

Zugänge und Entfremdung

Ken Wilbers 4 Quadranten und deren Erweiterung zu 8 Hauptperspektiven/Horizonte des in-der-Welt-sein sind eine wunderbare Übersicht über die "Räume" von Wahrnehmung und Erkenntnis, welche die manifeste Welt für uns bereithält.

Doch diese Erkenntnisse liegen nicht einfach nur herum um von uns aufgesammelt zu werden, sondern es braucht einen Zugang zu diesen – äusseren und inneren – Räumen, und das beginnt mit dem Zugang zu unserer eigenen Innerlichkeit, dem oberen linken Quadranten bzw. – genauer – der Zone Nr. 1.

Diese Tatsache fasst Wilber in einem Satz, den man nicht dick genug unterstreichen kann, im excerpt D wie folgt zusammen (siehe unten):

"Ich kann nicht wirklich eine Studie einer dritten Person von Innerlichkeiten einer ersten Person durchführen, solange ich nicht selbst einen Zugang habe zu diesen Innerlichkeiten. Ich kann ein Gefühl auf eine objektive Weise betrachten, doch das setzt voraus, dass ich dieses Gefühl selbst wahrnehmend lokalisieren kann."

methodologies in zone #1). In other words, I cannot really do a third-person study of first-person realities unless I myself have some sort of access to those first-person realities. I can look at a feeling in an objective fashion, but only if I can actually locate that feeling to begin with.

Anders ausgedrückt, und in meinen Worten: so lange ich nicht wirklich im Kontakt mit mir selbst bin, so lange kann ich weder eine angemessene Erfahrung und ein angemessenes Verstehen von mir selbst haben (Zone 1 und 2), noch von meinen Beziehungen (Zone 3 und 4) noch von der äußeren Welt (Zonen 5-8).

Und dieser Kontakt wird schon in der frühen Kindheit – unvermeidlich – unterbrochen, worauf Wilber schon in "Halbzeit der Evolution" (1980) hingewiesen hat. Er 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 erhalten 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 Grübelei, 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.“

Doch wie können wir die Entfremdetheit überwinden, um somit auch den Kontakt zu uns selbst, unseren Mitmenschen und der Welt wiederherzustellen und zu vertiefen?

Es braucht:

- die Bereitschaft, sich selbst begegnen zu wollen, mit allem was kommen mag
- die Fähigkeit, Körperempfindungen von Gefühlen von Gedanken/Vorstellungen zu unterscheiden
- die Bereitschaft, zu fühlen (was kein inneres Tun darstellt, sondern das beständige innere Vermeiden existentieller Gefühle beendet)
- den Verzicht auf inneres Tun in Form von Vorstellungen, mit denen wir eine eigene virtuelle Wirklichkeit schaffen, die uns jedoch von unserer eigentlichen inneren Wirklichkeit entfernt, und damit die Entfremdetheit noch verstärkt
- eine Haltung der Hingabe