

Fühlen und Abstand nehmen

Michael Habecker

Mit dem großen evolutionären Schritt zur Fähigkeit, im Äußeren wie Inneren Abstand nehmen zu können – einer Fähigkeit zur Objektivität gegenüber sich selbst, anderen Wesen und der Welt als Ganzem – wurde die Tür zur Selbsterkenntnis aufgestoßen. Bis dahin waren der Mensch und alle Lebewesen auf diesem Planeten in das Leben vollständig eingebettet, was jedoch auch bedeutet, dass das Leben und Menschsein selbst – in einem verstehenden Sinne – nicht erkannt werden konnte, so wie ein Fisch das Wasser, in dem er schwimmt, nicht als solches erkennt. Erst das innerlich-gedankliche Abstandnehmen ermöglicht vor allem, aber nicht nur, psychologische Selbst- sowie auch Fremderkenntnis und Wissenschaft allgemein, und es öffnet sich der ungeheure mentale Vorstellungsraum gedanklicher Möglichkeiten.

Mit diesem großen evolutionären Geschenk und Fortschritt ist aber auch – wie so oft in der Dialektik der Evolution – eine große Gefahr verbunden. Vor diesem Schritt hatten die Menschen keine Wahl, sie waren immer und unmittelbar fühlend mit ihrer Existenz verbunden, welche auch gleichzeitig *die* Existenz war. Doch mit dem Schritt zur Fähigkeit, innerlich Abstand zu nehmen entsteht erstmals in der Geschichte dieses Planeten die Möglichkeit der Entfremdung, der Dissoziation, der Abspaltung und der Trennung vom Leben. Die Evolution macht es gewissermaßen möglich, dass das Leben sich von sich selber entfernt, wodurch es – paradoxerweise – überhaupt erst in die Lage versetzt wurde, sich selbst zu erkennen. Das Geschenk der Selbsterkennung ist mit einem Warnhinweis verbunden, den man mit den Worten beschreiben könnte: „Achtung, bei übertriebenem Abstandnehmen besteht die Gefahr des Verlustes der Lebensunmittelbarkeit.“ Und dies hat gleich zweierlei bedeutende Konsequenzen. In der (innerlich und äußerlich) manifesten, sich entwickelnden Welt erweitert das abstandnehmende Denken die inneren Vorstellungsräume der Menschen ins Unbegrenzte. Buchstäblich *alles* ist in der individuellen und kollektiven Vorstellung möglich, von tausendjährigen Diktaturen bis zu den allgemeinen Menschenrechten, von bis dahin unbekanntem Grausamkeiten bis zu bis dahin ebenfalls unbekanntem segensreichen Menschheitserrungenschaften im Geistigen wie im Technologischen, von abgrundtiefen Ängsten bis zu Vorstellungen der Glückseligkeit. Welchen Weg die Menschheit dabei geht hängt entscheidend davon ab, ob die evolutionäre „Eroberung“ der mentalen Vorstellungsräume im unmittelbaren Kontakt zum eigenen Fühlen stattfindet (was die Voraussetzung ist für Selbstgefühl und Mitgefühl), oder ob sich das Denken dabei vom Fühlen abkoppelt und damit den Kontakt zum Leben und zu den Menschen verliert – mit entsprechend un-menschlichen Vorstellungen, die, als politische Agenda, zu Leid und Elend führen. Das Schicksal der Menschheit hängt davon ab, ob wir, individuell und kollektiv in der Lage sein werden, das große evolutionäre Geschenk des gedanklichen Abstandnehmens richtig „auspacken“¹ und

¹in Anspielung auf eine Kapitelüberschrift in Ken Wilbers Eros Kosmos Logos: *Das Auspacken des GEISTES*.

anwenden lernen, so dass wir dabei gleichzeitig in fühlender Verbundenheit mit dem Leben, allen Wesen und uns selbst bleiben.

All dies findet auf der relativen und manifesten Seite der Existenz statt. Doch neben dem einführenden Erkennen des Lebens in all seinen Formen und Facetten, einer Verbindung von gefühltem Leben und erkennendem Sein, ermöglicht uns das Abstandnehmen auch die Erkennung und Verwirklichung des Lebens- oder Seinsgrundes, bzw. – um ein teilweise problematisches Wort in diesem Zusammenhang zu gebrauchen – die Gotteserkenntnis, die letztendlich nicht getrennt ist von der Selbsterkenntnis. Durch die Verbindung eines gefühlten Im-Kontakt-seins mit diesem Augenblick und jedem Augenblick *und* der abstandnehmenden Erkenntnisweise entsteht die Möglichkeit eines *gefühlten Erkennens*, als einer differenzierten und unterscheidenden Unmittelbarkeit dessen wer oder was wir sind.

Das dynamische Gefühl dieses Augenblicks ist im Wesentlichen Kreativität. Jeder Augenblick hat seinem Wesen nach nicht nur ein reines, zeitloses und unbewegtes wahres SELBST auf der nicht-manifesten Seite, sondern, auf der Seite der Manifestation, einen Wirbel von Aktivität, eine dynamische Dringlichkeit, etwas Schöpferisches, Gestaltendes und Kreatives. Es geht also nicht nur darum in Kontakt zu kommen mit dem wahren SELBST, sondern mit dem *gefühlten* wahren SELBST wie es sich selbst manifestiert und in der Manifestation wirkt.

Ken Wilber, Cosmic Creativity integrallife.com

Diese beiden Schritte, also alles zu fühlen, was ist, und die Position des Zuschauers auf das eigene Leben einzunehmen, sorgten in der Vergangenheit für viel Verwirrung.

Wenn Du in der Position des Zeugen bist, besteht die Gefahr, dass Du die Geschehnisse und Gefühle lediglich beobachtest, anstatt sie zu fühlen und wahrhaftig zu erleben. Darauf wird so viel an Meditationstechnik und Praxis verwendet, dass es Menschen gibt, die auf diesem Weg die Natürlichkeit und den Kontakt zum wirklichen Fluss des Lebens verlieren. Eine Vermeidung des Erlebens und der Erfahrung, der Freuden und der Schmerzen durch ein dissoziierendes Beobachten verhindert auch die Chance, die Unendlichkeit zu erfahren. Das Leben wird zu etwas Abgetrenntem und das Innere etwas Künstliches. Wenn man noch nicht einmal die Trauer über die zerbrochene Lieblingstasse erfahren kann, wie soll man dann die Unendlichkeit erfahren? Durch das künstliche, angestrengte und außenstehende Beobachten wird der Weg zum Aufwachen regelrecht verbaut.

Die andere Verwirrung ist die: Ich will ganz fühlen was da ist, und das reicht mir.

Das Geheimnis besteht darin, dass Du hundert Prozent fühlst, dich der Lebendigkeit hin gibst und zu hundert Prozent Beobachter, Zeuge und Wahrnehmender bist.

Normalerweise ist der Mensch weder wirklich lebendig – er beurteilt sich, bewertet sich oder ist nicht wirklich am Leben beteiligt – noch ist er wirklich der Zuschauer des Lebens. Er ist weder das eine noch das andere. Als Beobachter ist er nur beurteilend, vergleichend, sich schlecht machend oder in den Himmel lobend.

Die Lösung besteht darin, sich zu Einhundert Prozent dem Leben hinzugeben und gleichzeitig zu Einhundert Prozent nur der Wahrnehmende des ganzen Theaters zu sein, der ganzen Vorstellung, der ganzen Evolution, des ganzen Kosmos.

Christian Meyer, *Sieben Schritte zum Aufwachen*, zeit-und-raum Verlag

Halte dieses Gefühl oder Bild unmittelbar in deinem Bewusstsein und praktiziere Achtsamkeit damit, indem du es als ein Objekt betrachtest. Wie fühlt es sich unmittelbar an, dieses Verlangen nach Macht und Kontrolle? Wie sieht es aus, welche Farbe hat es, wo ist es in deinem Körper lokalisiert, was löst es aus? Fühle und schaue so genau wie möglich an, solange bis du vertraut bist mit jedem Aspekt dieses Gefühls, Antriebs, Bedürfnisses. Schau dir dieses verborgene Subjekt als ein Objekt eines Gewahrseins an und halte es dort in diesem Gewahrsein, als ein Objekt das du dir anschaust und nicht als ein Subjekt, durch welches hindurch du die Welt siehst und fühlst. Du bist nicht mehr länger damit identifiziert, so dass es fallen gelassen, losgelassen, gelöst und transzendiert werden kann. Das ist integrale Achtsamkeit.

Ken Wilber, Full Spectrum Mindfulness

Indem du all das spürst und wahrnimmst, vor allem die Emotionen, und nichts damit tust, entwickelst du deine Fähigkeit anzuhalten, denn anhalten bedeutet spüren, fühlen, wahrnehmen, sogar die Impulse wahrnehmen, aber sie nicht berühren, sondern still bleiben. Und dann kann auftauchen was will, so wie du jetzt wahrnehmen kannst was du fühlst, auf dieselbe Weise, fühlen und wahrnehmen, ohne etwas damit zu machen.

So wie der Mensch immer wieder die Tendenz hat weder ganz drinnen zu sein noch ganz draußen, hat er mit den Gefühlen die Tendenz entweder sie zu verdrängen oder da drinnen zu baden.

Christian Meyer, Winterretreat 2015/2016