

Die Entdeckung der Innerlichkeit¹

Aufwachen – Aufwachsen – Aufräumen

Michael Habecker



¹ In dieser Abhandlung geht es um die *individuelle* Innerlichkeit, in dem Bewusstsein der vier Quadranten Ken Wilbers als vier Dimensionen der Manifestation, die jeweils das Äussere und Innere des Individuellen und des Kollektiven darstellen, und sich miteinander entwickeln. Die individuelle Innerlichkeit entspricht dem oberen linken Quadranten. Die Begriffsdreierheit Aufwachen-Aufwachsen-Aufräumen habe ich von Ken Wilber übernommen.

Inhalt

Erfahren und verstehen – zwei Perspektiven eines Bewusstseins

Was ist Innerlichkeit?

Was ist im Inneren drin?

Der Zugang zum Inneren

Die Zumutungen des Menschseins und die Entfremdung

Die Inhalte/Phänomene des Bewusstseins

Zu den Körperempfindungen

Zu den Gefühlen

Zu den Gedanken/Vorstellungen/innere Bildern

Zu den tieferen Erfahrungen

Die Strukturen/Haltungen des Bewusstseins

Die Dynamiken des Bewusstseins

Drei Arten von Jetzt

Die ursprüngliche Vermeidung und Aufwachen

Die Entdeckung der Innerlichkeit

Irgendwann vor sehr langer Zeit muss der Moment geschehen sein, als auf diesem Planeten ein Mensch oder einer seiner Vorfahren sich zum erstenmal seiner eigenen Innerlichkeit bewusst wurde, wenn auch nur ganz unbestimmt und vage, doch mit einer sicheren Erfahrung von "es gibt ein Innen". Innerlichkeit war natürlich immer schon da, von Anbeginn des Universums², doch ihre bewusste Erfahrung macht sie für den Menschen erst zu etwas existierendem.³

Warum sollte man sich mit Innerlichkeit überhaupt beschäftigen? Bietet nicht die Aussenwelt genug Beschäftigungsmöglichkeiten? Eine Antwort darauf könnte sein: Weil es die Innendimension gibt, und weil sich Inneres und Äußeres gegenseitig beeinflussen und sich miteinander entwickeln. Eine weitere Antwort ergibt sich aus der Tatsache, dass menschliches Verhalten, individuell und kollektiv, aus dem menschlichem Bewusstsein kommt, und nur aus der Kenntnis dieses Bewusstseins heraus verstanden werden kann.

Ein dritter Grund für die Beschäftigung mit der eigenen Innerlichkeit ist: weil es das Naheliegendste überhaupt ist. Nichts ist uns so nahe wie unser eigenes Bewusstsein.

Erfahren und verstehen – zwei Perspektiven eines Bewusstseins

Wenn ich Aufregung erlebe, ist dieses Erleben etwas unmittelbares, was mich ganz erfasst. Fragt mich dann jemand "was ist mit dir?", dann kann ich innerlich von mir Abstand nehmen, erkennen was in mir geschieht und ein Wort dafür finden, in diesem Fall das Wort "Aufregung". Das heisst, dass unser Bewusstsein zwei unterschiedliche Perspektiven oder Dimensionen hat, und zwar Erleben *und* Benennen, Erfahren *und* Erkennen/Verstehen, Emotion/Körperempfindungen *und* Kognition. Erstere ist unmittelbar, und Letztere ist das Ergebnis von innerem Abstandnehmen und Reflektion.⁴ Aus beidem setzt sich unsere Wahrnehmung zusammen.

² "Wo es ein Aussen gibt, gibt es ein Innen." (Ken Wilber)

³ Ken Wilber unterscheidet, beispielsweise im Buch *Integral Ecology*, zwischen *subsistieren* (subsist) und *existieren* (exist). Ersteres bezieht sich auf ein ontologisches Dasein, unabhängig davon, ob es als solches erkannt wird, Letzteres bezieht sich auf dessen Erkennen und Benennen.

Ein Ökosystem subsistiert, seit den Planeten erste Lebensformen bewohnen, doch existieren tut es für uns Menschen erst, seit wir es als solches erkennen, benennen und beginnen zu verstehen. Entsprechend verhält es sich auch mit der Dimension der Innerlichkeit.

⁴ Von Ken Wilber gibt es die Unterscheidung einer Erste-Person-Perspektive (1-p) und einer Dritte-Person-Perspektive (3-p). Dazu hat Wilber im Rahmen eines *Integral Methodologischen Pluralismus* (IMP) eine eigene Mathematik auf der Basis von Perspektiven entwickelt. Ein Gefühl wie Aufregung ist ein 1-p, das Beschreiben und Benennen mit dem Wort "Aufregung" ist ein 3-p. Beides findet gleichzeitig im eigenen Inneren statt: Erleben *und* Benennen, Erfahren *und* Erkennen, Emotion/Körperempfindungen *und* Kognition. Dies reicht, laut Wilber, bis "ganz nach unten" in der Entwicklungssequenz. Sogar ein Elektron "erkennt" einen freien Platz auf einer Elektronenschale und "erlebt" etwas dabei, weil, "wo ein Außen da ein Innen", oder, besser vorstellbar, auch ein Hirsch kann einen Baum von einem Menschen von einem anderen Hirsch kognitiv unterscheiden, doch wie er darauf reagiert, das sagt ihm sein Gefühl: darauf zugehen (der nette Mensch mit dem Futter), davon weglaufen (der Jäger mit dem Schießgewehr) oder dagegen angehen (ein Hirschrivale). Erleben und erfahren sind zwei Seiten einer Medaille.

Dieser Text richtet sich an den verstehenden Teil des Bewusstseins. Macht man jedoch entsprechende Bewusstseinsübungen, um die im Text hingewiesen wird und was sehr zu empfehlen ist, wird der erfahrende Teil des Bewusstseins angesprochen.

Was ist Innerlichkeit?

Wenn wir uns die Wörterbücher der Sprachen der Welt anschauen, dann lesen wir nicht nur Worte für äussere Dinge des Lebens und der Wirklichkeit, wie Bäume, Häuser, Autos, Steine und Sterne, sondern wir finden auch Begriffe wie Angst, Freude, Ideen und Stimmungen, die keine Entsprechung in der äußeren Welt haben. Sie weisen auf die Dimension des Inneren der Welt bzw. der Schöpfung hin.⁵

Um diese Dimension zu erfahren, helfen uns nicht die naturwissenschaftlichen Methoden zur Entdeckung der äusseren Welt, sondern die geisteswissenschaftlichen Methoden zur Entdeckung der inneren Welt, deren direkteste Anweisung in der Frage besteht:

*Wessen bist du dir jetzt innerlich bewußt?*⁶

Was ist im Inneren drin?

Ein einfache Einteilung und Unterscheidung dessen, was uns begegnet wenn wir uns auf die Entdeckungsreise in unser eigenes Inneres begeben, stammt von Ken Wilber und lautet:⁷

- Phänomene/Zustände des Bewusstseins,
- Strukturen/Haltungen des Bewusstseins und
- Dynamiken/Schatten des Bewusstseins

Darauf aufbauend formuliert Wilber drei Entwicklungswege:

- den Zustandsweg des Aufwachens (waking up)
- den Entwicklungsweg des Aufwachsens (growing up)
- den Weg des Aufräumens (cleaning up)

Weiterhin lässt sich, nach Wilber, für jede der drei Dimensionen noch eine Hauptmethodologie zu ihrer Erkundung nennen:

⁵ Dabei vermeiden wir sowohl die Verabsolutierungen des Materialismus (alles ist Materie, und Geist ist nur ein Produkt des materiellen Gehirns) und Idealismus (alles ist Geist, und Materie ist lediglich eine Erscheinung im Geist).

⁶ Dies ist die Frage der "Bewusstheitsübung" des spirituellen Lehrers Christian Meyer.

⁷ Wilber bezeichnet dies als die drei "s" des Bewusstseins: *states*, *structures* and *shadow*.

- *Phänomenologie*⁸ für die Entdeckung der inneren Zustände/Phänomene
- *Strukturalismus* für die Entdeckung der inneren Strukturen/Haltungen
- *Psychologie* (als aufdeckende Psychologie) für die Entdeckung der inneren Psychodynamiken und "Schatten" im weitesten Sinn

Es lassen sich so unterschiedliche *Aspekte* des Bewusstseins unterscheiden die sich *entwickeln*, und die durch unterschiedliche *Methodiken* entdeckt werden können.

Aspekte des Bewusstseins	Phänomene	Strukturen	Dynamiken
Entwicklungswege	Aufwachen	Aufwachsen	Aufräumen
Methodiken	Phänomenologie	Strukturalismus	Psychologie

Die Entdeckung geschieht zum einen individuell, als ein persönlicher innerer Weg und eine Entdeckungsreise und individuelle Praxis, und auch gesellschaftlich, über die wissenschaftlich-gemeinschaftliche Praxis.

Der Zugang zum Inneren

Der Zugang zum Inneren, wie zu jeder Wirklichkeitsdimensionen, ist nicht einfach nur gegeben, sondern ist etwas,

- dessen man sich erst bewusst werden muss und was dann noch, was
- sich im Verlauf des Lebens entwickeln kann, was
- versperrt oder verschüttet sein kann und
- entsprechende Methodiken und "Sinne" im weitesten Sinn braucht zu seiner Entdeckung

In der äußeren Welt (er)scheinen die Wahrnehmungs"dinge" erst einmal offensichtlicher. Wenn ich ein Zimmer betrete, erkenne ich sofort mittels meiner sinnlichen Wahrnehmung und sprachlichen Konzeptualisierung Tisch, Stühle, Teppich und andere Gegenstände. Manchmal brauche ich auch technische Hilfsmittel wie Mikroskop und Teleskop für die sehr kleinen und sehr großen Dinge, als Erweiterung meiner Sinne. Doch schon die Entdeckung von Systemen und systemischen Zusammenhänge als äußere kollektive Dinge ist eine Herausforderung, welche auch ein entsprechendes system(at)isches Denken voraussetzt, und so verwundert es nicht, dass Systemwissenschaften wie die Ökologie noch relativ junge Entdeckungsdiziplinen der Menschheit sind.

Doch was "sehe" ich, wenn ich die Augen schliesse und meinen Innenraum betrete?

⁸ Hierzu Ken Wilber im Excerpt C: "Charles Peirce, der größte amerikanische Philosoph und Gründer des Pragmatismus, war auch ein großer Befürworter der Phänomenologie, welche er mit Phaneroskopie (phaneroscopy) bezeichnete. Das Phaneron (phaneron) ist ein Begriff den er prägte, als den 'Gesamtinhalt eines Bewusstseins, unabhängig von seinem kognitiven Wert.' Phaneroskopie ist demnach die Untersuchung des Phanerons, als dem Gesamtinhalt eines Phanerons."

Bevor wir uns damit befassen, müssen wir uns mit dem Haupthindernis innerer Wahrnehmung beschäftigen, das uns den Zugang zum Inneren erschwert, und das ist die – unvermeidliche, aber überwindbare – Entfremdetheit des Menschen.

Die Zumutungen des Menschseins und die Entfremdung⁹

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 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 verletzen und töten.
6. Weil der Mensch sich nicht, wie die Pflanzen, von Anorganischem ernähren kann, muss er Lebendiges zu töten, um selbst leben zu können.

⁹ Ken Wilber hat das Thema der Entfremdung sowohl in frühen Büchern wie auch in seinem aktuellen Buch *The Future of Religion* ausgiebig behandelt, siehe auch: <https://michaelhabecker.de/wp-content/uploads/2022/05/Anleitung-zur-Entfremdung.pdf> und <https://michaelhabecker.de/wp-content/uploads/2022/05/Grosse-Vollkommenheit.pdf>

Dessen sich bewusst zu werden bedeutet zuerst, sich der eigenen dramatisch-traumatischen Lebenssituation bewusst zu sein, als der Kern des Mythos von der Vertreibung aus dem Paradies.

Das kleine Kind merkt dies schon früh, indem es selbst physische Schmerzen und psychische Verluste erleidet, und indem nicht alle seine Wünsche erfüllt werden es auch Dinge, die es nicht will, machen muss. Der Anblick von toten Tieren in der Natur erinnert es schon früh an die Sterblichkeit, auch seine eigene Sterblichkeit.

Doch der mit dieser Bewusstwerdung verbundene existentielle Schmerz *ist* für das kleine Kind und *erscheint* für die meisten Erwachsenen unaushaltbar, und damit beginnt das Drama der menschlichen Entfremdung.

Unser Überlebenstrieb, der erheblich dazu beiträgt das Universum am Laufen zu halten und uns zu einer evolutionär sehr erfolgreichen Spezies hat werden lassen¹⁰, besteht aus den Antrieben

- suche das angenehm-sichere und
- meide das unangenehm-unsichere

Das hat uns überleben lassen und sichert unser Überleben weiterhin – auf dem äußeren Lebensweg. Doch auf dem inneren Entwicklungsweg führt dieses Prinzip dazu, dass wir alles das in unserem Bewusstsein, was uns schmerzhaft an unsere Existentialität erinnert oder erinnern könnte – sei es als Erfahrung oder als ein Verstehen – so gut es geht verdrängen, vermeiden und uns davon dissoziieren. Damit entfernen und entfremden uns innerlich von uns selbst, anderen Menschen und Wesen und der Welt, als das Haupthindernis auf dem inneren Weg.

Doch bevor wir uns mit seiner Überwindung beschäftigen, betrachten wir die bereits erwähnten Bewusstseinsaspekte von Inhalten/Phänomenen, Strukturen und Schatten/Dynamiken genauer.

Die Inhalte/Phänomene des Bewusstseins

Ein Vorschlag für eine Unterscheidung der Bewusstseinsinhalte, die sich als sehr praktikabel und phänomenologisch gut nachvollziehbar erwiesen hat¹¹, ist die von

- Körperempfindungen (wie ein Schmerz im Kopf, ein wohliges Erleben im Bauch, ein "Muskelkater", ein "Strömen" von Kopf bis Fuss, der Herzschlag ...). Sie werden als unmittelbare Erfahrungen innerhalb der Körpergrenzen phänomenologisch erlebt.
- Gefühle (wie Angst, Freude, Wut, Trauer ...). Sie werden als unmittelbare Erfahrungen über die Körpergrenzen hinaus phänomenologisch erlebt.

¹⁰ ... so "erfolgreich" und gleichzeitig so entfremdet, dass wir dabei sind die Grundlagen unserer Existenz und die anderen Wesen zu zerstören.

¹¹ Diese Unterscheidung stammt von Christian Meyer.

- Gedanken/Vorstellungen und innere Bilder. Dies sind Abstraktionen die einen inneren Abstand von Erfahrenem benötigen, um es zu erkennen und benennen. Die emotionale Erfahrung von einem Baum ist etwas anderes als das Wort "Baum", welches phänomenologisch als eine Abstraktion "gedacht" wird.
- Tiefere Erfahrungen wie eine allumfassende Liebe, Freude und Glückseligkeit. Diese werden auch als mystische Erfahrungen bezeichnet, und sie unterscheiden sich dadurch von allen anderen Erfahrungen in der Zeit mit einem Beginn, einem Verlauf und einem Ende, dass sie *keinen* Anfang und Ende in der Zeit zu haben scheinen, sondern als zeitlos-ewig erlebt werden.

Zu den Körperempfindungen

Über die Körperempfindungen sind wir im Kontakt mit unseres Physis und der physischen Welt. Sie sind unser somatisches Erbe, das wir von den Pflanzen mit auf den Weg bekommen haben. Dieser Kontakt kann gestört sein, beispielsweise weil wir früh "gelernt" haben unangenehme Körperempfindungen (wie Schmerz) zu verdrängen, und angenehme Körperempfindungen (wie Lust) zu suchen.¹² Die Körperempfindungen erleben wir als eine Erste-Person-Perspektive (siehe oben) unmittelbar.

Wie können wir unser Körperempfinden fördern und körperliche Verspannungen lösen?

- durch emotionale Körperarbeit, welche das Fühlen mit einbezieht
- durch Verzicht auf Gedanken und Vorstellungen, welche ihrerseits Körperempfindungen hervorrufen, die jedoch das, was wir gerade körperlich ohne Gedanken empfinden würden, zudecken
- durch Verzicht auf somatische Betäubungs- oder Steigerungsmittel
- durch das nach innen wenden und die Frage: *Wessen bin ich mir jetzt körperlich bewusst?*

Zu den Gefühlen¹³

Mit unseren Gefühlen sind wir über unseren Körper hinaus im Kontakt mit dem Leben und der Lebendigkeit. Gefühle sind unser evolutionäres Erbe, das wir von den Tieren mit auf den Weg bekommen haben, welches uns als E-Motion in Bewegung setzt: bei Angst davonlaufen, bei Interesse/Attraktion hinlaufen, bei Wut sich verteidigen¹⁴.

¹² Diese Psychodynamik von Vermeidung/Aversion/Allergie einerseits und Sucht/Anhaftung/Fixierung andererseits ist eine Grunddynamik unseres Lebens, so lange wir im Überlebensmodus unterwegs sind. Dies ist das Thema eines Kurses von Ken Wilber mit dem Titel *Full Spectrum Mindfulness*.

¹³ Eine ausführliche Darstellung zum Thema "Gefühle" findet sich hier: <https://michaelhabecker.de/wp-content/uploads/2021/07/25-24-05-21-Gefuehle-Fuehlen-Artikel.pdf>

¹⁴ Überbringers ist das Davonlaufen bei Angst nicht das *Gefühl* der Angst, sondern der *Impuls* daraus (ebenso wie ein auf-den-Tisch-hauen nicht die Wut ist, sondern der Impuls aus der Wut). Diese Unterscheidung verdanke ich Christian Meyer, und sie ist ganz wesentlich auf dem inneren Weg (siehe der Abschnitt *Die ursprüngliche Vermeidung und Aufwachen*.)

Auch und gerade der Kontakt zu unseren Gefühlen kann gestört sein, aus dem gleichen Grund wie bei den Körperempfindungen: wir meiden das Unangenehme (vor allem existentielle Gefühle von Ohnmacht, Hilflosigkeit und existentieller Angst, aber auch Wut oder Trauer) und suchen angenehme Gefühle wie Freude. Die Gefühle erleben wir als eine Erste-Person-Perspektive (siehe oben) unmittelbar.

Wie können wir unsere Gefühlswahrnehmung fördern?

- durch die Überwindung unserer Entfremdetheit, was vor allem bedeutet zu "fühlen ohne etwas zu tun"¹⁵, was im Abschnitt *Die ursprüngliche Vermeidung und Aufwachen* noch genauer beschrieben wird.
- durch einen Verzicht auf Gedanken und Vorstellungen, welche ihrerseits Gefühle hervorrufen, die jedoch das, was wir gerade ohne Gedanken fühlen würden, zudecken.
- Durch Verzicht auf Gefühlserzeugung durch alle möglichen, uns von uns selber ablenkenden herbeigeführten Sinneseindrücke (inneren Bilder und äußere Medien im weitesten Sinn).
- Durch das nach innen wenden und die Frage: *Was fühle ich jetzt?*

Über unsere Körperempfindungen als auch unsere Gefühle erfahren wir die Welt und Wirklichkeit. Über unseren Verstand mit seinen Gedanken, Bildern, Vorstellungen und Fantasien und unser reflektierendes Bewusstsein erkennen und verstehen wir die Welt und Wirklichkeit.

Zu den Gedanken/Vorstellungen/inneren Bildern

Gedanken, Bilder und Vorstellungen sind Abstraktionen von Erlebtem/Erfahrenem und auch Abstraktionen von Abstraktionen ohne Ende. Ein inneres Bild von einem Hund wird auch erfahren, doch es ist etwas völlig anderes als die Erfahrung von einem lebendigen Hund als ein empfindendes Wesen, das über die Sinne mit-fühlend wahrgenommen werden kann.

Es wichtig, einen erkennenden, bezeichnenden und verstehenden Teil unserer Kognition von einem schöpferisch-kreativ-fantasierenden Teil zu unterscheiden. Ersterer ist ein Teil unseres evolutionären Erbes, da, wie oben erläutert, erkennen und erfahren immer schon Teil von Innerlichkeit sind.

Der schöpferisch-kreativ-fantasierende Teil unseres Bewusstseins stellt eine enorme Erweiterung dessen dar, was wir auch schon bei Tieren finden. Der Mensch lebt nicht nur im sinnlichen Jetzt, sondern auch in einer vorgestellten Vergangenheit und Zukunft, mit ebenso vorgestellten oder erinnerten Ereignissen. Gleichzeitig kann er sich selbst reflektieren, sich seiner selbst, seiner Mit-Wesen und seiner Umwelt bewusst werden, weit über das hinaus zu dem Tiere in der Lage sind. Was auf diese Weise möglich wird, ist die Schaffung einer eigenen virtuell-vorgestellten Welt, die jedoch nicht nur aus Bildern und Vorstellungen besteht, sondern auch aus Körperempfindungen und Gefühlen, welche durch diese Bilder hervorgerufen werden.

¹⁵ Diese Ausdruck geht auf Christian Meyer zurück.

Die Erschaffung dieser inneren Welten geschieht meist auch nach dem "suche das Angenehme ..."
Überlebensprinzip, und trägt so zur Entfremdetheit bei.

Eine weitere, wesentliche gedankliche Schöpfung des Menschen ist sein Ich-Konstrukt oder Ich-Gedanke, mit dem er sich einen eigenen Vorstellungs-Avatar und ein eigenes Selbstbild schafft aus dem heraus er lebt. Stimmt dieses Selbstbild jedoch nicht mit der eigenen Realität überein, wird auch damit die Entfremdetheit noch verstärkt.

Wie können wir unsere gedankliche Wahrnehmung fördern?

- durch die Bewusstwerdung unserer eigenen Gedankenaktivitäten, vor allem der Gedankenaktivitäten, die nichts Neues hervorbringen sondern sich immer wieder im Kreis drehen¹⁶.
- durch den Verzicht auf die Schaffung immer neuer virtueller Welten mit denen wir uns von uns selbst und unserer inneren Tiefe ablenken.
- durch die Hinwendung zum Fühlen, was das Denken beruhigt und klärt und was das Ich-Konstrukt in den Hintergrund treten und schliesslich ganz überflüssig werden lässt.
- durch das Bemerken, wo wir unangenehme Gedanken abrechnen und nicht zu Ende denken, weil wir uns den dann auftretenden Gefühlen nicht aussetzen wollen.

Zu den tieferen Erfahrung

Die tieferen "mystischen" Erfahrungen (die keine Erfahrungen in Zeit und Raum sind) die mit Worten wie Leere, Frieden, bedingungsloser Liebe und Glückseligkeit beschrieben werden, gehen einher mit einer gelösten Körperlichkeit und einer starken Beruhigung des Denkens bis zur Gedankenstille.

Die tieferen Erfahrungen sind das "Aufwachen" in der Trilogie von Aufwachen-Aufwachsen-Aufräumen. Im Abschnitt *Die ursprüngliche Vermeidung und Aufwachen* weiter unten wird skizziert, wie wir Zugang zu den tieferen Erfahrungen bekommen können.

Soweit ein Überblick über die vier genannten Inhalte/Phänomene des Bewusstseins, die jedoch nicht beziehungslos nebeneinander stehen, sondern wechselseitig und psychodynamisch aufeinander wirken.

¹⁶ Es lohnt sich, als eine Übung, sich darüber klar zu werden, wie viele der Gedanken, die einem durch den Kopf gehen, wirklich nützlich, neu und kreativ sind, und wie viele lediglich nur endlose Wiederholungen von bereits Gedachtem darstellen. Eine weitere Unterscheidungsmöglichkeit ist die von Gedanken mit der Qualität einer sprudelnden, aber sich nicht aufdrängenden Quelle, und Gedanken die einen zwanghaft als eine Fixierung zu beherrschen scheinen.

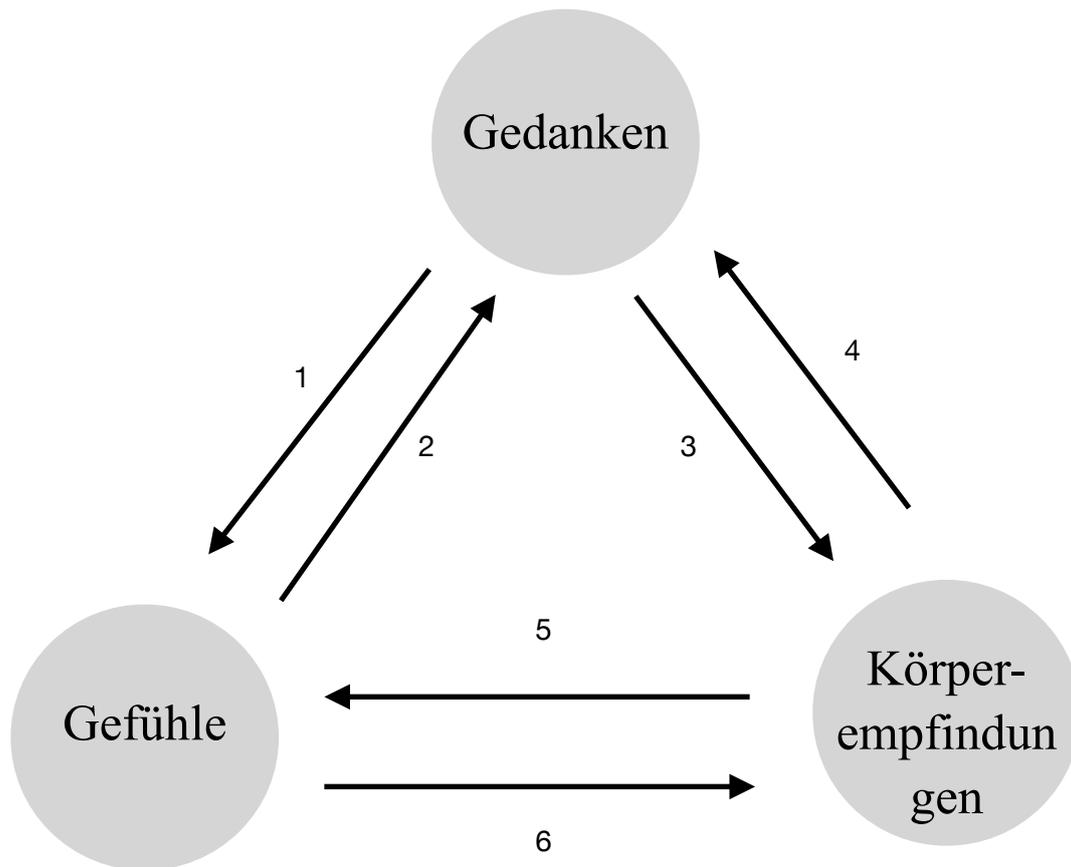


Abb.: Innerpsychische Wechselwirkungen

Hier ein paar wenige Beispiele:

- 1: Vorstellungen die mir Angst oder Freude machen
- 2: Eine Wut die einen Gedanken oder ein inneres Bild auslöst: "den/die bringe ich um"
- 3: Bei der Vorstellung von leckerem Essen läuft einem das Wasser im Mund zusammen
- 4: Ein Schmerz im Bauchraum löst den Gedanken aus "hoffentlich nichts Schlimmes"
- 5: Ein wohliges Empfinden im Bauchraum löst Freude aus
- 6: Ein Wutgefühl löst Körperreaktionen von Angriff und Anspannung aus

Macht man sich jetzt noch klar, dass es zusätzlich zur der sinnlich erlebten Welt noch die vom Menschen kreierte eigene virtuelle Welt gibt, wird deutlich, was alles bei der eingangs gestellten Frage

Wessen bist du dir jetzt bewusst?

entdeckt werden kann.

Die Strukturen/Haltungen des Bewusstseins¹⁷

Neben den Inhalten der Psyche (Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken und tiefere Erfahrungen) die durch Introspektion zugänglich sind, *sofern der Mensch ausreichend Zugang zu seiner Innerlichkeit hat*, hat die Psyche auch im Verlauf ihrer Entwicklung relativ stabile Strukturen aufgebaut, die jedoch durch eine introspektive Innenschau wie mit der Frage: *Wessen bist du dir jetzt bewusst?* nicht erkannt werden können. Diese Strukturen oder Charaktereigenschaften sind eine Art Skelett der Psyche, welches der Psyche und dem Menschen insgesamt Halt, Form und Charakter gibt, mit folgenden Eigenschaften:

- Haltungen sind das „Gerüst des Psychischen“ (als Strukturen der Psyche)
- Wo sich etwas entwickeln soll, braucht es neben Veränderung auch Beständigkeit, wo eines auf dem anderen aufbauen kann
- Haltungen helfen uns in jeder Lebenssituation bei der Orientierung und Re-Aktion (hingehen, weggehen, sich tot stellen, kämpfen)
- Haltungen geben uns Halt und begrenzen uns dabei gleichzeitig (als eine Art von flexibler Festigkeit)
- Haltungen werden früh geprägt und können weiter entwickelt werden (durch „innere Arbeit“, s.u.)
Haltungen machen uns persönlich und berechenbar
- Haltungen steuern unsere Wahrnehmung, unser Denken und unser Fühlen
- Mit Haltungen drücken wir uns im Leben aus (Verhalten)

¹⁷ Durch seine intensive Beschäftigung mit der Entwicklungspsychologie (dem Entwicklungsstrukturalismus) hat Ken Wilber zu dessen Verbreitung beigetragen und zur Kenntnis darüber, wie Fähigkeiten/Kompetenzen und Haltungen sich entwickeln. Er unterscheidet dabei Entwicklungsebenen (als allgemeine Grundstufen, und verwendet dafür eine durch künstliche Farben ergänztes Regenbogenspektrum) und Entwicklungslinien, welche die spezifischen Kompetenzen oder "Intelligenzen" repräsentieren, wie sie von Entwicklungspsycholog*innen untersucht und benannt werden. (Kognitive Intelligenz, emotionale Intelligenz, somatische Intelligenz, soziale Kompetenz, ethisch/moralische Entwicklung, Ich-Entwicklung usw.)

Wir können uns unsere Haltungen als Gefäße mit unterschiedlicher Festigkeit vorstellen (von löchrig bis starr) und unterschiedlichem Fassungsvermögen (von Schnapsglas bis Regentonnen). Von einer flexiblen Festigkeit hängt es ab, ob das, was das Leben dort hineingießt, auch gehalten werden kann, und ob eine Erweiterung der Haltung möglich ist. Das Fassungsvermögen bestimmt, wieviel das Leben dort hineingießen kann, beziehungsweise wieviel von dem, was uns das Leben in jedem Augenblick schenkt, wir (er)fassen können.

Welche Haltungen gibt es?¹⁸

Haltungen bereiten uns auf *alle* Lebenssituationen vor, und daher haben wir schon früh Haltungen entwickelt gegenüber allem, was uns begegnet:

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

Haltungen sind relativ stabil und müssen dies auch sein, doch wir können uns in unseren Haltungen entwickeln, insbesondere was die einschränkenden oder sogar auch die gegen das Leben gerichteten Aspekte unserer Haltungen betrifft.

Haltungen werden innerlich nicht unmittelbar Bewusstseinsinhalt erlebt, sondern werden in ihren Auswirkungen in unserem Verhalten, sichtbar.¹⁹

¹⁸ Aus dieser – keineswegs vollständigen – Aufzählung wird deutlich, dass die Bewusstseins- und Haltungsentwicklung eines Menschen eine sehr komplexe, und keinesfalls eindimensional-lineare Angelegenheit ist, wie es manche Entwicklungsmodelle suggerieren.

¹⁹ Das betrifft sowohl unser Verhalten in Wort und Tat nach aussen, als auch unser Denken als ein innerer Dialog oder Vortrag. Indem wir uns selbst innerlich zuhören, können wir aus dem Gesagten auf unsere Haltungen schliessen.

- Ein Zugang zu unseren Haltungen ist die Erinnerung an die Atmosphäre unserer Kindheit gegenüber einem Thema, beispielsweise dem Thema "Geld". Welche, vielleicht auch unausgesprochenen Grundsätze galten dort, die wir möglicherweise übernommen haben?
- Selbsteinschätzung: wir können uns fragen, was unsere aktuelle Haltung (zum Thema Geld) heute sagen würde, und so unsere Haltung in unseren Haltungssätzen entdecken.
- Fremdeinschätzung: wir können andere Menschen fragen, wie sie uns bezüglich einer Haltung aus ihrer Beobachtung charakterisieren würden.
- Sind wir uns sowohl der positiven und unterstützenden Eigenschaften einer Haltung – die wir würdigen können –, als auch der unsere Lebendigkeit einengenden Aspekte einer Haltung bewusst, dann können wir uns den bisher nicht gefühlten, meist existentiellen Gefühlen der Kindheit wie Unsicherheit, Angst, Hilflosigkeit, Ohnmacht zuwenden, und uns ihnen, unter Würdigung der überlebenswichtigen Dynamik unserer frühen und vielleicht immer noch aufrecht erhaltenen Abwehrmechanismen wieder nähern, und sie fühlen. Letztendlich landen wir bei derartigen Untersuchungen immer bei der Existentialität des/unseres Lebens. Was uns dabei helfen kann sind Fragen wie „was könnte passieren wenn ...“, wo wir uns Situationen, vor denen wir uns fürchten vorstellen, um uns dann den damit verbundenen Gefühlen auszusetzen (am Beispiel einer zu engen Haltung beim Thema "Geld" könnte eine Frage sein „was könnte passieren, wenn ich meine Rechnungen nicht bezahlen kann?“) Durch das Aushalten der damit verbundenen Angst und Ohnmacht, welche wir bisher vermieden haben, erweitern sich unsere Einstellungen und damit unsere Handlungsmöglichkeiten.

Andauernde Schuldgefühle, eine immer wieder durch Vorstellungen „induzierte“ Traurigkeit, verbitterte Ressentiments, Ironie, Zynismus, Sarkasmus, chronische Verdächtigungen, Größenwahn, Missmut und Verdrossenheit, eine nicht verschwinden wollende Sentimentalität, Neid, Geiz, Leichtsinn, zwanghafte Eifersucht, ein permanentes Sich-Sorgen-Machen – die Liste unserer gegen uns selbst und das Leben gerichteten Haltungsaspekte ist lang, zum Schaden für uns selbst, unsere Mit-Welt und der Umwelt. Was vor dem Hintergrund unserer Existentialität und Biografie verständlich ist, können wir, das ist die gute Nachricht, ändern, und zwar nicht nur individuell, sondern auch gesellschaftlich-kollektiv.

Das geht meist nicht über Nacht, Haltungen gehören, aus gutem Grund, zu den „dicken Brettern“ der evolutionären Schöpfungen, doch es ist möglich.

Die Entwicklung der Haltungen des Bewusstseins ist das "Aufwachsen" in der Trilogie von Aufwachen-Aufwachsen-Aufräumen.

Die Dynamiken des Bewusstseins

Die das Leben des Menschen am meisten bestimmende Psychodynamik ist die der Entfremdung, als eine unvermeidliche und auch notwendige Abwendung von der eigenen Existentialität, was verbunden ist mit einer Abwendung vom Leben und der Lebendigkeit, einem permanenten sich ablenken von der eigenen inneren Tiefe, und der Schaffung einer Ersatz-Identität in Form des Ich-Konstruktes²⁰.

Damit verbunden ist auch die auch schon erwähnte Dynamik von Vermeidung/Aversion/Allergie einerseits und Sucht/Anhaftung/Fixierung andererseits. Beides sind – sehr leidvolle – Wege um die Auseinandersetzung mit der Existentialität zu vermeiden, und sich stattdessen in Süchte und Aversionen auf buchstäblich allen Ebenen zu flüchten.

Beide Dynamiken zeigen sich in ihren Extremen u. a. wie folgt:

- a) Abgestumpftheit und Hysterie (Psychologisch),
- b) Euphorie und Depression (Psychologie),
- c) Aktivität und Passivität (Verhalten),
- d) Konsumfixierung und Askese (Verhalten),
- e) Introversion und Extroversion (Orientierung),
- f) Selbstüberhöhung/Narzissmus und Selbsthass, (Selbstbild)
- g) Manisch und depressiv (Psychopathologie),
- h) Ausagieren/Hyperaktivität und Starre (Körper),
- i) in Gefühlen baden/Sentimentalität und Gefühle abtrennen (Fühlen),
- j) fixe Ideen und Ideen nicht zu ende denken (Denken),
- k) Selbsterfahrung (Sein) versus Selbsta Ausdruck (Tun),
- l) Unterforderung und Überforderung (Pädagogik) ...

... und zeigen sich u.a. in den Lebensbereichen (oft, aber nicht immer am Suffix „-ismus“ erkennbar) wie folgt:

- a) Nahrung: Fresssucht – Hungern,
- b) Schutz, Sicherheit: Einmauern – Leichtsinn,
- c) Sexualität: Sexsucht – Sexverdammung,
- d) in-Beziehung-sein, Zugehörigkeit: Beziehungssucht – Beziehungsaversion,
- e) Selbstwirksamkeit/Macht: Machtbesessenheit – Ohnmacht,
- f) Perspektivität: Absolutismus – Egalitarismus,
- g) Politik: Individualismus – Kollektivismus,
- h) Philosophie: Epistemologie – Ontologie, i) Philosophie: Idealismus – Materialismus,
- i) Spiritualität: Obsession –Aversion

²⁰ Noch einmal der Hinweis, dass dies etwas evolutionär unvermeidliches ist.

Desweiteren gibt es, wie oben beschrieben, die Dynamik eines hin- und herwechselns zwischen erfahren und verstehen, erleben und beschreiben. Idealerweise steht das Erfahren im Vordergrund, und verbindet uns mit uns selbst, unserer Lebendigkeit und dem Leben, und das Erklären findet im Hintergrund statt. Haben wir uns jedoch von unangenehm-schmerzhaften Erfahrungen abgespalten, dann übernimmt der erklärend-verstehend-fantasierende Teil unseres Bewusstseins die Regie, und wir richten uns in einer von der Wirklichkeit entfremdeten virtuellen Welt ein.

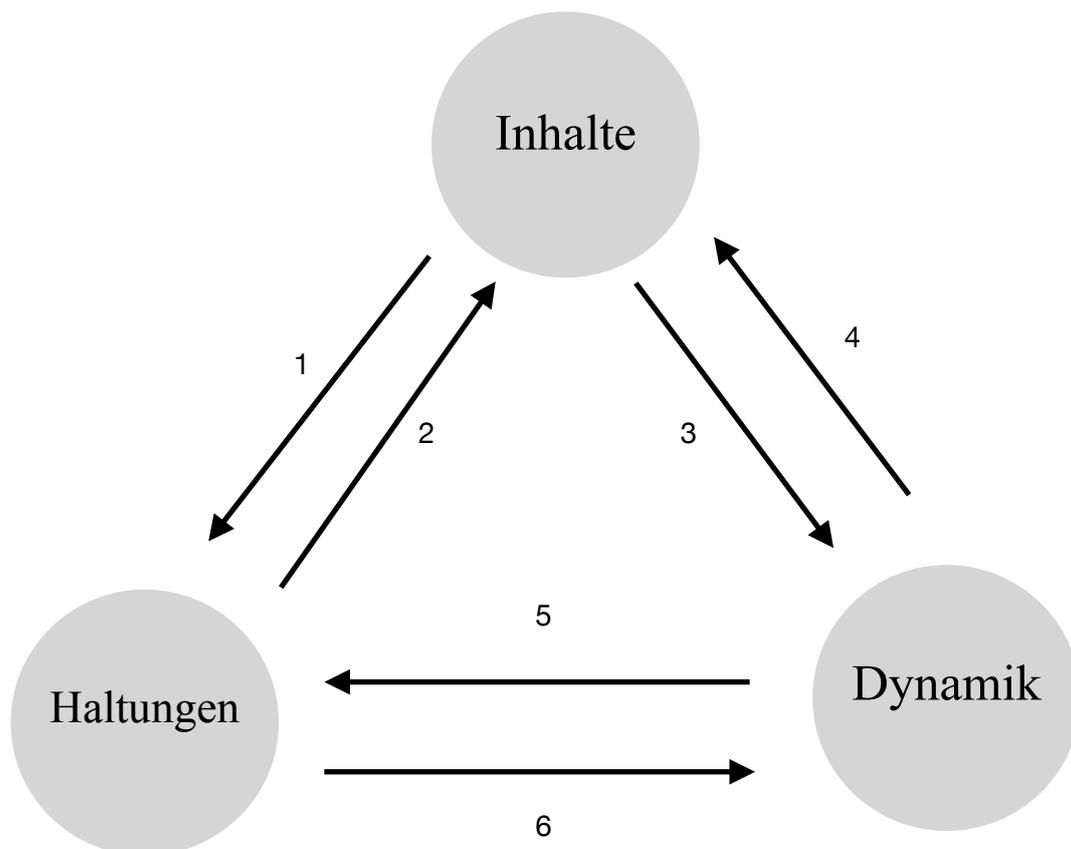
Darüber hinaus gibt es eine Fülle weiterer Psychodynamiken die von der Psychologie entdeckt wurden, wie Abspaltung, Adaption, Fehlleistung, Kompensation, Projektion, Regression, Sublimierung, Übertragung ...

Die Bewusstwerdung hinsichtlich der eigenen Bewusstseinsdynamiken, so weit das möglich ist, ist das "Aufräumen" in der Trilogie von Aufwachen-Aufwachsen-Aufräumen.

Die drei vorgestellten Hauptaspekte

- Phänomene/Inhalte,
- Strukturen/Haltungen und
- Dynamiken

des Bewusstseins stehen ihrerseits in Wechselbeziehung miteinander.



Hier ein paar Beispiele:

- 1: Über die Zeit innerlich "kultivierte" Wut führt zu "tiefsitzendem" Groll²¹
- 2: Eine Haltung von "das hätte nie passieren dürfen" führt zu einem Gefühl von Verzweiflung
- 3: Ein Gedanke ans Sterben wird augenblicklich verdrängt
- 4: Ärger wird körperlich ausagiert was zu einer Erleichterung führt
- 5: Eine Dynamik des Vermeidens von Unangenehmen führt zu einer Abwehrhaltung
- 6: Ein Haltung von Überheblichkeit verdrängt Gedanken an die eigenen Unzulänglichkeiten

Zusammenfassend lässt sich sagen:

- Durch die *Inhalte* unsres Bewusstseins, mit ihrer unterschiedlichen Tiefe, sind wir im Kontakt mit der Wirklichkeit und dem Leben.
- Mittels unserer *Haltungen* ("mindsets") interpretieren wir die Inhalte die wir erfahren, und bringen sie in unserem Verhalten zum Ausdruck.
- Die Psycho-Dynamiken unseres Bewusstseins öffnen oder verschliessen uns die Zugänge zu Bewusstseinsinhalten, und können unsere Wahrnehmung dieser Inhalte verzerren.²²

Eine Bewusstwerdung hinsichtlich

- unserer Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken als unsere Bewusstseinsinhalte,
- unserer Haltungen/Strukturen und psychischen Gewohnheiten und
- unserer Bewusstseinsdynamiken

stellt somit eine enorme Herausforderung bzw. eine spannende Entdeckungsreise dar.

Doch seit Tausenden von Jahren machen Menschen auch eine völlig andere Art von Erfahrungen, die "tieferen Erfahrungen", als eine Bewusstseinsdimension, die nicht von dieser manifesten Welt ist, sondern auf eine ganz andere Wirklichkeit hinweisen, als das Grundlegende aller Manifestation. Diese Dimension sowie ihr Erleben bzw. ihre Verwirklichung hat unterschiedliche Namen, und einer davon ist JETZT²³.

²¹ Ken Wilber: aus sich wiederholenden, vorübergehenden Zuständen (states) werden stabile Strukturen/ Gewohnheiten (traits).

²² Ein Beispiel ist der Verdrängungs/Projektionsmechanismus.

²³ *JETZT - Die Kraft der Gegenwart* lautet der Titel eines Bestsellers von Eckhart Tolle.

Drei Arten von Jetzt

Es gibt das *sinnliche Jetzt*, das ist das Paradies der Tiere und des Frühmenschen. Dort gibt es keine ungelösten Themen der Vergangenheit, weil es keine Gedanken an eine Vergangenheit gibt, und es gibt auch keine Sorgen/Erwartungen/Hoffnungen die in eine Zukunft gerichtet sind, weil es keine gedankliche Zukunft gibt.

Es gibt die Körperbewusstheit und Gefühle, die den Tieren sagen wie sie auf die Umwelt und Mitwelt zu reagieren haben, und es gibt auch eine Kognition, welche beispielsweise einen Hirsch in die Lage versetzt einen Baum von einem anderen Hirsch von einem Menschen zu unterscheiden, doch all diese geschieht ohne (Selbst)Reflektion und ohne Vorstellungen, wie etwas anders sein könnte als es ist.

Es gibt das *gedankliche Jetzt* des Menschen, mit einem Ich-Konstrukt als ausgedachtem Selbstbild und einer gedanklich/bildlichen Vergangenheit und Zukunft. Und es gibt die Bewusstheit über Leid, Vergänglichkeit und Tod, welche, in Verbindung mit dem Überlebenstrieb, vor allem das Denken ununterbrochen beschäftigt hält, auf der Suche nach Sicherheit und dem Angenehmen und als eine Selbstversicherung, dass man noch am Leben ist.

Es gibt das *JETZT des aufgewachten Seins*, ganz in der manifesten Welt und doch nicht von dieser Welt. Neben dem lauten Überlebensimpuls gibt es in der Seele des Menschen noch eine leise Stimme die ihn daran erinnert, dass das gedankliche Selbst und die leidvolle manifeste Existenz nicht alles ist, was das Leben für ihn bereithält. Und so machen sich immer wieder Menschen auf die Suche ...

Die ursprüngliche Vermeidung²⁴ und Aufwachen

Bei der Entwicklung von Fähigkeiten und Fertigkeiten, die modellhaft meist in Liniendiagrammen von unten nach oben dargestellt werden²⁵, geht es um ein Tun als ein Einüben von etwas, beispielsweise eine Fremdsprache.

Doch beim Aufwachen zu den tieferen Erfahrungen als dem Grund unseres Seins geht es um die Vertiefung unseres unmittelbaren Erlebens im Jetzt, und das wird phänomenologisch als eine Bewegung nach unten erfahren. Dabei geht es nicht um eine Tun in der Zeit, sondern um ein Beenden eines schon in der frühen Kindheit entstandenen chronisch gewordenen Tuns, und zwar die Vermeidung, Abwehr der Erfahrung der Existentialität, als einer "ursprünglichen Vermeidung."

²⁴ In *The Religion of Tomorrow* verwendet Ken Wilber den Begriff "ursprüngliche Vermeidung" (primordial avoidance) 26 mal, in dem Sinn eines Herausfallens aus der immer-gegenwärtigen Nichtdualität oder Einheit, doch der Begriff passt auch auf das, was das kleine Kind tut und tun muss, um in der Unaushaltbarkeit seiner Existentialität den damit verbundenen existentiellen Schmerz nicht fühlen zu müssen.

²⁵ Dazu gehören die "Psychogramme" für die individuelle Entwicklung und die "Soziogramme" für die kollektive Entwicklung von Ken Wilber.

Diese Entfremdung oder Entfremdetheit des Menschen ist das Haupthindernis im Zugang zur eigenen Bewusstheit und den tieferen Erfahrungen, die das tiefste und eigentliche Wesen des Menschen ausmachen.

Durch die Überwindung der Entfremdetheit wird die Tür zu den tieferen Erfahrungen weit aufgestossen wird. Diese Erfahrungen (die, noch einmal, keine Erfahrungen mit einem Beginn und Ende in der Zeit sind) lassen sich nicht willentlich bewirken, doch der Mensch kann sich für die öffnen, und genau das geschieht bei und in der Auseinandersetzung mit der Existentialität.

Dies soll nachfolgend in 7 Schritten skizziert werden, als eine kompakte Darstellung des Wesentlichen eines kontemplativen-meditativ-inneren Weges²⁶. Dabei wird zuerst der verstehende Teil des Bewusstseins "bedient", um dann den erfahrenden Teil hervortreten zu lassen.

Schritt 1

Die tieferen Erfahrungen (Gott oder das Absolute oder die Unendlichkeit) sind omnipräsent, alles durchdringend, all-schöpferisch, gegenwärtig in jedem Augenblick, zu jeder Zeit an jedem Ort im Universum.

Schritt 2

*Wenn*²⁷ das so ist, sind die tieferen Erfahrungen auch hier und jetzt, und damit auch hier und jetzt für mich innerlich in meinem Sein wahrnehmbar.

Schritt 3

Aus dem Hier-und-Jetzt der tieferen Erfahrungen eröffnet sich die Frage: Was hindert mich daran, die tieferen Erfahrungen jetzt zu erfahren? Die Antwort darauf ist deine Antwort auf die Frage *Wessen bist du dir jetzt bewusst?* oder *Was nimmst du jetzt wahr?* Mögliche Antworten darauf können sein "ich nehme eine Verspannung im Rücken wahr" (Körperempfindung), oder "ich fühle Unruhe in mir" (Gefühl) oder ein Gedanke wie "was soll diese Frage?" Was immer du gerade erfährst, das ist dein Einstieg in eine möglichere tiefere Dimension deines Seins.

Schritt 4

Da sich meine Augenblickserfahrungen offensichtlich von dem unterscheiden, wie die tieferen Erfahrungen beschrieben werden, stellt sich jetzt die Frage: Wie komme ich von diesen eher banalen und oberflächlichen Bewusstseinsinhalten zu den tieferen Erfahrungen? Oder: wie komme ich vom inneren Lärm meiner Überlebensimpulse zur Stille? Antwort: Durch die Augenblickserfahrungen hindurch (jedoch nicht daran vorbei).

²⁶ siehe hierzu auch die Arbeit von Christian Meyer.

²⁷ Hier wird der skeptische Teil des Bewusstseins eingeladen, sich auf eine Erfahrungsreise zu begeben.

Für die folgenden Schritte ist eine Haltung der Hingabe notwendig, und ein Wechsel vom Verstehens- in den Erfahrungsmodus (= innere Öffnung und Offenheit)

Schritt 5

Setze dich bequem und entspannt hin²⁸, und übe dich zuerst darin, Körperempfindungen von Gefühlen, und beides wiederum von Gedanken zu unterscheiden. Es sind die Gefühle als dein unmittelbarer Kontakt mit dem Leben und der Lebendigkeit über die Körpergrenzen hinaus, die dich in die Tiefe deines Seins führen.

Schritt 6

Schliesse die Augen und wende die Aufmerksamkeit nach innen.

Beachte die Körperempfindungen nicht (es sei denn, da ist ein Schmerz um den du dich kümmern solltest).

Richte die Aufmerksamkeit auf das Fühlen und verzichte auf jedes innere Tun, wozu auch Vorstellungen, Bilder und Gedanken gehören²⁹.

Erlebst du eine Intensivierung deiner Gefühle so wie sie erscheinen (ohne dass du etwas dazu oder dagegen tust), von Gefühlen im Zusammenhang mit dem Tagesgeschehen zu längerfristigen Gefühlen vor allem im Kontext von Beziehungen zu Gefühlen im Zusammenhang mit dem eigenen Selbst und dem Tod hin zu existentiellen Gefühlen von Todesängsten, Bodenlosigkeit, Leere und existentieller Sehnsucht, verbunden mit einem Tiefersinken, bist du auf einem guten Weg.

Schritt 7

Überlasse dich weiter dem Geschehen, und – so Gott/die Unendlichkeit will – erfährst du die Gnade tieferer Erfahrungen von Unendlichkeit, Stille, Frieden, Eins-sein und bedingungsloser Liebe.

²⁸ Eine besondere "meditative" Körperhaltung ist nicht erforderlich, ja sie kann sogar das innere Tiefersinken beeinträchtigen, da beispielsweise das Sitzen mit verschränkten Beinen nicht nur die Durchblutung der Beine beeinträchtigt, sondern mehr körperliche Anspannung erfordert als das Sitzen in einem Sessel. Auf der inneren Reise geht es um das Loslassen als das Gegenteil von Anspannung, körperlich, emotional und mental, und das körperliche Loslassen steht am Beginn.

²⁹ Dies ist der wohl schwierigste Teil des inneren Weges. Evolutionär gesehen ist es überlebenswichtig, dass die Impulse aus den Gefühlen (siehe Fußnote 14) sofort umgesetzt werden, da sie dem Überleben dienen. Doch was auf dem *äußeren* Weg nach wie vor richtig ist – werden die eigenen Grenzen verletzt, physisch oder psychisch, ist es richtig, sich aus der Wut heraus zu verteidigen oder aus der Angst heraus zu fliehen, um zu überleben – ist auf dem inneren Weg genau verkehrt. Wenn ein als unangenehm oder sogar unaushaltbar erlebtes Gefühl von (existentieller) Angst beim Tiefersinken erlebt wird, was zu erwarten ist, dass geht es darum, vor diesem Erleben nicht innerlich davonzulaufen, auch nicht in Vorstellungen und Gedanken, sondern es aus-zu-halten und auszufühlen.

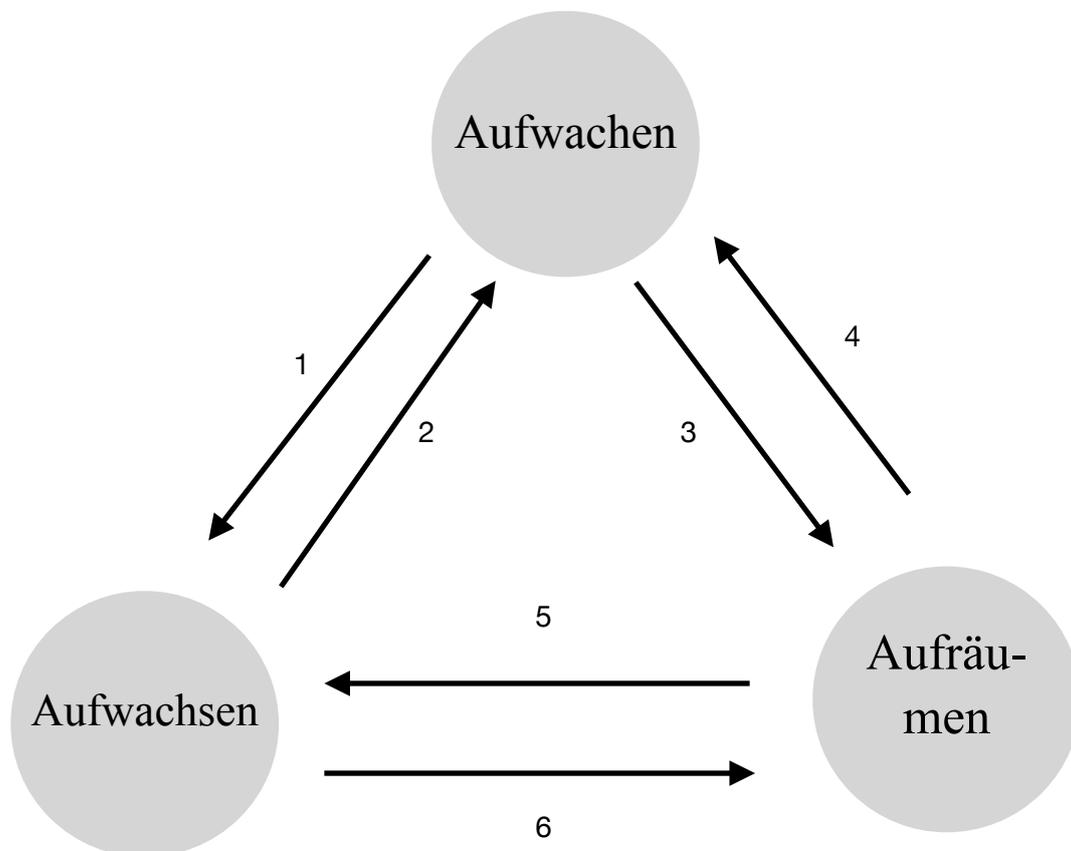
Die Entdeckung der Innerlichkeit

Es war (und ist) ein langer Weg, seit sich das erste empfindende Wesen auf diesem Planeten sich seiner Innerlichkeit erstmals bewusst wurde – und damit auch der inneren Dimension des Universums bzw. der Schöpfung. Seitdem beschäftigen sich Menschen mit der Entdeckung und Erforschung von Innerlichkeit, persönlich und auch im Austausch mit anderen Menschen, woraus die Geisteswissenschaften hervorgegangen sind.

Doch neben einem wissenschaftlichen Interesse hält die Verwirklichung der eigenen Tiefe noch das Geschenk des Aufwachens bereit, wodurch der Mensch erkennt, dass es eine Alternative gibt zu seinem sein mittlerweile selbstzerstörerisch gewordenen Überlebensmodus.

Die Zukunft des Menschen und der Menschheit entscheidet sich weniger auf der Aussenseite seines Seins, in Form von immer mehr und immer weiter entwickelter Technologie, das wird weiterhin geschehen, sondern vor allem auf der Innenseite des Seins, der Innerlichkeit, und in der Tiefe des eigenen Bewusstseins.

Dabei spielen sowohl das Aufwachen, als auch das Aufwachsen wie auch das Aufräumen eine wesentliche Rolle:



Durch das aufgewachte Sein erfährt der Mensch aus dem Seinsgrund heraus sich selbst als ein Wesen, was nicht nur von dieser Welt ist, und kann so, befreit vom Überlebenszwang und befreit vom Getriebensein von seinem Ich-Konstrukt, bewusster an seinen Haltungen (Aufwachsen) und seinen psychodynamischen Themen arbeiten, wenn er/sie das möchte, um sich immer bewusster und kompetenter in die Welt einbringen zu können. (1+3)

Ein hohes Maß an Entwicklung ermöglicht dem Menschen, überhaupt zu Verstehen was Aufwachen und Aufräumen bedeutet, und ist gleichbedeutend mit einer weltzentrischen³⁰ ethischen Perspektive, die alle Menschen und Wesen umarmt. (2+6)

Ein hohes Maß an innerer Aufgeräumtheit und gelöster Themen und Verstrickungen erlaubt dem Menschen, davon unbelastet seine bisher entwickelten Haltungen aus einem aufgewachten Sein in der Welt aus einem geklärten und "aufgeräumten" Bewusstsein heraus zum Ausdruck zu bringen. (4+5)

³⁰ Dieser Ausdruck stammt von Ken Wilber, im Rahmen der Entwicklungsfolge egozentrisch-ethnozentrisch-weltzentrisch.