

## Die Höhen und Tiefen des Menschseins

Ich verdanke der Arbeit von Ken Wilber (KW) *sehr* viel, und habe gleichzeitig, ganz in seinem Sinn, einen empathisch-kritischen Abstand dazu gehalten, vor allem was das „Ausfüllen“ der weitgehend „inhaltsleeren“ (KW) integralen Landkarte betrifft. Während KW viel über den verstehenden Teil des menschlichen Bewusstseins und dessen Entwicklung schreibt, gewissermassen seine Entwicklungshöhe, wird der erfahrende Teil des Bewusstseins, seine Tiefe, meist nur in Bezug auf mystische Erfahrungen ausführlicher beschrieben, so zum Beispiel in KW's Buch „The Religion of Tomorrow“. Die Dimension des Fühlens hingegen erschien mir immer schon unterrepräsentiert. Sie taucht, wenn überhaupt, nur in einem – meist undifferenzierten – Zusammenhang mit den Körperempfindungen auf. Darüber hinaus scheint mir der Versuch der Entwicklungspsychologie, emotionale Entwicklung als eine von vielen „Entwicklungslinien“ zu beschreiben, ganz unzureichend. (Über „emotionale Entwicklung“ habe ich eine eigene Beitragsreihe verfasst, siehe <https://michaelhabecker.de/wp-content/uploads/2021/03/Emotionale-Entwicklung-1-4.pdf>).

Um so froher bin ich, auf die Arbeit des Psychotherapeuten und spirituellen Lehrers Christian Meyer (CM) gestossen zu sein, der zum Themenkreis von Aufwachen und Entwicklung entscheidendes leistet und mir geholfen hat, die von mir so empfundene „Schieflage“ in KW's Werk geradezurücken. Deutlichster Ausdruck davon ist die „Ergänzung“ der Strukturstufenmodelle der Entwicklungspsychologie durch ein Schichtenmodell der Tiefe des menschlichen Seins.

Höhe und Tiefe, Wissen und Weisheit, Verstehen und Erleben, beides ist wesentlich für das Menschsein.

Hier eine Übersicht mit anschliessenden Fussnoten.

### Die Höhe des Menschseins

Strukturen des Bewusstseins (1)  
Höhe/Komplexität des Bewusstseins  
Entwicklungsstufen die erkannt werden können  
Weg der Kognition/des Verstehens (2)  
3p-Perspektive (4)  
entfalten sich (5)  
wird erkannt  
Stufenmodell (7)  
„Schatten“/Vermeidung: nicht „zu Ende“ denken (9)  
Praxis: Tun um etwas zu bewirken (11)  
Ergebnis: Wissen

### Die Tiefe des Menschseins

Zustände des Bewusstseins (1)  
Tiefe/Verwirklichung des Bewusstseins  
Verwirklichungstiefe die erfahren wird  
Weg des Fühlens/Erfahrens (3)  
1p-Perspektive (4)  
zeigen/offenbaren sich (5)  
wird gefühlt bzw. tiefer erfahren (6)  
Schichtenmodell (8)  
„Schatten“/Vermeidung: nicht „zu Ende“ fühlen (10)  
Praxis: Nicht-Tun, Geschehenlassen (12)  
Ergebnis: Weisheit

(1) Von KW stammt die Unterteilung des menschlichen Bewusstseins und seiner Inhalte und Dynamiken in 3 große Kategorien: stages, states, shadow (Stufen/Haltungen, Zustände/Inhalte, Schatten/Dynamiken).

(2) Verstehen und Erfahren gehen „Hand in Hand“, doch ist es wichtig, beides voneinander zu unterscheiden, weil die Entfremdung des Menschen dazu führt, dass sich das „Verstehen“ von der „Erfahrung“, vor allen Dingen der existentiellen Erfahrungen des Menschseins, abkoppeln und entgleisen kann, und so, völlig „entkörper“ und „entfühl“, zu den verrücktesten Vorstellungen gelangen kann.

(3) Hierzu gehören auch die Körperempfindungen, die ebenfalls erfahren werden, wie auch die tieferen, mystischen Erfahrungen, siehe (6).

(4) Diese Notation stammt von Ken Wilber. 3p ist eine abstandnehmende Dritte-Person-Perspektive, wie das abstrahierende Denken, 1p ist eine unmittelbare Erste-Person-Perspektive, wie das Fühlen (und auch die Körperempfindungen).

(5) Während die Strukturstufen (wie egozentrisch, traditionell, modern, postmodern ...) sich immer weiter entfalten (können), offenbaren oder vertiefen sich die gefühlten Zustände wenn der Mensch in der Lage ist, sie auch fühlend (auszu)halten. (KW spricht in diesem Zusammenhang von Zustandsstufen – state-stages –, im Unterschied zu den Strukturstufen – structure-stages).

(6) CM unterscheidet Gefühle von „tieferen Erfahrungen“. Letztere sind mystische Erfahrungen (Erleuchtung, Aufwachen) von Leere, Stille, Frieden und universeller Liebe.

(7) Dies sind Modelle, wie sie KW in einem „Psychogramm“ für die individuelle Entwicklung und in einem „Soziogramm“ für die kollektive Entwicklung in zahlreichen Büchern abbildet. Er unterscheidet dabei noch „Ebenen“ und „Linien“.

(8) Ein Beispiel für ein Schichtenmodell, unter Bezugnahme auf Eli Jaxon-Bear, ist in CM's Buch „Aufwachen im 21. Jahrhundert“ abgebildet.

(9) Eine Kognition ist beim Menschen von Anfang an vorhanden, das bildlich-begrifflich-selbstreflektierende Denken entfaltet sich jedoch erst im Zeitverlauf. Innere Bilder und Gedanken die psychischen Schmerz auslösen, wie beispielsweise Gedanken an Krankheit und Tod, werden ausgeblendet und „nicht zu Ende gedacht“ (CM), wenn der durch sie hervorgerufene Schmerz (noch) nicht gefühlt werden kann/möchte. Das bedeutet, dass die noch nicht erreichte Gefühlstiefe eines Menschen bestimmt, wie weit sein Denken gehen kann und wo die kognitive Entwicklung zum Stillstand kommen kann.

(10) Der volle Kontakt zum Fühlen ist beim Kind von Anfang an vorhanden. Doch sehr schnell erlebt das kleine Kind, dass manche Gefühle psychischen Schmerz verursachen und es beginnt, entsprechend dem evolutionären Überlebensprinzip „suche das Angenehme und meide das Unangenehme“, diese Gefühle von sich abzuspalten. Dadurch entfremdet sich der Mensch von sich selbst, von anderen Menschen und Wesen und der Welt und Wirklichkeit als Ganzem. (Über „Entfremdung“ habe ich eine eigene Beitragsreihe verfasst, siehe <https://michaelhabecker.de/wp-content/uploads/2021/03/Entfremdung-1-6.pdf>). Doch durch die Hinwendung zum Fühlen kann der Mensch – bildlich gesprochen – durch die Schichten seines Bewusstseins immer tiefer hindurchfallen, durch die existentiellen Erfahrungen hindurch, bis hin zu den tieferen Erfahrungen und zum „aufgewachten Sein.“ (CM)

(11) Hier tut der Mensch etwas, um etwas zu bewirken, und entwickelt so seine Fähigkeiten und Kompetenzen.

(12) Die „Praxis“ der Tiefe des Menschseins ist keine Praxis um etwas zu bewirken, kein Tun, sondern ein Beenden von chronisch gewordenem Tun, wie einem Festhalten oder Abwehren. (CM) Diese Nicht-Praxis, wie man sie auch nennen könnte, kann auf den ersten Blick wie ein Tun aussehen, so wie wenn man einen Koffer, den man jahrelang festgehalten hat, loslässt, auch wie ein Tun aussieht, doch es handelt sich um ein Beenden von Tun, ein Beenden eines Festhaltens. Dies ist insbesondere für die emotionale Entwicklung wichtig. Da das kleine Kind die Existentialität des Lebens (noch) nicht aushalten kann, verdrängt es den unangenehmen Teil seines Fühlens und hält diese Verdrängung – als ein unbewußtes inneres Tun – ständig aufrecht, oft lebenslang. Daher bedeutet „emotionale Entwicklung“ in Bezug auf das Fühlen nicht ein noch mehr an innerem Tun, sondern das Beenden des chronischen Vermeidens des Fühlens der Existentialität (existentielle Ohnmacht, Angst, Verzweiflung, Hilflosigkeit).