu beschreiben: Wir erkennen in der Menschheitsgeschichte einen großen Entwicklungsstrang, in dem sich unser Bewusstsein entwickelt. Wir sind Teil und Ausdruck dieses sich entwickelnden Bewusstseins. Lassen Sie mich die Frage, die ich Ihnen am Anfang dieses gestellt habe, noch einmal in diesem Kontext stellen:

*„Als was oder wer bin ich hier?“*

Und nehmen Sie sich einfach wieder einen Augenblick Zeit dafür – unter dem Eindruck dessen was sie gerade gelesen haben dann: Als was oder wer sind Sie hier? Wahrscheinlich zeigen sich verschiedene Dimensionen: Es gibt die Dimension Ihrer Individualität. Es gibt einen *kulturellen Kontext* und einen *Zeitkontext*, es gibt aber auch die Dimension eines Bewusstseins, unseres menschlichen Bewusstseins, das beginnt, sich dieser Entwicklungsdynamik des Bewusstseins und der Kultur in uns selbst bewusst zu werden. Denn das, was unser Menschsein ausmacht, ist auch dieser große kreative evolutionäre Impuls, der uns bis zu diesem Punkt in unserer Bewusstseinsgeschichte gebracht hat.

Auf einmal kommt eine Dimension in die Sichtbarkeit, die nicht nur meine Individualität betrifft, obwohl diese davon stark betroffen ist: unsere menschliche Erfahrung als Ganzes. Wir sind ein Prozess, der sich über Hunderttausende von Jahren entfaltet hat und wir sind – und das ist vielleicht der außergewöhnliche Augenblick unserer Zeit – an dem Punkt, wo sich dieser Prozess seiner selbst bewusst wird. Noch nie zuvor haben wir diesen Bewusstwerdungsprozess, den ich vorhin zu schildern versuchte, so bewusst wahrnehmen können, wie ihn Menschen wie Jean Gebser, Sri Aurobindo, Andrew Cohen oder Ken Wilber beschreiben.

*Was ändert sich, wenn unsere Bewusstseinskultur auf einmal zu dieser Dimension ihrer eigenen Entwicklung, ihrer eigenen Entfaltung aufwacht?*

Auf einmal wird sichtbar, dass diese Dimension etwas ist, für das wir eine gemeinsame Verantwortung übernehmen können. Wir können nur Verantwortung übernehmen für etwas, dessen wir uns bewusst sind. Aber in dem Augenblick, in dem wir sehen, dass hier ein riesiger Prozess eines sich entfaltenden Bewusstseins wirkt, müssen wir auch erkennen, dass wir gefragt sind.

*Wie verhalten wir uns zu dieser Erkenntnis, die sich uns gerade heute stellt?*

Wenn Menschsein auch bedeutet, dass wir uns dieses ganzen Prozesses bewusst werden und Verantwortung dafür übernehmen, ihn bewusst weiterzugestalten.

*Ändert sich dann die Art und Weise, wie wir In-der-Welt-sind?*

Wenn das gelingt, dann stehen wir am Anfang einer neuen, evolutionären Bewusstseinskultur.



Dr. Thomas Steininger

studierte Philosophie an der Universität Wien und schrieb Ende der 80er-Jahre als einer der Ersten im deutschsprachigen Raum eine Dissertation unter Verwendung der integralen Theorie Ken Wilbers. Er arbeitete für das österreichische Radio (ORF-Ö1) und als freier Journalist mit dem Schwerpunkt auf spirituellen Themen. Herr Steininger lehrte beim Masters-Programm für „Conscious Evolution“ am Graduate Institute in Connecticut/USA in Zusammenarbeit mit Don Beck, Susanne Cook-Greuter, Allan Combs u.a. Seit fast zwanzig Jahren wirkt er an der Entwicklung der Evolutionären Dialoge mit. Dr. Steininger ist Leiter von EnlightenNext Deutschland/Schweiz und Herausgeber der Zeitschrift *EnlightenNext Impulse* und Moderator von *Radio EnlightenNext*.

# 3 Balancierung des Bewusstseins in der Lebensmitte

Dorothea Galuska

## Die Fragen der Lebensmitte

Welche Fragen bewegen uns Menschen in der Lebensmitte, in einer Phase nach den Stürmen von Pubertät, nach unseren Ausbildungen, nach so manchen Beziehungstests und vor den Veränderungen des Alterns, des nicht mehr Arbeiten Müssens – sozusagen in einer oft als kreativ starken und unserer optimalen Schaffenskraft zugeschriebenen Lebenszeit? Vieles scheint durchlebt, ausgestanden oder errungen, manches festgezerrt und sicher, manches möglich und offen, anderes auch nicht mehr möglich oder nur unter großer Anstrengung – und: Das Ende wirkt absehbar, nicht mehr abstrakt, nicht als Gedankenspiel, sondern fühlbar, erkennbar; ich würde sagen: „sich zellulär anpirschend“.

- Was bedeutet diese Fühlung für unser Leben, für unser Bewusstsein?
- Wer bin ich wirklich – wirklich?
- Nicht nur im gestalteten Außen, sondern in meiner Innenwelt?
- Wo stehe ich im Leben, in meiner Arbeit, in der Kette der Generationen, im sozialen Gefüge meiner Kultur?
- Was ist das Leben überhaupt?
- Woher kommt es, wohin geht es? Und wie weit reicht mein Einfluss?

In meiner Begleitung von Menschen als Therapeutin, Führungskraft, als Unternehmerin, als Freundin, Partnerin und v. a. in meinem eigenen Leben stoße ich immer wieder neu auf diese Fragen und finde spiralartig immer wieder neue Antworten zu gleichen Fragekomplexen. Das ist faszinierend, denn auch wenn manche tiefen Werte ihren Wert für mich behalten, so wandeln sich doch die daraus abgeleiteten Lebens-Gestaltungen.

Wenn wir uns nicht bereits freiwillig und neugierig in jungen Jahren oder durch schicksalhafte Herausforderungen der Blick- und Fühlrichtung nach innen zu wenden, dann oft in der Lebensmitte; manchmal mit der Begleiterscheinung einer sogenannten Midlife-Crisis, der Krise der Lebensmitte. Sie scheint – ähnlich wie die „dunkle Nacht der Seele“ für spirituell Suchende zumindest in milder Form unausweichlich, vergleichbar mit den Wachstums- und Wandlungsschmerzen der Pubertät.

Wenn ich beginne

- meine gewohnten Identifizierungen zu hinterfragen,
- meine Werte erneut zu überprüfen,
- die ganze Dimension des auf diesem Kongress schon oft zitierten Weltinnenraums zu erahnen,

dann schwanke ich zwischen Neugier, Ehrfurcht, Angst und Abwehr.

Und hier eine schlechte Nachricht:



*„Widerstand ist zwecklos“!*

#### Umgang mit dem „Weltinnenraum“

Wir können versuchen, Widerstand zu leisten, uns bemühen den inneren Rückruf zu überhören. Wir können mehr Kraft in äußere Inszenierungen legen, uns festhalten am Gewohnten, an unserer Leistungsorientierung, unserem Streben nach Wohlstand, Anerkennung oder Geld. Wir können uns auch betäuben, uns wegtrinken, eine Rundung mehr zulegen, oberflächlichem Spaß frönen – aber etwas in uns wird beginnen zu zweifeln, uns nicht mehr tragen. Die innere Stimme wird nicht leiser, wenn wir lauter werden. Aber sie ist gütig und sie wartet, denn sie weiß: „Widerstand ist zwecklos“.

Diese innere Instanz bedient sich unserer Träume, sie nutzt Momente unserer Muße und Kreativität, sie spricht zu uns im Ausdruck unserer Leidenschaft oder sie konfrontiert uns mit Gefühlen von Schalheit und Leere. Sie ist oft sehr präzise als Spiegel unserer Unstimmigkeiten, und sie beginnt oft schon lange vor dramatischen Krisen, sich auf subtile Weise in unserem Bewusstsein mitzuteilen. Bleiben wir im Widerstand, halten wir uns zu sehr fest am Altvertrauten, dann riskieren wir im immer größer werdenden Spagat zwischen äußerer und innerer Welt einen enormen Energieverlust, der uns auch in körperliche und seelische Krankheit führen kann, die uns dann umso deutlicher und gröber zur Einkehr oder Umkehr rufen wird.

Der dem äußeren Leben verhaftete identifizierte, vielleicht etwas zu sehr darin verlorene Teil oder sein Pendant, die widerständig-abwehrende Zurückweisung unserer Seele, wird in dieser Lebensphase wie zurückgerufen. So wie unsere Sinne, unsere Lust, Macht, potenzieller Reichtum, Image und andere Verführungen unseres Lebens uns nach Außen gerufen haben, so erfahren diese Qualitäten einen Rückruf aus der Tiefe unseres eigenen Inneren. Es geht dabei nicht um Polarisierung oder Abkehr, sondern um Balancierung und um Rückbindung.

Das was wir in Therapie und Spiritualität so gern als zu überwindende „Ego-Strukturen“ behandeln, könnten wir auch als ganz persönlich ausgelebte Weise der Intelligenz des Lebens betrachten und doch kann es sein, dass unsere alltäglichen Leiden-



schaften und Freuden uns jetzt oft oberflächlich erscheinen, kurzlebig oder auch nicht wirklich erfüllend. Etwas fehlt. Und genau diese Sehnsucht ist der wunderbare Ruf der Seele in ihre eigene Tiefe. Sie ruft uns zu einer neuen Stimmigkeit und Authentizität. Nur – und das ist ein entscheidender Unterschied – müssen wir die Blick- und Fühlrichtung ändern, uns nicht mehr auf das Objekt unserer Sehnsucht ausrichten, sondern auf die Quelle, den Ursprung der Sehnsucht selbst.



*Das „jenseitige“, Unbekannte und Ersehnte, von dem wir glaubten, es läge irgendwo „da draußen“, liegt bereits mitten in uns!*

### Spirituelle Inspirationen und Grenzen

Im Buddhismus beginnen viele Lehrreden mit „Abgeschieden von den Sinnendingen ...“, die meisten spirituellen Wege betonten Askese, ein Rückzug vom Weltlichen und von Leidenschaftslosigkeit. Gleichzeitig enthüllt und bewirkt aber gerade diese innere Abenteuer-Reise in die Tiefen unseres eigenen Bewusstseins eine völlig neue Dimension von Leidenschaft und Sinnestiefe. Die Aufmerksamkeits- oder Achtsamkeitslenkung nach Innen kann unsere inneren Schätze enthüllen. Sie „entschleiert“ – wie manche Mystiker es beschreiben und lässt uns Qualitäten wie Freude, Stille, Frieden, Offenheit oder Liebe in ihrer Reinheit fühlen. In der Tiefe unserer Seele, im Grund unseres Selbst liegen diese Erlebnisweisen als Potenzial und warten auf uns, sie zu vergegenwärtigen.

Wenn wir die Quelle mit der Oberfläche rückbinden, wenn wir uns selbst wiederfinden im liebenden Bezug zu dem was wir tun, dann finden wir auch unsere Erfüllung und unsere Leidenschaft wieder neu. Sie bezieht sich dann weniger auf das „was wir tun“ sondern auf das „wie wir es tun, aus welcher Haltung heraus“. Der Glanz des achtsamen, liebevoll zugewandten Tuns kann unsere Alltäglichkeiten zu Einzigartigem verwandeln.

Christliche Mystikerinnen, wie Mechthild von Magdeburg oder der begnadete Dichter Mevlana Rumi schrieben viele Zeugnisse dieser heftigen, oft auch körperlich empfundenen neuen Leidenschaft, sie sprechen vom göttlichen Geliebten oder dem süßen Liebhaber. Sie erlaubten ihrer Seele ganz in dieser großen Liebe aufzugehen.

Es geht also nicht um das Loswerden, das Ausschließen oder gar Vernichten von bisher Gelebtem, sondern um eine Umsortierung und Neuausrichtung, eine Vertiefung, einen Dimensionssprung.



*Wir werden das Leben mit seinen Höhen und Tiefen nicht los! Wir können es anders betrachten und anders in ihm leben.*

Schauen wir noch einmal zurück in unsere Leben:

Wie viele von uns besitzen noch ein mehr oder weniger durchgeliebtes Kuscheltier, das deutlich Spuren unserer einsamen Nächte, unserer Ängste und des gespendeten Trostes aufzeigen? Gerade diese Spuren von Intimität und Leidenschaft machen ihren besonderen Wert aus. Und dennoch hängen wir als Erwachsene nicht mehr so unerbittlich an der fühlbaren Form dieses Relikts unserer Kinderzeit. Was ist also passiert?

Wir lernten, uns zu beobachten, zu bezeugen, die Perspektive zu wechseln. Wir lernten, dass es Dinge gibt, die anders und deswegen nicht „falsch“ sind. Wir lernten, wie wir und das Leben sich verändern. Wir lernten Zeit als zeitliche Abfolge – als Chronos – kennen. Wir lernten unser unmittelbares Fühlen in Denkmustern und Konzepte zu übersetzen.

#### Das Potenzial der Lebensmitte

Was könnten wir jetzt in der Lebensmitte lernen?

- Wir könnten einen individuellen spirituellen Weg beschreiten und Meditation als Bewusstseinstechnik ausprobieren.
- Wir könnten Bewusstseins-Räume ausloten wie uns unbekannte Länder.
- Wir könnten unseren Widerständen liebevoll begegnen und diese liebevolle Haltung selbst erkunden.
- Wir könnten die inneren Heilquellen, unsere inneren emotionalen Tankstellen finden und damit Atem- und Event-Pausen in unseren bewegten Leben erleben.
- Wir könnten lernen, unsere schnellen Gedanken zu beruhigen und Stille erleben.

Wer viel Zeit und Energie in den Erkenntnisweg der vertieften Meditation investiert, kann offene Weite und Leere in Bewusstseinsräumen fühlen. Diese tiefen Erfahrungen verändern unser Selbst- und Weltbild und sie bergen leider auch Gefahren von Selbstbezogenheit und Selbstüberschätzung, weil unsere Bindungsfähigkeit zu Menschen und unsere Liebesfähigkeit zur Welt auf dem Meditationskissen allein nicht wachsen werden.

Wer diese individuellen stillen Wege nicht mag, sucht sich vielleicht andere Herausforderungen:

den Jakobsweg gehen, Wüstenretreats, Extremsportarten, Selbsterfahrungsgruppen, Experimentieren mit psychoaktiven Substanzen, längere Auszeiten ohne die gewohnte Arbeit

– all das können Tore sein, um mit unserer Seele und der ihr innewohnenden Kraft und Wahrhaftigkeit in Kontakt zu kommen. Für manche von uns entsteht ein dann wieder hinderlicher Druck, fast Zwang zur Authentizität. Dann erliegen wir der Verabsolutierung eines an sich weich gemeinten Wertes. Oft ist die Lebensmitte eine Zeit der Neuausrichtung: Wir beenden Beziehungen, wenn wir uns ehrlich eingestehen, dass wir diesen Partner nicht oder nicht mehr wirklich lieben, wir suchen uns eine neue Arbeit oder Lebensausrichtung, die sich näher an der Wahrhaftigkeit orientiert.

Co-Präsenz, die Vergegenwärtigung unserer gemeinsamen Anwesenheit in all ihrer Unterschiedlichkeit und all ihrem Potenzial kann zum Schlüssel werden für sich verändernde oder langjährige Freundschaften und Beziehungen. Zum Verändern und Schmelzen unserer Beziehungsidentitäten und -muster brauchen wir die gegenseitige Ehrlichkeit und Bereitschaft, uns wirklich tief berühren und manchmal auch verletzen zu lassen. Die „blinden Flecken“ unserer Seele, unsere narzisstische Tendenzen entziehen sich zwar oft der eigenen Betrachtung, sind unserer Umgebung dafür umso spürbarer. Eine reife Seele scheut nicht den Freundschaftsdienst der Konfrontation – auch auf die Gefahr der Zurückweisung und im Wissen, dass die Tür



zur Transzendenz nur von innen geöffnet werden kann. Und doch: Wenn ich mich selbst an den Platz meiner tiefen Offenheit bewege, kann ich zur Einladung werden für andere, ihre eigene Tür zu öffnen.

Es gibt zurzeit einige Gruppen, die bewusst mit solchen Co-Präsenz-Übungen und Forschungsweisen experimentieren, wie z.B. die von Almaas inspirierte Ridhwan School in Form der „dialectical inquiry“, einer Dialogform, die in das gemeinsame Feld der Beziehung forscht.

Hier geht es nicht mehr um „sich mögen“ oder nicht, um die Regulierung von Nähe und Distanz oder das Aushandeln von Ansichten, sondern um die Vergegenwärtigung dessen, was gerade da ist, so gut es beiden Dialogpartnern möglich ist. Beide stellen sich mitten hinein ins Leben.

Auch hierfür gibt es bereits historische Beispiele inniger spiritueller Freundschaften wie die von Rumi und Shams-e Tabrizi. Und so erfüllend und wundervoll diese sein mögen, es liegt auch in ihnen die Gefahr von Überhöhung und Ausschließlichkeit, die, wenn durchaus nicht beabsichtigt, so doch in ihrer Wirkung Zurückweisung und Eifersucht auslösen können. Man vermutet, dass Rumis hochverehrter Freund von Rumis eifersüchtigen Anhängern vertrieben, wenn nicht gar ermordet wurde.

#### Offenheit für Tiefe, Licht und Schatten

- Wie können wir Menschen also lernen, Tiefe zuzulassen, uns füreinander zu öffnen und gleichzeitig unsere Schatten erkennen?
- Wie können wir lernen von einer äußerlichen Moral zu einer in der Seele verankerten neuen Ethik zu gelangen, die uns selbst und unserer Umgebung Freiheit schenkt?

Das ist das Ringen der Lebensmitte. Es geschieht individuell und in unseren Beziehungen. Oft nicht gleichzeitig und auf unterschiedliche Weise in den Partnern einer Beziehung. Womit ein Partner ringt, kann für den anderen bereits gelöst sein oder noch kein Konfrontationsthema sein. Und dennoch ist es möglich, auch inmitten dieses Ringens eine eigene Schönheit und Ästhetik zu finden, wenn wir uns nicht ins bekannte Terrain von Widerstand und Weghaben-Wollen begeben.



***Ringend, tiefer verstehen wollen, Wachstums- und Reifungsschmerzen gehören zur Lebensmitte – sie sind Ausdruck dieser zu sich genommenen Lebensphase. Und wir können niemandem dieses Ringen abnehmen.***

Wir Therapeuten und spirituellen Gutmenschen fühlen uns oft vom Mitgefühl unserer Seele her verpflichtet zu helfen, zu heilen, mitzutragen und laufen Gefahr, uns darin zu verlieren.

Manchmal entlastet das Situationen, aber wirkliche Veränderung geschieht erst, wenn ein Thema von innen her heilt, wenn die Grenze des Widerstands schmilzt, von innen aufgeweicht wird, eine Hingabe an die Weisheit des Lebens selbst erlebt wird. Dafür ist Co-Präsenz ausreichend und eigentlich die bessere Bedingung. Wenn



ich offen bin für das Ringen und die Abgründe meines Partners, braucht auch er oder sie sich nicht zu bewerten, zurückzuweisen oder zu heilen.



*Das Leben selbst, die in ihr liegende Intelligenz findet ihren Weg.*

Und das ist dann auch die gute Nachricht.

„Widerstand ist wirklich zwecklos“. Die Liebe findet ihre Momente. Wir ringen mit der Unvollkommenheit, der Leidhaftigkeit, dem Schmerz des Lebens – und auch das ist Ausdruck des Lebens. Ausdruck der Vollkommenheit, die wir (noch) nicht als solche fühlen. Hier geschieht der Quatensprung in der Betrachtung.

### **Eine neue Dimension erkunden**

Wenn wir aufhören, mit dem Leben und uns selbst in Reibung zu gehen, können wir Momente erleben, die sich trotz äußerer Unvollkommenheit vollkommen anfühlen. Wir können Augenblicke auch im tiefen Schmerz als „heil“ und ganz wahrnehmen. Die Durchlässigkeit und der Wechsel der Perspektiven ermöglicht uns eine umfassendere, weniger polarisierte oder einseitige Weise, das Leben zu uns zu nehmen. Sie erlaubt uns, einzigartig zu sein ohne uns zu Verabsolutieren, im Wissen und in Verbundenheit mit den Anderen und dem uns überschreitenden Unbekannten.

Auch unsere Arbeit und unsere Beziehungen erhalten durch diese Lockerung unserer Widerstände mehr Freiheit und eine neue innere Verankerung oder einen tieferen Sinn. Vielleicht spüren wir in uns selbst mehr Weichheit und Hingabe. Wer sich im seinem Handeln auf die Leere und das Unbekannte beziehen kann, erfährt aus dieser Öffnung manchmal sehr kreative Ideen, die nicht den gewohnten Bahnen und Mustern der bisher gestalteten Welt folgen.

Und schließlich kann uns diese Hingabe an das Leben eine Seinsweise eröffnen, die zu beschreiben sich aller Begrifflichkeit entzieht – auch wenn wir es immer wieder annähernd versuchen. Verlöschen, Erwachen, Erleuchtung, Ankommen, nach Hause kommen sind solche richtungsweisenden Begriffe für eine Bewegung an einen allumfassenden Ort.



*Transzendenz heißt für mich aber nicht nur Aufstieg und Überschreitung jeder Form ins Unbekannte, sondern auch eine gleichzeitige Rückbindung vom Nichtwissen in eine lebbare Form.*

Als gesamte Menschheit befinden wir uns derzeit mitten in diesem Ringen, in einer Aufwach- und Neugestaltungsbewegung. Unsere Schatten und Widerstände begegnen uns überdeutlich, überall auf dem Erdball. Und wir wissen, dass es auch ums Überleben geht. Das globale Bewusstsein weiß um die Vernichtbarkeit nicht nur einzelnen Lebens, sondern unserer ganzen Art und unseres Planeten. Diese letztlich unvermeidbare Konfrontation zwingt uns dazu weiter zu experimentieren, andere Wege als die bisher bekannten zu entwickeln, co-kreativ zu werden, das Unbekannte zu versuchen, es gemeinsam zu suchen und vielleicht auch zu finden.



Wahrscheinlich ist es schon da, als Potenzial – nur wir sind nicht da. Wir sind woanders verstrickt und verwickelt. Wir brauchen uns nicht *noch* mehr anstrengen; nur umfassender öffnen, uns wirklich aushalten und weiten. Freiheit ist immer frei-je-derzeit.

Wie würde sich ein offenes globales Bewusstsein anfühlen und wie würde es Innen und Außen in eine liebevolle Verbindung bringen?

Wir könnten also die Lebensmitte zur Mitte unserer Innen- und Außen-Forschung werden lassen. Wir könnten unsere eigene Bewusstheit, unsere Co-Präsenz, unsere Welt-Präsenz in immer neue Formen des Miteinanders gießen.

Die Lebensmitte ist dann genau genommen keine zeitliche Phase im Sinne des „Chronos“, sondern eine immerwährende Dynamik des jeweils gelebten Moments als „Kairos“.



*So verstanden ist die Lebensmitte der Ort, der Moment, an dem wir gerade sind. Jetzt – unabhängig von unserem realen Alter.*



Dorothea Galuska

Leiterin des Personalmanagements der Heiligenfeld Kliniken, langjährige therapeutische Leiterin der Heiligenfeld Kliniken, Physio-, Bewegungs- und Körperpsychotherapeutin mit Ausbildungen in integrativer Bewegungstherapie und Orgodynamik, Europäisches Zertifikat für Psychotherapie (ECP), Meditationslehrerin, Schülerin der Ridhwan School (Almaas)



## 4 Entwicklungsziel: „Gesundendes Bewusstsein“ oder „Heilendes Bewusstsein“?

Wilfried Belschner

### Das Leben als Koan

*„Der Mensch ist immer mehr, als er von sich weiß. Er ist nicht, was er ein für alle mal ist, sondern er ist Weg.“ (Jaspers 1931)*

Die Metapher des Weges greife ich auf und lade Sie zu einer Vorstellungsübung ein. Versuchen Sie bitte, sich Ihren bisherigen Lebensweg als eine Linie auf einem Blatt Papier vorzustellen.

- **Wie würde diese Linie wohl aussehen?**  
Ein möglicher Verlauf könnte durch eine gerade, von links nach rechts sich erstreckende Linie dargestellt werden.
- **Ist Ihr Leben bislang geradlinig in einem stetigen Fluss verlaufen?**  
Vielleicht erscheint vor dem geistigen Auge eine Lebenslinie, die einige Auf und Abs aufweist. Vielleicht können wir darauf auch etliche Stopps erkennen, an denen das Leben zu verharren scheint. Vielleicht gibt es auch einige Zeit-Abschnitte, von denen wir den merkwürdigen Eindruck haben, sie gar nicht erlebt zu haben.

Wenn wir schließlich eine Linie gefunden haben, die unseren Lebensweg einigermaßen zutreffend abbildet, dann taucht eine neue Frage auf:

- **Wer hat diese einzigartige Gestalt des Lebensweges erschaffen?**  
Sind wir es selbst gewesen, die den Weg aus eigener Kraft erschaffen haben? Haben wir durch unsere eigene Anstrengung der bisherigen Biografie den individuellen Stempel aufgedrückt, vor allem den des Erfolgs? Wollten wir damit einer zentralen Erwartung unserer derzeitigen Kultur entsprechen?

*„Die Gesellschaft der Bundesrepublik hat seit der Zeit des Wirtschaftswunders ein Programm entwickelt, in dem jede Art von Erfolg prämiert wird. Dieses Erfolgsversprechen ist eine Weiterentwicklung einer Grundidee der Moderne; der Idee nämlich, dass Menschen ihr Handeln über Vernunft steuern können. Seit der Aufklärung gelten Probleme als lösbar, wenn man nur mit dem Mittel der Vernunft an ihrer Bewältigung arbeitet. Scheitern ist nicht vorgesehen.“  
(Junge 2013, 122)*

Wollen wir mit der Präsentation unserer Biografie als einer „Erfolgsgeschichte“ der kulturellen Erwartung entsprechen, immer gut drauf zu sein und allen Herausforderungen gewachsen zu sein? (Vgl. das Konstrukt der „generalisierten Selbstwirksamkeit“, Schwarzer u. Jerusalem 1997) Haben wir also durch das eigene vernünftige Planen und Entscheiden die Richtung und den Verlauf des Weges bestimmt? Ich skizziere auf diese Frage drei unterschiedliche Handlungsmuster.

1. Haben wir selbst den Weg gegen alle möglichen Widerstände behauptet?
2. Oder erzählen wir uns selbst und anderen, unser Lebensweg habe sich ohne unser absichtsvolles Zutun „einfach so“ ergeben.
3. Oder bevorzugen wir eine dritte Möglichkeit, den Verlauf unseres Lebensweges zu interpretieren: Erzählen wir uns selbst und anderen, wir hätten uns dem Leben anvertraut und hätten dem Leben seinen Weg abgelauscht?

Sind wir – in dieser dritten Möglichkeit – zum Diener des Lebens geworden? Dann will das Leben uns eine Geschichte erzählen. Das Leben selbst will sich zum Ausdruck bringen. Der Mensch wird zum Werkzeug für das Leben, das sich seiner bedient, um sich in einer leiblichen Gestalt zu verwirklichen.

Wenn wir auf das Leben lauschen, welche Sätze hören wir dann? Von welchen Sätzen wird das Leben dann geleitet? Ich will als Beispiel von einem Satz erzählen, der mir auf meinem Lebensweg zufiel. Der Satz lautet:



***Mein Leben ist ein Koan.***

Damit dieser Satz verständlich wird, mache ich einen Exkurs. Wenn man sich auf einen meditativen Weg einlässt, dann verabredet man sich in der Regel mit einem Lehrer, der einen in diesem Erkundungsexperiment für eine Weile begleitet. Es ist gut, einen erfahrenen Menschen an seiner Seite zu wissen, denn bei diesem Experiment geht es fortwährend um Leben und Tod.

Auf dem Zen-Weg, auf den ich mich vor einigen Jahrzehnten begeben hatte, bekommt man Koans als Übungsaufgaben. Ein einfacher Koan kann beispielweise folgendermaßen lauten: „Lösche das tausend Meilen entfernte Feuer.“ Befasst man sich mit dem Koan, dann wird einem so nach und nach klar, dass sich diese Aufgabe nicht durch Nachdenken lösen lässt. Wie soll man ein Feuer löschen können, das unerreichbar weit entfernt brennt, während man auf dem Meditationskissen sitzt? Es ist eine unmögliche Anforderung, die einem da übergeben wird. Man kann die Feuerwehr nicht dorthin beordern. Und wo wäre das „Dorthin“ in tausend Meilen Entfernung? Liegen die tausend Meilen im Norden, Süden, Osten oder Westen? Es ist also eine sehr vertrackte Aufgabe, über die man sich wegen ihrer eigentlich schon auf den ersten Blick erkennbaren Unsinnigkeit ärgern kann. Es ist eine Aufgabe, bei der man nach mehreren vergeblichen Versuchen, sie auf „vernünftige Weise“ zu lösen, ver-



zagen kann, und an seine Grenzen kommt, denn das eigene Selbstbild eines kompetenten Problemlösers wird vollständig infrage gestellt. Der Koan erzeugt eine Situation, in der man mit der alltäglichen Persönlichkeitsstruktur kläglich scheitert. Wir können alle unsere intellektuellen Fähigkeiten einsetzen, der Koan bleibt unlösbar. Der selbstbewusste Satz „Ich habe den Koan gelöst“ wird sich nicht einstellen. Die uns vertraute ich-hafte Persönlichkeitsstruktur erweist sich unvermeidlich als unzulänglich, um das Feuer in tausend Meilen Entfernung zu löschen. Auf dem meditativen Schulungs-Weg des Zen wird man aber nicht nur mit einem einzigen Koan konfrontiert, sondern mit einer scheinbar nicht enden wollenden Abfolge solcher Aufgaben. Der Lehrer hat entweder seine eigene Koan-Sammlung oder er verweist auf eine Sammlung wie die des Zen-Meisters Mumon, die 48 Koans umfasst (Mumonkan 1997) oder die des Zen-Meisters Hakuin mit 144 Koans (Hoffmann 1978). Man weiß also, es liegt ein längerer Weg der intensiven Beschäftigung vor einem, auf dem man sich gewiss sein kann, es wird viele Gelegenheiten geben, um das Scheitern der bisherigen Organisation des eigenen Ich-Bewusstseins unerbittlich zu erfahren.

**Die Frage ist nun:** Wann wird ein Koan beantwortbar? Wann können wir das Feuer in tausend Meilen Entfernung löschen? **Die Antwort lautet:** Lösbar wird der Koan erst, wenn wir uns aus dem Raum des alltäglichen Ich-Bewusstseins herausbewegen. Es muss etwas bislang Rätselhaftes geschehen. Nur was? – Wir müssen aufbrechen in einen anderen Zustand unseres Wachbewusstseins, in dem die uns vertraute Trennung von „ich bin hier“ und „du bist dort“ nicht mehr besteht, in dem die Erfahrung des Verbundenseins Vorrang hat vor der des Getrenntseins, in dem das Ich nicht mehr die bestimmende organisierende Instanz ist. Wir müssen aus dem „Ego-Tunnel“ ausbrechen können (Metzinger 2009).

### Die Kriterien des Alltagswachbewusstseins

Mit welchen kulturellen Selbstverständlichkeiten werden der alltägliche Wachbewusstseinszustand und die alltägliche Wirklichkeit erzeugt? Dies geschieht mit fünf kulturellen Setzungen. In der derzeitigen Kultur haben wir uns darauf geeinigt, dass sie für die Organisation unserer alltäglichen Erfahrung gültig sind.

**Kriterium (1):** Wir erfahren im Alltags-Wachbewusstsein (AWB) einen Raum als dreidimensional. Er ist messbar hinsichtlich seiner Länge, Breite und Höhe. Hinsichtlich dieser Erfahrung haben wir subjektiv keinen Zweifel.

**Kriterium (2):** Wir erfahren die Zeit als einen linearen Zeitstrahl. Die Zeit fließt von der Vergangenheit über die Gegenwart in die Zukunft. In ihrer chronologischen Ordnung ist die Zeit messbar und einteilbar in gleich große Abschnitte, z.B. Sekunden und Minuten.

**Kriterium (3):** Wir erleben uns als physisch voneinander abgetrennte Individuen. Wir bewegen uns in einer von uns getrennten materiellen Um-Welt.

**Kriterium (4):** Wenn sich ein Gegenstand bewegt, so haben wir dafür eine plausible „kausale“ Erklärung, – nämlich, dass auf dieses Objekt „lokal“ eine Kraft einwirkt, für die wir angeben können, mit welcher Intensität und Zeitdauer und in welcher Richtung sie wirkt.

**Kriterium (5):** Wir erwarten von einem erwachsenen, gesunden Menschen, dass er seine emotionalen und kognitiven Prozesse im Rahmen der kulturellen Normen steuern

und kontrollieren kann. Diese Erwartung ist nicht nur kurzfristig gültig, sondern der Nachweis der kompetenten Kontrolle ist zeitstabil und unter Belastungen lebenslang zu erbringen.

Die fünf Kriterien des AWB erlernen wir in unserer Kultur von Geburt an. Sie werden zu den basalen Verabredungen unserer Wirklichkeitskonstruktion. Sie sind für das AWB grundlegend konstitutiv und sind völlig selbstverständlich geworden. Sie bilden das scheinbar unerschütterliche Fundament unserer sogenannten „normalen“ Wirklichkeit. Wir leben derzeit in einer Realität, die dreidimensional „ist“, in der die Zeit linear „vergeht“ und in der wir von einander abgetrennt in „Hautsäcken“ stecken (Watts 1984). Wir erleben uns dann als „normal“ und „gesund“, wenn wir die fünf Kriterien des AWB anerkennen können.

Ich will die Argumentation wieder aufnehmen, **wann ein Koan beantwortbar wird**. Er wird beantwortbar, wenn die fünf Kriterien des AWB vorübergehend ihre bestimmende Gültigkeit verlieren. Wenn wir eine meditative Praxis (wie z.B. Meditation, Yoga, Qigong) üben, dann lassen wir uns auf das Experiment ein, das kulturelle Selbstverständnis der Konsens-Realität vorübergehend verlassen zu wollen. Wir erfahren im Verlauf der Übepaxis z.B., dass ein Raum nicht dreidimensional sein muss, dass die Zeit nicht vergeht, dass wir nicht von allem um uns herum abgetrennt sind (vgl. die Beschreibungen des Ausbruchs aus der Konsenswirklichkeit, sog. „mystische bzw. spirituelle Erfahrungen“ oder „Erleuchtungen“, u.a. bei Jäger 2000, James 1997).

### Die Differenzierung des Kontinuums des Wachbewusstseins

Eine meditative Praxis aufzunehmen bedeutet derzeit, einen Weg des Ungehorsams gegenüber der Mainstream-Kultur aktiv zu begehen. Wir erlauben uns, nicht nur in der allgemein akzeptierten, materiell orientierten Konsens-Wirklichkeit zu agieren, sondern wir erlauben uns ein größeres Maß an Freiheit. Wir ermöglichen uns die Chance, aus der Alltags-Trance zu „erwachen“ und eröffnen uns noch weitere Zustände des Wachbewusstseins. Wir können dann Entwürfe einer tragfähigen Lebens-Wirklichkeit auch aus anderen Bewusstseins-Perspektiven erfahren. Die folgende Differenzierung der Zustände des Wachbewusstseins hat sich in den Studien unserer Arbeitsgruppe Bewusstseinsforschung an einer Vielzahl von höchst unterschiedlichen Berufsgruppen und in einer Mehrzahl von Handlungsfeldern als zweckmäßig erwiesen. (s. Abb. 17, z.B. Craniosacral-Therapie, Gesundheitsberufe, Kampfsport Taekwon-Do, Management, Meditation, Psychotherapie, Qigong-Praxis, Wissenschaftliches Forschen, Belschner 2005, 2007, 2010, 2012, 2013).

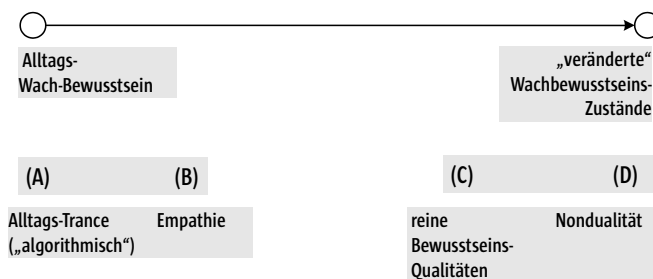


Abb. 17 Ein Vorschlag zur Differenzierung der Zustände des Wachbewusstseins



**Der Wachbewusstseinszustand der Empathie (B):** Wir erfahren z.B., dass wir uns auf andere Menschen empathisch mitfühlend einlassen können. Wir können die Weltsicht eines anderen Menschen vorbehaltlos erfassen und uns in seine Wirklichkeit einschwingen. Das gelingt umso besser, je mehr die ichhafte Organisation der Persönlichkeit losgelassen werden kann (Rogers 1983).

**Der Wachbewusstseinszustand der reinen Bewusstseinsqualitäten (C):** Wenn wir mittels einer meditativen Übepaxis unsere Ichhaftigkeit noch tiefgreifender verlassen können, d.h. wenn wir uns auf dem Kontinuum des Wachbewusstseins noch weiter nach rechts bewegen können, dann tauchen im Erleben sogenannte „reine Bewusstseinsqualitäten“ auf. Wir erfahren die Qualitäten von Stille, Weite, Klarheit und Verbundenheit, des Offenseins und der Durchlässigkeit, der Erfahrung eines Grundes und des Heilseins (Galuska 2003).

**Das Experiment „Ich bin kerngesund“**

Im Rahmen der Psychotherapieausbildung habe ich mit Studierenden ein Focusing-Experiment durchgeführt (Gendlin 1998). Im Zentrum der Instruktion stand die Aussage „Ich bin kerngesund.“ Nach dem Focusing-Prozess schrieben sie ihre Erfahrungen auf. Die Berichte wurden inhaltsanalytisch ausgewertet (Mayring 1991). Das Ergebnis ist in Tabelle 1 dargestellt.

Die linke Spalte enthält die 7 Auswertungskategorien. Mit der Differenzierung in diese Kategorien wurde erfasst, in welcher Beziehung sich ein Mensch zu sich selbst, zu seinem Körper, zu seiner sozialen und zu seiner ökologischen Umwelt befindet, wenn er sich als „kerngesund“ erlebt. Als weitere Kategorien wurden die Wahrnehmung der Zeit, des Raums und der Kausalität aufgenommen. In der rechten Spalte finden sich die zentralen Aussagen der Studierenden für die Erfahrung „kerngesund“. Eine zusammenfassende Beschreibung dieser Erfahrung könnte so lauten:

In der Erfahrung „kerngesund“ erlebe ich mich verbunden mit mir selbst – ich bin mit mir im Reinen. Ich erlebe mich auch sozial eingebunden und angenommen. Die Erfahrung der Verbundenheit lässt die alltägliche Erfahrung des Abgetrenntseins als

Tab. 1 Der Bewusstseinszustand „kerngesund“

Beziehungskategorie	Bewusstseinszustand „kerngesund“
(1) ich zu mir selbst	ich bin mit mir im Reinen, .. in meiner Mitte
(2) ich zu meinem Körper	ich als mein Leib
(3) ich zur ökologischen Umwelt	all eins sein
(4) ich zu meiner sozialen Umwelt	sozial eingebunden sein, geborgen sein
(5) ich zurzeit	ich bin im Augenblick, Zeit hört auf zu fließen, es entsteht nicht mehr Vergangenheit, es gibt keine Aufspaltung von Vergangenheit und Zukunft
(6) ich zur Welt	ich bin mit allem verbunden in diesem Augenblick, es gibt nicht mehr „ich“
(7) ich als Verursacher (ich bewirke xy)	es geschieht



isoliertes Individuum zurücktreten zugunsten der komplementären Erfahrung, in diesem Augenblick mit allem verbunden zu sein. In dieser Erfahrung gibt es auch nicht mehr die Kategorien von Vergangenheit und Zukunft, sondern als kerngesunder Mensch erlebe ich mich im unmittelbaren Jetzt. Und das, was sich ereignet, wird von mir nicht ich-haft verursacht und kontrolliert, sondern es geschieht. Als kerngesunder Mensch kann ich mich meinem Lebensstrom anvertrauen.

Wenn man diese Beschreibung auf sich wirken lässt, dann wird man sie weniger einem Menschen zuweisen, der sich gerade im Bewusstseinszustand der Alltags-Trance befindet. Eher wird man annehmen, sie stamme von einem Menschen, der über seine Erfahrungen auf dem meditativen Weg berichtet – einem Menschen, für den auf dem Kontinuum des Wachbewusstseins die Zustände der Empathie und der reinen Bewusstseinsqualitäten zugänglich wurden. Das Ergebnis verweist darauf, dass man in der derzeitigen Kultur aus der Alltags-Trance erwachen muss, um sich als kerngesund erfahren zu können. Im Umkehrschluss bedeutet dies: Der Bewusstseinszustand „kerngesund“ ist mit dem in unserer Kultur vorherrschenden AWB nicht verträglich. Zugespitzter formuliert:



*Wer sein Leben nur im Zustand des AWB führt, wird nicht „kerngesund“ sein können!*

#### Entwicklungsziel „gesunden“ vs. „heilen“

Aus diesen Überlegungen leiten sich weitreichende Schlussfolgerungen ab. Solange wir uns im AWB befinden, bleiben wir in der Regel gefangen in den kulturellen Erwartungen. Wir entwickeln eine individuelle Persönlichkeit. Aber diese wird an den Normalitätsansprüchen der Gesellschaft gemessen. Wir sind dann in dem Maße gesund, wie wir den kulturellen Erwartungen entsprechen. Wir werden fortwährend daraufhin bewertet, ob wir die normativen Vorgaben der Gesellschaft, z.B. im Hinblick auf die Arbeitsfähigkeit, das Konsum- oder Sozialverhalten erfüllen. Bleiben wir hinter den normativen Vorgaben zurück, werden wir in all diesen Verhaltensbereichen als abweichend, gestört, defizitär oder krank diagnostiziert. Als „gesund“ werden wir erst dann beurteilt, wenn wir die kulturell-normativen Ansprüche erfüllen. Zu „gesund“ bedeutet also in der derzeitigen Mainstream-Gesellschaft, eine Bewusstseinshaltung zu entwickeln, die konform wird mit den gesellschaftlichen Vorgaben. Wenn wir mittels einer meditativen Übungspraxis aus dem Gefängnis des derzeitigen AWB aufbrechen, gehen wir jedoch das Wagnis ein, uns aus den kulturellen Erwartungen zu befreien. Wir können fragen: Was gewinnen wir mit dem mutigen Projekt des Ungehorsams? Die Antwort lautet: Es wird eine völlig andere Sicht auf den Menschen zugänglich (s. Abb. 18)!

Für den „erwachten“ Menschen geht es nicht mehr nur um die Entwicklung der „normalen“, ichhaften Persönlichkeit, sondern nun wendet er sich dem umfassenderen Thema zu:

- Was ist meine „wahre Natur“?
- Worin besteht die tiefste Sehnsucht meines Lebens?
- Kann ich zu meinem „Wesen“ durchbrechen?
- Welches Anliegen will sich mit Hilfe meiner leiblichen Existenz manifestieren?
- Welche implizite Bewusstseinsstruktur will sich entfalten?



Abb. 18 Persönlichkeit und Wesen als komplementäre Entwicklungsziele

Anhand dieser Fragen wird der Unterschied zu der zuvor geschilderten Persönlichkeits-Perspektive erspürbar. Wir sprechen nicht mehr über „Störungen“ oder „Krankheiten“, die zu beseitigen („therapieren“) sind. Sondern wir befassen uns mit etwas, was immer schon in seiner Vollkommenheit vorhanden war. Die individuelle Lebensaufgabe und das professionelle Handeln als Arzt, Psychotherapeut, Coach, Physiotherapeut usw. sind nun daraufhin ausgerichtet, die Realisierung des „Wesens“ zu unterstützen. Wir haben die Aufgabe einer Hebamme, welche die Geburt des Wesens mit all ihren Kräften ermöglicht. In diese alternative Bewusstseinshaltung hineinzuwachsen, bedeutet „heil“ zu werden. So wie wir vom ersten Atemzug an in das AWB hineinsozialisiert werden, so müssen wir uns den Zugang zu den anderen Zuständen des Wachbewusstseins beharrlich und gegen den Widerstand der Mainstream-Kultur antrainieren. Alle Formen der meditativen Übungen haben den Zweck, diesen Wechsel aus dem AWB in das empathische Bewusstsein und in die Erkundung der reinen Bewusstseinsqualitäten zu erkunden und geläufig werden zu lassen.

In unserer Biografie haben wir also zwei komplementäre Aufgaben zu meistern.

1. Das eine Entwicklungsziel besteht darin, eine Bewusstseinshaltung zu entwickeln, in der wir die derzeit gültigen kulturellen Erwartungen kennen lernen und mit ihnen in einem sozialverträglichem Umfang zurechtkommen. Gelingt uns dies, dann werden wir vom Mainstream als „normal“ und „gesund“ beurteilt und wir werden uns auch selbst als „normal“ und „gesund“ erleben.
2. Das andere und umfassendere Entwicklungsziel besteht darin, kompetent zu werden für eine größere Weite des Wachbewusstseins. Nun geht es nicht mehr darum, das Leben an den von außen vorgegebenen Normen auszurichten, z. B. reich, schlank und prominent werden zu müssen. Sondern nun wird es darum gehen, die eigene implizite Vollkommenheit zu entdecken und sie in einer sozialverträglichen Weise leibhaftig zu verwirklichen. Diesem Prozess des Entdeckens und Freilegens eines Schatzes sollen wir uns selbstbewusst und achtsam widmen.

Wenn ich nach einem Beispiel suche, das mir modellhaft diesen Prozess des Suchens, Entdeckens und Verwirklichens vorgelebt hat, so fällt mir der indische Philosoph und Bewusstseinsforscher Aurobindo ein (1989). Er war einer der entscheidenden Menschen, der zur Unabhängigkeit Indiens von der Kolonialmacht Großbritannien im Jahre 1947 beigetragen hat. Sich auf einen meditativen Weg zu begeben, ist also nicht als ein Rückzug aus dem weltlichen und politischen Geschehen zu verstehen. Ihn als

einen bequemen Weg der Weltflucht zu interpretieren, wäre ein törichtes Missverständnis (Jäger 1995). Im Gegenteil, wenn wir auf dem meditativen Weg unsere „eigene Mitte“ entdecken, die Verankerung in einem sicheren Grund erleben, einen Bewusstseinszustand des grundsätzlichen „Heilseins“ erfahren, den uns niemand streitig machen kann, dann wächst uns eine unbestechliche Kraft zu. Sie lässt uns ohne Getöse subversiv eigenmächtig werden. Es ist dann nicht mehr so einfach, uns zu Gunsten der kulturellen systemkonformen Erwartungen zu verbiegen, da uns die Drohungen der gesellschaftlichen Ächtung nicht mehr so tief verletzen können.

Nun kann sich der Kreis meiner Erzählung schließen. Ich hatte vorgeschlagen, auf das Leben selbst zu lauschen und zum Diener des Lebens zu werden. Der Satz, der mir zugefallen war, lautete: „Mein Leben ist ein Koan“. Um mir die Chance zu eröffnen, heil zu werden und den Koan meines Lebens erspüren zu können, musste ich also aufbrechen aus der Alltags-Trance. Ich muss fähig werden, die rechte Seite auf dem Kontinuum des Wachbewusstseins zu erkunden. Es geht um die achtsame Wahrnehmung, welche Bedeutung die offensichtlichen Verlockungen der Mainstream-Gesellschaft erhalten. Bleibe ich an ihnen haften? Geht es weiterhin um die ichhafte Inszenierung meiner Person in ihrem unersättlichen Streben nach Einfluss und Macht, nach Besitz und nach Kontrolle über andere Menschen? Oder widme ich mich dem Geschehen, mit dem sich ein Experiment des Kosmos mittels meines Lebens verleblichen will? Ein solches Projekt wird für einen Menschen zu einer verantwortungsvollen Aufgabe. Mit einer solchen Interpretation erhalten andere Werte für die eigene Biografie Bedeutung.

Diese andere „heilende“ Bewusstseins-Perspektive soll am Beispiel „Gesundheit“ mit 5 Anmerkungen veranschaulicht werden. Es gilt bislang als ein Merkmal von Gesundheit, wenn unsere systemkonforme Arbeitskraft möglichst lange und preiswert erhalten bleibt. Wir gelten bislang als gesund, wenn wir ein möglichst hohes Alter erlangen (Imhof 1992) und möglichst (unendlich) lange dem Tod widerstehen (Canetti 2003). Wir gelten bislang als gesund, wenn wir möglichst lange am Konsum der systemkonformen Vergnügungen teilhaben. „Gesundheit“ ist zu einer eigenständigen Zielsetzung geworden. Ihr sollen wir entsprechen und unsere physischen, psychischen und vor allem finanziellen Ressourcen einsetzen, um die Dienstleistungen des Gesundheitssystems in Anspruch zu nehmen. Dessen Akteure sagen uns, eigentlich könnten wir nur mit Hilfe ihrer Dienstleistungen symptomfrei bleiben oder den normativen Vorgaben der Gesellschaft, z.B. nach Schönheit oder Leistungsfähigkeit, entsprechen. Gesundheit wird zum Ausweis, „alles im Leben richtig gemacht zu haben“. In der erweiterten „heilenden“ Bewusstseins-Perspektive verlieren diese vertrauten Interpretationen von Gesundheit ihre beherrschende Priorität. Sie wären Zweckbindungen des Lebens aus dem AWB heraus, über welche die Gesundheit eines Menschen zu einer Ware wird. Denn sie wird nun in die marktkonforme Ausrichtung unserer Gesellschaft eingebettet: Dem Menschen wird die Selbstbestimmung über sein Leben entzogen, indem seine Gesundheit zu einer fremd definierten Ware wird. Nicht er selbst ist weiterhin der Experte für die Gestaltung seines Lebens. Sondern er wird zum enteigneten Kunden der Dienstleistungen im Gesundheitssystem, für welche die Anbieter beanspruchen, nur ihnen würde die zureichende Definitionsmacht zustehen und nur sie würden die ausreichende Handlungsexpertise aufweisen. Nur sie alleine würden die „Gesundheit“ eines Menschen verantwortbar erhalten oder wiederherstellen können (vgl. dazu Ivan Illichs Beschreibung der „entmündigenden Experten Herrschaft“, 1979).



Ein aktuelles Beispiel der systemkonformen Zurichtung einer Methode der Bewusstseinsbildung ist einer Titelgeschichte des Magazins DER SPIEGEL zu entnehmen (2013, Nr. 23, 56ff). Sie trägt die Überschrift „Der heilende Geist – Medizin: Gesund durch Meditation und Entspannung“. Der Autor, Jörg Blech, trägt in dem Artikel eine Vielzahl von Untersuchungen zusammen, um die Nützlichkeit der Meditation für die Behandlung von Erkrankungen, wie z.B. Generalisierte Angststörung oder Depression, zu belegen. Meine Kritik richtet sich auf die Verkürzung der Methode der Meditation, nämlich auf ihre Nützlichkeit für die symptomatische Behandlung von sogenannten „Erkrankungen“. Denn diese sind ja ihrerseits bereits Verkürzungen der komplexen Lebenssituation eines Menschen im Rahmen eines medizinischen Paradigmas. Das originäre Anliegen eines Menschen wird reduziert auf das, was in die Modelle der Medizin übersetzt wurde. Der Versuch eines Menschen, sein Wesen in der sozial, ökonomisch, kulturell und gesellschaftlich geprägten Realität zu manifestieren, ist ein Projekt, das gelingen oder auch scheitern kann. Bei dessen Realisierung wird es zu Konflikten kommen und es werden Hindernisse auftreten. Die kritischen Lebenssituationen, die aus der Dissonanz des Wesens-Anliegens eines Menschen und den normativen Vorgaben der Kultur entstehen, werden umgeformt und übersetzt in eine individualisierte somatische und/oder psychische Störung, die für die medizinische oder die psychotherapeutische Behandlungslogik zugänglich und verwertbar ist. Diagnostiziert wird dann z.B. der somatische Parameter „Bluthochdruck“, aber nicht mehr der verzweifelte Versuch des Menschen, auch sein Wesens-Anliegen in dieser Kultur zu diesem Zeitpunkt seiner Biografie erspüren und verwirklichen zu können. Dass die Methode der Meditation als eine Methode der Bewusstseinsbildung zur Freilegung des Wesens eines Menschen erfunden wurde, geht dabei verloren. Das, was in dem Artikel als das provokativ Neue dargestellt wird, wird in die Denkmuster der Verwertungslogik des Mainstreams eingebettet. Die Methode der Meditation verliert damit ihren ursprünglichen, befreienden Gehalt. Sie wird systemimmanent gezähmt. Meditation ist nicht länger eine subversive Methode zur Stärkung des Eigenwillens und des „Eigensinns“ eines Menschen. Sondern nun wird die Methode „Meditation“ benutzt, um die Menschen – im Sinne der Prävention – arbeitsfähig und konsumfähig bleiben zu lassen oder – im Sinne der Therapie – wieder werden zu lassen. Der so behandelte Mensch wird unter dem Deckmantel der Fürsorge festgehalten im Gefängnis der herrschenden ökonomischen Verwertungslogik. Es wird ihm vorgegaukelt, es ginge – in altruistischer Absicht – um seine „Gesundheit“ als dem höchsten Gut. Tatsächlich soll er jedoch hineinsozialisiert werden in die Selbstverständlichkeit einer Bewusstseinshaltung, in der „Gesundheit“ lediglich die Bezeichnung für ein Marktsegment ökonomischen Handelns geworden ist. Eine „heilende“ Bewusstseinshaltung steht im Gegensatz zur alleinigen Gültigkeit solcher Zweckbindungen. Priorität erlangt nun das Experiment des Lebens selbst. Wir lauschen nach dem, was sich sehnsüchtig zeigen möchte. Wir versuchen, das zu erhören, was sich verleiblichen möchte. Sonst nichts. Zweckfrei. Aber mit Würde. Dazu ist es erforderlich, dass wir sowohl im professionellen Kontext wie auch im privaten, alltäglichen Kontext beharrlich eine Methode der Bewusstseinsbildung in unsere Lebenspraxis aufnehmen. Vielleicht erfahren wir dann eines Tages, uns aus solchen Zweckbindungen nach Symptomfreiheit und nach Ausdehnung der Lebensspanne lösen zu können. Vielleicht lässt uns dann die Faszination der Erkundung des eigenen Bewusstseinsraumes freier werden gegenüber den sirenenhaften Versprechungen von Gesundheit, die aber immer in die Logik des Marktes

eingebunden bleibt. Vielleicht können wir diese Versprechungen lächelnd zur Kenntnis zu nehmen, müssen ihnen aber nicht mehr folgen. Vielleicht können wir uns von Hilde Domin (2006) in einen Zustand der schöpferischen Indifferenz entführen lassen:

*„Nicht müde werden/sondern dem Wunder/leise/wie einem Vogel/die Hand hinhalten.“*

## Literatur

- Aurobindo (1989) *Der integrale Yoga*. Reinbek: Rowohlt
- Belschner W (2005) *Bewusstseinszustände im professionellen Handeln*. Münster: LIT
- Belschner W (2007) *Der Sprung in die Transzendenz. Die Kultur des Bewusstseins und die Entmystifizierung des Spirituellen*. Münster: LIT Verlag
- Belschner W (2010) *Forschen, erfahrungsbasiert. Eine bewusstseinspsychologische Perspektive*. Kröning: Asanger Verlag
- Belschner W (2012) *Erwachen. Qigong als Weg in die Freiheit*. Oldenburg: BIS-Verlag
- Belschner W (2013) *Die psychologische Diagnostik ekstatischer Erfahrungen*. In Passie T, Belschner W, Petrow E (Hrsg.), *Ekstasen*. Würzburg: Ergon Verlag. 160–174
- Belschner W (2013) *Heilsame Bewusstseinszustände*. In Anderssen-Reuster U, Meibert P, Meck S (Hrsg.), *Psychotherapie und buddhistisches Geistestraining*. Stuttgart: Schattauer. 163–176
- Blech J (2003) *Die Krankheitserfinder*. Frankfurt: S. Fischer
- Blech J (2013) *Der heilende Geist. Medizin: Gesund durch Meditation und Entspannung*. DER SPIEGEL, Nr. 21, 56–63
- Canetti E (2003) *Über den Tod*. München: Hanser
- Domin H (2006) *Hier. Gedichte*. Frankfurt: S. Fischer
- Galuska J (2003) *Die erwachte Seele und ihre transpersonale Struktur*. *Transpersonale Psychologie Psychotherapie*, 9, H. 2, 6–17.
- Gendlin ET (1998) *Focusing*. Reinbek: Rowohlt.
- Hoffmann Y (1978) *Der Ton der einen Hand*. München: O.W. Barth.
- Illich, I (1979) *Entmündigung durch Experten*. Reinbek: Rowohlt.
- Imhof AE (1992) *Leben wir zu lange?* Köln: Böhlau.
- Jäger W (1995) *Mystik – Weltflucht oder Weltverantwortung?* *Transpersonale Psychologie Psychotherapie*, 1, H. 1, 25–37.
- Jäger W (2000) *Die Welle ist das Meer*. Freiburg: Herder.
- James W (1997) *Die Vielfalt der religiösen Erfahrung*. Frankfurt: Insel.
- Jaspers K (1931) *Die geistige Situation der Zeit*. Berlin: Sammlung Göschen, Bd. 1000.
- Junge M (2013) *„Alle brauchen einen Plan B“*. DER SPIEGEL Nr. 20, 122–123.
- Mayring P (1991) *Qualitative Inhaltsanalyse*. Weinheim: Beltz.
- Metzinger T (2009) *Der Ego-Tunnel*. Berlin: BV Berlin Verlag.
- Mumonkan (1997) *Die torlose Schranke*. Mumonkan. München: Kösel.
- Rogers CR (1983) *Therapeut und Klient*. Frankfurt: Fischer.
- Schwarzer R u. Jerusalem M (1997) *Das Konstrukt Generalisierte Selbstwirksamkeit*. (FU Berlin, Institut für Psychologie.)
- Watts A (1984) *Om – Kreative Meditation*. Reinbek: Rowohlt.



Univ.-Prof. Dr. phil. Wilfried Belschner

Professor für Psychologie an der Univ. Oldenburg. Forschungsgebiete: Psychologie des Bewusstseins, Gesundheits- und Klinische Psychologie.

Gründer und 1. Vors. des Deutschen Kollegiums für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie (DKTP). Wiss. Leiter des Kontaktstudiums Qigong (PTCH). Kurator der Stiftung Bewusstseinswissenschaften. Herausgeber der Buchreihen: Transpersonale Studien (BIS Verlag), Psychologie des Bewusstseins (LIT Verlag), Psychologie und Kultur des Bewusstseins (Asanger Verlag), Theorie und Praxis des Qigong (BIS Verlag).



## 5 Bewusstseinerweiterung beim Gebrauch psychoaktiver Substanzen

Rolf Verres

Wir nehmen die äußere und die innere Welt mit unseren Sinnen wahr, wir haben Gefühle, wir denken nach, schmieden Pläne und bewerten unser Verhalten und das Verhalten anderer. Das Gedächtnis ermöglicht uns, frühere Ereignisse mit der Gegenwart in Beziehung zu setzen, aus unseren Erfahrungen zu lernen, flexibel und kreativ zu werden und eine mehr oder weniger gelingende Lebenskunst im Gemeinwesen zu entwickeln, die auch Vorstellungen über die Zukunft einbezieht. Dies alles bedeutet eine permanente seelische und kulturelle Weiterentwicklung.

*Könnten die Menschen mit diesen Fähigkeiten ihres Bewusstseins nicht einfach zufrieden sein?*

Das Streben nach Bewusstseinerweiterung ist manchmal mit Risiken und Nebenwirkungen verbunden. Man weiß selten, wohin „andere“ Arten des eigenen Bewusstseins, die man bisher noch nicht kannte, einen führen werden. Das gilt ganz besonders für den Konsum psychoaktiver Substanzen.

Allerdings: Viele Menschen spüren im tiefen Inneren eine Ahnung davon, dass es neben der Selbstverständlichkeit der Alltagsroutinen noch andere Erfahrungsmöglichkeiten geben könnte. Das erlebt man, ob man es will oder nicht, bei den vielen Varianten des Träumens. Es gibt auch die Märchen, die Romane, Opern und Filme aus anderen Welten, die Tagträume und die Fantasien. Darin erleben wir relativ risikofreie Möglichkeiten, uns über die Alltagsrealität hinwegzusetzen.

Wie Andrew Weil in seinem Buch „The Natural Mind“ (1972, deutsche Ausgabe „Drogen und höheres Bewusstsein“, 2000) kritisierte, wissen viele Menschen, die von selbst erlebter Bewusstseinerweiterung sprechen, nicht so recht, was sie eigentlich damit meinen. Beispielsweise sind Gefühle von körperlicher Leichtigkeit und Zeit-



losigkeit, die von Drogen-Usern beschrieben werden, oft besonders angenehm; sie lassen sich aber durch viele weitere und heterogene Techniken auslösen und gehören überdies zu den Empfindungen, die fast jeder auch schon in der Kindheit kannte, sodass man etwas nüchtern sagen könnte:

Als **Erweiterung** bezeichnen wir alles in unserem Seelenleben, was wir bisher noch nicht kannten oder wozu wir durch Vergessen oder Verdrängen den Zugang verloren hatten und ihn nun durch eine außergewöhnliche Erfahrung wiedergefunden haben.

Die meisten psychotherapeutischen Konzepte sind dem Anliegen gewidmet, noch nicht entdeckte oder brachliegende Ressourcen neu zu entdecken, neu zu beleben und vor allem neu für die Lebenskunst zu nutzen.

Dazu sind Visionen bedeutsam. Sie können spontan auftreten, wie z.B. als drogeninduzierte Halluzination, sie können aber auch gezielt mit mentalen Methoden angestrebt werden, wie z.B. im *vision quest* mit gleichzeitigem Reizentzug. Viele in unserem Seelenleben eingeprägte Bilder hindern uns daran, zu dem zu werden, der wir sein könnten. Dazu gehören Blickverengungen, stereotype Menschen-, Welt- und Feindbilder oder auch die Gewohnheit, die Realitäten so hinzunehmen, wie sie sind, statt Veränderungen in Betracht zu ziehen.

*Wenn sich nun beim Träumen, in Tagträumen, bei drogeninduzierten Halluzinationen oder bei weiteren „Reisen in andere Wirklichkeiten“ ein gewohnter Blick zu weiten beginnt, ist das schon Bewusstseinsweiterung?*

Zumindest sind es oft glückliche Momente, in denen einem „das Herz aufgeht“, Ideen zu sprudeln beginnen oder eine nie gekannte Faszination erreicht wird.

Es gibt auch die anstrengenden Wege zur Bewusstseinsweiterung. Die von Freud begründete Psychoanalyse wird als eine Methode der Bewusstseinsweiterung angesehen, da sie Möglichkeiten der Bewusstmachung unbewusster Anteile des Seelenlebens nutzt. Dazu gehört auch das mühsame Arbeiten am sogenannten Widerstand. Allein schon die Fähigkeit, Träume mit sinnvollem Bezug zum eigenen Leben zu deuten, erfordert ein gewisses Maß an *Know-how* und an Arbeit. Der Träumer fantasiert Lebensthemen wie in einem Theater, wobei er gleichzeitig Autor, Regisseur, Akteur und Zuschauer ist. Im Alltag verdrängte Lebensthemen werden im Traum wieder eingeblendet. Die zu (hoffentlich) neuen Erkenntnissen führende analytische Arbeit erfordert ein sich Einlassen auf ziemlich komplexe Zusammenhänge.

Sowohl Traum inhalte als auch Halluzinationen (oder Visionen) unter der Einwirkung psychoaktiver Substanzen können als etwas angesehen werden, das den betreffenden Menschen überflutet, ihm also als etwas widerfährt, auf das er keinen bewussten Einfluss zu haben scheint. Man sagt: „Es träumte mir“. Die Traumdeutung wird erst dann zu einer Bewusstseinsweiterung beitragen, wenn sie sowohl mit ihren faszinierenden wie auch verunsichernden Aspekten ergebnisoffen und gleichzeitig selbstkritisch in einer Weise praktiziert wird, bis sie als Fortschritt der Selbsterkenntnis gewertet werden kann. Gut, dass es geschulte Psychotherapeuten gibt, die hierbei wie eine Hebamme auf mentalem Gebiet professionelle Hilfestellung bieten können.

Eine Sonderform des Träumens ist das sogenannte *luzide Träumen*, bei dem der Mensch weiß, dass er träumt und während des Träumens aktiv Einfluss auf die Traumge-



schichte nehmen kann. Voraussetzung hierfür ist, dass das sogenannte beobachtende Ich während des Träumens zumindest teilweise erhalten bleibt. Diese Fähigkeit hat auch für die Integration drogeninduzierter veränderter Bewusstseinszustände eine sehr wichtige Bedeutung. Sie hängt von Art und Dosis der psychoaktiven Substanz ab. Je nach Substanz und Dosis können die Möglichkeiten eines beobachtenden Ichs erhalten bleiben oder verlorengehen. Konzepte von Stephen LaBerge (1987) und Brigitte Holzinger (2007), ganz besonders aber auch die Konzepte zum katathymen Bilderleben von Hanscarl Leuner (1985) laufen allesamt darauf hinaus, während des veränderten Bewusstseinszustandes die beobachtenden und zur Steuerung fähigen Ich-Anteile bewusst zu machen und darin zu trainieren, eine angestrebte Bewusstseinerweiterung durch mentale Erarbeitung kontrollierender Bewusstseinstechniken anzustreben.

Eine besondere Konstellation ergibt sich bei *Alpträumen* und *drogeninduzierten Horrortrips*, die anstelle einer angestrebten Bewusstseinerweiterung eintreten können.

Alpträume und Horrortrips sind typische Beispiele für veränderte Bewusstseinszustände, bei denen die Steuerungsfähigkeit des beobachtenden Ichs überfordert ist und versagt.

Hiermit angemessen umzugehen erfordert von professioneller Seite eine außerordentlich differenzierte Kompetenz, die z.B. durch Selbsterfahrung mit psychoaktiven Substanzen mit Intervention und/oder Supervision gefördert werden kann. Im Buch unserer Heidelberger Arbeitsgruppe über „Therapie mit psychoaktiven Substanzen“ (Jungaberle et al. 2008) werden viele dieser Techniken ausführlich geschildert.

Zu den besonders vielversprechenden Techniken gehört das Prinzip des Erweckens aus veränderten Bewusstseinszuständen im richtigen Augenblick.

Der niederländische Psychiater Jan Bastiaans, Professor für psychosomatische Medizin an der staatlichen Universität in Leiden, veranschaulichte dieses Prinzip am Beispiel der Psychotherapie ehemaliger Insassen von Nazi-Konzentrationslagern, die er unter LSD-Einfluss mit Begleitung des Psychotherapeuten die posttraumatischen grauenhaften Alpträume noch einmal durchleben ließ und unter der Wirkung von LSD die nachträglich aufgebauten aber nicht hilfreichen Abwehrmechanismen aufzuweichen versuchte. Voraussetzung hierfür war, dass die gewählte Dosis von LSD einerseits ein tiefes Eintauchen in die traumatischen Erinnerungen förderte, aber gleichzeitig die Fähigkeit des Patienten, während des LSD-unterstützten Traumerlebens mit dem Therapeuten sprachlich in Kontakt zu bleiben, trainiert wurde (Bastiaans 1987, 2000).

Von den Menschen, die mithilfe psychoaktiver Substanzen eine Bewusstseinerweiterung erleben wollen, wissen wahrscheinlich nur wenige Bescheid über die Möglichkeiten des Geistes, die dem „Trip“ eine Richtung geben können. Viele Menschen führen Bewusstseinerweiterung dann einzig auf die konsumierte Droge zurück und nicht auf die eigene Person, die mit der Gestaltung von *Set* und *Setting* das, was geschieht, ganz wesentlich beeinflussen kann. Hier sehe ich eine wichtige Aufgabe von Psychotherapeuten, denjenigen Menschen, die Bewusstseinerweiterung suchen, nicht erst in den psychotherapeutischen Kontexten von Kliniken, sondern bereits im Sinne von *harm reduction* beim Gebrauch psychoaktiver Substanzen ganz konkrete Anleitungen darüber zu geben, was hierbei zu beachten ist.

In seinem Buch „The unfolding self – varieties of transformative experience“ behauptet der deutsch-amerikanische Bewusstseinsforscher Ralph Metzner (1998), man könne das, was wir als die Realität empfinden, ebenso als einen Traum oder eine Trance bezeichnen. Plausibel wird dieser Gedanke dann, wenn wir das selbstverständliche Funktionieren am Fließband oder im Haushalt, auch das unkritische Hinnehmen von Alltagsrealitäten und Gewohnheiten, denen wir uns automatisch überlassen und bei denen wir uns wie im Hamster-Laufrad fühlen, versuchsweise als *Trance* betrachten.

*Ist das Hineingehen in eine intendierte Trance bewusstseinsweiternd oder ist das Aussteigen aus einer gewohnheitsmäßigen Alltags-Trance bewusstseinsweiternd?*

Ralph Metzner meint hierzu, Bewusstseinsweiterung sei ein Erwachen. Die Metapher des Erwachens findet sich im Hinduismus, Buddhismus, Sufismus, auch im Christentum, beispielsweise im Pfingstfest zu Ehren des Heiligen Geistes. Metzner versteht unter Erwachen ein Aussteigen aus dem „Schleier von Illusionen“, in dem sich viele Menschen eingenistet haben. Visionen könnten zu einer „Reinigung der Pforten der Wahrnehmung“ führen, wie es in mystischen und psychedelischen Zuständen manchmal empfunden wird, jedenfalls dann, wenn „Klarsehen“ als ein transformierendes Ereignis empfunden wird.

Ein Hauptthema der Literatur über Bewusstseinsweiterung ist immer wieder der Wunsch, unverbundene, fragmentierte Anteile der Psyche in ein integriertes Ganzes transformieren zu wollen.

**Bewusstseinsweiterung** ist nicht in erster Linie ein Abheben in ein neues Universum, sondern notwendig ist zugleich das Halten eines Kontaktes mit dem Boden, mit dem Alltagsbewusstsein.

Daher werden in der psycholytischen und psychedelischen Therapie bevorzugt Substanzen wie MDMA und LSD verwendet, bei denen erfahrungsgemäß (je nach Dosis) ein beobachtender Ich-Anteil erhalten bleibt oder zumindest in Ritualen, die den „Trip“ unterbrechen sollen, reaktiviert wird (Jungaberle et al. 2008).

Die Vorstellung von *Erleuchtung* taucht immer wieder in Diskursen zur Bewusstseinsweiterung auf. Nach meiner Meinung macht es durchaus Sinn, entsprechenden Vorstellungen zunächst einmal wohlwollend zu begegnen. Konnotationen und Metaphern über Feuer, Leuchten, Inspiration usw. haben etwas mit Wärme zu tun, manchmal auch mit Glückseligkeit.

Es gibt aber auch „Erleuchtungsfällen“ (Klaus Horn in Reiter und Bucher 2008, Scharfetter 1991 und Verres in Vorbereitung). Religiös-spirituelle Krisen können durch Drogenkonsum ausgelöst werden und verhängnisvolle Bedeutungen erlangen, wie z. B. bei angstvoller Ich-Auflösung oder narzisstischem Größenwahn und überstarker Identifizierung mit dem Göttlichen. Die Person kann den Bodenkontakt verlieren und eine Furcht entwickeln, verrückt geworden zu sein in einer Lebenswelt, die an nüchterner Rationalität orientiert ist. In seinem Buch „Der spirituelle Weg und seine Gefahren“ berichtete der Zürcher Psychiater Christian Scharfetter (1991) über seine Erfahrungen mit Suchern, Erschöpften, Zweiflern, Verzagten und Geängstigten, die nach dem Tod früherer Bezugssysteme eine Art Neugeburt suchen, aber dennoch keine Befreiung oder Erlösung finden. Auch wenn das normale Tageswachbewusstsein in einer spirituellen Wertehierarchie relativiert wird, muss es weiterhin bedeutsam bleiben.



Ebenso wie bei psychoaktiven Substanzen scheint es auch bei spirituellen Erlebnissen so etwas wie eine „Überdosis“ zu geben, die zu einer beängstigenden Desintegration der für die Alltagsbewältigung notwendigen Ich-Funktionen führen kann.

*„Das Wünschenswerte ist nicht ein Austritt aus dem Tageswachbewusstsein in das Überbewusstsein, sondern die allmähliche Ausdehnung des Bewusstseins mit der Integration immer weiterer Bewusstseinsbereiche“ (Scharfetter 1991, S. 32).*

Im Zen-Buddhismus sagt man über jemanden, der sich etwas auf eigene Erleuchtungserfahrungen einbildet und viel Aufhebens davon macht: „Er stinkt nach Erleuchtung“. Erst wenn sich dieser „Gestank“ gelegt hat, erkennt man dem Übenden im Zen wahre Erleuchtung zu (Rhyner 1991).

Es sei nun noch die Frage gestellt, wie man eigentlich zu Wertungen veränderter Bewusstseinszustände kommen kann.

- Kann eine Bewusstseinsverengung im Sinne von Fokussierung der Aufmerksamkeit nicht genauso wichtig für die seelische Weiterentwicklung sein wie all das, was man unter Bewusstseinerweiterung zu verstehen versucht?
- Ist es nicht vielleicht sogar anmaßend, wenn ein Mensch, der einen bisher unbekanntes Bewusstseinszustand erreicht hat, von Bewusstseinerweiterung spricht und damit zugleich diejenigen abwertet, die im banalen Alltagsbewusstsein hängen geblieben sind wie ein sich im Schlamm abstrampelnder Frosch?

Hierzu ist die Beobachtung interessant, dass Menschen, die nach Erfahrungen mit psychoaktiven Substanzen eine spirituelle Richtung einschlagen, sich früher oder später nach anderen Methoden umsehen, um ihre Erfahrungen aufrecht zu erhalten. Andrew Weil (2000) sagt hierzu:

*„Es gibt viele, die lange Zeit Drogen genommen haben und diese aufgeben, um zu meditieren. Es gibt aber niemanden, der lange Zeit meditiert hat und die Meditation aufgeben würde, um ein acid head, ein gewohnheitsmäßiger LSD-Konsument, zu werden. Diese Beobachtung unterstützt das Argument, dass die Highs, die durch Meditation erlangt werden können, besser sind als die Highs, die durch Drogen erlangt werden können – ein Argument, das keinen moralischen, sondern einen rein praktischen Sinn hat.“*

Gerade wenn Drogen wünschenswerte Bewusstseinszustände auslösen, können sie die Illusion bestärken, dass diese Zustände nicht aus der inneren, sondern aus der äußeren Wirklichkeit entstehen.

Es gibt unendlich viele verschiedene Vorstellungen und Wege zur Bewusstseinerweiterung. Veränderte Bewusstseinszustände sind nicht automatisch mit Bewusstseinerweiterung gleichzusetzen, auch wenn viele Konsumenten psychoaktiver Substanzen das so ausdrücken. Eine momentane Bewusstseinsveränderung, z.B. als High-Gefühl, das man zuvor noch nicht kannte, macht noch keine nachhaltige Bewusstseinerweiterung aus. Selbst die Definition von Bewusstseinerweiterung von Carl Gustav Jung im Jahre 1928 ist eher von Subjektivität gekennzeichnet als von konsensfähiger Objektivität. Er bezeichnete mit dem Begriff

*„eine Bewusstwerdung, welche gar nicht anders als durch Unterscheidung zu Stande kommen kann. Ein Fortschritt beginnt daher immer mit Individuation, d.h., dass ein einzelner seiner Vereinzelung bewusst, einen neuen Weg durch bisher Unbetretenes bahnt. [...] Insofern es ihm gelingt, seine erweiterte Bewusstheit zu kollektiver Geltung zu bringen, gibt es durch Gegensatzspannung jene Anregung, welcher die Kultur zu ihrem weiteren Fortschritt bedarf“.*

Dies ist ein hoher Anspruch, wobei die Beziehung zwischen Individuum und Kultur in den Mittelpunkt gestellt wird.

Viele Wege zur Bewusstseinsweiterung sind mit Abenteuerlust verbunden. Zu jeglicher Abenteuerreise gehören eine gute Vorbereitung und Ausrüstung, sei es bei Wildwasserfahrten, bei Reisen in die Tropen oder beim Bergsteigen. Auch hier muss man sich die Gefährten gut aussuchen, Landkarten oder ein Navigationssystem besorgen, gute Schuhe, einen Schlafsack und vielleicht auch ein Zelt mitnehmen, beim Essen und Trinken auf das Risiko von Infektionen achten und sich über das Wetter und gefährliche Tiere wie Moskitos, Bären oder Schlangen informieren.

## Literatur

- Bastiaans J (1987) Klinisch-therapeutische Erfahrungen mit psychoaktiven Substanzen. In: Schlichting M, Leuner H (Hrsg.) 2. Symposium über psychoaktive Substanzen und veränderte Bewusstseinszustände in Forschung und Therapie. Verlag Wissenschaft und Bildung. Berlin
- Bastiaans J (2000) The use of hallucinogenic Drugs in Psychosomatic Therapy. In: Schlichting, M. (Hg.). Welten des Bewusstseins. Pränatale Psychologie und psycholytische Therapie. Band 10. Verlag Wissenschaft und Bildung. Berlin
- Holzinger B (2007) Anleitung zum Träumen. Klett-Cotta. Stuttgart
- Jung CG (1928) Gesammelte Werke Band 7, S. 149, Orig. 1928
- Jungaberle H, Gasser P, Weinhold J und Verres R (Hrsg.) (2008) Therapie mit psychoaktiven Substanzen – Praxis und Kritik der Psychotherapie mit LSD, Psilocybin und MDMA. Verlag Hans Huber. Bern
- LaBerge S (1987) Hellwach im Traum, höchste Bewusstheit im tiefen Schlaf. Jungfermann. Paderborn.
- Leuner H-C (1985) Lehrbuch des katathymen Bilderlebens. Verlag Hans Huber. Stuttgart Bern.
- Metzner R (1998) The unfolding self – varieties of transformative experience. Origin Press 1998. Novato/CA.
- Reiter A, Bucher A (Hrsg.) (2008) Psychologie – Spiritualität – Interdisziplinär (173–176). Verlag Dietmar Klotz. Eschborn
- Rhyner (1991) Zen Krankheit. In: Scharfetter C (1991) Der spirituelle Weg und seine Gefahren, Ferdinand Enke Verlag. Stuttgart, S. 75
- Scharfetter C (1991) Der spirituelle Weg und seine Gefahren, Ferdinand Enke Verlag. Stuttgart
- Verres R (in Vorbereitung) Abenteuer in den Welten des Bewusstseins – Erfahrungen aus 12 Jahren Drogenforschung
- Weil A (2000) Drogen und höheres Bewusstsein (Original 1992) AT Verlag. Aarau, Schweiz



Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Rolf Verres

Facharzt für psychotherapeutische Medizin, Ordinarius und Ärztlicher Direktor des Instituts für Medizinische Psychologie an der Universitätsklinik Heidelberg bis zur Emeritierung im Jahr 2013.

Mitbegründer und Vorstandsmitglied des Europäischen Collegiums für Bewusstseinsstudien ECBS.

Forschungsschwerpunkte: Subjektive Theorien, Psychoonkologie, Musiktherapie, Gebrauch und Missbrauch psychoaktiver Substanzen.

## 6 Unsere Zukunft im neuen Weltbild

Hans-Peter Emil Dürr

Ich habe als Physiker fünfzig Jahre lang – mein ganzes Forscherleben – damit verbracht, zu fragen was eigentlich hinter der Materie steckt. Das Endergebnis ist ganz einfach: Es gibt im Grunde keine Materie! Ich habe somit fünfzig Jahre an etwas gearbeitet, was es gar nicht gibt. Das war eine erstaunliche Erfahrung: Zu lernen, dass es das, von dessen Wirklichkeit alle überzeugt sind, am Ende gar nicht gibt. Immerhin hat es sich gelohnt, diesen langen Weg zu gehen. Wir werden dann die Frage stellen, was für uns daraus folgt, welche Konsequenzen wir daraus für die jetzige Situation ziehen können, die so voller Krisen ist. Denn diese Krisen hängen alle damit zusammen, dass wir eine völlig falsche Vorstellung von der Welt haben. Wir haben uns in ein enges Weltbild hineindrängen lassen, in dem es keine Lösungen gibt. Aus diesen Fesseln eines engen Weltbildes müssen wir herauskommen.

Was uns alle täglich bedrängt, unsere zentrale Aufgabe, ist die Frage der Zukunftsfähigkeit, eine Frage des Überlebens der Menschheit. Das ist auch, was man Nachhaltigkeit nennt, die gesellschaftliche Herausforderung unserer Zeit. Es geht um Zukunftsfähigkeit, die dann vorhanden ist, wenn wir die Fesseln unseres zu engen Weltbildes abstreifen. Wir brauchen dazu eine neue Orientierung und auch die Fähigkeit, zu handeln und zu gestalten. Diese Fähigkeit, Dinge verändern zu können, haben wir tatsächlich. Allerdings nicht mehr im Rahmen der alten Weltvorstellung, in der wir uns wie ein Rädchen in einer Maschine verstehen müssen, sondern wir haben wirklich schöpferische Fähigkeiten, und wir sollten sie auch gebrauchen.

Ein offenes Problem ist, dass wir dabei sind, unsere natürlichen Lebensgrundlagen zu zerstören. Viele glauben noch immer, dass die Menschheit gewissermaßen über der Natur schwebt, und dass wir machen können, was wir wollen. Sie sehen nicht, dass wir als Menschheit in ein größeres Ganzes eingebettet sind. Wenn wir dieses größere Ganze zerstören, sind wir die Ersten, die abstürzen werden.

Ein anderes Problem ist, dass Gerechtigkeit und Frieden heute weiter entfernt sind als je zuvor, und wir wissen nicht recht, wie wir da herauskommen. Die meisten halten Gerechtigkeit und Frieden für eine

ganz irrealer Vision. Sie glauben, dass die Wirklichkeit so ist, wie sie ist, und dass es am Schluss immer ungerecht und friedlos zugeht. Eine Natur, in der am Ende immer nur der Mächtigste überlebt, und die anderen einfach zugrunde gehen. Das sind aber grundfalsche Vorstellungen, die mit unserem falschen Menschenbild und Weltbild zusammenhängen.

Schwer wiegt auch der Verlust der geistigen Dimension. Viele wissen gar nicht mehr, was die geistige Dimension ist. Aber wir können – auch heute – in dieser Welt gar nicht von dem leben, was greifbar ist. Viele behaupten, sie wären ganz rational, sie glauben nur, was sie beweisen können. Aber es ist gar nicht möglich, auch nur eine Sekunde so zu leben! Viele glauben, sie hätten alles verstanden. Sie haben aber nichts verstanden – und trotzdem leben sie weiter, weil im Hintergrund doch etwas ist, das uns immer noch den Weg zeigt. Das Herz schlägt weiter, auch wenn man nicht daran glaubt, dass es schlägt.

#### Neue Technologie – altes Denken

Das nächste Problem ist eine Inkonsistenz zwischen Denkweise, Technologie und zukünftigen Erfordernissen. Wir haben eine Denkweise, die immer noch die alte ist – nämlich die des 19. Jahrhunderts – in der wir die Welt als eine materielle, mechanistische Maschine betrachten, ein mechanistisches und materialistisches Weltbild. Aber unsere heutige Technik ist auf einer ganz anderen Vorstellung aufgebaut, eben auf den Errungenschaften dieser neuen Betrachtung, die Physiker vor etwa hundert Jahren herausgefunden haben. Daraus folgt ein ganz anderes Weltbild. Die wirklich neue Denkweise hat zwar noch nicht Fuß gefasst, aber sie hat unsere Technik neu geformt. Wir haben heute nicht mehr Technik, sondern Technologie.

Was ist der Unterschied zwischen Technik und Technologie? ‚Logie‘ deutet auf eine Lehre, das heißt, dass man erst irgendetwas lernen und verstehen muss, bevor man es betreiben kann. Ja man bräuchte eine Lehre, aber es gibt noch keine Lehrer dafür. Das ist der Grund, warum wir uns nicht entschieden haben, darüber klärend nachzudenken, wie diese neue Technologie eigentlich funktioniert. Glauben Sie nur nicht, dass Sie verstehen, was da im Hintergrund passiert, wenn Sie ihren Computer benutzen. Sie haben eine Vorstellung davon, aber eigentlich wissen Sie es nicht, denn Sie können es mit der alten Sprache nicht mehr benennen. Das heißt, wir haben heute eine neue Technologie, dazu gehört die moderne Chemie, die Mikroelektronik, und dazu gehört selbstverständlich auch die Entwicklung der Atombomben. Das ist alles Technologie, die nur mit dem neuen Denken funktioniert. Das ist uns aber nicht bewusst. Und jetzt wollen wir das 21. Jahrhundert gestalten – mit der modernen Technologie und der falschen Denkweise. Warum hängen wir so an diesem alten materialistischen, mechanistischen Weltbild? Weil es mit Händen greifbar, begreifbar ist. Materie ist etwas, das ich greifen kann. Materie ist etwas, das eine begrenzende Oberfläche hat. Ich kann es in der Hand halten und sagen, es ist meines. Es ist letztlich diese Materie, die uns in der industriellen Entwicklung dazu geführt hat, Dinge in dieser Welt nicht nur manipulieren, sondern auch besitzen zu können und damit zu einer verschiedenen Eigentumssituation zu gelangen.

Es liegt an überholten Weltbildern, die dazu führen, dass wir Menschen uns außerhalb der Natur empfinden, als etwas von der Natur Verschiedenes. *Naturvergessenheit* könnte man das nennen. Damit haben auch die Religionen zu tun. In der Art und Weise, wie der Mensch über die Natur erhoben und Gott ähnlich gemacht wird, haben wir die Natur erniedrigt. Und der Mensch betrachtet die Natur nur noch als Werkzeug oder als Bausteine und als nichts anderes – obwohl wir wissen, dass wir selbst



in die Natur eingebettet sind. Diese Vorstellung der Trennung müssen wir überwinden. Das führt dazu, dass wir einerseits überschätzen, was wir alles machen können, und andererseits unterschätzen, was wir wirklich an Möglichkeiten haben. Die neuen Naturwissenschaften haben aufgezeigt, dass es nicht die strenge Naturgesetzlichkeit gibt, wie wir uns das früher vorgestellt haben. Hinter den Dingen steht eine Verbundenheit, die nicht streng ist, sondern eine gewisse Offenheit aufweist.

Wir haben somit eine Situation, die für uns viel günstiger ist als wir uns bisher vorstellen. Wir haben zwar einerseits Gesetzmäßigkeiten, aber andererseits eine Offenheit, die wir nützen können, um auch selbst Einfluss zu nehmen. Aber diese Offenheit ist gar nicht so einfach erlebbar. Sie hängt damit zusammen, dass wir, wenn wir handeln und agieren, immer von einem Hintergrund her handeln, der mit irgendeinem vagen Wissen zu tun hat, mit Ahnungen, aus denen heraus neue Ideen entstehen. Die Ahnung selbst ist in einer anderen Welt, als die Welt es ist, in der wir Dinge im wörtlichen Sinne begreifen und sagen können: „Das habe ich verstanden, ich halte es hier in der Hand.“ In dieser anderen Welt erfahren wir diese Offenheit. Die neuen Einsichten zeigen uns, dass wir doch kreative Fähigkeiten haben. Es ist eine allgemeine Eigenschaft, und wir können darauf vertrauen, dass es notwendig und wichtig ist, diese Eigenschaft des Kreativen auch zu benutzen. Dann sehen wir auch, dass es mit in unserer Hand liegt, wie die Zukunft gestaltet wird. Zukunft ist nicht völlig fixiert durch Naturgesetzlichkeit. In diesem Zusammenhang können wir fragen:

- **Welche Zukunft wollen wir?**

Das ist keine sinnlose Frage, wir können die Zukunft wirklich gestalten, selbstverständlich nicht generell, aber als prinzipielle Möglichkeit. Es hat wenig Sinn zu warten, was die Zukunft bringt. Nein, wir müssen nicht warten, wir müssen uns überlegen, welche Zukunft wir wollen.

- **Welche Vision haben wir von der Zukunft?**

Wenn wir diese Vision haben, dann wissen wir auch, dass wir uns dieser Zukunft als einer Möglichkeit annähern können. Nicht allein, aber mit anderen zusammen.

Wir alle haben die Veranlagung zum „Homo sapiens sapiens“ – der weise Mensch – und der ist nicht nur auf einige Menschen begrenzt. Wir geben uns überhaupt nicht die Mühe, den Menschen dorthin zu bringen. Wer spricht heute schon von Menschen? Wir sprechen von Arbeitsplätzen, aber nie von dem Menschen, der handeln will, der sein Leben gestalten will. Davon ist nicht die Rede. Nur von Arbeitsplätzen zu reden, das ist eine sterile Sprache, bei der man den Menschen, den eigentlichen Menschen, gar nicht mehr sieht. Statt dass die Technik dafür da ist, diesem Menschen zur Entfaltung zu helfen, laufen wir hinter der Technik her, damit wir den Anforderungen gerecht werden, die diese neue Technik an uns stellt. Das geht völlig am wirklichen Leben vorbei. Wir alle sind dieser „Homo sapiens sapiens“. Jeder von uns ist einmalig und kann einen Beitrag in diese Richtung leisten.

## Nachhaltigkeit

Es geht um Zukunftsfähigkeit, um Nachhaltigkeit. Ich war selber daran beteiligt, dass dieser Begriff verwendet wurde. Im Frühjahr 1990 – eben war die Mauer gefallen – trafen wir, eine ökologische Gruppe aus der Bundesrepublik uns erstmals mit einer ökologischen Gruppe der damaligen DDR, darunter sehr viele Forstwirte, im



bekanntes Auerbachs Keller in Leipzig. Wir diskutierten eifrig über eine Reihe dringender ökologischer Probleme und dabei unter anderem auch allgemein über „sustainability“, für das wir noch keine gute deutsche Übersetzung hatten. Da kam der Vorschlag, warum nehmen wir nicht „Nachhaltigkeit“? Ein Begriff, der in der Forstwirtschaft verwendet wird: Man soll nicht mehr Holz schlagen, als nachwächst. Einige, wie auch ich, waren darüber nicht so glücklich, da dies ja schon aus rein wirtschaftlichen Gründen gefordert werden muss. Aber die Forstwirte betonten, dass in der Forstwirtschaft dieser Begriff eine umfassendere Bedeutung hat, die z.B. die Bodenqualität und Vielfalt in der Bepflanzung einschließt. Darauf haben wir uns dann geeinigt. Aber ich konnte mich mit diesem Ausdruck nie so recht anfreunden. Nachhaltigkeit ist ein so langweiliger Begriff, bei dem man gar nicht merkt, dass es sich dabei um etwas ganz Aufregendes handelt. Da ist „sustainability“ schon etwas besser, denn da ist eine „ability“, eine Fähigkeit drin. Aber „nach“ und „halten“? Meine Abneigung gegen diesen Begriff liegt auch daran, dass dabei nicht zum Ausdruck kommt, was eigentlich gemeint ist. Es bedeutet eben nicht, dass wir diese Welt, so erhalten wollen, wie sie jetzt ist, sondern wir wollen die in dieser Welt angelegte Dynamik, Vitalität und Produktivität bewahren und fördern. Die Robustheit und Elastizität wollen wir schon beibehalten, aber nicht den augenblicklichen Zustand. Es soll in dieser Richtung, mit dieser Lebendigkeit weiter gehen.

Das bedeutet aber auch, dass wir nie nur den Menschen allein in diese Nachhaltigkeit hineinnehmen können. Nachhaltigkeit bezeichnet die Lebendigkeit des ganzen Biosystems, in dem wir eingebettet sind. Dabei können wir drei Ebenen unterscheiden:

1. Wir wollen die natürlichen Lebensgrundlagen nicht zerstören,
2. wir wollen auch, dass die Menschen friedlich und in Gerechtigkeit zusammenleben und
3. wir wollen auch ein gutes und lebenswertes Leben haben.

Das imitiert ein bisschen die **3-Säulen-Theorie**: Nachhaltigkeit/Ökologie, Gesellschaft und Ökonomie. Nur dass Ökonomie nicht die volle Entfaltung des Menschen als „Homo sapiens sapiens“ charakterisiert, sondern nur seine materiellen Grundlagen. Es geht aber nicht nur um das physische Überleben des Menschen, sondern auch darum, dass er seine emotionale und geistige Potenzialität, das seine Persönlichkeit formt und seine Eigenart ausmacht, optimal entwickeln kann. Jeder hat dazu die Gabe und kann dies für sich fordern. Es bezeichnet eine wesentliche Voraussetzung für den Menschen, die durch die Ökonomie nicht abgedeckt werden kann.

Völlig verkehrt ist es, wenn man zwar von diesen drei Säulen ausgeht, aber die Ökonomie dann an die erste Stelle setzt, weil man glaubt, zunächst für optimale Wettbewerbsverhältnisse sorgen zu müssen. Sodann wird an zweiter Stelle die Aufmerksamkeit auf die gesellschaftlichen Probleme gerichtet und schließlich ganz am Schluss, soweit noch genügend Kraft vorhanden, will man sich, gleichsam im Sinne einer Dekoration, auch noch um die Natur kümmern.

Nein, so geht dies nicht. Die Prioritätenfolge muss genau umgekehrt sein. Die Natur, die natürliche Lebensgrundlage, ist das Fundament, in dem die Menschheit als Spezies existentiell eingebettet ist. Wir müssen dafür sorgen, dass die natürlichen Lebensgrundlagen nicht zerstört werden, und dann auch, dass sich die Menschheit in dieser Welt mit gesunden Lebensgrundlagen entwickeln kann, und dass der Mensch in der Gesellschaft nicht nur als ein Rädchen zählt, sondern sich als Individuum in seiner Eigenart entfalten kann und als verantwortlicher Träger der Gemeinschaft sei-



nen angemessenen Platz in dieser findet. Das heißt, die System-Hierarchie, wie sie üblicherweise immer aufgezeigt wird – Ökonomie an erster, Gesellschaft an zweiter und Ökologie an dritter Stelle – muss genau umgedreht werden. Der Mensch ist der sensibelste Teil des Ökosystems. Wenn etwas schief läuft, ist er der erste, der abstürzt.



*Wir betreiben nicht Ökologie, weil wir einfach die Schönheit der Natur lieben, sondern weil unsere Existenz auf ihrer Existenz beruht.*

### Elemente des neuen Denkens

Nach der alten Weltsicht ist die Welt etwas Äußeres. Ich schaue die Welt da draußen an, und was ich wahrnehme, ist hauptsächlich Materie. Deshalb nennen wir diese Welt „Realität“, vom lateinischen „res“, das Ding. Die Welt besteht aus Materie und ist etwas, das ich begreifen kann. Wenn ich sage, die Welt ist „Realität“, sage ich gleichzeitig: Die Welt kann begreifbar sein. Ich kann etwas in die Hand nehmen und sagen, ich habe ein Stück dieser Welt in der Hand. Die Anordnung der Materie in der Zeit geschieht mit einer gewissen Regelmäßigkeit. Wir haben festgestellt, es gibt streng geltende Naturgesetze. Daher können wir von der jetzigen Konfiguration ausgehend sagen, wie die Anordnung im nächsten Augenblick sein wird, und so weiter. Sowie auch rückwärts. Mit dieser Naturgesetzlichkeit kann gewissermaßen gezeigt werden, was in Zukunft passiert oder was in der Vergangenheit passiert ist. Das ist auch tatsächlich möglich, und daher haben wir den Eindruck, wir bekommen die Welt in den Griff.

Die neue Wirklichkeit ist aber ganz anders, als wir sie uns bisher vorgestellt haben: Materie ist im Grunde nicht Materie. Deshalb habe ich eingangs erwähnt, ich habe fünfzig Jahre über Materie gearbeitet, die es gar nicht gibt. Wir können uns das nicht vorstellen. Es ist, als ob man sagt, am Anfang gibt es nur Software und gar keine Hardware. Eine Software, die man nicht begreifen kann, die nur eine Gestalt, aber keine Existenz im ursprünglichen Sinne des Wortes hat. Es gibt nur eine Beziehungsstruktur, es gibt keine Objekte. Die Frage, was ist und was existiert, kann nicht mehr gestellt werden.

Es gibt nur noch innere Form oder Gestalt. Das ist für die Alltagsvorstellung unverständlich. Für uns ist die Form eine Anordnung irgendeiner Substanz. Aber alle erleben wir heute eine Welt, bei der wir von einer eingepprägten Form, einer Gestalt ohne Substanz reden können.

Wie erklären Sie jemandem, was da vor sich geht, wenn Sie mit dem Mobiltelefon mit Freunden in Paris telefonieren?

„Ich habe da so eine Antenne dran, und irgendwie kitzelt diese Antenne da so ein Feld im Hintergrund, und das gibt dann eine Welle im Äther. Diese Welle im Äther kann mein Freund in Paris empfangen und das ist das Gespräch.“

Das wäre fast richtig, nur – es gibt den Äther nicht. Das heißt, die Welle hat keinen materiellen Träger. Du hast das Nichts gekitzelt, und damit eine „Delle“ in diesem Nichts erzeugt. Diese Delle ist eine reine Form des Nichts. Dein Freund in Paris emp-

fängt diese Delle und sagt, da kommt mein Gespräch. Dabei ist aber nichts Materielles passiert. Und das ist der Grund, warum Sie ihr Handy an jedem Ort benutzen können. Sie können das Nichts kitzeln, wo sie wollen, das spielt gar keine Rolle. Ihr Freund in Paris kann sein, wo er will, er kann die Delle überall wahrnehmen.

Mit diesem Beispiel bekommen Sie schon ein Gefühl, dass das Materielle und seine Lokalisierung keine primäre Rolle mehr spielt. Wir arbeiten mit einer reinen *Gestaltstruktur*. Das macht es natürlich nicht unbedingt anschaulicher, sondern eher kompliziert und unverständlich. Diese Gestalt hat keinen Ort, an dem sie sich befindet. Die Gestalt ist sozusagen über die ganze Welt ausgebreitet. Es gibt überhaupt keine Auflösung in Teile. Das heißt, in der Physik ist die Wirklichkeit nicht Realität, sondern Potenzialität. Sie ist nur die „Möglichkeit“, die sich energetisch und materiell irgendwo manifestieren „kann“, sozusagen etwas noch nicht Entschiedenes, Schwebendes. Und diese Potenzialität ist räumlich nicht lokalisiert. *Die Welt ist das Eine und Ganze*. Das führt dazu, dass die ganze Welt überhaupt keine Ränder hat. Es gibt nur das Eine, und wir könnten sagen, es ist das Ganze. Das „Ganze“ ist aber auch nicht das richtige Wort. Das Ganze ist ja etwas, dem kein Teil fehlt. Aber wenn es gar keine Teile gibt, dann können wir es auch nicht das Ganze nennen. Aber stellen Sie sich etwas vor, das man überhaupt nicht zerlegen kann. Das hat selbstverständlich phantastische Konsequenzen. Das heißt zum Beispiel, wenn wir uns selbst wirklich in diese Welt einbeziehen, dass wir alle zwar unterschiedlich und unterscheidbar, aber nicht getrennt sind. Wir befinden uns alle sozusagen in dieser Gemeinsamkeit, und das ist eine wesentliche Voraussetzung, dass wir überhaupt miteinander kommunizieren können.



***Die Welt ist das Eine und Ganze. Im Sanskrit nennt man das „Advaita“, A-Dualität. Das bedeutet: etwas, das man überhaupt nicht aufteilen kann, wo die Zerstückelung erst gar nicht möglich ist.***

Der entscheidende Schritt, in dem wir festgestellt haben, dass die Materie verschwindet und die Form bleibt, hat mit der Struktur des Atoms zu tun.

Warum haben wir die Atome erforscht?

Wir wollten die Welt in den Griff bekommen, und wir wussten, dass uns das gelingt, wenn wir die Materie von der Form ablösen können.

Aber wie ist das möglich?

Ich muss die Form beseitigen und nehme dazu ein Beil, zerhaue beispielsweise diesen Tisch, dann ist seine Form kaputt. Aber nicht generell; es entstehen daraus zwei Teile, die wieder je eine Form haben. Daher verwende ich das Beil wieder und wieder in der Hoffnung letztlich jegliche Form zu beseitigen. So wird man zum Atomphysiker. Beim Atom angekommen, meinten wir endlich am Ziel zu sein. Jetzt haben wir das atomos, gefunden, was sich nicht mehr spalten lässt. Es ist reine Materie ohne Form. Doch dann kam Lord Rutherford und zeigte, dass auch dieses Atom noch eine Struktur hat. Wieder musste man das Beil nehmen und nachsehen, wie es im Inneren des Atoms aussieht. Man fand eine Struktur, die einem Planetensystem glich mit einem schweren Kern und, diesen umkreisend, leichteren Elektronen, zusammengehalten jedoch durch elektrische Kräfte. Es erschien leicht, es in Analogie zu unserem bekannten gravitativ zusammengehaltenen Planetensystem zu verstehen



und mechanistisch zu erklären. Doch dies misslang: Das elektrische Planetensystem funktioniert nicht: Es ist nicht stabil. Und jetzt ist es passiert: Es widerspricht den Naturgesetzen, so wie wir sie kannten!

Die Naturgesetze der Mechanik sind so einfach, dass uns nicht die Ausrede bleibt, wir haben das System noch nicht ganz verstanden und werden schon irgendwann eine Lösung finden. Es bleibt nur die Folgerung:



***Die bisherigen Naturgesetze sind im Grunde falsch und – welche Überraschung – wir müssen feststellen, es gibt die Materie im Grunde nicht mehr. Es gibt letzten Endes nur noch eine Art Schwingung. Es gibt streng genommen keine Elektronen, es gibt keinen Atomkern, sie sind eigentlich nur Schwingungsfiguren. Eine Art Schwingungsfigur wie ein Handy-Gespräch im elektromagnetischen Feld, nichts Materielles im eigentlichen Sinne. An diesem Punkt haben wir die Materie verloren.***

- Welche Konsequenz hat das?
- Haben diese überraschenden und paradox erscheinenden neuen Einsichten in der Mikrophysik überhaupt eine Konsequenz für uns in unserer viel größeren Lebenswelt?

Der entscheidende Punkt in unserem Fall ist nun der folgende: Wenn ich in unsere Welt aufsteige, in der Billionen mal Billionen Atome in einem Gramm Materie versammelt sind, dann rede ich nicht mehr nur von einem einzelnen Atom. Eigentlich sollte ich überhaupt nicht vom „A-tom“ oder einem Mikro-Teilchen sprechen, das gibt es ja gar nicht mehr. Ich sollte vielmehr von der Vorstellung eines „Passierchens“ – etwas, das passiert, etwas Prozesshaftes – oder eines „Wirks“, einer kleinen Wirkung, ausgehen. Das deutsche Wort „Wirkung“ für die Wirklichkeit ist ja viel besser als das der „Realität“. Ich nehme also einen Sack von Billionen mal Billionen Passierchen, schüttele ihn durch und frage: Wie verhält sich dieser Sack insgesamt? Es wird etwas Gröberes, undifferenzierteres Durchschnittliches sein. Und siehe da, was dabei herauskommt – nicht ganz überraschend aber zu unserer großen Erleichterung –, ist genau die alte Physik: die Naturgesetze, die Kausalität, die Welt. Alles ist auf einmal mit großer Bestimmtheit da, nicht absolut scharf, sondern mit kleinen Abweichungen. Wenn ich Billionen mal Billionen Atome habe, ist die Abweichung plus/minus ein Billionstel. Das beunruhigt uns selbstverständlich nicht. Aber könnte es doch vorkommen, dass diese Passierchen, diese kleinen Prozesse, sich nicht ausmitteln, dass sie gewissermaßen nicht notwendig total ungeordnet durcheinander gewürfelt sind? Könnte es sein, dass sie in ihrer Gesamtheit eine gewisse Ordnungsstruktur beibehalten, sodass das, was im Mikroskopischen angelegt ist, doch verstärkt nach oben steigt und in unserer Lebenswelt zum Ausdruck kommt?

Betonen möchte ich auch, dass wir etwas, das fundamental kreativ und indeterminiert angelegt ist, eigentlich nicht mit dem „toten“ Materiellen vergleichen sollten. Denn es hat die wesentlichen Ingredienzien dessen, was wir lebendig nennen. In gewisser Weise können wir deshalb sagen: Im Urgrund oder an der Urquelle ist etwas, das dem Lebendigen viel ähnlicher ist als der Materie. Es ist nämlich alles im ewigen Wandel, und es ist nur der Wandel, der sozusagen das Bauelement ist und nicht ein Etwas, was verwandelt wird. Das Etwas gibt es gar nicht. Die Materie kommt auf

einer Ebene zustande, wo sich alles Wandelnde überlagert, wie Ameisen eines Ameisenhaufens im Wald. Dieser Ameisenhaufen steht einfach als Kegel da, obwohl die Ameisen alle durcheinanderlaufen. Obwohl alles in Bewegung ist, bleibt etwas im Mittel stehen wie ein Erdkegel – aber nur in der Vergrößerung. Könnte es sein, dass dieses Gewusel sich auf einmal so anordnet und ordnet, dass es zu dem führt, was wir in unserer Lebenswelt Leben nennen? Dann müssen die Passierchen verstärkt, muss das Kleine sozusagen vergrößert werden. Wie wenn ich den Ameisenhaufen mit einem Vergrößerungsglas betrachte und bemerke, das sind ja eigentlich Ameisen.

#### Das Paradigma des Lebendigen

Warum laufen wir auf zwei Beinen? Wenn wir auf einem Bein stehen, ist das eigentlich instabil. Es wäre doch viel besser, auf vier Beinen zu stehen, immer in Sicherheit. Ein Bein gibt uns aber das Erlebnis, frei zu sein. Ich kann in jede gewünschte Richtung fallen, ein Glücksgefühl sozusagen. Ein zweites Bein hat auch dieses Glücksgefühl. Aber jedes Bein hat nur einmal die Chance. Doch es gibt einen Ausweg. Wenn die beiden Beine geeignet kooperieren und es ihnen gelingt, im Wechseltakt hintereinander diesen Punkt zu erreichen, also mein zweites Bein genau dann nach vorne schwingt, wenn ich auf dem ersten umfalle – und umgekehrt, dann falle ich nicht mehr, sondern gehe beschwingt dahin. Ich habe meine beiden instabilen Systeme dynamisch stabilisiert. Zwei instabile Systeme, die sozusagen das Entgegengesetzte machen, sind in diesem Falle keine Gegner sondern Kollaborateure. Zusammen können sie ein Spiel inszenieren, das zu einer Bewegung führt, mit der ich kilometerweit durch die Gegend laufen kann, ohne zu fallen. Jetzt erst wird das Leben lebenswert, weil ich es so lange aufrechterhalten kann.

Aber ich habe in diesem Beispiel etwas Wesentliches unterdrückt, das ich notwendig noch hinzufügen muss. Gehen ist nicht nur ein kooperierendes, ewiges Fallen, sondern bei jedem Schritt nach vorne muss das nach vorne geschwungene Bein etwas in die Knie gehen und sich wieder strecken. Ich muss ihm Energie zuführen, um nicht am Ende doch am Boden zu landen.



#### *Leben muss gefüttert werden!*

Das ist der Grund, warum wir essen müssen. Durch energie-unterstützte dynamische Stabilisierung von Instabilitäten haben wir also die Möglichkeit eine hohe Sensibilität, die uns in reichem Maße die Welt öffnet, lange Zeit aufrechtzuerhalten und damit einen möglichen Zugang, was wir in unserer Sprache als Lebendigkeit betrachten und erfahren. Die dynamische Stabilisierung ermöglicht eine stetige Höherentwicklung des Lebendigen auf unserer Erde. Die Sonne liefert uns dazu gewissermaßen die Energie. Aber nicht nur uns, alle lebenden Systeme in der Welt werden vom Sonnenlicht genährt. Genau betrachtet ist es nicht ganz richtig zu sagen, es sei die Energie der Sonne, die eine Rolle spielt. Die von der Sonne eingestrahlte Energie wird ja wieder in den Weltenraum zurückgestrahlt, sonst würden wir hier auf der Erde allmählich ins Sieden kommen. Es geht vielmehr nur um eine Ordnungseigenschaft, die Syntropie, die im aufgenommenen Sonnenlicht höher ist als in der abgegebenen Wärmestrahlung, von der alles Lebendige abhängt. Wir haben hier im Lebendigen einen interessanten Prozess. Ich möchte es das „Paradigma des Lebendigen“ nennen,



das ganz andersartig ist als das „Paradigma des Unlebendigen“. Letzteres erlebt man jeden Tag an seinem Schreibtisch. Wenn man den ganzen Tag herumhantiert, wird der Schreibtisch immer nur unordentlicher und nie ordentlicher. Das ist der zweite Hauptsatz der Thermodynamik oder, direkt einsichtig, die Aussage: *In Zukunft passiert das Wahrscheinlichere wahrscheinlicher*. Oder anschaulicher: Ein geordneter Schreibtisch ist eine unwahrscheinliche Konfiguration. In Zukunft wahrscheinlicher ist der un-aufgeräumte Schreibtisch. Wenn er total unordentlich ist, dann kann man noch stundenlang darin wühlen, und er wird nicht noch unordentlicher. Das nennt man den thermodynamischen Grundzustand, weil dem alles zustrebt. Das ist der natürliche Endzustand. Aber wir, die wir am Wochenende den Schreibtisch mit ordnender Hand aufräumen, um wieder erledigt und unerledigt zu trennen oder Papiere anders zu ordnen, brauchen dazu Energie. Dabei ahmen wir gewissermaßen die Sonne nach. Aber wir brauchen auch eine Sensibilität, um erst das anzuschauen und zu bewerten, was wir ordnen wollen. Im Lebendigen ist es dieser Prozess der ordnenden Hand, der zu einer Differenzierung führt. Das ist der lebenden Natur von vornherein eingepreßt oder von der überlebenden erlernt, dass alles danach strebt, sich zu unterscheiden, d. h. in verschiedenen Formen vorzukommen. Aber diese Differenzierung bedeutet nicht, dass wir getrennte Dinge bekommen, sondern alles verbleibt noch im Ganzen verknüpft. Es ist so wie in einer Familie, wo jeder innerhalb eines Hauses ein anderes Zimmer aufsucht, aber keiner das Haus verlässt. Das heißt, für die Differenzierung brauche ich eine Neuschöpfung, Kreativität, die Fähigkeit aus der gewohnten Reihe zu tanzen. Dies reicht jedoch nicht aus. Es muss sich daran ein kreativer Prozess anschließen, bei dem, was unterschiedlich ist, ein kooperatives Spiel beginnt, das eine organismische Integration erlaubt.

Wie können wir miteinander leben und zu einem neuen Ganzen finden? Dies erfordert ein Plus-Summen-Spiel, wo man die spezielle Eigenart nicht aufgibt, sondern jeder seine Unterschiedlichkeit behalten kann – wie bei einem Orchester ein Konzert gelingt, bei dem verschiedene Instrumente konstruktiv zusammenspielen, und so das Ganze mehr wird als die Summe der Teile. Das ist das Paradigma des Lebendigen. Der erste Prozess ist die Individualisierung des Menschen, seine Emanzipation, und die müssen wir unterstützen. Wir wollen, dass die Menschen verschiedenartig sind. Denn wenn ich nur ein Bein habe, das an das andere geschnürt ist, falle ich genauso schnell wie mit einem Bein. Wir müssen zunehmend verschieden werden, damit wir immer mehr Stützfunktionen übernehmen können, die immer mehr dynamische Stabilisierungen ermöglichen. Erst dann können wir auf verrückte Weise durch die Welt gehen, ohne zu fallen. Die Höherentwicklung des Lebendigen durch Kombination aus Differenzierung und das kooperative Zusammenspiel von Verschiedenartigem ergibt eine neue Ganzheit, ein neues „Holon“. Auch der Mensch ist so ein Ganzes, das eine gewisse Abgeschlossenheit hat. Aber wenn Sie sehen wie viel Gegensätzliches in uns wirkt, auf wie vielen Ebenen wir immer wieder dieses Gleichgewicht herstellen müssen, dann offenbart sich hier eine hoch-integrierte, eine globale Struktur des Systems.

Globalisierung ist also an sich nichts Schlechtes, im Gegenteil es ist eine Notwendigkeit, um eine höhere Entwicklungsstufe zu erklimmen, aber es bedeutet zwingend, dass die Verschiedenartigkeiten ein Plus-Summen-Spiel inszenieren müssen, das sich nicht nur als miteinander verträglich erweist, sondern wo auch der Vorteil des einen im Durchschnitt zum Vorteil der anderen gereicht. Es kann nicht eine Gruppe von Menschen sagen, diese oder jene Eigenschaft ist wichtiger oder wertvoller und soll deshalb globalisiert werden und alles Übrige unterdrückt und als Störenfried be-

handelt wird. Wir müssen dafür sorgen, dass alle Kulturen dieser Welt in ihrer Substanz bestehen bleiben und in die angestrebte überwölbende Kultur hineingenommen werden. Denn nur die Summe aller dieser Kulturen kann in diesem Zusammenspiel eine Weltkultur schaffen, die ein neues „Holon“ bildet, das eine höhere Entwicklungsstufe ausweist. Wenn eine Kultur meint, sie sei die eine wesentliche Kultur, der sich alle anderen unterordnen müssten, dann würde dies bedeuten, dass wir alle diese Beine gewaltsam zusammenbinden und dann, infolge einer Verletzung des Paradigmas des Lebendigen, alle gemeinsam stolpern und fallen werden.

#### Die Zukunft hängt von uns ab

Die Wirklichkeit ist ein nicht-auftrennbares, immaterielles Beziehungsgefüge, eine Art „Erwartungsfeld“ für zukünftig mögliche energetisch-materielle Manifestationen. Die Zukunft ist dabei wesentlich offen, was heißen soll, dass sie nicht ganz beliebig offen, sondern durch gewisse allgemeine Bedingungen eingengt ist, die mit den sogenannten Erhaltungssätzen zusammenhängen und aus Symmetrieeigenschaften der Dynamik resultieren. Hierzu gehört insbesondere die Erhaltung der Energie, welche die „Masse“, nach Einstein, als eine konzentrierte Form der Energie einschließt, doch auch die Erhaltung der elektrischen Ladung und anderer. Sie sorgen dafür, dass bei der Mittelung im Großen überhaupt Eigenschaften, die Kenngrößen der klassischen Physik, übrig bleiben und greifbar werden. Unbelebtes und Belebtes sind nicht mehr grundsätzlich unterschiedlich, sondern erscheinen als statisch stabile bzw. dynamisch stabilisierte statisch instabile Agglomerate, besser: Artikulationen, geformte Teilhabende des Ganz-Einen. Mit der wichtigen Konsequenz: Mensch und Natur sind, wie alles, bei dieser Sichtweise prinzipiell nicht getrennt. Das bedeutet nicht, dass sich im Großen nicht qualitative Unterschiede herausbilden können, wie insbesondere die Möglichkeit kreativer Gestaltung im Rahmen der bedingt offenen Zukunft. Die prinzipielle Offenheit der Zukunft hat wesentliche Folgen für unser Verständnis der Welt, ihrer Entwicklung und unserer Beziehung zu ihr. Wie stellen sich die Wissenschaftler der klassischen Physik den Anfang der Welt vor? Am Anfang war ein „Big Bang“. In diesem Urknall muss die ganze Wirklichkeit angelegt sein, alles, was die Forscher über ihre auf etwa 15 Milliarden Jahre bezifferte Vergangenheit durch ihre Beobachtungen herausgefunden haben oder wenigstens vermuten, und alles, was je in Zukunft passieren wird. Alles muss am Anfang eingebaut sein, nichts darf vergessen werden. Alles, was je geschieht, ist einfach nur eine Entfaltung dessen, was schon im Grunde am Anfang angelegt ist. Das ist in seiner Starrheit nicht sehr befriedigend. Die neue Auffassung hingegen vertritt die Meinung: Die Schöpfung ist nicht abgeschlossen, sie ereignet sich in jedem Augenblick neu und wir sind alle als Teilhabende eines nicht-auftrennbaren Kosmos am fortlaufenden Schöpfungsprozess beteiligt.



*Es ist ganz wichtig, dass wir uns nicht als Teile, sondern als Teilhabende dieses Kosmos erfahren, der sinngemäß die Beziehung und nicht das Dingliche betont, und es deshalb auf uns alle ankommt. Wir sind Mitschöpfer. Die zukünftige Entwicklung hängt von uns ab. Wir können selbstverständlich die Welt nicht beliebig ändern, aber wir sollten wissen, dass wir mit unseren Entscheidungen auch immer zum Gesamten beitragen.*



Prof. Dr. Hans-Peter Emil Dürr

ist deutscher Physiker. Bis Herbst 1997 war Dürr Direktor am Max-Planck-Institut für Physik (Werner-Heisenberg-Institut) in München. Seit 2004 ist er Träger des Großen Bundesverdienstkreuzes.