

Entfremdung

Der gekränkt-entfremdete Mensch

GWF Hegel

Karl Marx

Ken Wilber (1)

Karen Horney

... und Wege der Liebe

Echte und falsche Emotionen

Ken Wilber (2)

"Die Verschwörung gegen das Gefühl" und "Seelenfinsternis"

Der gekränkt-entfremdete Mensch

Oktober 2020

Ausgehend von der Tatsache, dass der Mensch sowohl zu den größten Wohltaten wie auch zu den schlimmsten Verbrechen fähig ist, zu tiefsten Einsichten wie auch zu größten Dummheiten in der Lage ist, stellt sich die Frage nach dem ausschlaggebenden Faktor, welchen Weg der Mensch einschlägt.

Wir sind - so wie die Schöpfung sich entfaltet - vielfach gekränkte Wesen, und wie wir damit umgehen entscheidet über unser persönliches Leben und die Zukunft der Menschheit.

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 ist mitten drin. 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.

Diese Liste lässt sich noch durch einer Reihe „evolutionärer“, d. h. 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 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 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“ ...

Und:

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 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.

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 noch darunter, und letztlich überall, den Seinsgrund alles Gewordenen, das aufgewachte Sein. Daraus entfaltet sich dann ein dem Leben dienendes Leben.

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, den 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 bedeutet, 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 sehr 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 entkörperertes und ent-emotionalisiertes Denken verliert sich im virtuell-mental-mental-mental-Raum unbegrenzter Vorstellungen, Wahnvorstellungen eingeschlossen, und ist das Gegenteil von einem „Zusichselbstkommen“.

Karl Marx

Januar 2021

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 übernommenen 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. Wegen der Unaushaltbarkeit der Existentialität entfremdet sich das Kind 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. Es ist erstaunlich, wie nahe Marx da schon dran war.

3 Zitate aus dem Text:

„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.“

Ken Wilber (1)

Januar 2021

Das Thema „Entfremdung“ spielt im frühen Werk von Ken Wilber eine hervorgehobene Rolle, vor allem in den Büchern „Halbzeit der Evolution“ (1981) und „Das Atman Projekt“ (1980).

Auch später weist er in Veröffentlichungen immer wieder auf die Bedeutung dieses Themas hin. Dennoch tritt bei der Diskussion von Entwicklungsmodellen in Büchern wie „Integrale Psychologie“ dieser Aspekt in den Hintergrund, was dazu führt, dass diese Modelle und die Entwicklungspsychologie insgesamt etwas „blutleer“ erscheinen, weil ihnen diese ganz wesentliche psychodynamisch-emotionale Komponente fehlt, und zwar ein Verständnis von Entwicklung auch als eine andauernde „Flucht“ von der Existentialität des Daseins.

Nachfolgend eine Zusammenstellung von Zitaten 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 nötigt 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 Grübeleien, 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.“

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). Er hat auch früher schon darauf hingewiesen, dass sich sein Buch „Eros Kosmos Logos“ – 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 absolutistischem 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 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, d.h. 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.

Auf die Frage, woran man selber die eigene Entwicklung bemerken kann, hat Ken Wilber einmal 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.

Karen Horney 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. 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 brillianteste 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.

... und Wege der Liebe

März 2021

Es gibt mehrere Arten und Weisen der Entfremdung.

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 e i n e m 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.

Echte und falsche Emotionen

Juni 2021

Die Emotionalität ist, neben den Körperempfindungen, der unmittelbare Kontakt zum Leben und zur Lebendigkeit. Bei den Tieren und bei ganz kleinen Kinder ist dies unmittelbar mitzuerleben. Deren Gefühle sind immer echt und einfach das, was sie sind: Angst, Wut und Freude werden unmittelbar erlebt, und mit ihnen tauchen Impulse auf, welche unmittelbar in Bewegung und Tun zum Ausdruck kommen: E-motion.

Der erwachsene Mensch ist mit einer (selbst)reflektierenden Bewusstheit ausgestattet, die ihn zur Selbsterkenntnis, zur Erkennung des Anderen und zur Welterkenntnis befähigt. Doch diese Befähigung hat auch ihre Schattenseiten. Mittels des Vorstellungsvermögens kann sich der Mensch eine eigene virtuelle Welt erschaffen, in der dann nicht nur Bilder und Vorstellungen erscheinen, sondern zusätzlich auch die dazugehörigen Gefühle und Körperempfindungen. Daran ist grundsätzlich nichts problematisch, im Gegenteil, diese Möglichkeit, sich aus der gegebenen Welt gewissermassen wegbeamen und Abstand von ihr nehmen zu können hilft dabei, unerträglich erscheinende Lebenssituationen zu überleben, und sich eine andere, meist bessere Welt vorzustellen, und deren Realisation auch – manchmal buchstäblich – in Angriff zu nehmen. Problematisch wird es, wenn das Leben aus Vorstellungen heraus zum bestimmenden Lebensmodus wird, und das, was an Gefühlen in einem auftauchen möchte, unter einer Schicht von gemachten, und in diesem Sinne auch falschen Gefühlen und Vorstellungen begraben liegt. Dadurch entfremdet sich der Mensch von sich selbst, seinen Mitmenschen und Mitwesen und von der Welt insgesamt.

Die Begeisterungsgefühle der Menschen in Deutschland für den Nationalsozialismus hatten ihren Ursprung in Wahnvorstellungen wie einem 1000jährigen Reich und einer Rassenüberlegenheit.

Während bei echten Gefühlen Fühlen = Mitfühlen bedeutet, stehen bei gedanklich-ideologisch induzierten Gefühlen die trennenden Vorstellungen einer Ideologie oft im Vordergrund, bis hin zu einer „Entmenschlichung“ des/der anderen. Daher ist es wesentlich, sich von innen her gut zu (er)kennen im Hinblick darauf, woher das, was man fühlt, kommt. Entspringt das Gefühlsleben dem unmittelbaren Kontakt mit dem Leben und der Lebendigkeit, oder kommen die Gefühle aus Vorstellungen, Ideen und Ideologien, und falls ja, aus welchen?

Johannes Tauler hat das in einer Predigt (Nr. 81) wunderbar ausgedrückt:

„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.“

Ken Wilber (2)

Juni 2021

Vor knapp 20 Jahren hat Ken Wilber in 4 Auszügen (excerpts A, B, C und D) seine Ideen zu einer postmetaphysischen Weltsicht veröffentlicht.

Jetzt wurde der excerpt A noch einmal als ein kostenloses E-Book herausgebracht. In der Schlusspassage empfiehlt Ken Wilber dringend, 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 gebrochenen 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:

"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."

"Die Verschwörung gegen das Gefühl" und "Seelenfinsternis" November 2021

Pieter Cornelis Kuiper (30.7.2019 - 9.2.2002) war ein niederländischer Psychiater, Psychoanalytiker und Autor. In einem Buch mit dem Titel "Die Verschwörung gegen das Gefühl" setzt er sich nicht nur "um das Eintreten für die Rechte des Menschen und seines Gefühls" ein, sondern auch für eine wissenschaftliche Betrachtung dieses Themas: "Ist es nicht eine notwendige Voraussetzung für ein wahrhaft menschliches Dasein, dass der Mensch in den Wissenschaften einen sicheren Ort hat?"

Im Alter erkrankte Piet C. Kuiper an einer schweren Depression, und schrieb auch darüber ein Buch mit dem Titel "Seelenfinsternis".

Entfremdetheit ist der Verlust des Fühlens, und eine Folge davon sind Depressionen. Beide Bücher sind beeindruckende Beschreibungen dieser menschlichen Katastrophe und ihrer Heilungsmöglichkeiten.

Ich habe zu beiden Büchern eine Besprechung geschrieben, unter Bezugnahme auf Ken Wilbers "Integral Methodologischen Pluralismus":

Besprechung "Die Verschwörung gegen das Gefühl":

<https://michaelhabecker.de/wp-content/uploads/2020/12/Verschwoerung-gegen-das-Gefuehl.pdf>

Besprechung "Seelenfinsternis":

<https://michaelhabecker.de/wp-content/uploads/2020/12/Seelenfinsternis.pdf>