

Die Höhen und Tiefen des Menschseins

Michael Habecker

Inhalt

Erfahren und Verstehen

Wahrhaftigkeit

Entwicklung und Vertiefung

Entfremdung und kognitive Verzerrungen

Menschsein – auf voller Höhe und in voller Tiefe

Höhe und Tiefe, Verstehen und Erleben bei Ken Wilber

Anhang 1: "Einige Details" im oberen linken Quadranten

Anhang 2: Das Wilber-Combs Raster

Ich kann nicht wirklich das Innere von außen studieren, wenn ich nicht selbst Zugang zu diesem Inneren habe. Ich kann ein Gefühl objektiv betrachten, doch das geht nur, wenn ich Kontakt zu diesem Gefühl habe.¹

Ken Wilber

Hinsichtlich der Entwicklungsstrukturen beziehe ich mich auf „höher oder niedriger“, und hinsichtlich der Zustände auf „tiefer oder seichter“.²

Ken Wilber

Mit Wilber V bezeichne ich die fünfte Phase meiner Arbeit. Alle Quadranten, Ebenen, Linien, Zustände und Typen sind darin enthalten, doch jetzt geht es noch etwas tiefer, zu einer noch grundlegenderen Wirklichkeit.

Denken wir beispielsweise an Holons. Alles was darüber gesagt wurde stimmt, doch es sind alles Aussagen einer dritten Person über Objekte einer dritten Person. Was ist die erste Person davon? Es sind Gefühle, Wahrnehmungen, ein unmittelbares, direktes phänomenologisches Gefühl. Das Universum besteht nicht aus Materie und Energie, es besteht aus empfindenden Holons und Perspektiven. Bevor irgendetwas etwas ist, ist es eine Perspektive.³

Ken Wilber

Erfahren und Verstehen

Erfahren und Verstehen gehen in *einem* Wahrnehmungsvorgang "Hand in Hand", jedenfalls idealerweise. Über das Erfahren sind wir im unmittelbaren Kontakt mit dem Leben und er-leben, mit dem Verstehen nehmen wir innerlich Abstand, wir er-kennen und be-greifen des Leben, buchstäblich und im übertragenen Sinn. Beides ereignet sich miteinander, ein Erfahren ohne ein Erkennen ist blind, und ein Erkennen ohne ein Erfahren ist sinn-los und gefühl-los. Ihm fehlt das, was erkannt werden kann und erkannt werden möchte, und dem Erkennen bleibt dann oft nichts anderes übrig, als sich irgendetwas auszudenken, von den großartigsten Visionen bis zum schlimmsten Wahn.

Ken Wilber hat in seinem Integral Methodologischen Pluralismus (IMP) für jeden der vier Quadranten noch ein "innen" und ein "außen" unterschieden. Für den oberen linken Quadranten, das individuell-innerliche als Bewusstsein und Wahrnehmung, bezeichnet er das "Innen" mit Zone 1 und das "Aussen" (des individuell-innerlichen!) mit Zone 2. Dazu sagt Wilber:

¹ aus: *excerpt D*.

² aus der Audioserie *A Deeper Cut*.

³ aus: *A Deeper Cut*.

Worum es dabei geht ist das, was [im Rahmen des IMP] mit Zone 2 bezeichnet wird. Man nimmt auf eine bestimmte Weise eine objektive Perspektive gegenüber inneren Wirklichkeiten ein.⁴

Als eine beispielhafte Methodologie dafür benennt Wilber den Strukturalismus, doch ich denke, und das Zitat legt das auch nahe, dass die Zone 2 für jegliches innere Erkennen und auch Benennen steht, also beispielsweise für einzelne Bewusstseinsphänomene (Körperempfindungen/Gefühle/Gedanken) wie auch für Haltungen oder (Abwehr)mechanismen, usw. Alles was sich in einem individuellen Bewusstsein ereignen kann, wird, wenn es erkannt wird, durch die Perspektive der Zone 2 erkannt/benannt/beschrieben/kartografiert.

Daraus folgt für mich, dass das Erfahren der individuellen Innerlichkeit "in" der Zone 1 geschieht, und das Erkennen "in" der Zone 2. Aus beidem zusammen ergibt sich die individuelle Wahrnehmung von Augenblick zu Augenblick. In einem Satz wie "ich fühle Freude" ist sowohl die Erfahrung wie auch das Benennen der Erfahrung enthalten.

Wesentliche Voraussetzung dafür, dass dieser Satz auch stimmt, ist jedoch, dass ich ein Gefühl von Freude wirklich erlebe und mir das nicht ausdenke oder einrede, oder, was oft geschieht, mich mittels einer "freudigen" Vorstellung in einen freudigen Gefühlzustand versetze, der dann das Gefühl, welches vorhanden ist, überdeckt.⁵ Man ist dann nicht mehr wahrhaftig.

Wahrhaftigkeit

Den Geltungsanspruch für den oberen linken Quadranten bezeichnet Wilber mit dem Wort "Wahrhaftigkeit".

Zu den Geltungsansprüchen schreibt er allgemein:

Die Geltungsansprüche sind die Art, wie wir Kontakt mit dem GEIST selbst aufnehmen, wie wir uns auf den Kósmos einstimmen. Die Geltungsansprüche zwingen uns, uns mit der Wirklichkeit auseinanderzusetzen; sie weisen unsere ichhaften Phantasien und unsere Selbstzentriertheit in die Schranken; sie fordern Beweise aus dem übrigen Kósmos, und sie zwingen uns aus uns heraus.⁶

Hierbei betont Wilber den Erfahrungsaspekt, als ein in-Kontakt-sein mit der Wirklichkeit und als Voraussetzung dafür, sich selbst gegenüber ehrlich sein zu können, und nicht in "ichhafte Phantasien" und "Selbstzentriertheit" auszuweichen.

Zur "Wahrhaftigkeit" schreibt Wilber:

⁴ aus *A Deeper Cut*.

⁵ Das *kann* man natürlich machen, wenn man sich dabei bewußt ist, dass man sich ein Stück weit von sich selbst entfernt und auch "entfremdet."

⁶ aus: *Eine kurze Geschichte des Kosmos*, S. 144. Die Geltungsansprüche für die übrigen Quadranten lauten "Wahrheit" (OR), "Gerechtigkeit" (UL) und "funktionelles Passen" (UR).

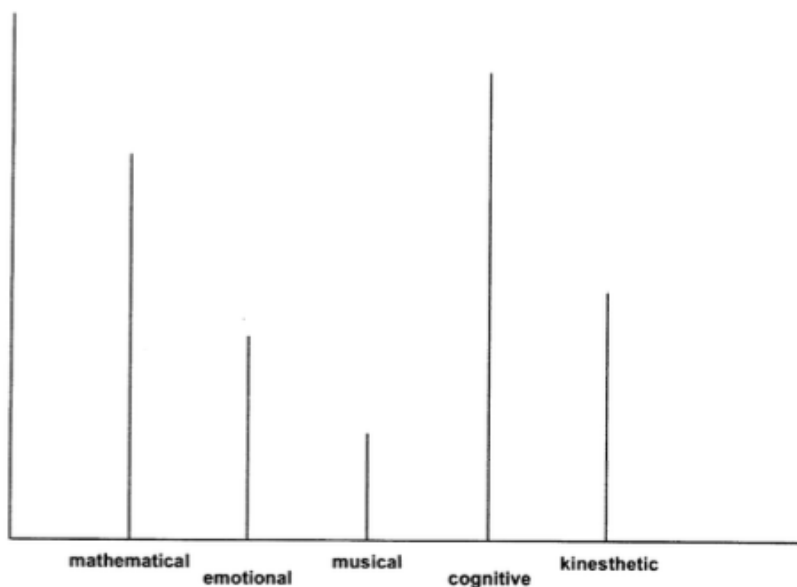
Wahrhaftigkeit hat also keinen einfachen Ort, und sie ist kein bloß empirischer Sachverhalt, und deshalb erscheint sie auch auf keiner der empirischen Landkarten. Nicht auf der Karte des Physikers, nicht auf derjenigen des Biologen, nicht auf derjenigen des Neurologen, der Systemtheorie oder eines Ökosystems. Sie ist eine Sache der linken Seite, nicht der Rechten! Und doch liegt auf der linken Seite unsere ganze Lebenswelt, unser eigentliches Gewahrsein, unsere Tiefe.

Und wenn man überhaupt noch ein Gespür für Tiefe hat, dann kann man diese Tiefe in sich selbst und anderen durch Wahrheit, Aufrichtigkeit und Vertrauenswürdigkeit erkennen ... Der entscheidende Punkt ist, dass der Zugang zur Tiefe durch Täuschung blockiert wird. In dem Augenblick, in dem man ein Inneres anerkennt, muss man sich mit dem Haupthindernis des Zugangs zu diesem Inneren auseinandersetzen, mit Täuschung und Betrug. Und eben deshalb bewegen wir uns in diesem Bereich mit dem Kompass der Wahrhaftigkeit. Und damit arbeiten ja auch alle linksseitigen Therapien. Es geht um wahrheitsgemäßere Interpretationen in der eigenen inneren Tiefe."⁷

Bemerkenswert ist, dass Wilber hier das Wort "Tiefe" mehrmals verwendet und betont, dass Tiefe blockiert sein kann, worauf ich noch zurückkomme.

Entwicklung und Vertiefung

Wenn nun Erfahren und Verstehen idealerweise "Hand in Hand" gehen oder sich entwickeln, wie kann man sich das vorstellen?



Wilber verwendet gerne die Abbildung eines Psychogramms, wie links dargestellt, wo beispielsweise die kognitive (=erkennen) und die emotionale (=erfahren) Entwicklungslinien nebeneinander und zusammen mit anderen Linien entsprechend ihrem Entwicklungsstand aufgezeichnet sind. Doch das halte ich, vor dem Hintergrund der zentralen Bedeutung von erfahren/erkennen für die Wahrnehmung, für ungeeignet.

Abbildung 1: Ein Psychogramm⁸

⁷ aus *Eine kurze Geschichte des Kosmos*, S. 150.

⁸ aus: *excerpt D*.

Mein Vorschlag für eine Darstellungen der zwei grundlegendsten Entwicklungslinien des individuellen Inneren – Erfahren und Verstehen – sieht wie folgt aus:

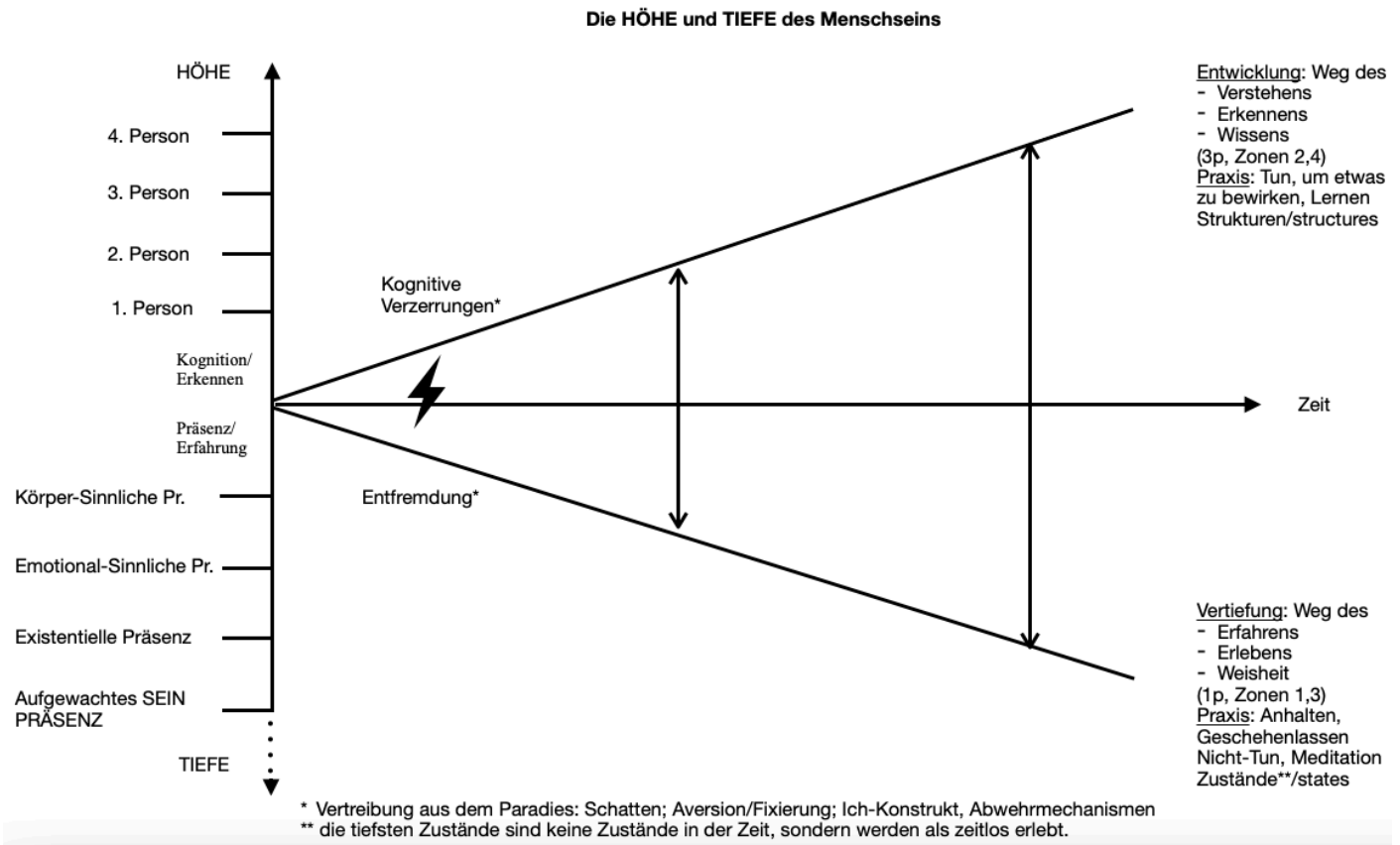


Abbildung 2: Die Höhe und Tiefe des Menschseins

Das kleine Kind beginnt seinen Lebenslauf sowohl mit angelegten kognitiven Fähigkeiten wie auch mit einem sinnlich-erlebten Kontakt zum Leben⁹ (links in der Grafik). Mit diesem evolutionären Erbe kommt es auf die Welt.

Während der erkennende Teil der Wahrnehmung sich über die Zeit *entwickelt* (obere Linie), *vertieft* sich der erfahrende Teil der Wahrnehmung (untere Linie), und zwar auch deshalb, weil, anders als beim Erkennen, der erlebte Kontakt zum Leben bereits bei der Geburt zu 100% vorhanden ist, allerdings noch nicht bewusst und auch noch nicht in einer Tiefe des Seins, die als Erwachsener möglich ist.

⁹ Ken Wilber: "Das bedeutet, dass die Hauptzustände des Seins (Wachzustand, Traumzustand, traumloser Tiefschlaf) bis zu einem gewissen Grad allen Menschen auf praktisch jeder Wachstumsstufe zugänglich sind, und das gilt auch für Kleinkinder, einfach weil selbst Kleinkinder wachen, träumen und schlafen." (*Integrale Spiritualität*, S. 112)

Die "Präsenz", als ein in-Kontakt-sein, beginnt beim sinnlich-körperlichen, sobald eine Differenzierung zwischen Eigenwahrnehmung und Umwelt möglich ist, vertieft sich zu einer emotionalen Präsenz, die über die Körpergrenzen hinausreicht und sich im Lebensverlauf weiter vertiefen kann, bis zu einer erlebten Existentialität, verbunden mit Erfahrungen von Angst, Ohnmacht, Hilflosigkeit und Nicht-sein, welche sich dann noch weiter vertiefen kann zu den Erfahrungen eines aufgewachten Seins, als einer PRÄSENZ.¹⁰

Was die obere kognitive Linie betrifft, die Linie des Erkennes und Verstehens, ist das Wort "Entwicklung" angebracht, weil es hier darum geht, den perspektivischen Wahrnehmungsraum zu erweitern, in dem Erkennen und Verstehen überhaupt erst möglich sind. Beginnen tut dies mit einem rudimentären Unterscheidungsvermögen. Zu diesen schrittweisen Perspektiverweiterungen mit den Bezeichnungen 1. Person, 2. Person usw. schreibt Wilber:

Die gleiche Komplexifizierung (wie im Äußeren) ereignet sich im Inneren. Menschen beispielsweise entwickeln sich von archaisch zu 1. Person magisch zu 2. Person mythisch zu 3. Person rational zu 4. Person pluralistisch zu 5. Person und zu höher integral. Die Ordnungszahlen beziehen sich auf die Anzahl von Perspektiven, die ein Individuum gleichzeitig im Bewusstsein halten kann. Eine 1. Person Perspektive kann lediglich die eigene individuelle Perspektive wahrnehmen, das eigene Ich (als egozentrisch magisch). Eine 2. Person Perspektive kann sich in andere hineinversetzen, ein "Du" wird dem "Ich" hinzugefügt und es entsteht ein "Wir". Eine 3. Person Perspektive fügt eine Perspektive hinzu, welche sich objektiv einer 1. und 2. Person Perspektive bewusst ist, und entdeckt so objektive, universelle Wahrheiten einer 3. Person. Eine 4. Person Perspektive ist in der Lage, eine 3. Person Perspektive einer 2. Person Perspektive einer 1. Person Perspektive einzunehmen (und so vorhergehende Sichtweisen zu kritisieren, wie es der Postmodernismus mit modernen Ideen macht). Auf die gleiche Art kann eine integrale 5. Person Perspektive die vorhergehenden Perspektiven transzendieren und bewahren, und so immer holistischer und integrativ werden, und so weiter.¹¹

Ganz rechts in der Grafik habe ich wesentliche Merkmale und Unterschiede beider Wege *einer* Wahrnehmung zusammengefasst:

Der "obere" innere Entwicklungsweg ist ein Weg des Verstehens, Erkennens und Wissens. Die entsprechenden Zonen in Wilbers IMP sind 2 (individuell) und 4 (kollektiv).

¹⁰ Interessanterweise verlaufen die Entwicklungsmodelle, die Wilber in *Integrale Psychologie* auf verschiedenen "Tafeln" am Buchende aufführt, in der Darstellung von oben nach unten, also auch in Richtung einer Vertiefung (im Unterschied zu einer Entwicklung von unten nach oben). Für die auf Tafel 1b dargestellte Affekt-Linie, die für mich am ehesten der Erfahrungslinie des Bewusstseins entspricht, verwendet Wilber (von oben nach unten) Begriffe wie Sinneswahrnehmung - Protoemotionen - sekundäre Emotionen - tertiäre Emotionen - quartäre Emotionen - Ehrfucht, Verzückung, Liebe - Ananda, Ekstase - Ein Geschmack.

¹¹ aus: *The Religion of Tomorrow*.

Die Praxis dieses Erkenntnisweges ist ein "Tun um etwas zu bewirken", als ein Lernen einer immer umfassenderen Perspektiveinnahme. Es ist der Weg des *Aufwachsens*¹², und das Ergebnis sind sich bildende und auch entwickelnde psychische Strukturen oder Haltungen.

Der "untere" Vertiefungsweg ist der Weg des Erfahrens, Erlebens und der Weisheit, und letztendlich ist dies der Weg des *Aufwachens*. Das Ergebnis ist eine Vertiefung des Kontaktes zum Leben und zur eigenen Lebendigkeit, Wahrhaftigkeit und Integrität. Und schliesslich führt dieser Weg (der letztendlich keiner ist) zum aufgewachte Sein, als ein Geschenk das man nicht "einüben" kann. Die entsprechenden Zonen in Wilbers IMP sind 1 (individuell) und 3 (kollektiv).

Die Praxis dieses Weges unterscheidet sich grundlegend von der des oberen Weges, und das hat mit dem Blitz-Symbol zu Beginn des Entwicklungsweges in der Grafik zu tun. Statt einem "Tun um etwas zu bewirken" geht es hier um ein Geschehenlassen, als die Beendigung eines chronisch gewordenen Vermeidens der Existentialität des Lebens und manifesten Seins.

Entfremdung¹³ und kognitive Verzerrungen

Der Mythos der Vertreibung aus dem Paradies enthält die wohl wesentlichste Wahrheit hinsichtlich dessen was es heisst, ein Mensch zu sein. Es heisst, sich seiner Sterblichkeit, Verletzlichkeit, seiner vielen Leidensmöglichkeiten und seiner Unvollkommenheit bewusst zu sein, und zwar nicht nur erkennend und verstehend, sondern vor allem *erfahrend* (bei "lebendigem Leibe").

Die damit verbundenen schmerzvoll-existentialen Gefühle wie Angst vor Nicht-sein und Verlorenheit, Ohnmacht und Hilflosigkeit kann das kleine Kind noch nicht aushalten, und deshalb muss es sich von diesem Erleben abtrennen und entfremden, wodurch ein wesentlicher Teil der Lebendigkeit und des Kontaktes zum Leben verlorengehen.

Diese entscheidende, meist noch ganz unbewusste Weichenstellung im frühkindlichen Leben beschreibt Wilber wie folgt:

Es gibt so etwas wie eine Proto-Agenz wenn man 6 Monate alt ist, oder 5 Monate und so weiter, und man trifft Entscheidungen.

Viele dieser Entscheidungen sind von Angst beeinflusst. Man hat Angst vor bestimmten Aspekten des Lebens, man hat Angst vor bestimmten Dingen, die in einem selbst auftauchen. Und dann trifft man eine Proto-Entscheidung diese Aspekte zu verleugnen. Die einfachste Entscheidung besteht in der Negation von etwas oder der Projektion hin zu etwas. Je stärker das Selbst wird, desto stärker kann diese Verneinung werden. Wenn man älter wird und zu sprechen beginnt – rot bis bernstein –, kann man die Dinge *wirklich* verdrängen. Man kann eine linguistische Schranke errichten, und etwas so sehr aus dem Bewusstsein schieben dass es drei Jahre braucht, um das wieder auszugraben. Man kann dies – wie der Fisch im Ozean – nicht sehen. Man muss dazu Abstand nehmen und sich das anschauen, und wenn man das macht, kann man den Schatten erkennen.¹⁴

¹² Ken Wilber unterscheidet im Rahmen einer integralen Spiritualität *Aufwachen*, *Aufwachsen* (sich entwickeln) und *Aufräumen* (Schattenarbeit im weitesten Sinn).

¹³ Zum Thema Entfremdung siehe auch meinen Artikel: <https://michaelhabecker.de/wp-content/uploads/2021/08/Entfremdung-Artikel.pdf>

¹⁴ aus: *A Deeper Cut*.

Mithilfe eines mentalen-vorgestellten Ich-Konstruktes, welches sich das kleine Kind mittels seiner Fähigkeit zur Selbstreflektion und einem "ich will"-sagen und einem "ich will nicht"-sagen schafft, erfährt das Kind Sicherheit und Orientierung in einer vom ihm so erlebten unsicheren und Angst einflössenden Welt. Durch eine Doppeldynamik von Fixierungen (aus dem "ich will") und Aversionen (aus dem "ich will nicht"), verbunden mit den bereits erwähnten ichhaften Phantasien, lebt das Kind, und auch der/die Erwachsene, so in einer eigenen virtuellen Welt, entfremdet von sich selbst und dem Leben, und sich die Wirklichkeit kognitiv so zurechtbiegend, wie sie ihm/ihr gefällt.

Mit diesem Thema, dem Schatten aller Schatten, hat sich Ken Wilber ausführlich in seinen frühen Büchern *Halbzeit der Evolution* und *Das Atman Projekt* beschäftigt. Doch auch später kommt er immer wieder darauf zurück:

Doch [auf den unteren Ebenen] gibt es so viele Substitute und Unsterblichkeitsprojekte, dass, so lange man sich nicht *wirklich* mit dem Tod des eigenen endlichen Selbst auseinandergesetzt hat, man nicht in der Lage sein wird eine wahrhafte Unendlichkeit zu finden. Stattdessen findet man Unendlichkeitssymbole.¹⁵

Diese Vermeidungstendenz ist nicht nur individuell, sondern auch kulturell überall gegenwärtig. Im *Sidebar E* zum Roman *Boomeritis* schreibt Wilber dazu:

In Verbindung mit einer Neigung zu einem agentischen Rationalismus, der die Kulturen des unteren linken Quadranten durchdrang (eine „über“orange Weltsicht, eine Höherbewertung von Wissenschaft über Moral und Kunst); einer um sich greifenden persönlichen Dissoziation zwischen Vernunft und Gefühl im oberen linken Quadranten (sehr wahrscheinlich nicht pathologischer Art, sondern einfach ein Ergebnis eines begeisterten Erwachsenwerdens) und einer zügellosen Industrialisierung im unteren rechten Quadranten (mit einer massiven Betonung zweckvoll-rationaler Strukturen und einem pandemischen Materialismus von Es-heiten) passierte etwas merkwürdiges: *der Es-Bereich begann aggressiv die Ich und Wir Bereiche zu dominieren* – was Habermas die „Kolonialisierung von Kunst und Moral durch die Wissenschaft“ nennt. Die berühmte „Entzauberung der Welt“ nahm ihren Lauf. Auf einen Nenner gebracht: die rechtsseitigen Quadranten knipsten das Licht der linksseitigen Quadranten einfach aus.

Tief in seinem Inneren und unterhalb der Verdrängungsschranke spürt der Mensch, dass etwas nicht stimmt, und schon vor Tausenden von Jahren haben sich einzelne Menschen auf die innere Suche begeben, und tun dies heute auch. So antwortet Ken Wilber in eine Telefonkonferenz einem Teilnehmer auf dessen Frage hinsichtlich seiner grundlegenden Angst:

Du bist in Kontakt gekommen mit der Grundstimmung des separaten Selbst. Die Selbstkontraktion *ist* ein Gefühl von Angst, jedoch ohne einen spezifischen Schattenanteil, wenn es sich um das handelt worüber du sprichst. *Diese Angst ist eine Todesangst.*"¹⁶

¹⁵ aus *A Deeper Cut*.

¹⁶ aus *A Deeper Cut*.

Menschsein – auf voller Höhe und in voller Tiefe

Akzeptiert man die – unvermeidliche – Entfremdetheit des Menschen als gegeben, aber auch als überwindbar, dann stellt sich die Frage, wie sie überwunden werden kann, und Antworten darauf geben uns sowohl die Psychologie wie auch die Spiritualität. Dabei ist klar, dass das Bewusstsein insgesamt betroffen ist, mit seinen beiden Aspekten von Erfahren und Verstehen.

Durch den Schock, ein sterbliches Wesen zu sein, wird das im-Kontakt-sein mit dem Leben und der Lebendigkeit unterbrochen, und damit werden auch der Erfahrungsraum und die Lebendigkeit eingeschränkt. Für das Verstehen bedeutet das zweierlei:

- ein wesentlicher Teil dessen, was verstanden werden könnte, fehlt (als Erfahrung)
- das Verstehen verselbständigt sich, löst sich und "hebt ab" von der Erfahrung, und kann so auf die verrücktesten (Wahn)Ideen kommen
- das Verstehen stellt sich in den Dienst der Verdrängung und Vermeidung der Existentialität, z.B.
 - a) durch die Flucht in angenehme Vorstellungen, welche ihrerseits angenehme Gefühle und Körperempfindungen auslösen, b) durch das nicht-zu-ende-denken unangenehmer Gedanken, beispielsweise Gedanken die an die Verletzlichkeit und den Tod erinnern, c) durch die Entwicklung "fixer" oder "aversiver" Ideen und die Imaginierung und Verfolgung von Unsterblichkeitsprojekten, die durch Macht, Ruhm und Ehre die Illusion eines ewigen Lebens vortäuschen.

Daraus folgt, dass die oberste Priorität und vorrangige Aufgabe eines Menschen darin besteht, sich mit seiner eigenen Existentialität auszusöhnen, und das bedeutet wiederum, in Kontakt zu kommen mit den seit frühen Kindertagen verdrängten existentiellen Gefühlen von Angst, Verzweiflung, Hilflosigkeit und Ohnmacht. Manchmal geschieht dies über existentielle Lebenssituationen, doch es geht auch ohne, und hier möchte ich auf die Arbeit des spirituellen Lehrers und Psychotherapeuten Christian Meyer¹⁷ verweisen, und den grundlegenden Unterschied zwischen den bereits erwähnten "Übungen eines Tuns um etwas zu bewirken" und "Übungen des Geschehenlassens skizzieren", die auch einen wesentlichen Unterschied ausmachen zwischen dem Weg des Erlebens und dem Weg des Erfahrens (s.o., Abbildung 2).

Übungen des Tuns sind uns sehr vertraut, weil wir sie tagtäglich ausüben, von Alltagserledigungen über das Erlernen einer Sprache bis hin zum Meditieren, wobei Letzteres als der Versuch, in die Tiefen des Menschenseins über ein Tun zu kommen, nicht zum Erfolg führen kann.

Das innere Weggehen von uns selbst in der Kindheit und die permanente Aufrechterhaltung der Verdrängungsschranke war und ist ein *unbewusst gewordenes, kontinuierliches Tun*, und daher braucht es an dieser Stelle eine andere Art von "Übung", die Christian Meyer "Übungen des Geschehenlassens" nennt. Die Aufhebung der Verdrängungsschranke und ein sich aussetzen gegenüber der eigenen Existentialität kann nur in einer Haltung des Geschehenlassen geschehen, und nicht durch ein äußeres oder inneres Tun.

¹⁷ Homepage: <https://zeitundraum.org>
YouTube: <https://www.youtube.com/user/zeitundraumberlin>
Podcast: <https://christianmeyerpodcast.com>

Konkret heisst dies, die eigene Aufmerksamkeit auf den erfahrenden Teil des Bewusstseins zu richten, und das ist das Fühlen. Gedanken, Vorstellungen und alle Arten von Impulsen, die aus den Gefühlen auftauchen, sind ein inneres Tun oder wollen dieses veranlassen, und es gilt – und das ist die große Herausforderungen – diese Impulse nicht zu berühren, das heisst auf jegliches Tun zu verzichten und in der Erfahrung zu bleiben (was kein Tun ist, sondern unser natürlicher Zustand.) Es geht darum, ein seit Kindertagen chronisch gewordenes inneres Tun, ein Festhalten oder Abwehren, zu einem Ende kommen zu lassen. Diese Nicht-Praxis, wie man sie auch nennen könnte, kann auf den ersten Blick wie ein Tun aussehen, so wie wenn man einen Koffer, den man jahrelang festgehalten hat, loslässt, was auf den ersten Blick auch wie ein Tun aussieht, doch es handelt sich um ein Beenden von Tun, ein Beenden eines Festhaltens. Dies ist der Weg in die Tiefe des Menschseins.

Höhe und Tiefe, Verstehen und Erleben bei Ken Wilber

Ken Wilber fährt, was das Thema Erfahren/Verstehen bzw. Kognition/Emotion betrifft, in seinem Werk zweigleisig, was für mich ebenso verständlich wie auch verwirrend ist.

Einerseits gibt es Texte, die beides als gleichwertig betrachten. Dazu gehören Texte über die Zonen 1 und 2 des IMP.

Wenn ich beginne, von meinen unmittelbaren Empfindungen Abstand zu nehmen, dann kann ich damit beginnen, diese Erfahrungen zu interpretieren, zu beschreiben und zu konzeptualisieren. Ich bleibe im Kontakt mit meinen gefühlten Wahrnehmungen, doch ich beginne damit, sie zu konzeptualisieren, und in einer Art von "innerlicher Objektivität" zu beschreiben. Ich kann – mit anderen Worten – eine Art Standpunkt der dritten Person bzw. einen objektiven Standpunkt gegenüber meiner eigenen Innerlichkeiten einnehmen, indem ich sie entsprechend verschiedener Konzepte, Theorien, Landkarten oder sonstiger Darstellungen wahrnehme – oder sogar versuche sie so zu sehen, wie andere sie sehen – und so einen Standpunkt von außerhalb einnehme, mich dabei jedoch immer noch innerhalb meines eigenen inneren Horizontes bewege.¹⁸

Andererseits "kippt" seine Argumentation dann aber auch in Richtung einer gegenüber der Emotion höherwertigen Kognition, wenn er "Abstraktionen" als "höhere Ebene der Erfahrung" bezeichnet (in der Fortsetzung des obigen Zitates)¹⁹:

Dies bedeutet nicht, dass "Abstraktionen" weniger wirklich sind als Empfindungen; üblicherweise sind sie sogar wirklicher. Sie entsprechen einer höheren Ebene der Erfahrung (in dem Kontinuum: sensorische Erfahrung, mentale Erfahrung, spirituelle Erfahrung).

¹⁸ aus: *Excerpt D.*

¹⁹ aus: *Excerpt D.*

Die Dichotomie "Erfahrung vs. Gedanke" (so als wäre Erfahrung direkt, und ein Gedanke indirekt) ist ein dualistischer Albtraum, und privilegiert sensorische Erfahrungen gegenüber mentalen Erfahrungen, was regressiv ist.

Unglücklicherweise teilt (Francisco) Varela das übliche phänomenologische Vorurteil, dass das Denken sich ein Stück weit von der Unmittelbarkeit entfernt hat, wohingegen es lediglich eine höhere Welle der Unmittelbarkeit darstellt. Diese höhere Welle kann verwendet werden um andere Wirklichkeit zu repräsentieren, aber das macht sie nicht weniger wirklich, sondern anspruchsvoller. Der Idealismus lehnt generell die Trennung von Gedanken und Erfahrungen ab und behauptet, dass beides Erfahrungen des Bewusstseins sind; und dem stimme ich voll zu.

Das Problem was ich hier sehe ist, dass Wilber in der Abfolge "sensorische Erfahrung, mentale Erfahrung, spirituelle Erfahrung" das Fühlen, als den Kontakt mit dem Leben und der Lebendigkeit, bei den sensorischen Erfahrungen gewissermassen "parkt", um "Abstraktionen" als mentale Erfahrungen dann als "wirklicher" bezeichnet als "Empfindungen". Doch damit wird ungewollt (?) der Erfahrungs-Teil der Wahrnehmung über den Erlebens-Teil der Wahrnehmung gestellt. (Das gleiche passiert ihm mit einer sehr verbreiteten Darstellung des Modells der 4 Quadranten, siehe unten Anhang 1).

Richtig wäre zu sagen, dass sowohl sensorische Erfahrung wie auch mentale Erfahrung wie auch spirituelle Erfahrung sich immer aus einem Erfahren wie auch aus einem Verstehen zusammensetzen (so wie Wilber in *Integrale Psychologie* ja auch die Affekt-Entwicklungslinie von ganz unten bis nach ganz oben verlaufen lässt, siehe Fussnote 9).

Das wird auch in folgender Wilber-Aussage deutlich:

Viele meinen, dass orange nur möglich ist mit einem entkörpernten Kopf, doch das stimmt nicht, orange ist voller Gefühle. Die affektbetonte Entwicklungslinie explodiert bei orange erstmals zu einer weltzentrische Liebe. Das ist eine *sehr* tiefgreifend emotionale Entwicklungsstufe, wenn sie in allen vier Quadranten erlebt wird.²⁰

Hier wird auf den Affekt-Teil der modernen, orangen Entwicklungsstufe verwiesen, also das, was innerlich auf dieser Stufe erfahren und erlebt wird, und zwar eine "weltzentrische Liebe." Erfährt man diese Liebe nicht, dann ist man, so der Umkehrschluss, noch nicht auf dieser Entwicklungsstufe, und schon gar nicht darüber hinaus. Ein Verstehen reicht definitiv nicht.

²⁰ aus *A Deeper Cut*.

In *Einfach "Das"* schreibt Wilber:

Man kann also Körper, Geist und GEIST *erfahren*. All dies sind *Erfahrungen*. Damit sollte klar sein, warum es ein so schwerer Fehler ist, Erfahrung *nur auf den Körper* zu reduzieren oder auf körperliche Empfindungen, Gefühle, Emotionen, Triebe usw. Dies ist ein äußerst unglücklicher Reduktionismus ... Sehen Sie, der Körper ist grundsätzlich narzisstisch und egozentrisch. Physische Empfindungen betreffen nun einmal nur den *eigenen* Körper. Punkt. Die Empfindungen des Körpers können sich nicht in einen anderen hineinversetzen – dies ist eine *geistige* Fähigkeit –, und deshalb kann auch die sinnliche Wahrnehmung des Körpers nicht auf die Stufe der Zuwendung, des Mitgefühls, der ethischen Verantwortlichkeit und einer Ich-Du-Spiritualität gelangen: Hierfür ist ein kognitives, geistiges, verstandesmäßiges Gewahren erforderlich.²¹

In seinem Bemühen, die Abwertung des Denkens ("mind fuck") gegenüber dem Fühlen zu korrigieren, schießt Wilber immer wieder mal über das Ziel hinaus, indem er den Eindruck erweckt, geistiges Verstehen (Zone 2) wäre höher als sinnliche Erfahrung (Zone 1), und vermischt Entwicklungen in unterschiedlichen Zonen.

Diese Art von Ambivalenz findet sich auch in der folgenden Aussage²²:

Unabhängig davon, auf welcher Entwicklungshöhe sich George (Lucas) persönlich befindet, er traf (mit der Matrix-Trilogie) genau den Nerv der Zeit des grünen Mem. Grün mit seiner Anfälligkeit für die prä/trans Verwechslung hat eine Vorliebe für unterschiedliche Aspekte der prärationalen Welt, wie z. B. Mythologien und die Vorstellung, dass Menschen in früheren Zeiten in Einheit mit dem Ursprung gelebt haben, und das hat er genau getroffen. Was er ebenso treffend angesprochen hat war die Anti-Rationalität der Boomeritis Szene: „vertraue einfach deinen Gefühlen, denke nicht, fühle einfach ...“ und das ist mittlerweile zum Mantra des narzisstischen Zeitalters geworden. Was wir jedoch sagen ist, „höre auf damit nur zu fühlen, und beginne zu denken“, weil man allein mit Gefühlen sich nicht in die Rolle eines anderen Menschen versetzen kann. Fühlen kann ich nur meine eigenen Gefühle, doch wenn ich mich in einen anderen hineinversetzen möchte, und versuchen möchte die Welt so zu sehen wie er oder sie sie sieht, dann ist das eine kognitive, mentale Leistung. Nachdem wir jetzt also mit unseren Gefühlen wieder in Kontakt getreten sind, ist es Zeit, darüber hinaus zu gehen.

Ich kann Wilber's Ärger²³ (?) gut nachvollziehen, wie auch seine Bemühungen, das Denken zu rehabilitieren. Ein Problem dabei ist, dass er nicht zwischen auf den Körper begrenzten Körperempfindungen und den "grenzenlosen", und damit auch Menschen verbindenden Gefühlen unterscheidet (Mit-Gefühl), was zu Missverständnissen führen kann.

²¹ S. 240

²² aus: *A Deeper Cut*.

²³ Diesem Ärger (?) über das "gemeine grüne Mem" hat Wilber ein ganzes Buch gewidmet: *Boomeritis*.

Nimmt man die schon in Fussnote 9 erwähnte, in die Tiefe verlaufende Affekt-Linie von Wilber aus *Integrale Psychologie* und kombiniert sie mit Unterscheidungen, wie sie Christian Meyer für die innere Erfahrung trifft²⁴, dann ergibt sich folgende Gegenüberstellung²⁵:

Kategorien (nach Christian Meyer)	Affekt-Linie (Ken Wilber)
Körperempfindungen:	Reaktivität, Sinneswahrnehmung (auf den Körper beschränkt), physische Zustände (Hautkontakt, Temperatur, Lust, Schmerz)
Gefühle:	Protoemotionen ²⁶ : (psychische) Spannung, Angst, Wut, Befriedigung. Sekundäre Emotionen: Sorge, Wut, Wünschen, Mögen, Sicherheit. Tertiäre Emotionen: Liebe, Freude, Depression, Haß, Zugehörigkeit
Tiefere Erfahrungen:	Quartiäre Emotionen: Universeller Affekt, globale Gerechtigkeit, Anteilnahme, Mitgefühl, Liebe für alle Menschen, weltzentrischer Altruismus, Ehrfurcht, Verzückung, Liebe für die ganze Spezies, Mitgefühl, Ananda, Ekstase, Liebe-Glückseligkeit, heilige innere Verpflichtung, grenzenlose Freiheit-Gelöstheit, Bodhisattva Mitgefühl, Ein-Geschmack.

²⁴ Zusätzlich unterscheidet Christian Meyer noch Gedanken/Vorstellungen, als dem Teil des Bewusstseins, der zum "Verstehen" gehört, sich aber auch über das Verstehen hinaus sich alles mögliche vorstellen kann.

²⁵ Hierbei ist es so, dass wir es wohl mit drei unterschiedlichen Entwicklungslinien zu tun haben (die in Abb. 2 zu zweien zusammengefasst wurden). Die Linie der Körperempfindungen vertieft sich lebenslang (oder kann sich vertiefen), die Linie der Emotionen auch, (die Linie des Denkens/Verstehen und der Selbstreflektion, als eine vierte Linie, vertieft sich auch lebenslang, wie in Abb. 2 durch die obere Linie dargestellt), und die Linie der tieferen Erfahrungen ist zuerst völlig unbewusst, wenn das kleine Kind und auch der Erwachsene im traumlosen Tiefschlaf ist, kann aber durch eine Nicht-Praxis des Geschehenlassens oder auch anderweitig, beispielsweise durch existentielle Lebenserfahrungen, zum Vorschein treten. Wir haben es bei obiger Aufstellung daher eher mit einem Neben- und Miteinander zu tun, insofern wäre die Darstellung bei Wilber (Tafel 1b *Integrale Psychologie*) zu erweitern.

²⁶ Neben Grundgefühlen wie Angst, Wut, Freude, Trauer führt Wilber eine Reihe von Begriffen auf, bei denen das Denken einen erheblichen Anteil hat. Dies sind gemischte Begriffe und keine reinen Affekte mehr. Zu Hass beispielsweise gehören, anders als zur Wut, mentale Konzepte/Erfahrungen wie "das vergesse ich dir nie", "ich werde dich zerstören", "du bist mein Erzfeind auf alle Zeiten" usw. Weiterhin sind "Sicherheit", "Wünsche", "Mögen" und "Zugehörigkeit" eher Konzepte als Gefühle.

Das Fühlen und Wissen auf dem Entwicklungsweg zusammengehören, macht Wilber in folgendem Zitat deutlich²⁷:

Du *fühlst* unmittelbar und konkret, dass deine grundlegende Identität all das ist, was von Augenblick zu Augenblick erscheint (so wie du bisher gefühlt hast, dass deine Identität diese endliche, partielle, separate, sterbliche fleischliche Form ist, welche du deinen Körper nennst). Innen und Außen sind zum Einen Geschmack geworden. Und ich sage euch, es kann einfach so passieren [schnippt mit den Fingern] – das Klatschen der einen Hand.

In diesem nichtdualen Zustand des Einen Geschmacks weisst du natürlich immer noch wo dein Körper ist, und du fühlst auch die Identität mit ihm und dem gewöhnlichen Ich; du fühlst jedoch auch eine immerwährende Welle der Wachheit, wo du eins bist mit allem was erscheint – im Zustand des Wachens, des Träumens und des traumlosen Tiefschlafes.

Hier noch eine Tabelle der wesentlichen Unterschiede zwischen der Höhe und der Tiefe des Menschseins.

Die Höhe des Menschseins

Strukturen des Bewusstseins
Höhe/Komplexität des Bewusstseins
Entwicklungsstufen die erkannt werden
Weg des Verstehens (Kognition)
3. Person Perspektive
Entfaltung
Stufenmodell (von unten nach oben)
Vermeidung: nicht zu Ende denken
Praxis: Tun um etwas zu bewirken
Ergebnis: Wissen

Die Tiefe des Menschseins

Zustände des Bewusstseins
Tiefe/Verwirklichung des Bewusstseins
Verwirklichungstiefe die erfahren wird
Weg des Erfahrens (Fühlen)
1. Person Perspektive
Offenbarung
Schichtenmodell²⁸ (von oben nach unten)
Vermeidung: nicht zu Ende fühlen
Praxis: Nicht-Tun, Geschehenlassen
Ergebnis: Weisheit

²⁷ aus: *sidebar E*.

²⁸ Das Schichtenmodell ist eine wesentliche Grundlage der Arbeit Christian Meyers.

Unter der Überschrift *Aufdämmern des Wissens um den Tod* schreibt Wilber in *Halbzeit der Evolution*:

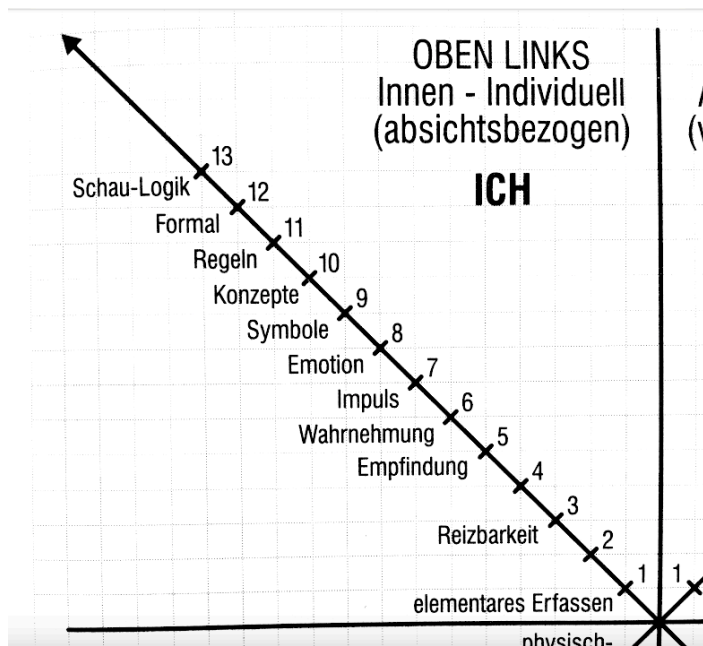
Für die abendländische Philosophie besonders schwer zu verstehen war die Tatsache, dass es mindestens zwei größere und ganz unterschiedliche Formen von Furcht und Angst gibt. Die eine ist die pathologische oder neurotische Angst, die man mit vollem Recht auf "Geisteskrankheit", pathologische Verteidigungsmechanismen oder neurotische Erkrankung zurückführen kann.

Die andere Form der Angst jedoch ist nicht auf geistiger Abartigkeit oder neurotischer Krankheit begründet. Vielmehr handelt es sich bei ihr um eine grundlegende, unvermeidbare, unausweichliche Angst, die dem separaten Ichgefühl inhärent ist. Das ursprüngliche Wesen des Menschen ist GEIST, das Höchste Ganze; bevor er jedoch dieses GANZE entdeckt, bleibt er ein entfremdetes Fragment, ein separates Ich, dass sich zwangsläufig mit dem Bewusstsein des Todes und mit Todesangst konfrontiert findet. Das ist keine von bestimmten Umständen abhängige Angst. Sie ist *existenziell*, mitgegeben, eingeboren. Sie bleibt, bis der GEIST auferstanden und das Ich mit *allen* möglichen Anderen *eins* geworden ist. Die Upanishaden beschreiben diese Tatsache mit folgendem schönen Satz: "Wo immer es ein Anderes gibt, da gibt es auch Angst."²⁹ ... "Die essenzielle grundlegende Ur-Angst", schrieb der große Existenzialpsychologe Médard Boss, *ist allen isolierten, individuellen Formen der menschlichen Existenz eingeboren*. In dieser grundlegenden Angst fürchtet sich die menschliche Existenz sowohl vor der Welt als auch davor, 'in der Welt zu sein'.“ Nur wenn wir das verstehen, sagt Boss, "können wir auch das scheinbar paradoxe Phänomen begreifen, dass Menschen mit Lebensangst auch besondere Angst vor dem Tode haben“. Das Gefühl dieses existenziellen Schreckens ist also keine Illusion, sondern Wirklichkeit, unter dieser Angst zu leiden (ist) nichts Neurotisches, sondern etwas Angemessenes. In der Tat ist das *Fehlen* der Empfindung dieser Angst nur zu erreichen, wenn man die Realität mühsam leugnet, indem man die tiefsitzende Lebensangst mit einer illusorischen und magischen Fassade übertüncht. Die meisten von uns sind sich natürlich dieser unserem Alltags-Ego in wohnenden Urange nicht bewusst...

Dieses "Aufdämmern des Wissens um den Tod" als die grundlegendste Erfahrung des Menschen, die in ihrer Tragweite nur noch vom Aufwachen übertroffen wird, ist vor allem eine gefühlte Erkenntnis, als eine "grundlegende Ur-Angst", und unser Umgang damit ist entscheidend dafür, wie wir auf dem Weg von Erkennen/Erfahren vorankommen, und ob das zum Segen oder zum Schaden für uns selbst, andere Menschen und Wesen und die Welt geschieht.

²⁹ Dass dieses Thema für Wilber nach wie vor wesentlich ist, wird durch den immer wiederkehrenden Verweis auf das Zitat aus den Upanishaden deutlich, so auch in seinem Buch *The Religion of Tomorrow* (2017) im Zusammenhang mit dem Thema "Schatten": "That which seemed utterly and absolutely alien to me is actually of one nature with me—the deepest me—and the entire universe is actually arising within me. And being free of that otherness, I am released likewise from fear, suffering, torment, terror (following the Upanishads, "Where there is other, there is fear").

Anhang 1: "Einige Details" im oberen linken Quadranten



Ich habe an anderer Stelle³⁰ schon auf die Problematik der Darstellung des oberen linken Quadranten, wie von Wilber erstmals in *Eros Kosmos Logos* vorgestellt, hingewiesen, und möchte hier noch einmal darauf zurückkommen. Wenn, wie eingangs beschrieben, subjektive Wahrnehmung sich immer aus einem Erfahren *und* einem Verstehen zusammensetzt, dann wäre es gut, immer auch – als das Mindeste – zwei Entwicklungslinien für den oberen linken Quadranten beispielhaft aufzuzeigen, so wie ich auch in der Abbildung 2 oben für beide eine Linie gezeichnet habe.

Abbildung 3: Der obere linke Quadrant mit "einigen Details"

Tut man das nicht kann das geschehen, was wir in der Ausschnittabbildung des oberen linken Quadranten sehen.³¹

Auf der Ebene 8 finden wir "Emotion" als einen Begriff innerer Erfahrung. Oberhalb davon, und scheinbar weiter entwickelt, tauchen ausschliesslich Begriffe des Verstehens auf, und zwar "Symbole, Konzepte, Regeln, Formal, Schau-Logik." Hier entsteht der Eindruck, dass die emotionale Entwicklung irgendwo stehenbleibt, und es dann nur noch kognitiv weitergeht.

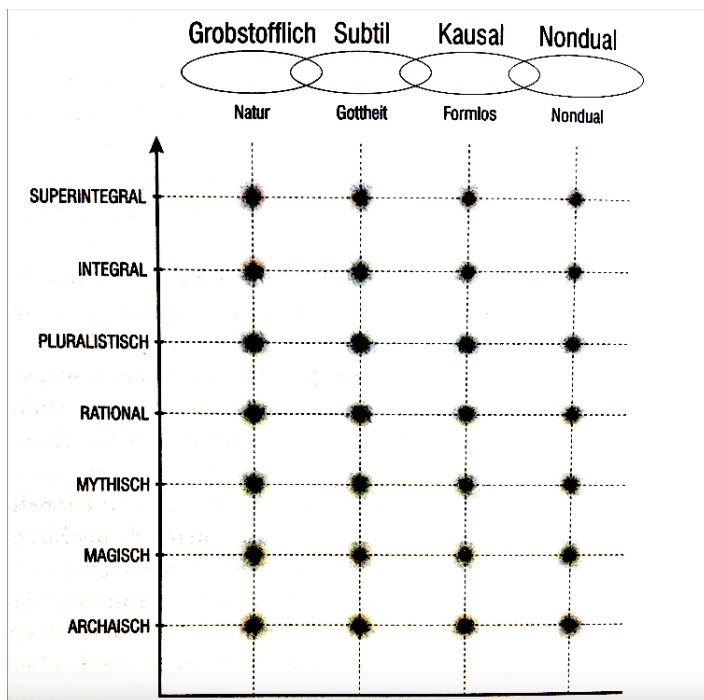
Natürlich *kann* die Vertiefung des eigenen inneren Erlebens zum Stillstand kommen, während sich die Kognition weiterentwickelt, aber es kann genausogut umgekehrt sein, und es kann drittens der Fall eintreten, dass beides miteinander geschieht, eine Entwicklung der Kognition/ Perspektiveinnahme, mit einer Vertiefung der inneren Erfahrung.³²

³⁰ siehe mein Beitrag Innerpsychische Entwicklung: <https://michaelhabecker.de/wp-content/uploads/2021/12/Innerpsychische-Entwicklung-.pdf>

³¹ aus: *Integrale Psychologie*.

³² Worauf Wilber öfters hinweist ist, dass seiner Meinung nach die kognitive Entwicklung und das Verstehen anderen Entwicklungslinien und dem Selbst in der Entwicklung voraus sein muss, weil sie die Voraussetzung jeglichen Erkennens ist. So sagt er in *A Deeper Cut*: "Die kognitive Entwicklungslinie ist oft ein, zwei, drei oder mehr Stufen dem Bewusstseinsschwerpunkt voraus, d. h. dem Selbst, aus dem heraus man lebt." Doch das trifft meines Erachtens nicht generell auf die Wechselbeziehung Erkennen/Erfahren zu.

Anhang 2: Das Wilber-Combs Raster



In einem von ihm so benannten Wilber-Combs Raster hat Ken Wilber den "Zustandsweg des Aufwachens" und den Strukturweg des Aufwachens³³ voneinander differenziert, und damit ganz wesentlich zur Klarheit dessen beigetragen, was Erleuchtung ist und was nicht, und was Entwicklung ist und was nicht.

Abbildung 4: Das Wilber-Combs Raster³⁴

Da für den Struktur-Entwicklungsweg (das Aufwachsen), die Vertikale reserviert ist, bleibt in einer Matrixdarstellung wie dieser für den Zustandsweg des Aufwachens nur noch die Horizontale (oder man geht nach unten).

Der Vorgang des Aufwachens ist phänomenologisch jedoch mit einer Erfahrung des Sinkens verbunden, und in praktisch allen Traditionen wird die Horizontale als die Dimension der Zeit betrachtet (Vergangenheit-Gegenwart-Zukunft), und die Vertikale steht für das Jetzt (oder JETZT), als ein Erfahren des Augenblicks ohne Zeit. Dies gilt es bei dieser Darstellung zu berücksichtigen.

Dies sieht Wilber übrigens auch so, und spricht von einer "Tiefendimension"³⁵:

... dann hat jeder Mensch zusätzlich zu diesem Bewusstseinschwerpunkt einer Entwicklungsstruktur auch einen Bewusstseinschwerpunkt bezogen auf die Zustandsbereiche grobstofflich/Ego, subtil/Seele, kausal/Selbst, nichtdual/Soheit. Ich nenne diese horizontale Dimension die Tiefendimension, weil es darum geht, immer tiefer in den gegenwärtigen Augenblick einzutauchen – alle Zustände sind immer-gegenwärtig, und man ist umso gegenwärtiger gegenüber dem, wozu man sich entwickelt hat, je tiefer man in diese Zustände eingetaucht ist.

Hinsichtlich der Entwicklungsstrukturen beziehe ich mich auf „höher oder niedriger“, und hinsichtlich der Zustände auf „tiefer oder seichter“. Beides sind emanzipatorische Bewegungen, und beide können als Versuche, zur Wahrheit zu gelangen, aufgefasst werden."

³³ Ken Wilber spricht von "state-stages" und "structure-stages".

³⁴ aus: *Integrale Spiritualität*.

³⁵ aus: *A Deeper Cut*.