

Phänomenologische Welten, Erkenntnis und Entfremdung

Michael Habecker

Einführung

Innerlichkeit

Entfremdung

Die 8 Erkenntishorizonte des IMP

Wissenschaft

Erfahren und Verstehen, immer weiter, immer tiefer



Einführung

Mit einer Differenzierung der 4 Quadranten in 8 Perspektiven (Horizonte, Zonen) eröffnete Ken Wilber 2003 mit seinem Excerpt C "8 unterschiedliche phänomenologische Welten", innerhalb derer sich, so Wilber, die Erkenntnissuche und Erkenntnisdisziplinen der Menschheit einordnen lassen. Dieses Vorgehen bezeichnet Wilber als einen Integral Methodologischen Pluralismus (IMP).

Ein einführender Beitrag dazu, dessen Kenntnis hier vorausgesetzt wird, findet sich hier:
<https://www.integralesforum.org/medien/integrale-bibliothek/theorie-aufbau/4452-imp-die-vier-quadranten-als-vier-hauptperspektiven>

Der excerpt C findet sich hier:

http://www.kenwilber.com/Writings/PDF/ExcerptC_KOSMOS_2003.pdf

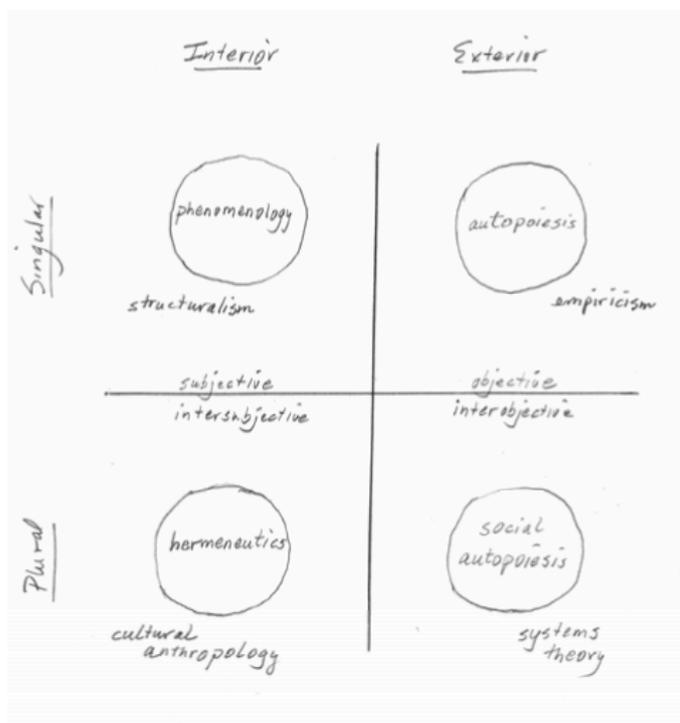


Figure 3. *Major Methodologies.*

Abb.: 8 Hauptmethodologien

Dies ist die Abbildung der 8 Hauptzonen oder "8 phänomenologischen Welten", mit jeweils einem Überbegriff für den Erkenntnishorizont oder die jeweiligen Methodologien, wie sie von Ken Wilber erstmals im Excerpt C vorgestellt wurde.

Dazu gehören noch ergänzend Aussagen wie "Alles was ist, ist zuallererst eine Perspektive", wobei zu betonen ist, dass Wahrnehmung oder "Perspektive" immer Erfahren/1p und Erkennen/3p bedeutet, als zwei Seiten einer Münze. "1p" steht dabei für die Perspektive einer ersten Person, und "3p" für die Perspektive einer dritten Person. Vereinfacht ausgedrückt kann man auch sagen: Emotion und Kognition gehören zusammen, sind jedoch nicht das gleiche, als zwei Aspekte einer phänomenologischen Erfahrung.

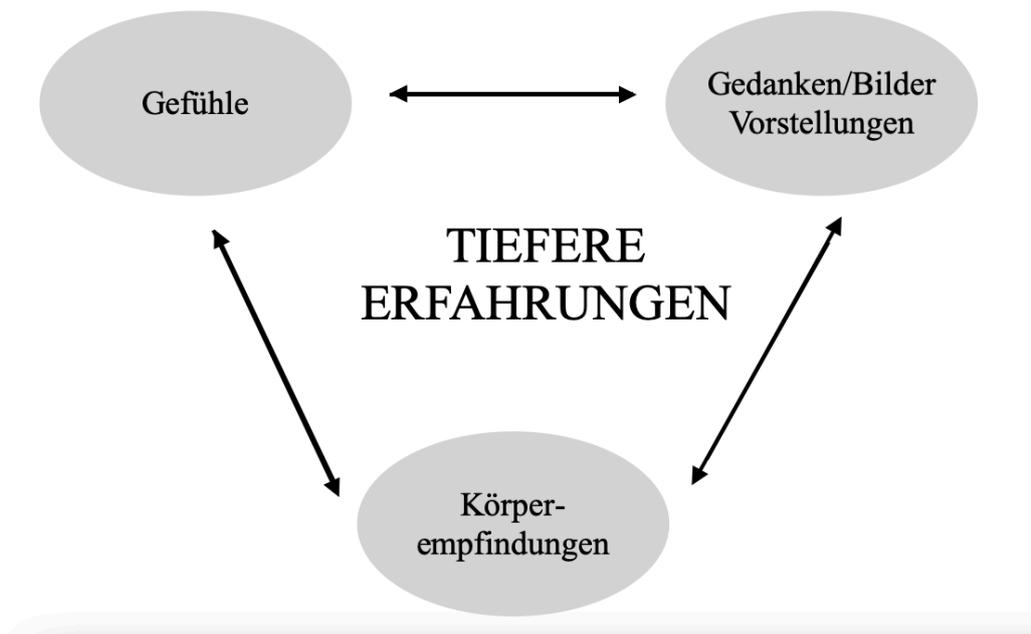
Doch was lässt sich überhaupt – allgemein ausgedrückt – als Mensch erfahren? Was nimmt der Mensch wahr, wenn er/sie sich nach innen wendet?

Hierzu eine Einteilung, die ich von dem Psychotherapeuten und spirituellen Lehrer Christian Meyer übernommen habe:

Innerlichkeit

Denn die Innerlichkeit ist hunderttausendmal weiter und breiter, tiefer und länger als das, was äußerlich ist.

Johannes Tauler



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) Gefühle

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

c) Gedanken/Bilder/Vorstellungen sind mentale Abstraktionen, die auch im Augenblick erlebt werden, jedoch, im Unterschied zu Körperempfindungen und Gefühlen, nicht 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 eine 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 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 deren Wahrnehmung, oder besser, für ein von ihnen erfasst werden, 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.

Hierin findet sich auch die erwähnte Dualität von Erleben/Erkennen wieder. Für das Erkennen sind die Gedanken eher zuständig, wohingegen Körperempfindungen und Gefühle mehr der Erfahrung zuzuordnen sind, beides als *ein* Geschehen mit jeweils unterschiedlichen Perspektiven.

Entfremdung

Wie in einem eigenen Beitrag dargelegt (<https://www.integralesforum.org/medien/integrales-bibliothek/theorie-aufbau/5401-entfremdung-schicksal-und-chance-des-menschen>), verliert der Mensch unvermeidlich in seiner frühen Kindheit den Kontakt zu dem Teil seines existentiell erlebten Gefühlsleben, welcher ihm unaushaltbar erscheint. Er entfremdet sich – evolutionär bedingt – von sich selbst, anderen Menschen und Wesen, und der Welt und Wirklichkeit insgesamt. Ken Wilber hat sich in seinem früheren Werk mit der Entfremdetheit des Menschen ausführlich beschäftigt, und auch später noch auf deren Bedeutung hingewiesen (siehe hierzu <https://michaelhabecker.de/wp-content/uploads/2021/01/Todesverleugnung-und-das-Unsterblichkeitsprojekt.pdf>)

Wie sich dies auf die Wahrnehmungshorizonte des IMP und die Erkenntnisgewinnung des Menschen insgesamt auswirken kann, soll Gegenstand dieses Betrags sein. Dazu gehen wir die Zonen hintereinander durch.

Die 8 Erkenntishorizonte des IMP

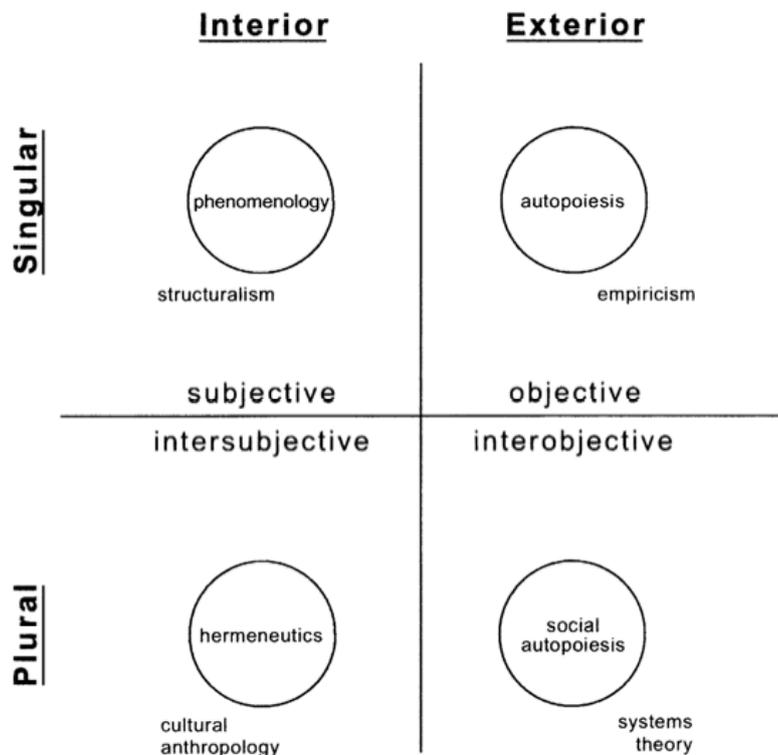


Abb.: 8 Hauptzonen oder "8 phänomenologischen Welten", mit jeweils einem Überbegriff für den Erkenntnishorizont oder die jeweiligen Methodologien

Hier noch einmal die obige Darstellung mit einem klareren Schriftbild, aus dem "Excerpt D".

Zone 1 Phänomenologie: Zu den Erkenntnissen dieser Zone gehört alles das, was Menschen innerlich an Körperempfindungen, Gefühlen, Gedanken/Vorstellungen und tieferen Erfahrungen erfahren können (s.o.). Eine typische Erkenntnis dieser Zone wäre beispielsweise das Fühlen von Wut und das Erkennen und Benennen dieses Gefühls in einem Satz wie "ich bin wütend". Hierbei wird deutlich, dass jemand, der den Kontakt zu diesem Gefühl in der Kindheit oder auch später verloren hat, weil er/sie beispielsweise für ein wütendes Verhalten bestraft wurde, gar nicht in der Lage sein kann, zu einer solchen Aussage zu kommen. (Natürlich kann der Mensch den Satz "ich bin wütend" aussprechen, doch er basiert nicht auf einem echten augenblicklichen Erleben, und ist damit nicht authentisch).

Es kann auch ein Außenstehender aufgrund von Beobachtungen wütenden Verhaltens (auf den Tisch hauen, herumbrüllen) eine Aussage treffen wie "du bist wütend", vorausgesetzt dieser Mensch weiss aus eigener erlebter Erfahrung wovon er/sie spricht, und das Verhalten des/der anderen wird von ihm/ihr angemessen gedeutet.

Entscheidend bei der Einnahme dieser Perspektive der Zone 1 ist der Kontakt zu sich selbst. (Dies gilt für alle 8 Zonen, doch hier fällt es besonders auf). Die Fähigkeit, innerlich anhalten zu können, das heisst, ein wahrnehmen können der Körperempfindungen und vor allem der Gefühle ohne

Verdrängung, ohne Fixierung und ein daran Festhalten, und ohne ein inneres Weggehen in Bilder und Vorstellungen, ist der Schlüssel zur Erschließung dieser Wirklichkeitsdimension. Dies ist eine sehr anspruchsvolle Aufgabe, weil sie der evolutionären Tendenz, beim Fühlen sofort in ein (inneres oder äußeres) Tun zu gehen, entgegensteht. Der kognitive Aspekt dabei, das Erkennen und Benennen dessen, was man innerlich wahrnimmt, ist demgegenüber vergleichsweise einfach. Zu den Methoden dieser Erkenntniszone gehören unter anderem alle meditativen Praktiken.

Zone 2 Strukturalismus: Zu den Erkenntnissen dieser Zone gehören alle Entwicklungsmodelle individuellen Bewusstseins, aber auch Haltungen, als Strukturen der individuellen Psyche. Das Beschreiben einer subjektiven Haltung als einer Persönlichkeitsstruktur, z. B. "du bist starrsinnig", wäre eine Aussage dieser Erkenntniszone. Diese Erkenntnis ist eine Gedanke, eine Vorstellung, und lässt sich nicht als Körperempfindung oder Gefühl erfahren (kann diese jedoch auslösen). Für die Einnahme der Perspektive der Zone 2 braucht es ein gutes Einfühlungsvermögen und eine gute Beobachtungsaufgabe, um aus der empathischen Resonanz mit einem Menschen und seinem/ihr Verhalten auf psychologische Strukturen zu schließen. Für eine Theoriebildung, beispielsweise als ein entwicklungspsychologisches Modell, braucht es entsprechende Methodiken über längere Zeiträume. Die Erkenntnisse dieser Zone 2 helfen uns zu verstehen, aus welchen psychologischen Mustern und Dynamiken heraus wir individuell leben, und wie sich diese entwickeln. Wir entdecken so gewissermaßen das Betriebssystem unserer Psyche. Auch die Entdeckung der Entfremdetheit des Menschen (und Möglichkeiten ihrer Überwindung) ist eine Entdeckung dieser Zone.

Zone 3 Hermeneutik: Zu den Erkenntnissen dieser Zone gehört alles das, was Menschen gemeinsam zwischenmenschlich an Körperempfindungen, Gefühlen, Gedanken/Vorstellungen und tieferen Erfahrungen erfahren können (s.o.). Eine typische Erkenntnis dieser Zone wäre beispielsweise das gemeinsame Erfahren von Glückseligkeit und das übereinstimmende Benennen dieses Gefühls. Auch hierbei wird deutlich, dass nur das aus dem Spektrum menschlicher Erfahrungsmöglichkeiten erfahren werden kann, wovon sich die Beteiligten nicht entfremdet haben. (Und man kann sich auch etwas vormachen, indem man etwas ausspricht, ohne dies wirklich gemeinsam zu erleben).

Es kann auch ein Außenstehender aufgrund von Beobachtungen eine Aussage treffen wie "ihr seid glücklich", vorausgesetzt dieser Mensch weiß aus eigener erlebter Erfahrung wovon er/sie spricht, und das Mit-Erleben und Verhalten der anderen wird von ihm/ihr angemessen gedeutet. Entscheidend bei der Einnahme dieser Perspektive der Zone 3 ist erneut der Kontakt zu sich selbst, und eine Fähigkeit zu Mit-Gefühl, für welches wiederum der Kontakt zu sich selbst Voraussetzung ist. Idealerweise nimmt man näherungsweise den/die andere(n) so wahr, wie er/sie sich selbst wahrnimmt. Stellt man bei sich selbst eine ähnliche bis gleiche Wahrnehmung fest, dann ist es erst zulässig, eine Aussage unter Verwendung der ersten Person Plural zu machen: *wir* verstehen uns. Der kognitive Aspekt dabei, das Erkennen und Benennen dessen, was gemeinschaftlich innerlich wahrgenommen wird, ist demgegenüber, wie bei der Zone 1, vergleichsweise einfach.

Zone 4 Kulturelle Anthropologie: Zu den Erkenntnissen dieser Zone gehören alle Entwicklungsmodelle kollektiven Bewusstseins, aber beispielsweise auch gemeinschaftliche Haltungen, als Strukturen eines kollektiven Bewusstseins. Ein Beispiel für ein Beschreiben einer inter-subjektiven, gemeinschaftlichen Haltung als einer Beziehungsstruktur wäre beispielsweise "wir sind postmodern" oder "ihr seid postmodern". Diese gemeinschaftliche Haltung, wie alles in dieser Zone, lässt sich nicht direkt erfahren, sondern wird aus Beobachtungen geschlussfolgert, als eine gedankliche Erkenntnis oder Modellbildung (welche jedoch Körperempfindungen oder

Gefühle auslösen kann). Für die Einnahme dieser Perspektive der Zone 4 braucht es, wie bei den Methodiken der Zone 2, ein gutes Einfühlungsvermögen und eine gute Beobachtungsaufgabe, um aus der empathischen Resonanz mit Menschen und ihrem Verhalten auf kollektive psychologische Strukturen zu schliessen. Für eine Theoriebildung, beispielsweise für eine Entwicklungspsychologie, braucht es entsprechende Methodiken über längere Zeiträume. Die Erkenntnisse dieser Zone 4 helfen uns zu verstehen, aus welchen psychologischen Mustern und Dynamiken heraus wir gemeinschaftlich leben, und wie sich diese entwickeln. Wir entdecken so gewissermassen das Betriebssystem eines kollektiven Bewusstseins. Auch die Entdeckung der kollektiven Entfremdetheit der Menschen (und Möglichkeiten ihrer Überwindung) ist eine Entdeckung der Zone 4.

Zone 5 Autopoiese: Ken Wilber nennt als Pioniere dieser Erkenntniszone Humberto Maturana und Francisco Varela. Ihr Forschungsgebiet wird mit Begriffen wie "Neurobiologie", "Biologie des Erkennens", "Kognition als ein biologisches Phänomen", "Neurodynamik" oder "Autopoiese" beschrieben. Ein Buchtitel lautet: "Der Baum der Erkenntnis: Die biologischen Wurzeln menschlichen Erkennens". Auch in diesem Zusammenhang zu nennen ist Hoimar von Ditfurth, mit Buchtiteln wie "Der Geist fiel nicht vom Himmel" und "Kinder des Weltalls".
Stellt man sich beispielsweise die Frage, wie ein Frosch die/seine Welt wahrnimmt bzw. autopoietisch hervorbringt, mit Blick auf sein Biologie, dann gelangt man zu Aussagen der Zone 5. Die Methodiken dieser Zone, wie auch die Methodiken der folgenden Zonen 6, 7 und 8 erfordern insbesondere eine entsprechende kognitive Entwicklung, mit Fähigkeiten zu erkennen, zu benennen, zu differenzieren, zu integrieren und zu abstrahieren.

Zone 6 Empirizismus: Hier geht es um das Beschreiben eines individuellen Verhaltens in der Verhaltensforschung, beispielsweise welchen Weg ein Mensch in einem Supermarkt zurücklegt. Dabei ist das Erkennen und Beschreiben ganz im Vordergrund. Was die beobachtete Person oder der/die Beobachter*in dabei fühlt, gehört nicht dazu und hat in der Aussage gewissermassen nichts zu suchen. Verhaltensbeschreibung, wie alle Erkenntnisse dieser Zone, lassen sich nicht direkt erfahren, sondern werden aus Beobachtungen gewonnen. Daher ist die Voraussetzung der Anwendung der Methoden dieser Zone ein gutes, gewissermassen unbeteiligtes Beobachtungsvermögen.

Zone 7 Soziale Autopoiese: Diese Zone hat, nach einer Aussage von Ken Wilber, der Sozialforscher Niklas Luhmann "im Alleingang" entdeckt. Dabei geht es um das Beschreiben einer sozialen Autopoiese, mit Augenmerk auf die Kommunikation der Individuen einer Gemeinschaft. Die Titel seiner Veröffentlichungen wie "Liebe als Passion", "Die soziologische Beobachtung des Rechts", "Die Realität der Massenmedien" und "Die Kunst der Gesellschaft" sprechen buchstäblich "Bände". Alles gesellschaftlich Relevante, wie auch ein Thema wie Liebe, kann unter der Perspektive einer sozialen Autopoiese betrachtet werden, vorausgesetzt, der/die Untersuchende verfügt über eine entsprechend weit entwickelte Kognition.

Zone 8 Systemtheorie: Eine Systemtheorie als reine Aussenbetrachtung vereinigt die Methoden der Zone 8, von Verkehrsbeobachtungen wie "der Stau auf der A8 reicht von Bad Aibling bis Frasdorf" bis zu dicken Büchern über das Funktionieren oder den Zusammenbruch von Ökosystemen. Hier wird Innerlichkeit, wie auch bei der Zone 6, gänzlich "außen vor" gelassen, um zu Erkenntnissen zu gelangen. Gleichzeitig bleiben natürlich sowohl die innerhalb der untersuchten Systeme vorkommenden Individuen, wie auch die untersuchende Person empfindende Wesen mit Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken und vielleicht auch tieferen Erfahrungen.

Wissenschaft

Man kann den IMP als eine Landkarte der Erkenntnis und Wissenschaft verstehen, und beides setzt eine weitgehend verzerrungsfreie Wahrnehmung voraus. Hierzu gehören vor allem die Entwicklung einer entsprechenden emotionalen wie auch einer kognitiven Kompetenz.

Die emotionale Kompetenz versetzt einen Menschen in die Lage, die eigene Entfremdetheit zu einem gewissen Grad überwunden zu haben, so dass die Person zum einen nicht mehr durch Verdrängungs- und Projektionsdynamiken und Fixierungen und Aversionen zu sehr in ihrer Wahrnehmung eingeschränkt und beeinträchtigt ist, und es gleichzeitig innerlich aushält, in ihren eigenen Meinungen, Haltungen und Anschauungen ständig herausgefordert zu werden. Die dabei – unvermeidlich – auftretenden existentiellen Gefühle von Angst, Unsicherheit und Orientierungslosigkeit können ausgehalten und ausgefüllt werden.

Die kognitive Kompetenz versetzt den Mensch in die Lage zu erkennen, zu benennen, zu differenzieren, zu integrieren und Modellbildungen vorzunehmen.

Damit aus den Erkenntnissen der 8 Zonen Wissenschaft wird, und damit aus den jeweiligen Erfahrungen objektive Erkenntnisse werden ist es notwendig, dass eine ausreichende Anzahl unterschiedlicher Personen, welche eine entsprechende Methodologie angewendet haben, unabhängig voneinander zu übereinstimmenden Ergebnissen kommen.

Auch hier ergeben sich, je nach Zone(n) Unterschiede:

Bei der Zone 1, wo es um vorrangig um die Innenerfahrung eines Menschen geht, kann nur jeder Mensch selbst in sich "hineinschauen" (und sich dabei auch täuschen), und niemand sonst. Andere können lediglich in empathischer Resonanz und einer Aussenbetrachtung auf das Innen dieses Menschen Rückschlüsse ziehen, was beispielsweise ein Mensch gerade fühlt.

Ähnliches gilt für die Zone 2, wobei hier mehrere Menschen in einem "Wir" beteiligt sind.

Bei den Zonen 2 und 4, als einer Außenbetrachtung von Innerlichkeit, ist die Innerlichkeit wiederum nur den jeweils untersuchten Menschen direkt zugänglich, die Modellbildung daraus kann jedoch, gewissermassen von aussen, allgemein diskutiert werden.

Bei den Zonen 5-8 schliesslich spielt die empathische Resonanz immer weniger eine Rolle, hier kommt es auf die Fähigkeiten des Erkennens äusseren Verhalten, Mustern und Dynamiken (individuell und kollektiv) an.

Erfahren und Verstehen, immer weiter, immer tiefer

Ken Wilbers Integral Methodologischer Pluralismus gehört für mich zu den großen Menschheitsentdeckungen. Die Bemühungen der Menschen zu einer immer weiteren Vertiefung ihres Erfahrens/Verstehens, sowohl was das individuelle wie auch das gemeinschaftliche Sein wie auch die äussere Welt betrifft, werden in einer Gesamtübersicht ihrerseits verstehbar. Dabei hat jede der Perspektiven/Zonen ihre Größe, als dasjenige, was nur durch ihre Methodiken erkannt werden kann, und durch keine der Methodiken der anderen Zonen. Gleichzeitig hat jede der Zonen auch eine Erkenntnisgrenze, als die Bereiche, worüber ihre Methodiken nichts aussagen können (wird das trotzdem gemacht, entstehen Erkenntnis-Absolutismen). Und schliesslich wird durch den IMP auch deutlich, auf welche Weise die Zonen miteinander zusammenhängen und sich ergänzen.

Im Schnelldurchgang und von innen nach außen:

Die Tiefen des Menschensein werden über die Ereignishorizonte oder Zonen 1 (individuell) und 3 (kollektiv-gemeinschaftlich) erfahren. Hierdurch entwickeln wir introspektiv-empathische Kompetenzen. Die Erkenntnisinhalte und Untersuchungs"Gegenstände" dieser beiden Zonen umfassen das gesamte Spektrum dessen, was Menschen innerlich wahrnehmen können: Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken und tiefere Erfahrungen in ihrer Unmittelbarkeit. Das Benennen und Benennen dient der Kartografierung und Verständigung.

Die Muster und Strukturen unserer Psyche entdecken wir mit den Methodiken der Zone 2 (individuell) und 4 (kollektiv-gemeinschaftlich), und mit ihnen entwickeln sich unsere introspektiv-dialogischen Kompetenzen. Erkenntnisinhalte und Untersuchungs"Gegenstände" der Zonen 2 und 4 sind Muster und Strukturen von Innerlichkeit, die sich durch Resonanz und Dialog erschliessen.

Wie wir unsere Umwelt wahrnehmen und unsere Wahrnehmung dabei – autopoietisch – konstruieren, erhellen und die Methodiken der Zonen 5 (individuell) und 7 (kollektiv).

Unser individuelles Verhalten und das Verstehen von Systemen und deren Verhalten allgemein vermitteln uns die Methodiken der Zonen 6 (individuell) und 8 (kollektiv-gemeinschaftlich). Bei den Zonen 5-8 entwickeln wir vor allem unsere kognitiven Kompetenzen, als Fähigkeiten des Benennens, Erkennens, Beschreibens, analysierens, integrierens und der Modellbildung. Die Beobachtungen der Zonen 5-8 geschehen in einer Aussenbetrachtung.

Die Überwindung unserer Entfremdetheit ist ein Schlüssel zu einem klare(re)n Erfahren/Verstehen. Solange ungefühlte, vor allem existentielle Gefühle wie Angst, Wut, Ohnmacht und Verzweiflung unsere Wahrnehmung trüben, haben wir weder einen wirklichen Zugang zu uns selbst, noch können wir klar erkennen, denken und verstehen. Die daraus resultierende Wissenschaft ist von Fehlwahrnehmungen, Suggestion, Projektion und Manipulation durchzogen, und bewirkt dann Leiden, anstatt zur Aufklärung der Menschheit beizutragen.

Die gute Nachricht ist: wir können, auch mit Hilfe der Wissenschaft und des IMP, unsere Entfremdetheit überwinden, und, wie Ken Wilber das bezeichnet hat, immer mehr "aufwachen, aufwachsen und aufräumen".

Das Aufwachen ist die Domäne der Zonen 1 und 3, wo es um ein immer tieferes inneres Erleben dessen geht, wer wir individuell und gemeinschaftlich sind.

Das Aufwachsen, unsere Entwicklung, verstehen wir immer besser durch die Methodiken der Zonen 2 und 4.

Das Aufräumen bezieht sich auf unseren "Schatten" ganz allgemein, und der durchzieht unser gesamtes Innenleben, und betrifft zuallererst unsere Entfremdetheit.

Und schliesslich geht es um die Entdeckung der äußeren "Welt des schrecklich Offensichtlichen", wie Ken Wilber diese Erkenntnisdimensionen in einer Kapitelüberschrift von "Integrale Spiritualität" bezeichnet hat, und dafür stehen uns die Zonen 5-8 zur Verfügung.