

Denken

Michael Habecker

Innerlichkeit

Denken und Erfahren als Zwillinge unserer Wahrnehmung

Entfremdung und Unwissenheit

Warum entfremdet sich der Mensch überhaupt?

Die Ich-Vorstellung (Ich-Konstrukt, Ichheit)

Diener(in) 3er „Herren“

Denken und Haltungen

Zum Vorstellungsvermögen

2 Denk-Modi

Wünsche und Ansprüche

Mit dem Denken umgehen

Funktionen des Denkens

Den Verstand zu beruhigen

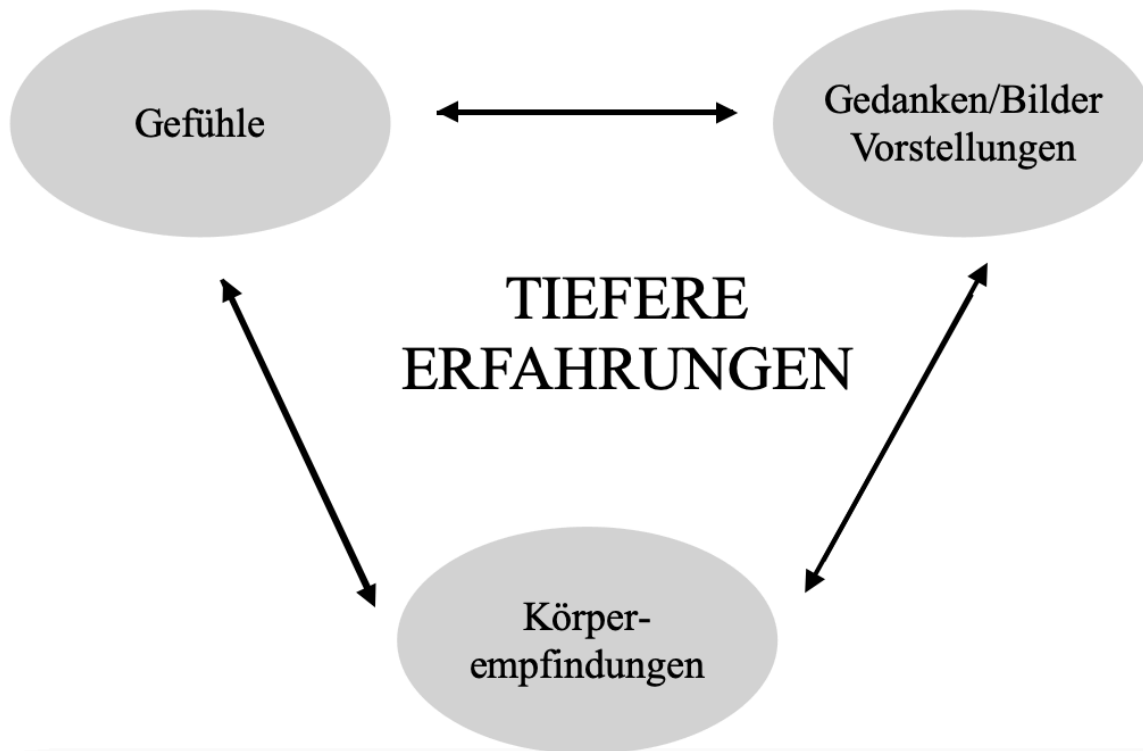
Im Augenblick sein

Positiv denken?

Aufwachen und Denken

Quellen

Innerlichkeit



Wendet sich der Mensch nach innen, dann kann er sich folgendermassen orientieren (die Reihenfolge der Erörterung spielt keine Rolle):

a) Körperempfindungen

Körperempfindungen sind den meisten Menschen mehr oder weniger zugänglich als das, was sich unmittelbar innerhalb der Körpergrenzen wahrnehmen lässt, ein Ziehen in der Wade, ein knurrender Magen, die Atembewegung, ein Strömen „von Kopf bis Fuß“.

b) Gefühle¹

Gefühle erlebt der Mensch unmittelbar fühlend über die Körpergrenzen hinaus: Angst, Freude, Wut, Trauer ...

c) Gedanken (im weiteren Sinn) sind mentale Abstraktionen die auch im Augenblick erlebt werden, jedoch, im Unterschied zu Körperempfindungen und Gefühlen, nicht so unmittelbar im Kontakt mit der Wirklichkeit stattfinden, sondern – innerlich abstandnehmend – Wirklichkeit mental abbilden, beispielsweise durch ein Wort, oder virtuelle Wirklichkeiten mental durch Vorstellungen erzeugen. (Insofern sind sie - als Abstraktionen - natürlich auch ein Teil von Wirklichkeit, gewissermassen die distanzierte Oberfläche.)

d) Tiefere Erfahrungen sind eine eigene Kategorie von mystischen „Erfahrungen“, die auch mit Leere, Stille und Liebe bezeichnet werden, als ein Raum oder eine Öffnung, in welcher Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle erscheinen, mehr oder weniger lange verweilen und

¹ Dazu gibt es unter dem Titel „Gefühle / Fühlen“ einen ausführlichen Beitrag hier: <https://michaelhabecker.de/integral/integral-inspirierte-artikel/>

dann wieder verschwinden. Das unterscheidet die tieferen „Erfahrungen“ von allen anderen Erfahrungen. Sie ereignen sich nicht innerhalb von Zeit und Raum, sondern Zeit und Raum erscheinen in ihnen (daher „Erfahrungen“ in Anführungsstrichen). Tiefere Erfahrungen sind die dem Menschen größtmöglich erfahrbare Tiefe von Wirklichkeit, für die jedoch die Fähigkeit der Selbstreflektion eine Voraussetzung ist.

Die Pfeile weisen auf die Wechselwirkungen von Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen hin. Jedes von ihnen kann von den zwei anderen verursacht werden, und ist gleichzeitig Verursacher für die zwei anderen. So können Körperempfindungen sowohl Gedanken wie Gefühle auslösen, und gleichzeitig von beiden auch ausgelöst werden. Sich dieser inneren Dynamiken bewusst zu sein, ist ein wesentlicher Teil von Selbsterkenntnis.

Denken und Erfahren als Zwillinge unserer Wahrnehmung

Denken im weiteren Sinn bezeichnet innerpsychische kognitive Operationen, zu denen Menschen, aber auch Tiere, in der Lage sind. Dazu gehören Gedanken, innere bildliche Vorstellungen und ein Vorstellungsvermögen allgemein. Ausschliesslich beim Menschen finden wir die Fähigkeit zur Selbstreflektion, das heisst die Fähigkeit, innerlich von sich selbst Abstand nehmen zu können und ein (Nach)denken über alles, wovon man sich Vorstellungen machen kann.

Denken/Verstehen/Erkennen/Unterscheiden *und* Erfahren/Erleben gehen Hand in Hand, von Anfang an. Beides sind zwei verschiedene, aber nicht voneinander zu trennende Aspekte der Wahrnehmung empfindender Wesen. Ken Wilber, ein amerikanischer Autor, geht so weit zu sagen, dass beides von Anbeginn der Manifestation immer schon vorhanden war, als „Perspektive einer dritten Person“ (erkennen) und als „Perspektive einer ersten Person“ (erfahren). Sogar ein Elektron, welches (s)einen freien Platz auf einer Elektronenschale erkennt und ihn einnimmt, erfährt auch etwas dabei, wobei unsere Begrifflichkeiten, gebildet vor dem Hintergrund unserer menschlichen Erfahrungen, hier an ihre Grenzen kommen. Wenn wir schlussfolgern, dass alle empfindenden Wesen und sogar alle individuellen Holons (Wilber) sowohl „erkennen“ als auch „erfahren“, wenn auch in immer reduzierterer Form (vom Menschen aus betrachtet), sollten wir uns darüber bewusst sein, dass wir für jede evolutionäre Stufe von Komplexität und Bewusstheit – von den Quarks bis zum Menschen – eine jeweils eigene Begrifflichkeiten für das bräuchten, was wir beim Menschen mit dem Begriffspaar erkennen/erfahren beschreiben.

Mit dem Denken erkennen wir, mit unserem Fühlen und unseren Körperempfindungen erfahren wir. Ersteres erklärt uns – innerlich abstandnehmend – die Wirklichkeit, Letzteres ist unser Kontakt zur Wirklichkeit und unsere lebendige Berührung mit Wirklichkeit. Im Evolutionsverlauf vertieft sich beides, hin zu immer tieferen Dimensionen von verstehen/erfahren von dem, wer wir sind, individuell und miteinander, was die Welt ist und was Gott/das Absolute ist.

Entfremdung und Unwissenheit

Was sich bis vor dem Auftreten des Menschen in einer Balance von Verstehen/Erfahren befunden hat, kann nun, mit dem Auftreten des Menschen, entgleisen. Der Mensch hat die Freiheit, das eine auf Kosten des anderen hervorzuheben. Betonen wir nur das Verstehen, sprechen wir von Entfremdetheit, als einem Verlust unseres Kontaktes zur Wirklichkeit und damit zum tieferen

Leben. Wir bewegen uns in virtuell-oberflächlichen Vorstellungswelten. Diese Entfremdetheit ist die Hauptursache für menschengemachtes Leid.

Betonen wir hingegen nur das Erfahren und lehnen das Verstehen ab, leben wir in Unwissenheit und Orientierungslosigkeit. Wir erleben eine Welt ständig wechselnder Erfahrungen ohne jedes Verständnis darüber.

Vorherrschend ist die Entfremdetheit. Der oft physisch, aber vor allem psychisch schmerzhaft erlebte Kontakt zur Wirklichkeit verstärkt die Tendenz, sich in eigenen, virtuelle Vorstellungswelten nach eigenem Geschmack einzurichten. Das Internet verstärkt diesen Trend. Der Mensch verliert sich in seinen Vorstellungen.

Warum entfremdet sich der Mensch überhaupt?

Das Leben in seiner Existentialität wird dem Menschen schon sehr früh schmerzhaft bewusst. Seit seiner „Vertreibung aus dem Paradies“ der Unschuld, was vor allem ein Paradies des Nichtwissens ist, plagen ihn – auch realistische – Vorstellungen und Erfahrungen von Nichtexistenz, Tod, Leid und Schuld. Wir *sind* sterbliche, leiderfahrende, leidverursachende, schmerzempfindliche und schmerzverursachende Wesen. Diese Gegebenheiten erlebt das kleine Kind als unaushaltbar, und es kann nicht anders, als sich davon innerlich zu distanzieren und abzuschotten, was bedeutet, sowohl einen Teil der Körperempfindungen, aber vor allem schmerzhaft erlebte Gefühle von Ohnmacht, Hilflosigkeit, Angst und Nichtexistenz zu verdrängen. Weiterhin werden alle Gedanken und Vorstellungen, die an das leidvolle des Menschseins allgemein und den persönlichen Tod erinnern, nicht zu Ende gedacht, durch die Errichtung innerer Tabugrenzen. Dass das Thema unserer Existentialität dadurch jedoch nicht verschwindet, sehen wir an und in unseren Medien: Verbrechen, Tod und Weltuntergang werden dort von uns permanent zelebriert und als Teil eines Unterhaltungsprogramms konsumiert, ohne dass wir es wirklich an uns herankommen lassen. Wir bleiben an der Oberfläche, und sind mit einem Klick schnell wieder in einer anderen – virtuellen – Welt.

Die Ich-Vorstellung (Ich-Konstrukt, Ichheit)

Eine der folgenreichsten Vorstellungen die sich jeder Mensch macht, wenn er oder sie beginnt Begriffe wie „ich“, „mir“ und „mein“ zu bilden, ist die Ich-Vorstellung. Das reflektierende Denken richtet seine Aufmerksamkeit nicht nur nach aussen und benennt dort Dinge und Zusammenhänge, sondern es wendet sich auch nach innen. Bei dieser Wendung nach innen stößt es auf die Erfahrung von Identität, und gibt ihr den Namen „ich“. Dieses „Ich“, oder auch Ich-Ideal oder Ich-Konstrukt, ist eine Ansammlung von Vorstellungen über sich selbst, also von dem, wer man ist, sein könnte, sein sollte, auf gar keinen Fall ist oder sein sollte, usw. Derartige Vorstellungen bilden sich auch über andere Menschen, Dinge, Ideen und die Welt als Ganzes. Es entsteht eine eigene Vorstellungswelt.

Die Ich-Vorstellung und die Identifikation damit ist für das kleine Kind überlebensnotwendig, als eine Orientierung und ein innerer Zufluchtsort in einer als unsicher, unberechenbar und Angst hervorrufenden Welt. Doch sie wird – im besten Fall – beim Erwachsenen nicht mehr gebraucht, Tiere kommen ganz ohne sie aus. Hält der Erwachsene an dieser Identifikation jedoch weiter fest, führt er ein entfremdetes Leben.

Diener(in) 3er „Herren“

Eine sehr hilfreiche Unterscheidung hinsichtlich dessen, wer wir sind bzw. womit wir uns identifizieren, ist die Unterscheidung² in

- psychophysischer Organismus
- Ich-Konstrukt
- Aufgewachtes Sein

Der psychophysische Organismus ist unser physisch-emotional-mentales Gefährt durch das Leben, den wir mit den Tieren gemeinsam haben. Er funktioniert natürlicherweise, und sorgt für unser Überleben, unseren Selbstaussdruck und unsere Selbstwirksamkeit im Leben. Dient das Denken diesem Organismus, als ein praktisches Denken, steht es im Dienst von Überleben. Es dient somit auch dem Leben und der eigenen Selbstwirksamkeit.

Das Ich-Konstrukt ist eine notwendige Hilfe durch die Kindheit hindurch. Wird es jedoch darüber hinaus aufrecht erhalten, behindert es eine freie Entwicklung und Entfaltung des psychophysischen Organismus. Es ist (auch gedanklich) ständig mit sich selbst beschäftigt, lebt ausschliesslich in und aus Vorstellungen, kann sich die verrücktesten Bedürfnisse vorstellen und deren Verwirklichung anstreben, ist ständig mit Kontrolle beschäftigt und ist verantwortlich für Entfremdetheit und Leid. Das Denken, welches im Dienst dieses „Herrn“ steht, ist ein mißbrauchtes Denken.

Das aufgewachte Sein ist die Verwirklichung und Vertiefung des Menschseins, von der uns Mystikerinnen und Mystikern der Vergangenheit und Gegenwart berichten. Das Denken im Dienst dieses Seins ist ein von Ichhaftigkeit weitgehend freies Denken. Es ist kreativ, konstruktiv und inspirierend, und unterstützt sowohl die Vertiefung der eigenen Verwirklichung als auch die Entwicklung des psycho-physischen Organismus. Dabei kann das Denken auch ganz zurücktreten.

Aus all dem wird deutlich, dass das Denken an sich weder gut noch schlecht sein kann, es kommt darauf an, in wessen Dienst es steht.

Jetzt kann man sich die Frage stellen: welchen der drei „Herren“ dient mein Denken vorrangig, und mit jeweils wieviel Prozent?

Denken und Haltungen³

Haltungen sind die Strukturen unserer Psyche. Ob wir davon schon etwas mit ins Leben gebracht haben oder nicht, sei dahingestellt, in jedem Fall entwickeln wir im Laufe unseres Lebens Haltungen gegenüber praktisch allem, was uns wiederholt begegnet, um darauf vorbereitet zu sein. Hier ein paar Beispiele:

² für eine ausführliche Diskussion dieses Themas siehe den Beitrag „Ich Ego Selbst“ unter <https://michaelhabecker.de/integral/facebookbeitraege/>

³ Zum Thema „Haltungen“ siehe das Video <https://www.youtube.com/watch?v=GCIm0sBOrHQ&t=4s> und den Podcast <https://www.youtube.com/watch?v=y3g3-SFaIS8&t=142s>

- Haltungen gegenüber uns selbst: Körper, Gedanken, Gefühle, Sexualität, Ernährung, Gesundheit, Krankheit, Schmerz (physisch und psychisch) ...
- Haltungen gegenüber den materiellen Dingen des Lebens: Geld, Besitz/Eigentum ...
- Haltungen gegenüber nicht-materiellen Dingen des Lebens wie a) Werten und Idealen: Freiheit, Solidarität, Treue, Pflicht, Disziplin, Familie, Heimat, Macht/Einfluss; Schönheit ... und b) Ideen/Philosophien/Ideologien: Idealismus, Materialismus, Sozialismus, Anarchie, Nationalismus, Internationalismus ...
- Haltungen gegenüber andere Menschen/Wesen/Gruppen: Tiere, Pflanzen, Männer, Frauen, alte Menschen, junge Menschen, Kinder, Inländer, Ausländer, Christen, Juden, Muslime, Veganer, Fleischesser, Liberale, Soziale, Grüne ...

Haltungen geben uns inneren Halt, können uns aber auch einschränken. Haltungen sind gewissermassen in Strukturen kristallisiertes, verfestigtes Denken. Wenn uns beispielsweise in der Kindheit immer wieder gesagt wird „du bist nichts wert“ oder „vertraue niemandem“, und wir verinnerlichen (internalisieren) dies, wird daraus eine Lebens-Haltung. Falls wir das Gegenteil von dem, was uns gesagt wird, verinnerlichen, wird auch das zu einer Haltung. In jedem Fall ist es ein wichtiger Meilenstein auf dem Weg der Selbsterkenntnis, die Haltungen, aus denen heraus wir leben und die unser Verhalten wie ein unbewusstes Betriebssystem steuern, zu (er)kennen, beispielsweise indem wir

- die Atmosphäre unserer Kindheit zu einem bestimmten Thema (wie „Geld“) reflektieren,
- uns die „Merksätze“ in Erinnerung rufen die und damals geprägt haben,
- unseren weiteren Lebensweg und unserer Beziehung zu Geld und unser Verhalten gegenüber Geld reflektieren (Haltungen drücken sich in Verhalten aus) und schliesslich
- uns überlegen, was unsere jetzige Haltung (zu Geld) heute „sagen“ würde, das heisst, mit welchen Formulierungen diese am besten charakterisiert wäre.

Daran anknüpfend können wir den unterstützenden (Halt gebenden) Aspekten unserer aktuellen Haltung gegenüber Dankbarkeit entwickeln, und uns um eine Erweiterung (die auch eine Herzenerweiterung ist) der einengenden Aspekte unserer Haltung kümmern. Diese Erweiterung besteht meistens darin, bisher nicht gefühlte schmerzhaft Gefühle zu fühlen.

Ein Beispiel für eine eingende kollektive Haltung, mit der fatalen Auswirkung von Verstehensblockaden ist die Haltung „Mädchen können nicht Mathe.“ Diese falsche Überzeugung tendiert, wie alle Überzeugungen dazu, sich zu erfüllen. Das Gute ist, man kann diese Verstehensblockaden erkennen und die dahinterstehenden Grundüberzeugungen ablegen, individuell und kollektiv-gesellschaftlich. Der zutreffende Satz in diesem Fall wäre: „Ich kann alle wichtigen Dinge, die mich selbst oder auch andere Menschen und die Welt betreffen, verstehen.“ Und da dieser Satz lediglich eine Wahrheit formuliert, ist er keine Selbstsuggestion (im Unterschied zu dem Satz „ich verstehe alle wichtigen Dinge ...“.)

Zum Vorstellungsvermögen

Der Mensch kann sich mittels seines Vorstellungsvermögens aus der Gegebenheit eines sinnlichen Jetzt, in dem die Tiere leben, entfernen, was einen gewaltigen evolutionären Sprung darstellt. Der Mensch kann sich vorstellen was sein könnte, und dabei ist seiner Phantasie keine Grenze gesetzt. Gleichzeitig entwickelt der Mensch dabei Vorstellungen von Vergangenheit und Zukunft, und erfindet so die Zeit. So erschafft er sich ein Gefühl von Kontinuität, welches ihm eine – nur scheinbare – Sicherheit gibt.

Diese Vorstellungen können segensreich sein, wie die Idee der allgemeinen Menschenrechte, sie können aber auch grauenhaft sein, wie die Vorstellung einer rassistischen Weltherrschaft.

Vorstellungen sind ein gewaltiger Fortschrittstreiber und Entwicklungsbeschleuniger. Alles, was den menschlichen Fortschritt darstellt, einschliesslich seiner "Nebenwirkungen" wie die Klimakatastrophe, begann als eine Vorstellung im menschlichen Geist.

Vorstellungen rufen ihrerseits Gefühle und Körperempfindungen hervor, und der Mensch lebt so auch in einer eigenen, virtuellen Vorstellungswelt, die ihn jedoch vom Leben, anderen Menschen und sich selbst trennen kann, ohne dass er es merkt. (Ganz ähnlich, wie auch die virtuelle Internetwelt Menschen vom realen Leben entfremden kann). Entfremdetheit ist, so gesehen, eine evolutionäre Unvermeidbarkeit, die jedoch überwunden werden kann. Eine Voraussetzung ist dabei, den Kontakt zum eigenen Fühlen wiederherzustellen, was auch bedeutet, unsere Vorstellungen nicht mehr zwischen uns und das Leben zu stellen, sondern (wieder) das Leben in seiner manchmal auch schmerzhaften Lebendigkeit unmittelbar zu spüren.

2 Denk-Modi

Wie alle Funktionen des Menschen dient auch der Verstand zum einen dem Überleben in der Welt, aber auch dem, was mit Aufwachen oder Erleuchtung bezeichnet wird, als einem Erwachen zu dem, was „nicht von dieser Welt“ ist, und die tiefste Tiefe menschlichen Erfahrens und Seins ausmacht. Der Denkmodus des Überlebens hilft in seiner gesunden Form dabei, sich in der Wirklichkeit zurechtzufinden, sie zu verstehen und für sich zu nutzen. Die Entfremdetheit führt jedoch dazu, dass der Mensch nicht nur für das, dessen er wirklich bedarf – Nahrung, Kleidung, Wohnung, Bildung – sorgt, sondern sich, in seinem krampfhaften Versuch, seiner Existentialität und dem Tod zu entkommen, in unzählige Unsterblichkeitsprojekte von Macht, Geld, Herrschaft usw. hineinsteigert, und so sich selbst, seine Beziehungen und seine Umwelt zerstört.

Mit der Überwindung der Entfremdetheit, als einem Weg der Kontaktaufnahme zu sich selbst über ein Fühlen, welches weitgehend ohne Vorstellungen auskommt, vertieft sich das innere Erleben, die zwanghaften und wahnhaften Vorstellungen treten zurück, der Mensch nimmt eine Haltung des Nichtwissens und sich öffnens ein, und das Denken bekommt eine völlig neue Qualität von Inspiriertheit, Kreativität und Leichtigkeit. Die Erfahrung steht im Vordergrund der Wahrnehmung, und das einordnende Denken begleitet im Hintergrund.

Wünsche und Ansprüche

Ausgestattet mit einem Vorstellungsvermögen, einer "blühenden Fantasie", wie es auch genannt wird, tun sich für den Menschen völlig neue, unendlich viele vorgestellte Welten auf von dem, was sein könnte, über das hinaus, was gerade ist.

Damit macht sich Mensch vom Anbeginn seines Auftretens daran, alles entsprechend seinen Vorstellungen zu verbessern, angefangen bei seinen Lebensbedingungen, dann weiter seine Mitmenschen und Mitgeschöpfen betreffend bis hin zu seiner Selbstverbesserung. Der Mensch nimmt, so weit ihm das möglich ist, gewissermassen die – innere und äußere – Evolution selbst in die Hand. Dies führt sowohl zu echten, lebensunterstützenden Fortschritten, wie auch zu lebenszerstörenden Katastrophen. Sie bedeuten immer, dass der Mensch sich von den Gegebenheiten entfremdet hat, oft schon, bevor er sie wirklich zur Kenntnis genommen hat, sich schlauer als das Große Ganze oder Gott wähnt, sich individuell und kollektiv in alle möglichen (Wahn)Vorstellungen hineinsteigert, und so sich selbst, andere Menschen und Wesen und seine Lebensgrundlagen zerstört.

Wie kann man mit seinem Vorstellungsvermögen konstruktiv umgehen?

1. Den Kontakt zu sich selbst herstellen/halten/vertiefen

Der lebendige Kontakt zu sich selbst und zum Leben ist vor allem das Fühlen, und die Körperempfindungen. Dieser Kontakt ist vor dem Hintergrund als unaushaltbar erlebter existentieller Gefühle der Kindheit wie Ohnmacht, Hilflosigkeit und Nichtesistenz oft abgerissen. An der – schmerzhaften – Wiederannäherung an diese Gefühle, die auch die Grundlage für wirkliches Mit-Gefühl sind, führt kein Weg vorbei. Dies geht jedoch nur, wenn man in der Lage ist, auf das "Instrument" seines Vorstellungsvermögens auch verzichten zu können und buchstäblich davon innerlich Abstand nehmen zu können, was wiederum ein Ergebnis einer Fähigkeit ist, die man mit "Anhalten" oder "Innehalten" bezeichnet. Dadurch verschwinden diejenigen Gefühle, die aus unseren Vorstellungen kommen, alles "sollte", "müsste" und verbessern wollen kommt zum Stillstand, und das eigentliche Fühlen tritt in den Vordergrund und kann sich immer mehr vertiefen.

2. Wünsche von Ansprüchen unterscheiden lernen, und auf letztere verzichten

Sich etwas wünschen, für sich selbst, für andere Menschen und Wesen und für die Welt ist etwas wunderbares, und entspricht einem natürlichen Ausdrucks- und Gestaltungsbedürfnis des Menschen. Es gehört jedoch zu den Wirklichkeiten des Lebens, dass es sich nicht unbedingt nach unseren Wünschen und Vorstellungen richtet. Damit einhergehend entstehen Gefühle von Frust, Enttäuschung, Resignation, Ohnmacht oder Wut. Die gilt es zu auszufühlen, wofür Schritt (1) die Voraussetzung ist. So lässt sich das Leid aus der Differenz zwischen Wunsch und Wirklichkeit überwinden und der Mensch ist frei, einen entsprechenden Wunsch weiter zu verfolgen, ihn abzuändern oder ganz loszulassen. Die dazugehörige Lebenshaltung ist: "Dein Wille geschehe", wobei das "Dein" für etwas Größere als man selbst steht. Dies ist eine Haltung der Demut, die jedoch nicht zu verwechseln ist mit Resignation und Mutlosigkeit. Demut schliesst ein mutiges sich einsetzen für das, wofür das eigene Herz schlägt, mit ein.

Ansprüche demgegenüber sind ein Ergebnis einer Haltung von "Mein Wille geschehe", wobei das "mein" meist aus einem Ich-Konstrukt bzw. einer Ich-Vorstellung entsteht, welche nicht dem psycho-physischen Organismus und seiner Selbstwirksamkeit dient, sondern sich – mehr oder weniger größenwahnsinnig – über den Menschen und die Schöpfung erhebt.

Der – innere und äußere – Zustand von uns selbst, unseren Beziehungen und der Welt kann uns in jedem Augenblick darin unterstützen, Wünsche von Ansprüchen zu unterscheiden und uns selbst immer wieder neu zu entscheiden, welchen Weg wir gehen möchten.

Mit dem Denken umgehen

Die wichtigste Grundvoraussetzung für ein klares Denken liegt nicht im Denken selbst, sondern im Kontakt mit den eigenen Körperempfindungen und vor allem mit dem eigenen Fühlen, als ein Fühlen unter Verzicht auf Vorstellungen (da diese Gefühle induzieren, d.h. künstlich hervorrufen). Auch ein „verrückt werden“ liegt nicht im Denken selbst, sondern ist ein Ergebnis der Entfremdetheit vom eigenen Fühlen.

1. Zugang

Zuerst braucht es einen Zugang zur eigenen Innerlichkeit, was sich einfach anhört, jedoch aufgrund a) der Entfremdetheit, die ja eine Entfremdetheit gegenüber der eigenen Innerlichkeit ist, verbunden mit b) einer Schaffung einer künstlich-virtuellen Innerlichkeit (siehe oben) nicht einfach vorausgesetzt werden kann, sondern durch Überwindung der Entfremdetheit erst geschaffen werden muss.

2. Unterscheidungsvermögen

Um sich mit den eigenen Vorstellungen, deren Entstehen und Vergehen, befassen zu können, ist es notwendig, sich im eigenen Inneren unterscheidend zurechtfinden zu können (siehe Abbildung oben). Eine einfache und nützliche Einteilung dabei ist die von a) Körperempfindungen (alles, was sich an unmittelbaren Empfindungen innerhalb der eigenen Körpergrenzen erfahren wird), b) Gefühlen (alles, was fühlend und über die eigenen Körpergrenzen hinausgehend erfahren wird, wie Ruhe, Unruhe, Angst, Freude, Trauer), und c) Gedanken (und innere Bilder, Vorstellungen, Ideen).

Sowohl 1. als auch 2. sind Grundvoraussetzungen, um mit der eigenen Gedankenwelt umgehen zu können. Sind sie gegeben, kann man sich folgende Fragen vorlegen:

- a) Von welcher Qualität ist mein Denken bzw. wie erfahre ich es (jetzt im Augenblick und/oder allgemein): ist es (Beispiele) lebendig, unkontrollierbar, kreativ, hartnäckig, aufdringlich, unaufdringlich, unnützlich, zwanghaft, sich endlos wiederholend, suggestiv, ruhig, still, konstruktiv, destruktiv ...?
- b) Was ist der Inhalt meiner Gedanken, womit beschäftige ich mich gedanklich? Mit mir selbst, mit anderen Menschen oder Wesen, mit materiellen Dingen, mit geistigen Dingen (wie Ideen), mit Gedanken (Denken über das Denken)
- c) Wie beschäftige ich mich gedanklich? (konstruktiv, destruktiv, erklärend, belehrend, verurteilend, beschreibend ...)
- d) Was rufen meine Gedanken (und Bilder) an Gefühlen und Körperempfindungen in mir hervor?

Funktionen des Denkens

Die Funktionen des Denkens sind zahlreich, hier eine Auswahl:

Abwehren, analysieren, be-denken, benennen, beschreiben, beurteilen, bewerten, differenzieren, einordnen, Erwartungen produzieren, fantasieren, illustrieren (sich bildhaft vorstellen), integrieren,

interpretieren, kontrollieren, planen, sich ausmalen, simulieren (als „Probearbeiten“), unterscheiden, vergleichen, verurteilen...

Eine detaillierte Beschreibung jeder dieser Funktionen wäre ein eigener Beitrag, wenn nicht ein eigenes Buch wert. Hier zwei kurze Beispiele:

a) Abwehr

Seit der erfolgreichen und unvermeidlichen Verdrängung der Existentialität und vor allem des Todes in der Kindheit wendet der Mensch ständig innere Energie auf, um alles, was ihn daran erinnern könnte, abzuwehren. Allein durch die wirkliche Akzeptanz und Bejahung der eigenen Endlichkeit und der Vergänglichkeit von allem (nicht intellektuell, sondern zutiefst erfahren) wird eine enorme Menge gebundener Energie frei, und das darin gebundene Denken beruhigt sich augenblicklich.

b) Erwartungen

Der Menschheitsschritt vom Jagen und Sammeln hin zum Ackerbau war unter anderem der Schritt vom Leben „von der Hand in den Mund“ hin zu einem Leben von Planung und Erwartung. Wenn das Getreide über den Winter aufbewahrt und, trotz Hunger, nicht gegessen wird, um dann im Frühjahr ausgesät zu werden, dann, so die Erwartung, vervielfacht sich die eingesetzte Menge im Herbst. Die Entdeckung, dass sich Pläne und Erwartungen (oft genug) erfüllen, führt individuell und kollektiv zu einer euphorischen Stimmung, mit Gefühlen von Macht und Wirksamkeit. Seitdem sind wir als Menschen gedanklich ständig mit Plänen und Erwartungen unterwegs, und sehen mittlerweile auch die Schattenseiten dessen, was passiert, wenn wir die Erwartungshaltungen auf alles ausweiten, auch auf unsere inneren Prozesse. Als ein Beispiel: wenn jemand sich einbildet Opfer zu sein, dann will er oder sie weiter Opfer sein, um recht zu behalten und in seiner/ihrer Erwartung bestätigt zu sein. Das Extrem und die Summe unserer Erwartungshaltungen ist ein Machbarkeitswahn gegenüber uns selbst, unseren Beziehungen und der Welt.

Den Verstand zu beruhigen

Die meisten Menschen, wenn sie sich erstmals bewusst nach innen wenden, erleben ihr eigenes Denken als unkontrollierbar, autonom, oft zwanghaft und selten kreativ.

Dies ist ein unmittelbarer Ausdruck der Entfremdetheit. Auf der inneren Flucht vor der Existentialität des Seins, verbunden mit der ständigen Suche nach Sicherheit und Kontrolle, macht unser Denken das, was es gut kann: es sucht nach Lösungen, Verlässlichkeit, Zusammenhängen und Verstehen, um die Überlebenschancen zu erhöhen. Es simuliert ständig alle möglichen (und unmöglichen) Lebensszenarien, um uns auch darauf vorzubereiten. Im Unterschied zu den Tieren, die sich nur mit realen Bedrohungen auseinandersetzen haben, setzen wir uns, ausgestattet mit einem Vorstellungsvermögen, auch mit einer unbegrenzten Anzahl von vorgestellten Bedrohungen auseinander. Dies ist ein evolutionäres Erbe. Die innere Qualität des Fühlens kennen schon unsere Verwandten, die Tiere. Die Gefühle sagen ihnen, wie sie sich bewegen sollen: auf etwas zu (Interesse), von etwas weg (Angst) oder gegen etwas an (Wut). Ebenso setzen unsere Gefühle uns Menschen in Bewegung, E-Motion. Doch sie mobilisieren uns nicht nur körperlich, sondern auch gedanklich – eine Endlosschleife von realen Situationen-Gefühlen-Denken plus unzähligen vorgestellten Situationen-Gefühlen-Denken.

Vor diesem Hintergrund haben sich Menschen schon vor langer Zeit mit der Frage beschäftigt, wie der Verstand still(er) werden kann, und sie entdeckten, dass der direkte Weg dazu der ist, die

Aufmerksamkeit auf das Fühlen zu richten und sich vom Fühlen erfassen zu lassen. Dies führt in die Unmittelbarkeit des erlebten Augenblicks, entzieht dem Kopf Energie und beruhigt das Denken. (Falls reale Gefahren auftauchen kann das Denken sofort wieder in Aktion treten, und kreative Ideen, die sich jedoch nie zwanghaft aufdrängen sondern lediglich anbieten, können jetzt in Erscheinung treten). Dieses innere Anhalten steht dem evolutionären Überlebensimpuls diametral entgegen, und erfordert deshalb eine entsprechende innere Disziplin, den mentalen Impulse, die sofort entstehen, nicht zu folgen, sie gewissermassen nicht zu berühren. Was dabei auch geschieht, ist eine Intensivierung des Fühlens, die zu einer neuen Erlebensqualität führt, und zwar der von tieferen Erfahrungen von Stille, Frieden und Glückseligkeit.

Ein weiter Weg, das Denken mittels des Denkens zu hinterfragen, ist der, die eigenen gedanklichen Feststellungen über sich selbst, andere Menschen und die Welt insgesamt mit Fragen zu konfrontieren wie: Woher weiß ich das eigentlich? Stimmt das wirklich? Und: Könnte nicht auch das Gegenteil der Fall sein?

Im Augenblick sein

Was bedeutet „im Augenblick sein“ in Bezug auf das Denken?

Eine Erfahrung ist immer im Augenblick, Erfahrungen können nicht in der Vergangenheit und auch nicht in der Zukunft sein. Man kann eine gedankliche Erinnerung von einer Erfahrung haben, und dieser Gedanke kann einen von der Aufmerksamkeit und das gefühlte und empfundene Erleben des Jetzt wegbringen. Der Gedanke kann auch ein Gefühl auslösen, welches dann das gefühlte Jetzt ausmacht.

Eine Erfahrung im Augenblick ist nicht eine, die man schon gemacht hat. Man kann sie auch nicht wirklich erinnern, erinnern können einen bloß die Gedanken an ein früheres Ereignis. Verzichtet man auf die Erinnerung und auch auf Vorstellungen von Zukünftigem, ist man im Augenblick und in der Erfahrung, und die ist zwangsläufig bildlos, weil Bilder auch Erinnerungen aus der Vergangenheit sind. Selbst wenn sie neu konstruiert werden, ist das Material, aus dem sie konstruiert werden, Vergangenheit.

Positiv denken?

Positives Denken ist eine bewusste Gestaltung des Denkens in eine bestimmte Richtung, und zwar in Richtung positiver Vorstellungen. Dies kann in Bilder und/oder Suggestivsätzen geschehen wie „mir geht es gut“, „ich bin erfolgreich und attraktiv“, „mir gelingt alles, was ich anstrebe“ usw. Diese Art der Denkgestaltung verstärkt die Entfremdetheit, und damit das Grunddilemma des Menschen. Es wird eine innere virtuelle Vorstellungswelt erschaffen, die keine Rücksicht nimmt auf äußere Gegebenheiten und auch auf innere Gegebenheiten, und damit trennt sie den Menschen von sich selbst und von der realen Welt. Es ist eine Illusion, das Leben beherrschen zu können. Das bedeutet nicht, dass man sich nicht etwas wünschen kann, natürlich kann man das. Wichtig ist, den Bezug und Kontakt zur äußeren wie auch zur inneren und auch zwischenmenschlichen Welt aufrecht zu erhalten, als der Realere gegenüber den eigenen Wünschen.

Aufwachen und Denken

Die mystischen Texte sind voll von Hinweisen, dass „ein gedachter Gott vergeht, wenn der Gedanke an ihn vergeht“. Wir können uns zu den tiefsten Tiefen unseren Seins nicht hindenken, alle Vorstellungen darüber gehen fehl und alle Theorien darüber sind „bloße Theorie.“ Und dennoch ist die menschliche Fähigkeit zur Abstraktion und (Selbst)Reflektion eine unabdingbare Voraussetzung dafür, aufzuwachen oder Erleuchtung zu finden. Erst durch die Möglichkeit, innerlich von uns Abstand nehmen zu können, erkennen wir uns selbst, als ein Erkennen/Erfahren. Unsere Verwandten die Tiere, sind eins mit dem sinnlichen Sein, doch wir Menschen können, indem wir uns unserem Fühlen ganz aussetzen, erleben, dass es „unterhalb“ oder innerhalb des Fühlen noch eine weitere Dimension tieferer Erfahrungen gibt, die es zu entdecken lohnt. Auf diesem Weg ist das Denken/Verstehen sowohl eine grundsätzliche Voraussetzung, ein innerer Begleiter, und versorgt uns mit nützlichen Landkarten.

Man könnte auf die Idee kommen, dass mit dem Denken die Probleme des Menschen und der Menschheit begonnen hätten. Alle furchtbaren Dinge, zu denen der Mensch in der Lage ist, und von denen die meisten in Form eines "-ismus" formuliert sind, sind gedanklicher Natur. Doch das ist ein Trugschluss. Es ist die Kombination und das Zusammenspiel der eingangs aufgeführten Bewusstseinskomponenten von Körperempfindungen, Gefühlen, Gedanken und tieferen Erfahrungen, die den Unterschied machen.

Angesichts der Existentialität, mit welcher der Mensch seit seiner Vertreibung aus dem Paradies konfrontiert ist, ist die Entfremdung unvermeidlich. Das Denken wurde so in den Dienst der Entfremdetheit gestellt, und kann auf die verrücktesten und furchtbarsten Ideen kommen. Die Lösung liegt in der Überwindung der Entfremdetheit, was unter anderem auch zu einem befreiten des Denkens führt, zu seinem eigentlichen Zweck: der Begleitung des Menschen in einem kreativen und konstruktiven Leben, und die Ermöglichung der Selbst- und Seinskenntnis.

Quellen:

- Ken Wilber: „Integrale Landkarte“ (AQAL)
- Christian Meyer, Psychotherapeut und spiritueller Lehrer
- Eigene Erfahrungen