Entfremdung – Schicksal und Chance des Menschen

Michael Habecker

Menschsein: die schlechten Nachrichten (und eine gute Nachricht) **2**

Hegel und Marx **4**

Das Ringen um Selbstverwirklichung: Karen Horney **6**

Mystik, Sünde und Gottesferne **7**

Eine Pädagogik der Entfremdung gegenüber einer Pädagogik der Liebe **7**

Menschsein und Wege der Liebe **8**

Liebe, Freiheit und das Böse **9**

… und Ken Wilber? **10**

Zum Schluss **13**

Ausgehend von der Tatsache, dass der Mensch sowohl zu den größten Wohltaten wie auch zu den schlimmsten Verbrechen fähig ist, zu tiefsten Einsichten gelangt wie auch zu großen Dummheiten in der Lage ist, stellt sich die Frage nach dem ausschlaggebenden Faktor für den einen oder den anderen Entwicklungsweg.

Man kann, auf den Spuren Ken Wilbers, den AQAL-Ansatz auf diese Fragestellung anwenden, und das Thema aus so vielen Perspektiven wie möglich beleuchten und diese entwicklungsmäßig-integral gewichten, als eine sehr lohnende Aufgabe.
Ich möchte mich hier jedoch lediglich auf *einen* Faktor konzentrieren: vor die Frage gestellt, ob sich die menschliche Tragödie in einem Wort zusammenfassen lässt, wäre meine Anwort „ja“, und das Wort wäre *Entfremdung*.

Dieser Gedanke ist nicht neu, er ist schon im Mythos der „Vertreibung aus dem Paradies“ enthalten. Lässt man die Geschichten von Adam, Eva, der Schlange und dem Apfel einmal beiseite, bleibt als Wesentliches die Einsicht der eigenen Existentialität und Sterblichkeit, als eine Einsichtsfähigkeit, die den Menschen von den Tieren unterscheidet. Diese Einsicht ist nicht lediglich eine mentale Information, sie ist ein existentieller „Schock fürs Leben“, und enthält gleichzeitig die Möglichkeit, sich auf die Suche nach dem zu begeben, was das Menschsein in seiner grundlegendsten Tiefe ausmacht.

Menschsein: die schlechten Nachrichten (und eine gute Nachricht)

Dass mit dem Menschen irgendetwas nicht zu stimmen scheint, ist schon vielfach formuliert worden, bis hin zu der Titulierung als einem „Irrläufer der Evolution“ (so ein Buchtitel).
Sigmund Freud hat drei Kränkungen des Menschseins formuliert: 1. die kosmologische Kränkung: die Erde, die Heimat des Menschen, ist nicht der Mittelpunkt des Universums, ja noch nicht einmal der Mittelpunkt der Milchstraße und auch nicht der Mittelpunkt des Sonnensystems. 2. die biologische Kränkung: der Mensch steht nicht über der Natur, sondern steckt mitten darin. Von den 6200 Genen des Erbgutes der Bäckerhefe hat immerhin noch etwa ein Drittel eine Entsprechung im Menschen. 3. die psychologische Kränkung: der Mensch ist nicht Herr im eigenen Haus. Das allermeiste was geschieht und woraus sein Denken, Fühlen und Handeln sich ereignen, geschieht unbewusst und jenseits seiner Kontrollmöglichkeiten.

Diese Liste lässt sich noch durch einer Reihe „evolutionärer“, das heisst entwicklungsgeschichtlich begründeter Kränkungen erweitern:

1. Weil der Mensch ein Nervensystem hat erleidet er physische Schmerzen, und kann diese auch anderen Menschen und Wesen zufügen.
2. Weil der Mensch mit Muskulatur, Intentionen und Vorstellungsvermögen ausgestattet ist, wird er physische und auch psychische Gewalt sowohl ausüben als auch selbst erleben.
3. Weil sich der Mensch an materielle und immaterielle Dinge hängt, und als soziales Wesen sich mit anderen Menschen und Lebewesen (ver)bindet, erlebt er bei deren Verlust psychisches Leid, und kann dieses Leid auch anderen Menschen und Wesen zufügen.

4. Weil der Mensch ständig erlebt, dass das Leben sich meistens nicht nach seinen persönlichen Vorstellungen, Wünschen, Ansprüchen und Forderungen richtet, erlebt er psychisches Leid und kann dieses auch anderen Menschen zufügen.
5. Weil der Mensch ein verletzliches und sterbliches Wesen ist, wird er Krankheit und schliesslich den eigenen Tod erleiden, und kann auch andere Menschen und Wesen töten.
6. Weil der Mensch sich nicht, wie die Pflanzen, von Anorganischem ernähren kann, muss er Lebendiges zu töten, um selbst leben zu können.

Was für eine „Lebens-Agenda“ …

Der Mensch, als ein mit Bewusstsein und Selbstreflektion ausgestattetes Wesen, wird sich im Laufe seiner Entwicklung schon als kleines Kind allmählich all dieser Problematiken – traumatisch – bewusst, und muss fortan damit leben. Dies ist zuerst nur möglich, indem er sich – verständlicherweise – vor der Existentialität seines Seins verschliesst und sich von sich selbst entfremdet. Er erlebt seine eigene Existentialität als unaushaltbar. Eine „Bewältigung“ findet allenfalls mental, aber nicht emotional statt. Eine große „Hilfe“ dabei ist das Ich-Konstrukt, mit dem sich das kleine Kind in einer als unsicher, bedrohlich und unverständlich erlebten Welt Sicherheit und Orientierung verschafft, als eine überlebenswichtige und notwendige Stütze in der Kindheit. Doch später wird diese Hilfskonstruktion und unsere Identifikation damit zum Träger und „Förderer“ unserer Entfremdetheit.

Gehen wir den Weg der Entfremdung immer weiter und vermeiden die innere Auseinandersetzung mit der Existentialität alles Gewordenen, wird lebensfeindliches Verhalten weiter zunehmen. Wir „inszenieren“ unsere Entfremdetheit immer wieder neu durch Zerstörung, ein Teil der Schöpfung richtet sich gegen sich selbst und andere Wesen. Das sind die schlechten Nachrichten des Menschseins, von denen uns auch täglich in unseren Medien berichtet wird.

Gehen wir jedoch zusätzlich zu unserem Leben in der äußeren Welt auch den inneren Weg der gefühlt-erlebten Auseinandersetzung mit der Existentialität alles Gewordenen, entdecken wir unsere Integrität, Lebendigkeit und Kreativität, und dann, darunter und letztlich überall, den Seinsgrund alles Gewordenen, das aufgewachte Sein. Daraus entfaltet sich dann ein dem Leben dienendes Leben, und das ist die gute Nachrichten unseres Menschseins.

Hegel und Marx

In den „Vorlesungen über die Geschichte der Philosophie“ von Hegel findet sich ein Absatz, der sowohl auf die höchsten Höhen menschlichen Seins, wie auch auf die schlimmsten Entgleisungen hinweist. Dabei spielt der Begriff der „Entfremdung“ eine doppelte Rolle.

Hegel schreibt:

Dies Beisichsein des Geistes, dies Zusichselbstkommen desselben kann als sein höchstes, absolutes Ziel ausgesprochen werden. Nur dies will er, und nichts anderes. Alles, was im Himmel und auf Erden geschieht – ewig geschieht –, das Leben Gottes und alles, was zeitlich getan wird, strebt nur danach hin, daß der Geist sich erkenne, sich, sich selber gegenständlich mache, sich finde, für sich selber werde, sich mit sich zusammenschließe.

Versteht man „Geist“ (auch) in einem spirituellen Sinn, dann kann man diesen Satz so lesen, dass es für den Menschen letztendlich um das Aufwachen oder um Erleuchtung geht, als einen mystischen Weg.

Hegel weiter:
Er ist Verdoppelung, Entfremdung, aber um sich selbst finden zu können, um zu sich selbst kommen zu können. Nur dies ist Freiheit; frei ist, was nicht auf ein Anderes sich bezieht, nicht von ihm abhängig ist. Der Geist, indem er zu sich selbst kommt, erreicht dies, freier zu sein.
Nur hier tritt wahrhaftes Eigentum, nur hier wahrhafte eigene Überzeugung ein.

Was Hegel hier mit Entfremdung bezeichnet, ist etwas was wir heute „Selbstreflexion“ nennen, ein inneres von sich Abstand nehmen können um sich selbst zu erkennen, als eine Voraussetzung jeglichen reflektierenden Erkennens und auch eines aufgewachten Seins. Gleichzeitig steckt bei dieser Definition auch schon drin, worauf später Karl Marx hingewiesen hat: wenn ich mich von etwas oder jemand innerlich/äußerlich entferne, dann besteht immer die Gefahr, den Kontakt und Bezug dabei zu verlieren. Das bedeuetet, dass ich mich von dem, wovon ich mich entferne, auch entfremden kann.

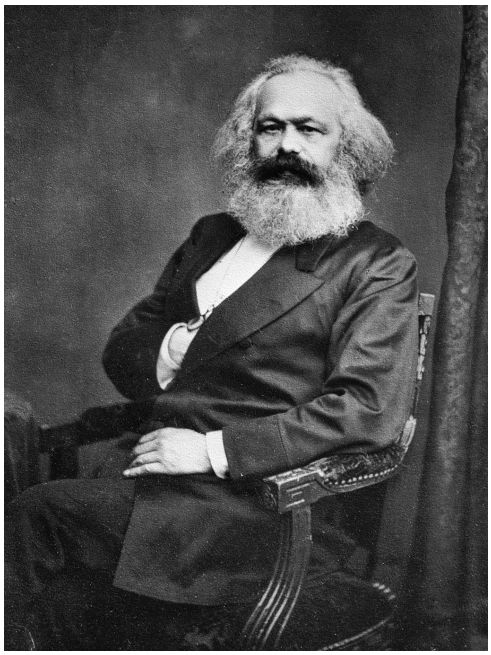
Hegel weiter:
In allem anderen als im Denken kommt der Geist nicht zu dieser Freiheit. So im Anschauen, den Gefühlen: ich finde mich bestimmt, bin nicht frei, sondern bin so, wenn ich auch ein Bewußtsein über diese meine Empfindung habe.

Hier wird es problematisch: Hegel ist der Meinung, dass der Geist nur im Denken zur Freiheit kommt, ein unmittelbar gefühlter Kontakt mit sich selbst und dem Leben spielt dabei offenbar keine Rolle. Über das Empfinden kann man zwar ein Bewusstsein haben, doch das macht – so sagt er – nicht frei. Dies ist ein fataler Irrtum und gleichzeitig der Weg zu dem, was wir heute, und beginnend mit Karl Marx, unter Entfremdung verstehen: ein von seinen Gefühlen und damit auch vom Kontakt zum Leben getrennter Mensch, für den Gefühle nur noch innerlich beobachtbare, und damit auch

dissoziierte Objekte sind. Doch mit diesem Kontaktverlust stirbt nicht nur das Eigengefühl, sondern auch das Mitgefühl.

Noch einmal Hegel:
Nur im Denken ist alle Fremdheit durchsichtig, verschwunden; der Geist ist hier auf absolute Weise frei.

In einem von den Körperempfindungen und den Gefühlen entfremdeten Denken ist der Mensch nicht „absolut“ frei, sondern absolut entfremdet. Hegel ist hier, gestartet bei der richtigen Intuition der Selbsterkenntnis, die vor allem eine Selbst-Erfahrung ist, auf fürchterliche Weise entgleist, zumindest in dieser Textstelle, wo er das Denken über alles andere stellt. Doch ein entkörpertes und ent-emotionalisiertes Denken verliert sich im virtuell-mentalen Raum unbegrenzter Vorstellungen, Wahnvorstellungen eingeschlossen, und ist das Gegenteil von einem „Zusichselbstkommen“.



Nun zu Karl Marx.

In einem Papier von 1844 mit dem (heutigen) Titel „Ökonomisch-philosophische Manuskripte" hat der damals 26 jährige Karl Marx unter der Überschrift "Die entfremdete Arbeit“ den von Hegel übernommen Begriff der Entfremdung neu formuliert. In einem Wikipediaeintrag wird das wie folgt zusammengefasst:

Ein zentraler Punkt in den Manuskripten ist eine historisch-materialistische Wendung des Hegelschen Begriffs der Entfremdung. Marx sieht den Arbeiter vierfach entfremdet: Entfremdung …
1. des Menschen vom Produkt (der Mensch hat keinen Bezug mehr zum Produkt seiner Arbeit)
2. des Menschen vom Prozess der Arbeit (die Arbeit stellt nicht mehr die Befriedigung eines Bedürfnisses dar, „Zwangsarbeit“)
3. des Menschen von sich selbst (leitet sich aus den ersten beiden Punkten ab; die Entfremdung des Menschen von seiner Natur)
4. des Menschen vom Menschen (Fremdentfremdung, welche sich wiederum aus der dritten Stufe ableitet)

Es geht also nicht nur um entfremdete Arbeit, sondern um den entfremdeten Menschen. Was Marx noch nicht wissen konnte: die Entfremdetheit beginnt bereits mit Punkt 3 in der frühen Kindheit. Wie oben ausgeführt, entfremdet sich das kleine Kind wegen der Unaushaltbarkeit der Existentialität von einem Teil seines Gefühlslebens, und damit auch von sich selbst, anderen Menschen und Wesen und der Welt, und daraus leitet sich dann u.a. die entfremdete Arbeit ab. Entfremdete Menschen schaffen a) anderen entfremdeten Menschen entfremdete Arbeit an oder fühlen sich b) gezwungen, solche Arbeit mangels anderer Alternativen machen. Durch diese Umkehrung wird auch deutlich, dass das Revoltieren gegen ungerechte Systeme zwar seine Berechtigung hat, dass die Ursache aber vorrangig bei der Entfremdetheit des Individuums liegt. Hier gilt es anzusetzen, wenn die Zustände sich dauerhaft verbessern sollen.

Hier noch 3 Zitate aus dem Text von Marx:

Indem die entfremdete Arbeit dem Menschen 1. die Natur entfremdet, 2. sich selbst, seine eigne tätige Funktion, seine Lebenstätigkeit, so entfremdet sie dem Menschen die Gattung; sie macht ihm das Gattungsleben zum Mittel des individuellen Lebens. Erstens entfremdet sie das Gattungsleben und das individuelle Leben, und zweitens macht sie das letztere in seiner Abstraktion zum Zweck des ersten, ebenfalls in seiner abstrakten und entfremdeten Form.

Überhaupt, der Satz, daß der Mensch seinem Gattungswesen entfremdet ist, heißt, daß ein Mensch dem andern, wie jeder von ihnen dem menschlichen Wesen entfremdet ist.

Jede Selbstentfremdung des Menschen von sich und der Natur erscheint in dem Verhältnis, welches er sich und der Natur zu andern, von ihm unterschiednen Menschen gibt.

Das Ringen um Selbstverwirklichung: Karen Horney

Karen Horney (1885-1952) ist eine große Pionierin der Psychologie/Psychoanalyse und der Erforschung der Entfremdung des Menschen durch seine „Selbstidealisierung“, die jedoch auch in „Selbsthass und Selbstverachtung“ umschlagen kann. Diese Selbstidealisierung erfolgt durch das oben erwähnte Ich-Konstrukt. Nachfolgend einige Zitate aus ihrem Buch „Neurose und menschliches Wachstum – Das Ringen um Selbstverwirklichung.“

Noch grundlegender… ist seine (des Menschen) beginnende Selbstentfremdung. Denn es wird nicht nur sein wahres Selbst am geradlinigen Wachstum gehindert, sondern darüber hinaus zwingt ihn die Notwendigkeit, künstliche strategische Methoden für den Umgang mit anderen zu entwickeln, noch dazu, seine wahren Gefühle, Wünsche und Gedanken zu unterdrücken. In dem Maße, in dem Sicherheit zum zwingenden Bedürfnis wird, verlieren seine innersten Gedanken und Gefühle an Wichtigkeit, ja werden zum Schweigen gebracht und verstummen. Mit anderen Worten: Es kommt nicht mehr darauf an, was er fühlt und denkt – die Hauptsache ist, er ist sicher.

Langsam und unbewusst beginnt seine Vorstellungskraft, in seinem Geist ein idealisiertes Bild seines Selbst zu schaffen. Im Verlauf dieses Prozesses stattet sich der Mensch selbst mit unbegrenzter Macht und erhabenen Fähigkeiten aus; er wird ein Held, ein Genie, ein großartiger Liebhaber, ein heiliger, ein Gott. Selbstidealisierung schließt immer eine generelle Selbstverherrlichung ein und gibt dadurch dem Individuum das dringend benötigte Gefühl von Wichtigkeit und Überlegenheit gegenüber anderen.

Am Schluss kommt möglicherweise der Mensch dazu, sich selbst mit seinem idealisierten und integrierten Vorstellungsbild zu identifizieren. Dann verliert dieses Vorstellungsbild den Charakter eines visionären Image, das der Mensch heimlich schätzt und liebt – unmerklich wird der Mensch selbst zu diesem Vorstellungsbild: das idealisierte Bild wird sein idealisiertes Selbst.

Die Kräfte, die nach Selbstverwirklichung drängen, werden auf das Streben verlagert, das idealisierte Selbst zu verwirklichen.

Die Charakteristika (der Verwirklichung des idealisierten Selbst) bleiben die gleichen, ob es sich nun darum handelt, eine führende Position in der Gemeinde zu bekleiden, der brillanteste Unterhalter zu sein, den Ruf eines großen Musikers oder Forschers zu haben, eine Rolle in der „Gesellschaft" zu spielen, das beste Buch zu schreiben oder der Bestangezogene zu sein. Das Bild wandelt sich jedoch in vielerlei Hinsicht, je nach Art des erstrebten Erfolgs. Allgemein gesagt, kann dieser Erfolg mehr in die Kategorie Macht gehören (direkte Macht, indirekte Macht, Einfluss, Manipulation) oder mehr in die Kategorie Prestige (guter Ruf, Beifall, Popularität, Bewunderung, besondere Beachtung).

Andererseits aber bekommen diese Menschen, wenn sie wirklich mehr Geld, mehr Ansehen und Macht besitzen, auch die ganze Sinnlosigkeit ihrer Jagd zu spüren. Sie finden keinen Seelenfrieden, keine innere Sicherheit oder Lebensfreude.

Um die typische Äußerung eines Patienten zu zitieren: Wenn es nicht die Wirklichkeit gäbe, wäre ich völlig in Ordnung.

Mystik, Sünde und Gottesferne

Für die Mystiker*innen war und ist das Thema der „Verlorenheit", der „Ichheit", „Abkehr" und „Fall", „Gottesferne" oder „Sünde" des Menschen eine zentrale Einsicht, wobei den meisten dabei klar war, dass sich nicht Gott vom Menschen entfernt hat, sondern, umgekehrt, der Mensch sich von Gott abgewandt hat, als ein „Sünde", die er jedoch nicht selbst verursacht hat, und sich daher auch Moralpredigten und Schuldzuschreibungen verbieten, an der er jedoch – leidvoll – festhalten kann.

Johannes Tauler hat das in einer Predigt (Nr. 81) wunderbar ausgedrückt, und auch gleich gesagt, worauf es ankommt, und zwar auf eine „innere Untersuchung":

Wollte doch der Mensch sich selbst innerlich untersuchen! Er hat es bitter nötig; denn gar manche Haut bedeckt seinen (Seelen)grund und hat ihn gar überwachsen. So deckt er sich selbst die Wahrheit zu, kennt sie nicht, weiß nichts von ihr. So viele Dinge kennt er, sich selbst aber nicht. Wohl dreißig oder vierzig Häute sind da, so dick und hart wie Stierköpfe.

Eine Pädagogik der Entfremdung gegenüber einer Pädagogik der Liebe

Die faschistische Pädagogik ist ein abschreckendes Beispiel dafür, wie ein ganzes Volk entfremdeter Menschen dazu gebracht werden kann, sich in den Dienst einer mörderischen Ideologie zu stellen. In dem Buch „Adolf Hitler, die deutsche Mutter und ihr erstes Kind" stellt die Autorin Sigrid Chamberlain zwei populäre Erziehungsbücher aus der NS Zeit vor, von denen eines sogar noch über 1945 hinaus in der Bundesrepublik verlegt wurde. Die dort propagierte Pädagogik lässt sich wie folgt zusammenfassen: „Gib dem Kind alles, was es physiologisch braucht, aber gib ihm keinerlei Unterstützung bei seiner emotionalen Entwicklung, sondern überlasse es mit seinem Gefühlserleben sich selbst." Damit ist das kleine Kind völlig überfordert. Es erlebt sich permanent in einer

Welt voller existentieller Gefahren, mit als unaushaltbar erfahrenen Gefühlen von Angst, Unsicherheit, Hilflosigkeit und Verzweiflung, und es bleibt ihm, ohne Unterstützung und Begleitung, nichts anderes übrig, als sich von einem Großteil seines Gefühlslebens abzutrennen und sich ihm gegenüber „abzuhärten“, um überleben zu können.
Später im Leben ist ein derart „erzogener“ Mensch ein leichtes Opfer für totalitäre und wahnhafte Ideologien, die ihm dann auch, abgeleitet aus größenwahnsinnigen Vorstellungen, eine neue Emotionalität von Größe, Herrlichkeit und Überlegenheit bieten. Diese künstliche, ständig in großartigen Inszenierungen neu induzierte Emotionalität legt sich als eine zusätzliche Schicht noch über die bereits bestehenden Verdrängungsschichten der Kindheit, und erschwert noch mehr das Erleben der eigenen – und gleichzeitig menschenverbindenen – Existentialität des Menschseins.

Im Unterschied dazu begleitet eine Pädagogik, die der Entfremdung entgegenwirkt, das kleine Kind dabei zu lernen, seine zuerst als unaushaltbar erfahrenen Gefühle anzunehmen und auszuhalten – was voraussetzt, dass man dazu als Erwachsener selbst in der Lage ist. Das körperliche gehalten werden und eine Botschaft wie: „Mit deinen Gefühlen ist alles in Ordnung. Die Impulse, die jedoch mit dem Gefühlserleben unmittelbar einhergehen, sind dann nicht in Ordnung, wenn sie zerstörerisch sind“ ist der Kern dieser lebensfördernden Pädagogik. Dies ist insbesondere bei Wut eine große Herausforderung, weil hier – aus guten evolutionären Gründen – Gefühl und Impuls besonders eng beisammen liegen und die Gefahr besteht, dass bei einem „hör auf!“ gegenüber dem Kind das Kind nicht nur den Impuls unterdrückt, sondern mit ihm auch das Gefühl, die Wut, und sich so davon entfremdet.

Beim – mehr oder weniger von sich selbst entfremdeten – Erwachsenen besteht die Aufgabe darin, das wirkliche eigene Fühlen unter den Schichten von Verdrängung und aus Vorstellungen ständig erzeugten Gefühlen wieder neu zu entdecken, und zwar dadurch, dass er sich a) nach innen wendet, b) die Aufmerksamkeit dabei auf das Fühlen richtet (und weniger auf die Körperempfindungen), c) auf Bilder und Gedanken verzichtet, und damit auch auf die aus diesen Bildern und Gedanken entstehenden – induzierten – Gefühle, und d) er den Impulsen aus den Gefühlen nicht folgt und sie gewissermassen nicht berührt.
Auf diese Weise wird die Wahrnehmung immer tiefer, das Gefühlsleben wird existentieller, und wenn dieses auch noch ausgehalten werden kann ohne in neue Vorstellungen auszuweichen, tauchen tiefere Erfahrungen von Leere, Liebe und Stille auf – und mit ihnen ein neues Leben im Umgang mit sich selbst, anderen Menschen und Wesen und mit der Welt.

Ein anderes Wort für diesen Prozess ist „Meditation“.

Menschsein und Wege der Liebe

Es lassen sich mehrere Arten und Weisen der Entfremdung unterscheiden.

Die erste beginnt mit dem Urknall, der Geburt innerer und äußerer Manifestation: der/die/das EINE „vergißt“ bzw. „verliert“ oder „entäußert“ sich in den Vielen – als ein „nützlicher Mythos“ (Ken Wilber).

Eine zweite Entfremdung und Entfremdetheit erwächst aus der Unterschiedlichkeit der sich voneinander getrennt und einander fremd erlebenden Vielen. Die Vielen schwirren umher (Teilchen), stoßen aneinander (Materie), konkurrieren um knappe Ressourcen (alle Lebewesen), verletzen sich

und essen einander auf (alle Lebewesen), ruinieren ihre eigenen Lebensgrundlagen und bekriegen sich bis hin zum Völkermord (der Mensch).

Eine dritte Entfremdung geschieht in jeder individuellen Biografie, wenn der kleine Mensch sich mehr und mehr seiner Verletzlichkeit, Begrenztheit, Ohnmacht und Sterblichkeit bewußt wird. Lebenslang erlebt der später auch erwachsene, vielfach gekränkte Mensch in einer Serie nicht abreissender Zumutungen, dass sich das Leben oft nicht nach seinen Wünschen, Vorlieben und Abneigungen richtet.

Und dann gibt es eine Kraft und Dynamik, welche dieser gegensätzlichen und gegeneinander gerichteten Dynamik entgegensteht, und wir nennen sie – in Abstufungen der Ausgedehntheit – liebe, Liebe, LIEBE und L I E B E.

Manifester Ausdruck davon ist, dass Individuen von Beginn an immer schon auch Individuen-in-Beziehung sind, und somit nicht nur ihrer wechselseitigen Fremdheit ausgesetzt sind, sondern auch der Möglichkeit und Notwendigkeit, Gemeinsames zu entdecken und zu erfahren. Ein Schwarm von Elementarteilchen aus dem sich Atome bilden, welche wiederum zu Molekülen zusammenfinden. Dann – noch erstaunlicher – bilden sich Zellen, indem sich innerhalb einer Membran verschiedene Moleküle gemeinschaftlich organisieren. Und schliesslich, ebenso erstaunlich, entstehen mehrzellige Lebewesen, in denen unterschiedliche Zellen unterschiedliche Funktionen wahrnehmen, und so *einem* Organismus dienen. Organismen wiederum existieren nie isoliert, sondern bilden von Anfang an soziale Gemeinschaften.

Mit dem Menschen, werden sich die Individuen-in-Beziehung ihrer Gemeinsamkeiten, aber auch ihrer Existentialität und Sterblichkeit bewußt, ihres Hineingeworfensein in eine ihnen weitgehend fremde und auch gefährliche Welt. Da ist es allzu verständlich, dass sie sich nur auf bestimmte – ihnen angenehme – Aspekte dieser Welt ausrichten, und sich von allem anderen erst einmal äußerlich und vor allem innerlich abwenden, distanzieren, entfremden, und so den großen, anfänglichen Schöpfungsakt einer Selbstvergessenheit noch einmal in sich selbst nachvollziehen.

Die gute Nachricht ist: aus dieser Verlorenheit führen zwei Wege, die sich wunderbar ergänzen: der psychologisch-therapeutische Heilungs- und Entwicklungsweg in der Zeit, und der Weg des Anhaltens und Aufwachens aus der Zeit heraus in jedem Augenblick.

Beides sind Wege der Liebe.

Liebe, Freiheit und das Böse

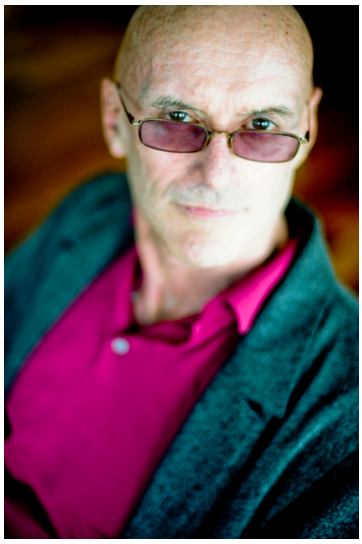
Der Mensch stellt sich, bei aller Begrenztheit seines Erkennisvermögens, immer wieder auch die Frage, warum die Welt so beschaffen ist, wie sie ist, und ob sie tatsächlich „die beste aller möglichen Welten“ ist, wie es ein Postulat von Gottfried Wilhelm Leibniz aussagt.

Der Psychotherapeut und spirituelle Lehrer Christian Meyer hat sich zu dieser Frage auf einem Retreat wie folgt geäußert:

Wenn alles aus dem Absoluten entsteht, aus der Leere, aus dem Sein, und wenn wir dieses Sein erfahren als Leere auf der einen Seite und als Liebe auf der anderen Seite, dann können wir sagen,

dass alles aus der Liebe entstanden ist. Wenn nun alles aus der Liebe entstanden ist, dann kann diese Liebe nichts wollen oder fordern, denn dann wäre es keine Liebe. Was löst es in dir aus, wenn du dir dessen gewahr bist, dass alles aus Liebe geschaffen ist, auch du? Was für eine Antwort entwickelt sich da in in dir? Vielleicht Dankbarkeit und ein Impuls zurückzulieben, als ein Impuls, Liebe und mit Liebe zu beantworten?
Als Liebe geschaffen zu sein impliziert, dass es keinen Zwang gibt, zurückzulieben. Der Mensch kann die Tatsache des Geschaffenenseins mit Gleichgültigkeit oder Verweigerung beantworten. Liebe ohne die Freiheit, sich ihr zu verweigern, wäre keine Liebe. Die Verweigerung der Liebe ist die Selbstsucht. Beides ist in jedem von uns angelegt, das Zurücklieben und die Selbstsucht, und führt zu einer inneren Spannung und Auseinandersetzung.
Die Selbstsucht, die Eigensucht und der Eigennutz sind in den letzten dreissig Jahren zu einer gesellschaftlichen Norm geworden, und Selbstsucht ist der Boden für das Böse, was bedeutet, sich Vorteile zu verschaffen zum Schaden oder auf Kosten anderer. Wenn wir das so sehen, dann ist das Böse, einschliesslich der Klimakatastrophe und anderer Dinge, der Preis für die Liebe – das Vorhandensein des Bösen ist der Preis für die Liebe. Wäre das Böse nicht vorhanden, gäbe es auch keine Liebe, und das finde ich das Schlimmere.
Man kann die Hoffnung haben, dass die Liebe wenigstens ein kleines bisschen stärker ist als das Destruktive.

… und Ken Wilber?



Bei der Diskussion der Arbeit Ken Wilbers spielt das Thema *Entfremdung* kaum keine Rolle, und es könnte der Eindruck entstehen, dass er dem keine große Bedeutung beimessen würde, doch das ist weit gefehlt. Dieses Thema spielt im frühen Werk von Ken Wilber eine hervorgehobene Rolle, vor allem in den Büchern „Halbzeit der Evolution“ (1981) und „Das Atman Projekt“ (1980). Doch auch später weist er in Veröffentlichungen immer wieder auf die Bedeutung des Erkennens und Verstehens der Entfremdung hin. Nachfolgend eine Zusammenstellung dazu.

1. Zitate aus „Halbzeit der Evolution“:

Die Tiere sind sterblich, aber sie kennen diese Tatsache nicht oder begreifen sie nicht ganz. Die Götter sind unsterblich, und sie wissen das. Der armselige Menschen doch, schon nicht mehr Tier und noch nicht Gott, wurde zu einer unglücklichen Mischung: er ist sterblich, und er weiß es.

Im Grund ist Kultur die Art und Weise, wie sich das separate Ich zum Tode verhält ...
Kultur ist das große äußere Mittel gegen die Todesangst. Sie ist das Versprechen, der Wunsch, die glühende Hoffnung, dass der Sensenmann doch nicht an die Tür des Festsaals klopfen wird.

In dem Maße jedoch, indem neue Formen des separaten Ich entstehen, werden diese zwangsläufig neuen Formen des Todes und der Todesangst ausgesetzt, wodurch neue Formen der Leugnung des Todes erforderlich werden.

Die Wut darüber, nichts als eine endliche Kreatur zu sein, verwandelte sich bald in Wut gegenüber anderen endlichen Kreaturen, so dass die Welt heute in mehrere riesige und schwer bewaffnete Lager gespalten ist, vollgepfropft mit Overkill-Kapazitäten, innerlich auf gegenseitige Vernichtung eingestellt.

Um den unmittelbaren Tod durch Transzendenz zu vermeiden, bringen die Menschen sich langsam selbst um. Schrittweise verstümmeln sie ihr Wesen, um ihr Ich zu erhalten. Gestern wie heute schneidet, verdrängt, projiziert der einzelne aus seinem Leben jeden Aspekt, der an den Tod erinnert …
(Wilber bezieht sich hier auf Forschung über physische Verstümmelung, doch diese Dynamik der Todesleugnung lässt sich ebenso gut auf die Psyche anwenden.)

Diese von ihrem wahren Ursprung abgelenkte und ausschließlich in einem begrenzten Bereich angewendete Intuition (die Intuition des unendlichen GEISTES) treibt und nötig den Menschen zu dem Versuch, die Erde zum Himmel, endliche Güter zu unendlichen Werten, ein separates Ich zu Gott sowie Ich-Erhaltung zu Unsterblichkeit zu machen.

Um den Tod zu vermeiden, muss das Individuum das Leben beschneiden.

Wilber zitiert Norman O. Brown und Ernest Becker wie folgt:
Das Kind befand sich in einer unmöglichen Situation. Es musste zwangsläufig seine eigenen Waffen gegen die Welt schmieden, um sich in ihr überhaupt durchsetzen zu können… Wir halten ein bemerkenswert getreues Bild von dem, was das Kind wirklich bedrückt, und davon, wie das Leben ihm zu viel zumutet, wie es sich vor allzu viel Grübelei, allzu viel Wahrnehmung, kurz allzu viel Leben abschirmt. Gleichzeitig aber muss es sich gegen den Tod, der unterhalb und hinter jeder sorglosen Aktivität lauert, schützen. Dem kindlichen ich bleibt also nur eine Wahl. Es muss global und aus der ganzen Skala seiner Erfahrungen verdrängen, um sich selber ein wärmendes Gefühl inneren Wertes und fundamentaler Sicherheit zu bewahren.

2. In einem Interview vom 16.2.2021 spricht Ken Wilber einmal mehr über die Fehlfunktionen der postmodernen Entwicklungsstufe. Er hat diesem Thema schon 2 Bücher gewidmet, und zwar *Boomeritis* (2002) und *Trump and a Post-Truth World* (2017). In seinem Buch *Eros Kosmos Logos* hat er sich – unter dem Stichwort „Flachland“ – ausführlich mit der Fehlfunktion der modernen Entwicklungsstufe beschäftigt.
Was kann die Erklärung für derartige Fehlentwicklungen von Entwicklungsstufen sein?

Für mich liegt die Ursache in der emotionalen Entwicklung, und zwar speziell in dem Ausmass der Entfremdetheit, die ein Mensch aus der Kindheit in das Erwachsensein mitbringt. Er oder sie kann kognitiv bereits modern oder postmodern erscheinen und sich selbst auch so erleben, doch sobald das Leben auch nur etwas existentieller erfahren wird, mit hochkommenden Emotionen wie Angst, Hilflosigkeit und Ohnmacht, können, wegen der eigenen Entfremdetheit, die vor allem ein Verlust des eigenen Fühlens ist, diese Emotionen nicht (aus)gehalten werden, und der Mensch „rettet“ sich in eine vermeintliche – gedachte und aus den Vorstellungen dann auch gefühlte – Sicherheit abolutistischem Denkens und Handelns.

Ein Hinweis darauf ist die folgende Aussage Ken Wilbers in dem oben erwähnten Interview:

When you absolutisticly latch on to something, no matter what stage you're at, you move to the absolutistic stage.

Wenn man also, so Wilber, auf eine absolutistische Weise an etwas Gefallen findet und dort „einrastet", dann befindet man sich auf der absolutistischen Entwicklungsstufe, egal auf welcher anderen Entwicklungsstufe man sich zu befinden glaubt, und verhält sich auch so. Oder, anders gesagt, jede der Entwicklungsstufen, einschliesslich der integralen Entwicklungsstufe, ist nur so viel „wert", wie man in der Lage ist, auch in schwierigen persönlichen oder gesellschaftlichen Situationen die inneren Spannungen, Ängste und die damit zusammenhängenden unterschiedlichen Perspektiven und Gefühle, die ausgelöst werden, (aus)zu halten. Ob man wirklich auf dieser Entwicklungsstufe ist oder das nur meint, hängt danach von der eigenen emotionalen Entwicklung ab, das heisst der Fähigkeit, im Kontakt mit sich selbst zu sein und zu bleiben, so schmerzhaft dieser Kontakt auch sein mag. Anders gesagt, in Krisenzeiten zeigt sich, wo Menschen individuell, aber auch Gesellschaften als ganzes in ihrer Entwicklung tatsächlich, und nicht nur vermeintlich stehen.

3. Auf die Frage, woran man selber die eigene Entwicklung bemerken kann, hat Ken Wilber mehrfach gesagt: „die Angst nimmt ab." Man kann davon ausgehen, dass er hierbei keine alltäglichen Sorgen, sondern die existentiellen Ängste des Menschseins vor Verlust, Krankheit, Hilflosigkeit und Tod meint. Und das ist genau das, was emotionale Entwicklung kennzeichnet: der innere Wahrnehmungsraum wird immer größer, das Herz wird, bildlich gesprochen, immer weiter, das Mitgefühl erstreckt sich auf immer mehr Menschen und Wesen, und immer mehr der menschlichen existentiellen Angst und des menschlichen Leids, und damit auch der menschlichen Größe, haben darin Platz – ohne das man sich irgendetwas dazu vorzustellen hat. Es geschieht einfach.

4. Vor knapp 20 Jahren hat Ken Wilber in 4 Auszügen (excerpts A, B, C und D) seine Ideen zu einer postmetaphysischen Weltsicht veröffentlicht.
Jetzt (Juni 2021) wurde der excerpt A noch einmal als ein kostenloses E-Book herausgebracht. In der Schlusspassage empfiehlt Ken Wilber dringend einmal mehr, bei seiner integralen Landkarte als einer Zusammenstellung von „3rd-person signifiers" nicht stehenzubleiben, gewissermassen als einem Selbstzweck, sondern dass es darum geht, das Territorium, welches diese Landkarte beschreibt, „zu leben, zu fühlen und zu atmen." Es geht entscheidend um das Fühlen, ein bloßes Verstehen reicht nicht. Erst das Fühlen bringt uns in den Kontakt zur Wirklichkeit und zum Leben.

Erlauben wir uns zutiefst, in alle Dimensionen eines sich selbst offenbarenden Kosmos hinein zu fühlen? Oder wenden wir uns ab, ziehen uns in uns zusammen, weg von uns selbst, und flüchten uns von einer Teilhaftigkeit in eine andere, von einem Absolutismus zu einem anderen Absolutismus, von einer gebrochen Fragmentiertheit in die nächste?

Ja, so könnte man auf die zweite Frage antworten, wir bewegen uns laufend von einer Fragmentiertheit in die nächste, und „nein", so könnte man auf den ersten Teil der Frage antworten, so lange wir noch entfremdet sind von der schmerzhaften Existentialität unseres leidvollen in-der-Welt-Seins, können wir noch nicht „alle Dimensionen eines sich selbst offenbarenden Kosmos" fühlend erleben.
Damit öffnet sich aber auch gleichzeitig die Tür zu einem wahrhaften Leben: diejenigen Aspekte des Kosmos und unseres Seins zu fühlen, die wir uns „noch nicht zu fühlen erlauben", und dann zu

den tieferen Erfahrungen von Leere und Liebe zu gelangen, als einer „erleuchteten integralen Umarmung."

Hier die Originalpassage der Schlusspassage des excerpt A:
Don't let the 3rd-person signifiers mislead. What we are talking about are the contents of lived, felt, breathed awareness. We are talking about what aspects of the Kosmos we will allow ourselves to feel. Can we allow ourselves to feel deeply into all dimensions of the self-disclosing Kosmos, or we will recoil, contract, pull away from the Kosmos, and from our Self, and run instead into one partiality or another, one absolutism or another, one broken fragment or another? AQAL, although a 3rd-person operating system, simply acts as a reminder, a self-scanning alert, that there might be more feelings than are presently being allowed to surface, and points one in the direction of a more integral and enlightened embrace.

Zum Schluss

- Der Mensch wird sich schon als kleines Kind auf traumatische Weise seiner Existentialität bewusst, und kann diese nur bewältigen, indem er die damit verbundenen, und als unaushaltbar erlebten Gefühle verdrängt. *Diese* Verdrängung steht im Dienst des (Über)Lebens.
- Als Erwachsener stehen ihm später zwei Wege offen: Er kann den Weg der Verdrängung weiter beschreiten, und so die Hölle auf Erden erschaffen, individuell und gesellschaftlich.
- Er kann aber auch den psychologisch-mystischen Weg der Überwindung seiner Entfremdetheit gehen, und so den Himmel auf Erden schaffen, individuell und gesellschaftlich.
- Und: der Mensch ist – in Liebe – frei.