

Bewusstheit

(warum Psychologie die Welt retten kann)

Einleitung

Die Agenda des Menschseins

Evolutionäre Dialektik

Es gibt ein Innen

Das Geist in der Maschine

Die Inhalte des Bewusstseins (Phänomenologische Psychologie)

Zu den Körperempfindungen

Zu den Gefühlen

Zu den Gedanken/Vorstellungen/inneren Bildern

Zum Vorstellungsvermögen

Ich, Ego, Selbst, SELBST, Organismus, Person usw.

Zu den tieferen Erfahrungen

Wahrnehmung: Erfahren und Verstehen

Die Strukturen des Bewusstseins (Entwicklungspsychologie)

Welche Haltungen gibt es?

Typologien und Entwicklung

Die Dynamiken des Bewusstseins (Psychodynamische Psychologie)

Die Dynamik von Verdrängung und Projektion bzw. Somatisierung

Die Dynamik von Aversion und Fixierung

Anhalten

Drei Arten von JETZT

Die ursprüngliche Vermeidung und das Aufwachen

Psychologie jetzt

Bewusstheit – Die Entdeckung der Innerlichkeit

Einleitung

Sie [die Psychologie] ist demnach die erste und elementarste unter den Einzelwissenschaften des Geistes; dementsprechend bilden ihre Wahrheiten die Grundlage des weiteren Aufbaus.

Wilhelm Dilthey, *Die Geisteswissenschaften*, 1883

Es ist erstaunlich: Wir Menschen tragen unser Bewusstsein von unserer Geburt bis zum Tod mit uns – oder besser innerlich in uns – herum. Es ist uns näher als alles andere, und ist sogar nachts in unseren Träumen aktiv. Und doch bietet unser Bildungssystem so gut wie nichts an, wo wir lernen wie wir uns selbst als bewusste und empfindende Wesen entdecken und verstehen können. Dabei hängt von dieser Selbsterkenntnis alles andere ab – wie wir uns selbst erfahren, wie wir lernen und leben, wie wir mit anderen Menschen und Wesen umgehen und wie wir uns in der Welt zum Ausdruck bringen. Doch so gut wie kein allgemeinbildender Lehrplan enthält ein entsprechendes Unterrichtsfach.

Doch warum sollte man sich mit Innerlichkeit überhaupt beschäftigen? Bietet nicht die Aussenwelt genug Beschäftigungs- und Ablenkungsmöglichkeiten? Eine Antwort könnte sein: Weil es die Innendimension gibt, und unser Verhalten, individuell und kollektiv, aus dem menschlichem Bewusstsein kommt, und nur aus der Kenntnis dieses Bewusstseins heraus verstanden und auch geändert werden kann.

Wenn wir unsere Welt als ein Spiel und als einen Spiegel betrachten, als ein Spiel mit großer Leichtigkeit wie mit tödlichem Ernst, und als einen Spiegel in dem wir uns selbst erkennen (können), und wenn wir uns dabei fragen nach welchen Regeln die Hauptakteure, d. h. wir Menschen, agieren, dann werden wir unweigerlich auf das Innen gestoßen, das Innerliche, den Geist, das Bewusstsein, unsere Intentionalität und Motivation, aus der heraus wir Menschen fühlen, denken, sprechen und handeln.

Die systematische Erforschung des Bewusstseins des Menschen hat sich die Geisteswissenschaft "Psychologie" vorgenommen, und in diesem Buch soll in Grundzügen vorgestellt werden worum es dabei geht, worauf es dabei ankommt und wie man sich selbst auf eine Entdeckungsreise der eigenen Innerlichkeit und Bewusstheit begeben kann.

Für alle hier vorgestellten Themen hat die Psychologie Lösungen und Therapien erarbeitet, um Menschen, die das möchten, zu einem bewussteren, freieren und gleichzeitig verantwortlicheren Leben zu verhelfen. Dies wirkt dann auch in die Kreis der eigenen Beziehungen hinein, und letztlich in die ganze Welt.

Die Agenda des Menschseins

Wer oder was ist der Mensch? Er ist unter anderem ein empfindendes Wesen, ein biologisches Wesen, ein soziales Wesen, ein sich verhaltenes Wesen und er ist Teil von ökologischen und kulturellen Systemen. Der Schwerpunkt unserer Betrachtung liegt auf dem Menschen als ein empfindendes psychologisches Wesen, und als einen Einstieg machen wir uns bewusst, mit welchen Themen er lebenslang zu tun hat:

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.¹

Diese Liste lässt sich noch durch einer Reihe „evolutionärer“, d. h. entwicklungsgeschichtlich begründeter Kränkungen erweitern:

- Weil der Mensch ein Nervensystem hat erleidet er physische Schmerzen und kann diese auch anderen Menschen und Wesen zufügen.
- Weil der Mensch mit Muskulatur, Intentionen und Vorstellungsvermögen ausgestattet ist, wird er Gewalt sowohl ausüben als auch selbst erleben.
- 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.
- 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.

¹ Das Schöne am Unbewussten ist, dass es nicht völlig unbewusst ist, sonst hätten wir gar keinen Begriff dafür. Inhalte, die wir verdrängt haben, können wir wieder auftauchen lassen und sie integrieren. Bei Inhalten, mit denen wir identifiziert sind, können wir die Identifikation lösen und uns so der Identifikationen bewusst werden (und "sind" sie nicht mehr, sondern "haben" sie, "ah, jetzt ist mir gerade wieder bewusst geworden, wie ich mich selbst verurteilt habe".) Zu Inhalten die bereits existieren, die uns aber noch "zu hoch" sind, können wir uns entwickeln (wie das Kleinkind zur Sprache).

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

Natürlich haben alle diese Punkte auch positive Entsprechungen, unser Nervensystem vermittelt uns neben Schmerz auch Lust, unsere Muskulatur Beweglichkeit, die Verbundenheit mit anderen Menschen und Lebewesen gibt uns Freude usw., doch wir wollen uns hier mit der schmerzhaft-existentialen Seite unseres Menschseins beschäftigen, und dem, was daraus folgt. Wenn wir damit klarkommen, dann kommen wir auch mit allem anderen im Leben klar.

Dessen sich bewusst zu werden bedeutet zuerst, sich der eigenen dramatisch-traumatischen Lebenssituation bewusst zu sein².

Das kleine Kind merkt dies schon früh, indem es selbst physische Schmerzen und psychische Verluste erleidet, und indem nicht alle seine Wünsche erfüllt werden und 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 an die eine eigene Sterblichkeit. Doch der mit dieser Bewusstwerdung verbundene existentielle Schmerz, Verbunden mit existentiellen Gefühlen wie Unsicherheit, Angst, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Getrenntsein und Nichtexistenz ist für das kleine Kind und erscheint für die meisten Erwachsenen unaushaltbar, und damit beginnt das Drama der menschlichen Entfremdung. Mit ihr werden wir uns noch beschäftigen, doch kann hier schon festgehalten werden, dass die Entfremdetheit des Menschen die Ursache für all die Katastrophen ist, welche von Menschen verursacht werden.

Unser Überlebenstrieb, der erheblich dazu beiträgt das belebte Universum am Laufen zu halten und uns zu einer sehr erfolgreichen Spezies hat werden lassen³, 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 emotionale Erfahrung oder als ein gedankliches 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.

² Das ist der Kern des Mythos der Vertreibung aus dem Paradies.

³ ... so "erfolgreich" und gleichzeitig so entfremdet, dass wir dabei sind die Grundlagen unserer Existenz und die anderen Wesen zu zerstören.

Evolutionäre Dialektik

Wir können uns diese Agenda auch noch vor dem Hintergrund einer evolutionären Dialektik veranschaulichen, wo es so zu sein scheint dass mit jedem neuen evolutionären Schritt sowohl gute wie schlechte Nachrichten für den Menschen verbunden sind, bzw. Chancen und Risiken.

- mit dem (pflanzlichen) Leben kommt das Leben, aber auch der Tod in die Welt
- mit den Tieren kommen die Mobilität und Bewegungsfreiheit, aber auch die Gewalt in die Welt
- mit dem Menschen kommt die Möglichkeit der Selbsterkenntnis und Seinerkenntnis in die Welt, aber auch die Möglichkeit der Entfremdung

Für die Pflanzen und die Tiere ist das kein Problem, doch der Mensch hat vom Baum dieser Erkenntnis gegessen, und seitdem lebt er mit und in dieser Bewusstheit – mehr oder weniger.

Es gibt ein Innen

In der äußeren Welt (er)scheinen die Wahrnehmungs"dinge" erst einmal offensichtlich. 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 ist eine Herausforderung, welche auch ein entsprechendes system(at)isches Denken voraussetzt.

Schauen wir nach aussen, dann sehen wir Dinge wie Häuser, Autos, Bäume, Wolken, Menschen, Ökosysteme und vieles andere. Mit dem Schauen folgt meist sofort ein Erkennen und benennen dieser Dinge. Doch woher kommen die Begriffe dafür? Aus unserem Geist, unserem Inneren, unserem Bewusstsein. Und wo ist dieses Bewusstsein? Es ist innerlich, als einem nicht-lokalisierbaren Ort, wo wir es wahrnehmen, und ist gleichermassen real wie die äusseren Dinge.⁴

Das Wissen über die äußere Welt, deren Erkenntnisobjekte „draußen“ zu finden sind, schreitet atemberaubend schnell voran. Dem folgt die Technologie, welche dieses Wissen praktisch handhabbar und wirtschaftlich und politisch einsetzbar macht. Von der Nanotechnologie über die Gentechnologie zur Informationstechnologie weiter zur Waffentechnologie bis hin zur Technologie regenerativer Energieerzeugung – alles scheint möglich und noch viel mehr. Über das Subjekt jedoch, welches all dies in die Hände bekommt, um damit – ja was

⁴ Der Materialismus erkennt nur das Äussere als real an, der Idealismus nur das Innere. Eine integrierende (integrale) Sichtweise sieht beides als unterschiedliche Perspektiven auf Wirklichkeit: die Sicht von aussen und die Sicht von innen. Die wissenschaftliche Untersuchung der äusseren Welt geschieht durch die Naturwissenschaften, die der inneren Welt durch die Geisteswissenschaften.

eigentlich? – zu machen, wissen wir nicht annähernd so viel, weil wir in unserer Orientierung nach wie vor meistens "draußen" sind.

Doch es gibt auch ein Innen, als die Quelle von äußerem Verhalten in Wort und Tat, und der Mensch kann sich dieser seiner Innerlichkeit im Lauf seiner Entwicklung mehr und mehr bewusst werden. Das tut dringend Not, weil das Zerstörungspotenzial, welches menschliche Artefakte entfalten können, mittlerweile global-existentielle Dimensionen angenommen hat.

Zum Glück wurde neben den Naturwissenschaften auch immer eine Art von philosophischer "Seelenkunde" betrieben, die seit vielleicht 200 Jahren den Namen "Psychologie" bekommen hat, mit dem Ziel der Bewusstseinsforschung. Leider gilt die Psychologie immer noch als etwas Spezielles, was man extra studieren kann, anstatt mit oberster Priorität in allen gesellschaftlichen Bildungseinrichtungen vermittelt zu werden, frei nach dem Motto und in Abwandlung eines Bibelzitates⁵: Wenn du dich nicht selber (er)kennst und verstehst, dann (er)kennst und verstehst du so gut wie gar nichts.

Der Geist in der Maschine

Der Geist (oder das Gespenst) in der Physio-Maschine Mensch ist das Bewusstsein. Wie ist der Geist da hineingekommen? Gar nicht, er war von Anfang an da.⁶

Woraus besteht der Geist? Hinweise darauf gibt uns unsere Sprache, die nicht nur Begriffe für äusserliche Dinge (und Systeme) hat, sondern auch für Innerliches. Angst, Egoismus, Freude, Knieschmerzen, Lust, Intelligenz, Dummheit usw. findet man nirgendwo in der äußeren Welt. Es sind innere Erfahrungen und Wertungen die wir versuchen, mit Begriffen fest-zu-stellen.

Was enthält denn nun der Geist bzw. die Psyche, und, noch wichtiger, wie können wir ihn entdecken, erleben und erfahren?

Eine einfache und Unterscheidung lautet⁷:

- a) Inhalte des Bewusstseins
- b) Strukturen bzw. Haltungen des Bewusstseins
- c) Dynamiken des Bewusstseins

⁵ "Was hülfte es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewönne und nähme doch Schaden an seiner Seele?"

⁶ Mit den Worten Ken Wilbers: "Wo ein Aussen, da ein Innen, und umgekehrt."

⁷ von Ken Wilber, "states" als Bewusstseinsinhalte, "structures" als Bewusstseinsstrukturen und "shadow" als Bewusstseinsdynamiken.

Die Inhalte des Bewusstseins

Was wir innerlich wahrnehmen, hängt entscheidend davon ab, welchen Zugang wir zu unserem Inneren, unserer Psyche, haben. Dieser Zugang ist von Anfang an da, und er ist gleichzeitig auch

- entwicklungsbedingt (im Bewusstsein eines Kleinkindes tauchen keine sprachlichen Symbole auf)
- interessenbedingt (im Bewusstsein eines Nichtmathematikers tauchen kaum mathematische Symbole auf)
- kulturell bedingt (im Bewusstsein eines Buddhisten tauchen kaum christliche Symbole auf)
- abhängig von dem Ausmass der Verdrängung von Bewusstseinsinhalten, die als unaushaltbar erlebt wurden/werden und zum verdrängten Unbewussten gehören⁸
- abhängig vom Ausmass dessen, mit dem wir identifiziert sind und in der Identifikation nicht erkennen können (als das identifizierte Unbewusste)
- abhängig von entsprechenden Methodiken und "Sinnen" im weitesten Sinn, die es zu seiner Entdeckung braucht
- abhängig vom Ausmaß unserer Entfremdetheit. Alles was uns an unsere (verdrängte) Existentialität erinnern kann, ruft eine innere Angstreaktion hervor, die sofort wieder verdrängt wird und so zu einer phänomenologischen Enge führt, mit einer entsprechenden Wahrnehmungseinschränkung.

Eine *Phänomenologische Psychologie*⁹ beschäftigt sich mit den Inhalten menschlichen Bewusstseins, also demjenigen, was im Wahrnehmungsraum von Menschen auftauchen kann.¹⁰ Eine einfache Unterscheidung wäre hier¹¹:

- Körperempfindungen (auf den Körper begrenzt, physischer Schmerz, Strömen, Kribbeln ...) (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.

⁸ hierbei spielt das Ausmass der Betäubung durch Drogen im weitesten Sinn eine Rolle, ebenso wie die zahllosen Ablenkungen mit denen wir vermeiden, dass das, was in unserem Bewusstsein gerade auftauchen möchte, sich auch zeigen kann.

⁹ Eine psychodynamisch orientierte Psychologie beschäftigt sich hingegen mit den Faktoren, die das Auftauchen von Bewusstseinsinhalten verhindern, und Möglichkeiten den inneren Zugang zu erweitern, siehe unten,

¹⁰ Dies bezieht sich nicht nur auf den Wachzustand, sondern auch den Traumzustand, mit den Träumen als Inhalten.

¹¹ Diese Unterscheidung macht der Psychologe und spirituelle Lehrer Christian Meyer.

- Gefühle wie: Angst, Wut, Verzweiflung, Freude, Heiterkeit, Trauer ...). Sie werden als unmittelbare Erfahrungen über die Körpergrenzen hinaus phänomenologisch erlebt.
- Gedanken/Vorstellungen/innere Bilder (sind sehr beweglich und flüchtig oder auch hartnäckig, werden erlebt ("fallen einem ein"), können aber auch willentlich erzeugt werden)
- Tiefere (mystische) Erfahrungen

Wie können wir den Zugang zu der Fülle dessen, was das Leben für uns an Bewusstseinsinhalten bereithält, erweitern? Indem wir die oben aufgezählten einschränkenden Faktoren aufheben, also uns weiter entwickeln, unsere Interessen erweitern, uns unserer kulturell bedingten Beschränkungen immer bewusster werden, unsere Verdrängungsschranken lockern, uns unserer Identifikationen bewusst werden, unser Methodenrepertoire für neue Erfahrungen erweitern, und schliesslich und am wichtigsten, unsere Entfremdetheit überwinden.

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 unmittelbar.

Wie können wir unser Körperempfinden entdecken, 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?

Körperempfindungen geschehen uns, wir können uns jedoch auch körperlichen Schmerz oder Lust selbst zufügen. Wir können auch, siehe unten, mittels unserer Vorstellungen unser

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, und in allen Bereichen unseres Seins: Körper, Ernährung, Sex, Macht, Ideen ... siehe unten.

körperliches Erleben beeinflussen.

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.

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 unmittelbar.

Wie können wir unsere Gefühlswahrnehmung fördern?

- durch die Überwindung unserer Entfremdetheit, was vor allem bedeutet, Zugang zu finden zu den existentiellen Gefühlen unseres Daseins als Mensch
- 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.

Gefühle geschehen uns, wir können uns jedoch auch beispielsweise durch Drogen und auch mittels unserer Vorstellungen in gewünschte Gefühlszustände bringen.

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 Überbrings 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. Die Fähigkeit, innerlich anhalten zu können, gehört zu dem Wichtigsten was Menschen an "Kompetenzen" sich aneignen können. Sie sind damit, anders als die Tiere, nicht mehr ihren Impulsen ausgeliefert, bleiben gleichzeitig im Kontakt mit der Lebendigkeit ihres Fühlens, und sind frei in der Wahl ihrer Ausdrucksmöglichkeiten (siehe unten).

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. Letzterer ist ein wesentlicher Teil unseres Menschseins.

Zum Vorstellungsvermögen

Wir sprechen davon, dass uns Gedanken "einfallen", als ein eher passives Erleben, bei dem uns etwas geschieht. Doch es gibt auch einen aktiven Teil unserer gedanklichen Möglichkeiten, den wir als "Vorstellungsvermögen" bezeichnen und gebrauchen. 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.

Der Mensch kann sich mittels seines Vorstellungsvermögens aus der Gegebenheit eines sinnlichen Jetzt, in dem die Tiere leben, entfernen, was einen gewaltigen evolutionären Sprung darstellt. Der Mensch kann sich vorstellen was sein könnte, und dabei ist seiner Phantasie keine Grenze gesetzt. Gleichzeitig entwickelt der Mensch dabei Vorstellungen von Vergangenheit und Zukunft, und erfindet so die Zeit. So erschafft er sich ein Gefühl von Kontinuität, welches ihm eine – nur scheinbare – Sicherheit gibt.

Diese Vorstellungen können segensreich sein, wie die Idee der allgemeinen Menschenrechte, sie können aber auch grauenhaft sein, wie die Vorstellung einer rassistischen Weltherrschaft. Vorstellungen sind ein gewaltiger Fortschrittstreiber und Entwicklungsbeschleuniger, aber auch die Ursache für unzähliges Leid. Alles, was den menschlichen Fortschritt darstellt, einschliesslich seiner "Nebenwirkungen" wie der Klimakatastrophe, begann als eine Vorstellung im menschlichen Geist.

Vorstellungen rufen ihrerseits Gefühle und Körperempfindungen hervor, und der Mensch lebt so auch in einer eigenen, virtuellen Vorstellungswelt, die ihn jedoch vom Leben, anderen Menschen und sich selbst trennen kann, ohne dass er es merkt. (Ganz ähnlich, wie auch die virtuelle Internetwelt Menschen vom realen Leben entfremden kann). Entfremdetheit ist, so

gesehen, eine evolutionäre Unvermeidbarkeit, die jedoch überwunden werden kann. Eine Voraussetzung ist dabei, den Kontakt zum eigenen Fühlen wiederherzustellen, was auch bedeutet, unsere Vorstellungen nicht mehr zwischen uns und das Leben zu stellen, sondern (wieder) das Leben in seiner manchmal auch schmerzhaften Lebendigkeit unmittelbar zu spüren.

Ich, Ego, Selbst, SELBST, Organismus, Person usw.

Wendet sich das erkennend-benennende Bewusstsein des Menschen nach aussen, sieht es Dinge und Zusammenhänge die es benennt, zählt, misst usw. Wendet es sich nach innen, dann entsteht, als eine wesentliche gedankliche Schöpfung des Menschen, sein Ich-Konstrukt¹⁵ oder Ich-Gedanke, mit dem er sich einen eigenen Vorstellungs-Avatar als ein eigenes Selbstbild schafft, aus dem heraus er lebt. Stimmt dieses Selbstbild jedoch nicht mit der Realität überein, was fast immer der Fall ist, wird auch damit die Entfremdetheit noch verstärkt. Für das kleine Kind ist dieses Ich-Konstrukt, was den Menschen von den Tieren unterscheidet, überlebensnotwendig. Es hilft ihm, die als existentiell, bedrohlich und unsicher erlebte Welt (die sie auch ist) von (s)einem Ich-Zentrum aus zu ordnen und zu kategorisieren, was dem Kind eine (scheinbare) Sicherheit und Kontrolle gibt.

Das bedeutet, dass der Mensch, zusätzlich zu seinem psycho-physischen Organismus, den er mit den Tieren gemeinsam hat, zusätzlich noch ein selbsterschaffenes und ausgedachtes Ich-Konstrukt oder auch "falsches" Ich hat, mit dem er identifiziert ist.¹⁶

Diese Unterscheidung zweier Ich-Instanzen (psychophysischer Organismus und Ich-Konstrukt) ist von elementarer Bedeutung für das Verstehen des menschlichen Bewusstseins:

Einen psycho-physischen Organismus ...

- a) haben alle empfindenden Wesen; er kann
- b) in „Körper“ als Träger von Erfahrungen unterschieden werden: physischer Körper, Emotionalkörper, Mentalkörper; er strebt an
- c) zu Überleben (Selbsterhalt, Gruppenerhalt), strebt nach Ausdruck und – als Mensch – nach Erkenntnis/Wahrheit/Aufwachen; er
- d) lernt durch Training/Feedback/Reflektion Fähigkeiten, Fertigkeiten und entwickelt sich; er hat
- e) Bedürfnisse, Wünsche und Intentionen/Ausrichtung („wollen“ bzw. „nicht wollen“); er
- f) hat/ist „Persönlichkeit“ mit persönlichen Eigenschaften; er
- g) denkt, fühlt, handelt, ist kreativ, hat eine Selbstwirksamkeit und

¹⁵ Karen Horney spricht von einem "falschen Selbst".

¹⁶ Diese Identifikation kann sich wieder lösen, im Zusammenhang mit einem Erleben was mit "Erleuchtung" oder "Aufwachen" bezeichnet wird. Geschieht dies nicht, entsteht in der Kombination von Selbsterhaltungstrieb und Ich-Konstrukt die menschliche Selbstsucht.

- h) braucht kein selbstreflektierendes „Ich“ um zu wirken. Tiere und Pflanzen haben und brauchen offensichtlich kein „Ich“ um ihr Leben mit und durch ihren Organismus zu leben.

Das Ich, Ich-Konstrukt oder vorgestellte Selbstbild des Menschen ...

- a) ist Ergebnis der Reflektion auf die eigene Individualitätswahrnehmung; bildet sich
- b) schon ganz früh beim Kleinkind als eine Identitäts-Vorstellung; gibt
- c) Sicherheit, Orientierung, Wahrnehmungsstruktur, Zusammenhang, Kontinuität und Kausalität gegenüber der Existentialität des Lebens; „verstärkt“ und erweitert
- d) die Bedürfnisse und Ausrichtung des Organismus in die Unerschöpflichkeit der eigenen Vorstellungswelt, einschliesslich zahlreicher Unsterblichkeitsprojekte, verbunden mit Anhäufungen von Macht, Geld und Ruhm. Aus den „will“ und „will nicht“ des Kleinkindes entstehen mit dem Ich-Konstrukt zahllose „ich muss ...“, „wir sollten ...“, „ich brauche ...“, „du musst ...“; mischt sich
- e) in das natürliche Wirken des Organismus ein, kann und wird ab da zum Hindernis und zur Ursache vieler Probleme, weil mit dem Ich-Regime das - oft unangenehm erlebte - Fühlen als der unmittelbare Kontakt zum Leben mehr und mehr verlorengelht und der Mensch nur von sich, seinen Mitmenschen und der Welt entfremdet in seiner eigenen virtuellen Welt lebt;
- f) kommentiert, plustert sich auf, verurteilt, überhöht, verzerrt und erweitert Bedürfnisse und Intentionen des Organismus (Geltung, Macht, Einfluss) – aus der Freude des Organismus wird Stolz, aus einem Tun oder Geschehen werden endlose Ich-Geschichtenerzählungen, aus einer Handlung wird Heldentum oder Versagen, aus einem Leben mit Wünschen werden Ansprüche gegenüber dem Leben als Hauptleidensquelle, aus organismischer Selbstwirksamkeit wird Rechthaberei und Ich-Durchsetzung; ist
- g) Träger und Ausdruck der Entfremdetheit des Erwachsenen

Wie können wir unsere gedankliche Wahrnehmung fördern, und darin bewusster werden?

- durch die Bewusstwerdung unserer eigenen Gedankenaktivitäten, vor allem der Gedankenaktivitäten, die nichts Neues hervorbringen sondern sich immer wieder im Kreis drehen¹⁷.
- 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.

¹⁷ Es lohnt sich, 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. (Ein realistisches Verhältnis wäre 1/20). 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.

- durch das Bemerkten, wo wir unangenehme Gedanken abbrechen und nicht zu Ende denken, weil wir uns den dann auftretenden Gefühlen nicht aussetzen wollen.

Was als notwendige „Krücke“ dem Kleinkind Halt und Orientierung in einer als unerklärlich-bedrohlich erlebten Welt gibt, wird ab einem Alter von vielleicht 13 oder 14 Jahren zu einem leidvollen Störfaktor – „Leben ist Leiden“, wenn das Ich bzw. die Ich-haftigkeit gegenüber dem Organismus das Sagen hat. Dies wurde von Menschen, die später als MystikerInnen bezeichnet wurden, erkannt, und sie entdeckten eine weitere, tiefere Dimension des Menschseins, die bereits erwähnten "tieferen Erfahrungen".

Über das Fühlen kann der Kontakt zum Lebensfluss wieder hergestellt werden, und die „Solltest“ des Ich treten in den Hintergrund. Daraus ergibt sich der innere Weg des Aufwachens: Fühlen und nichts (innerlich) tun, was bedeutet, auf Vorstellungen, Gedanken und Bilder zu verzichten, die einen wieder in eine selbsterzeugte und entfremdete virtuelle Welt bringen.

Da ist niemand der/die etwas tut, und dennoch geschehen Handlungen. Die ich-hafte Identifikation mit dem Organismus fällt weg, aber der Organismus ist weiterhin da und agiert, reagiert und handelt. Organismische Bedürfnisse sind kein Widerspruch zum aufgewachten Sein sondern treten jetzt deutlicher hervor.

Durch die Zuordnung der Handlungen des Organismus zu einem Menschen existiert Verantwortung.

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.

So weit ein Überblick über die vier genannten Inhalte/Phänomene des Bewusstseins, die jedoch nicht beziehungslos nebeneinander stehen, sondern wechselseitig und psychodynamisch aufeinander wirken (die "tieferen Erfahrungen" können dabei als der Hintergrund gesehen werden, "vor" dem oder aus dem heraus Körperempfindungen, Gedenken und Gefühle erscheinen).

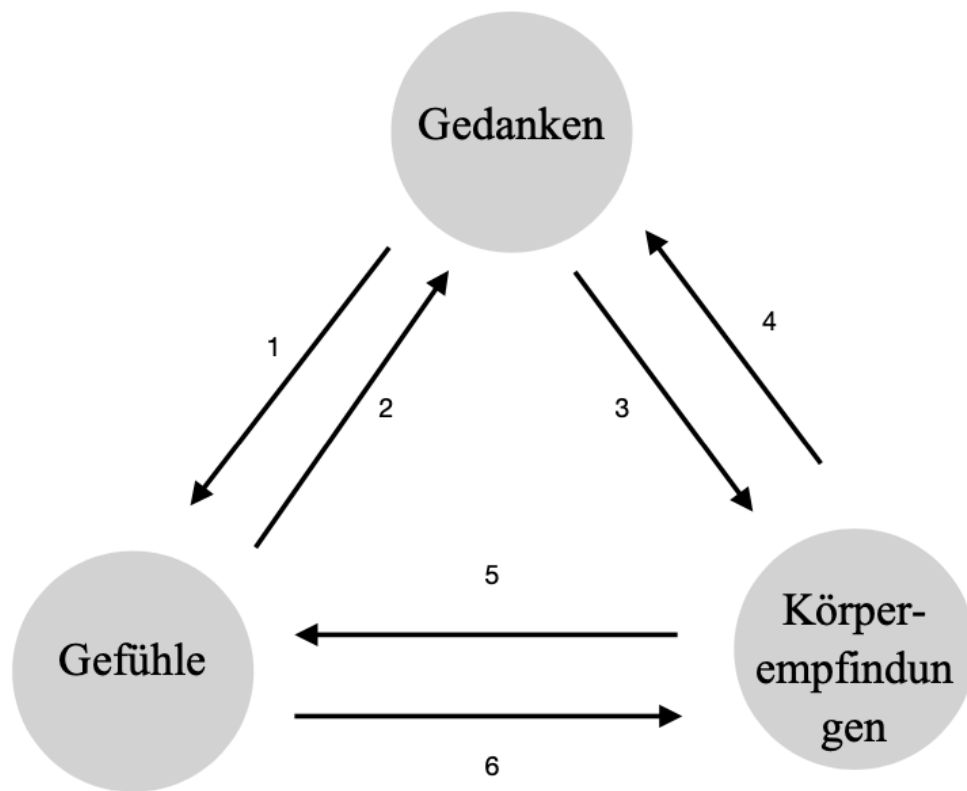


Abb.: Innerpsychische Wechselwirkungen

Hier ein paar 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.)

Wahrnehmung: Erfahren und Verstehen

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. Aus beidem setzt sich unsere Wahrnehmung zusammen.

Erfahren und Verstehen bilden zwei Seiten einer (Wahrnehmungs)medaille, und zwar nicht nur beim Menschen¹⁸. Mit dem Erfahren (Körperempfindungen und Gefühle) sind wir im Kontakt mit dem Leben und der Wirklichkeit, so wie sie sich uns zeigt.

Denken/Verstehen/Erkennen/Unterscheiden *und* Erfahren/Erleben gehen Hand in Hand, von Anfang an. Beides sind zwei verschiedene, aber nicht voneinander zu trennende Aspekte der Wahrnehmung empfindender Wesen.¹⁹

Mit dem Denken erkennen wir, mit unserem Fühlen und unseren Körperempfindungen erfahren wir. Ersteres erklärt uns – innerlich abstandnehmend – die Wirklichkeit, Letzteres ist unser Kontakt zur Wirklichkeit und unsere lebendige Berührung mit Wirklichkeit. Im Evolutionsverlauf vertieft sich beides, hin zu immer tieferen Dimensionen von verstehen/erfahren von dem, wer wir sind, individuell und miteinander, was die Welt ist und was Gott/ das Absolute ist.

¹⁸ Auch ein Hirsch kann einen Baum von einem Menschen von einem anderen Hirsch kognitiv unterscheiden, auch wenn er keine Worte dafür hat. Doch wohin er sich bewegen soll, darauf zu (der freundliche Mensch mit dem Futter), davon weg (der böse Mensch mit dem Gewehr) oder dagegen ankämpfen (der Hirschrivale), das erlebt der Hirsch fühlend. Das Fühlen setzt ihn in Bewegung (Emotion). (Dieser Text richtet sich an den verstehenden Teil des Bewusstseins. Macht man jedoch entsprechende Bewusstseinsübungen, auf die im Text hingewiesen wird und was sehr zu empfehlen ist, wird der erfahrende Teil des Bewusstseins angesprochen.)

¹⁹ Ken Wilber geht sogar so weit zu sagen, dass beides von Anbeginn der Manifestation immer schon vorhanden war, als „Perspektive einer dritten Person“ (erkennen) und als „Perspektive einer ersten Person“ (erfahren). Sogar ein Elektron, welches (s)einen freien Platz auf einer Elektronenschale erkennt und ihn einnimmt, erfährt auch etwas dabei, wobei unsere Begrifflichkeiten, gebildet vor dem Hintergrund unserer menschlichen Erfahrungen, hier an ihre Grenzen kommen. Wenn wir schlussfolgern, dass alle empfindenden Wesen und sogar alle individuellen Holons (Wilber) sowohl „erkennen“ als auch „erfahren“, wenn auch in immer reduzierterer Form (vom Menschen aus betrachtet), sollten wir uns darüber bewusst sein, dass wir für jede evolutionäre Stufe von Komplexität und Bewusstheit – von den Quarks bis zum Menschen – eine jeweils eigene Begrifflichkeiten für das bräuchten, was wir beim Menschen mit dem Begriffspaar erkennen/erfahren beschreiben.

Die Strukturen des Bewusstseins (Entwicklungspsychologie)²⁰

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 nicht erkannt werden können. Diese Strukturen oder Charaktereigenschaften sind eine Art Skelett der Psyche, welches der Psyche und dem Menschen inneren 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)

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.

²⁰ 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.)

Welche Haltungen gibt es?²¹

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, d.h. sie sind uns phänomenologisch nicht zugänglich, doch sie werden in ihren Auswirkungen in unserem Ver-halten sichtbar, und können so aufgedeckt werden²²

Ein Zugang zu unseren Haltungen besteht darin, dass wir uns selbst in unserem Ver-halten beobachten und Schlussfolgerungen daraus ziehen. Wir können auch Menschen unseres Vertrauens entsprechend befragen: "Beschreibe doch mal bitte, als was für ein Mensch du mich erlebst."

Eine wichtige Informationsquelle in diesem Zusammenhang 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? Dazu können wir uns unsere aktuelle Haltung (zum Thema Geld) bewusst machen, in Form von Selbsteinschätzung und Freundeinschätzung, und diese in wenigen Sätzen formulieren ("was würde die Haltung sagen, wenn sie sprechen könnte"?)

²¹ 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. Was sie so faszinierend macht ist die Aussicht darauf, andere Menschen "ausrechnen" zu können, wenn man ihre Haltungen kennt, als eine Art inneres Betriebssystem.

²² 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. Dies geschieht – meist unbewusst – in der Begegnung mit anderen Menschen ständig, wo wir uns "ein Bild" von diesem Menschen machen, ihn einschätzen und versuchen herauszufinden, wie er oder sie "tickt".

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, Getrenntsein, Nichtexistenz 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.

Für das Erkennen der Bewusstseinsstrukturen, als die Einnahme einer objektiven Perspektive gegenüber unserer Innerlichkeit, lautet die Frage wie folgt:

Wer bin ich als psychische Person?

Typologien und Entwicklung

Typologien als Muster, Haltungen oder Persönlichkeitsstrukturen spielen in der *Psychologie der Typen* eine große Rolle. Dabei geht es darum, Kategorien zu finden um die Vielfalt menschlicher Charaktereigenschaften in Gruppen oder Typen zu fassen, um so Menschen in ihrem Verhalten besser zu verstehen.

Die Bedeutung unserer psychologischen Strukturiertheit wird deutlich wenn wir uns klarmachen, dass alle "-ismen" dieser Welt kollektiv-struktureller Art, und damit auch sehr hartnäckig sind: Rassismus, Sozialismus, Liberalismus, Imperialismus, Faschismus,

Dogmatismus..., - aber auch der Humanismus. Sie sind nicht angeboren²³ sondern werden kulturell vermittelt. Wie entstehen sie, wie entwickeln sie sich, wie werden sie erkannt, welche sind wünschenswert und welche nicht, wie werden sie gelernt und wie kann man sich dort hinausentwickeln? Dies sind zentrale globale gesellschaftliche Fragestellungen, auf welche die Psychologie Antworten hat.

Warum werden Bewusstheitsthemen so selten öffentlich seriös thematisiert und diskutiert? Es geht dabei ums "Eingemachte", und so wie man nicht möchte, dass andere einem zu nahe treten, so möchten andere das auch nicht.²⁴ Wenn wir aber gesellschaftliche (und damit auch persönliche) Verhaltensänderungen wirklich wollen, zum Beispiel was das Verhalten gegenüber der Klimakatastrophe betrifft, dann kommen wir nicht umhin, uns mit unseren Haltungen, aus denen heraus wir uns verhalten, zu beschäftigen und manche davon zu hinterfragen.

Die Dynamiken des Bewusstseins (Psychodynamische Psychologie)

Die das Leben des Menschen am meisten bestimmende Psychodynamik ist die der Entfremdung, als eine unvermeidliche und auch in der Kindheit notwendige Abwendung von der eigenen Existentialität, verbunden 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- Konstruktes. Aus dieser Grunddynamiken entstehen eine weitere Psychodynamiken, von denen hier nur zwei erwähnt werden²⁵.

Die Dynamik von Verdrängung und Projektion bzw. Somatisierung

Dies ist die wahrscheinlich bekannteste Psychodynamik. Wir können Inhalte aus unserem Bewusstsein verdrängen, oftmals Eigenschaften die wir an uns wahrnehmen, die jedoch nicht zum Selbstbild unseres Ich-Konstruktes passen.

Die wahrscheinlich verhängnisvollste, aber entwicklungspsychologisch unvermeidliche Verdrängung ist, wie erläutert, die Verdrängung unserer Existentialität. Dies ist der Schatten aller Schatten, aus dem heraus sich viele Psychodynamiken herleiten lassen.

²³ Lassen wir mal das Thema Reinkarnation beiseite.

²⁴ Ken Wilber hat vor langer Zeit ein "Integral Spiritual Center" ins Leben gerufen, mit dem Ziel, spirituelle Lehrer und Lehrerinnen miteinander ins Gespräch zu bringen. Dabei sollte es nicht bei oberflächlichen Diskussion bleiben, sondern das Ziel war auch, über persönliche Schattenthemen und Entwicklungs- und Charakterdefizite zu sprechen. Alle waren sich einig, dass dies wichtige Themen sind, doch keine(r) war bereit, die Karten auf den Tisch zu legen und sich selbst entsprechend zu offenbaren, und so wurde diese Initiative wieder beendet.

²⁵ Bei allen psychischen Dynamiken spielen natürlich beinahe immer auch physiologische und soziale Faktoren eine Rolle, sowohl bei der Entstehung wie auch bei der Therapie. Wir konzentrieren uns hier nur auf die psychologischen Faktoren.

Die aus unserem Bewusstsein verdrängten Inhalte sind nicht aus der Welt, sondern führen, nach innen gerichtet, zu somatischen Störungen und Symptomen, die dann psychologisch "übersetzt" werden müssen, bzw. wenn sie nach aussen gerichtet sind zu Projektionen, die, vor allem wenn sie kollektiv erfolgen, zu furchtbaren Ereignissen wie den Hexenverbrennungen oder der Judenverfolgung führen können.²⁶ Die Therapie besteht in einer psycho-somatischen "Übersetzung" körperlicher Symptome wie beispielsweise Rückenschmerzen auf der Suche nach einer möglichen psychischen Ursache, wie beispielsweise verdrängter Angst, mit der Möglichkeit über das Fühlen dieser Angst die Rückenmuskulatur zu entspannen.²⁷

Bei psychischen Symptomen wie dem Erleben, dass die ganze Welt wütend auf einen zu sein scheint, lohnt es, auf eine innere Entdeckungsreise zu gehen, mit der Frage, ob nicht ein Teil dieser im Außen erlebten Wut zu einer eigenen Wut gehört, die man sich jedoch nicht zugesteht.

Die Dynamik von Aversion und Fixierung

Auf der Flucht vor der Existentialität schlägt der Mensch zwei – oft sehr leidvolle – Wege ein, den Weg der Vermeidung/Aversion/Allergie einerseits, und den Weg von Sucht/Anhaftung/Fixierung andererseits.

Fixierungen geben dem Menschen ebenso wie Aversionen "Dinge" an denen er sich festhalten kann und die ihm (vermeintliche) Sicherheit geben gegenüber den Unwägbarkeiten des Lebens.²⁸

Dazu bieten sich alle Lebensbereiche an:

- a) Körper: Körperkult – Körperaversion
- b) Nahrung: Fresssucht – Nahrungsverweigerung
- c) Schutz, Sicherheit: Einmauern – Leichtsinn
- d) Sexualität: Sexsucht – Sexverdammung
- e) in-Beziehung-sein, Zugehörigkeit: Beziehungssucht – Beziehungsaversion
- f) Selbstwirksamkeit/Macht: Machtbesessenheit – Ohnmacht
- g) Geist: fixe Ideen – Aversion gegenüber dem Denken ("mind fuck")

²⁶ Eine geniale frühe Einsicht in die Verdrängungs- und Projektionsdynamik ist das Bibelzitat: "Was siehst du aber den Splitter in deines Bruders Auge und nimmst nicht wahr den Balken in deinem Auge?"

²⁷ Natürlich haben nicht alle körperlichen Symptome eine psychische Entsprechung oder Ursache.

²⁸ Beides sind Entgleisungen zweier sinnvoller Grundbewegungen von Lebewesen. Bei Interesse bewegen wir uns auf etwas zu, was uns überhaupt erst ein Miteinander ermöglicht. Die Sucht bedeutet jedoch eine krankhafte Hinbewegung, bei der wir nicht mehr loslassen können. Von etwas Abstand nehmen können und sich mit etwas auseinandersetzen können ist gesund und hat auch den Fortschritt angetrieben. Jedoch kann auch diese Bewegung entgleisen und zwanghaft werden.

h) Spiritualität: Obsession –Aversion

Erfahren lassen sich die eigenen Fixierungen, Aversionen in der liebevollen Beobachtung des eigenen äußeren Verhaltens sowie auch im inneren Erleben von Zwanghaftigkeit. Die therapeutischen Maßnahmen zielen dann darauf ab, aufzuarbeiten was hinter der Zwanghaftigkeit steckt,. Dabei spielen bisher ungefühlte Gefühle eine wesentliche Rolle.

In diesen Zusammenhang passt auch die Beobachtung, dass der Mensch zu Extremen neigt, mit der Empfehlung eines "mittleren Weges", nicht als faulen Kompromiss, sondern als eine Integration der jeweils positiven und lebensfördernden Aspekte der Pole, unter Vermeidung der negativen und lebensverneinenden Aspekte.²⁹ Aktivität ist gut, solange sie aus dem psycho-physischen Organismus entspringt, und nicht in Hyperaktivität "ausartet" (das gleiche gilt für Passivität).

Hier ein paar Beispiele

- a) Abgestumpftheit und Hysterie (Psychologisch),
- b) Euphorie und Depression (Psychologisch),
- 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 (Lernen, Pädagogik) ...
- m) Perspektivität: Absolutismus – Egalitarismus,
- n) Politik: Individualismus – Kollektivismus,
- o) Philosophie: Epistemologie – Ontologie,
- p) Philosophie: Idealismus – Materialismus,

Für das Erkennen der Bewusstseinsdynamiken lautet die Frage wie folgt:

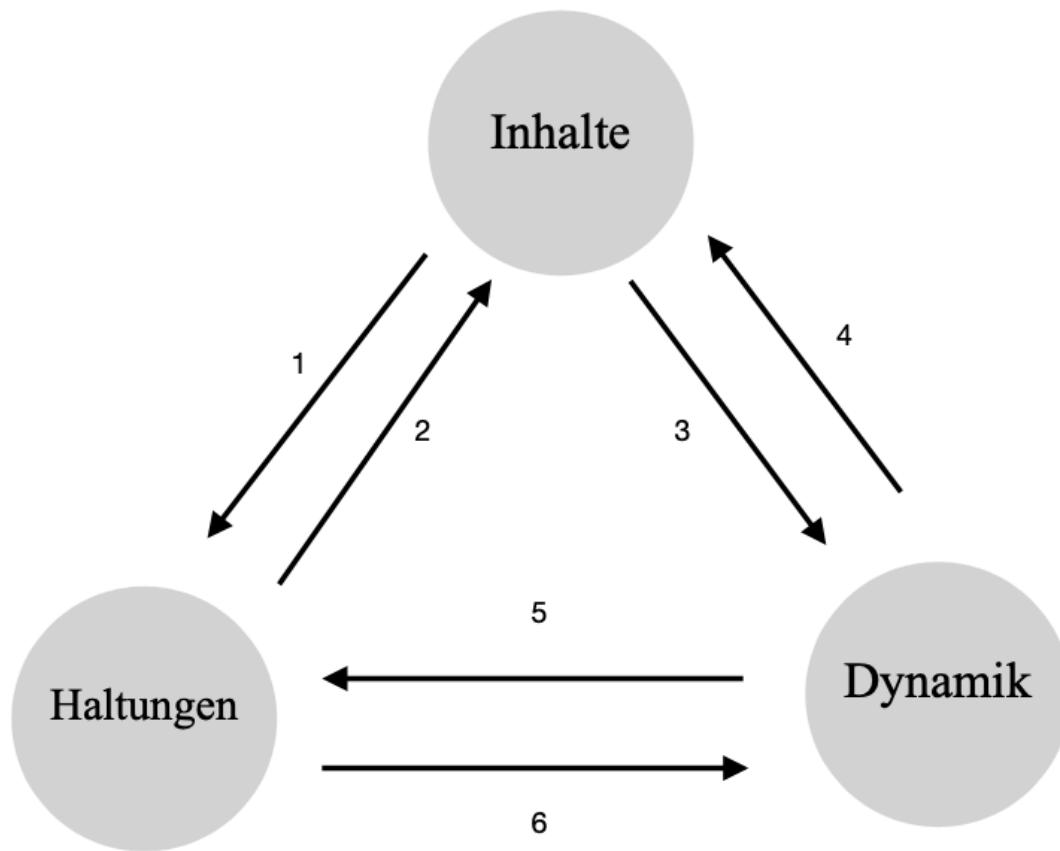
Was spielt sich innerpsychisch in mir ab?

²⁹ Wobei die Begriffe in der Liste meist den lebensverneinenden Aspekt betonen.

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" Groll³⁰
- 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

³⁰ Ken Wilber: aus sich wiederholenden, vorübergehenden Zuständen (states) werden stabile Strukturen/ Gewohnheiten (traits).

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.³¹

Aufbauend auf Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken als drei Hauptkategorien innerer Erfahrungen³² den genannten drei formuliert Ken Wilber drei Entwicklungswege³³:

- den Zustandsweg des Aufwachens (zu den tieferen Erfahrungen)
- den Entwicklungsweg des Aufwachsens
- den psychodynamischen Weg des Aufräumens

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

- *Phänomenologie*³⁴ 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

In einer Übersicht:

<u>Aspekte des Bewusstseins</u>	Phänomene	Strukturen	Dynamiken
<u>Entwicklungswege</u>	Aufwachen	Aufwachsen	Aufräumen
<u>Methodiken</u>	Phänomenologie	Strukturalismus	Psychologie

³¹ Ein Beispiel ist der Verdrängungs/Projektionsmechanismus.

³² plus den tieferen Erfahrungen, die jedoch keine Erfahrungen in Zeit und Raum mit einem Beginn und einem Ende sind, sondern als ein Erwachen zu etwas geschildert werden was immer schon da ist, jedoch bisher nicht erkannt wurde.

³³ bezeichnet mit "waking up", "growing up" und "cleaning up".

³⁴ 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."

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

Anhalten

Wie eingangs erwähnt ist es erstaunlich, dass die Wissenschaft von der Psyche des Menschen, die Psychologie, am Rande des gesellschaftlichen Interesse steht, und nicht im Mittelpunkt. Gleiches gilt für die Pädagogik, deren Grundlage die Psychologie ist. Eines ihrer wichtigsten Lernziele für den Menschen – gleich welchen Alters – lautet: Wie komme ich mit mir selber klar? Um diese Frage zu beantworten, braucht es den Zugang zu sich selbst, der eigenen Innenwahrnehmung, eine Kenntnis der eigenen Haltungen und der eigenen Psychodynamiken, und allem voran eine Kenntnis des Ausmaßes der eigenen Entfremdetheit, als ein unvermeidliches Erbe der Kindheit.

Eine entscheidende Kompetenz ist dabei die Fähigkeit, innerlich anzuhalten, als ein wesentliches Unterscheidungsmerkmal des Menschen von Tier. Mit der "Erfindung" der Mobilität bei dem evolutionären Schritt von den Pflanzen zu den Tieren wurde es notwendig, den Tieren etwas mitzugeben was ihnen sagt, wohin sie sich bewegen sollen, und das ist das Fühlen: bei Angst davonlaufen³⁵, bei Interesse hinlaufen, bei Wut kämpfen. Das heisst, dass mit dem Gefühl notwendigerweise ein Bewegungsimpuls verknüpft ist. Dies ist auf dem äusseren (Über)Lebensweg auch nach wie vor notwendig. Doch auf dem inneren Weg der Bewusstwerdung wird diese enge Verknüpfung beim Menschen zum Hindernis, weil der Mensch nicht nur, wie die Tiere, sich mit konkret gegebenen Situationen auseinanderzusetzen hat, sondern auch mit 10.000 oder mehr zusätzlich *vorgestellten* Situationen seiner Fantasie. Ein Gefühl löst bei ihm nicht nur einen körperlichen Bewegungsimpuls aus, sondern auch jede Menge an gedanklichen Bewegungen, in einem endlosen Zirkel von Gefühl-Gedanke-Gefühl-Gedanke ... ohne Ende. Das hält ihn an der Oberfläche seines Bewusstseins. Es gehört zu den ganz großen (psychologischen) Entdeckungen der Menschheit, dass der Mensch die Fähigkeit entwickeln kann, anzuhalten, was konkret bedeutet, innerpsychisch das Gefühl vom Impuls aus dem Gefühl zu trennen – entgegen dem, was evolutionär vorgesehen ist. Konkret: wenn Wut hochkommt und gleichzeitig das innere Bild erscheint, jemanden den Hals umzudrehen, verbunden mit zahlreichen innerlich-verbale Beschimpfungen, dann besteht die Kunst darin, a) die Wut aus-zu-halten und nicht zu verdrängen, und gleichzeitig b) den gedanklichen Impulsen nicht zu folgen, d. h. sie "nicht zu berühren"³⁶ Anders ausgedrückt bedeutet der innere Prozess des Anhalten einerseits, sich zu 100% für das Fühlen zu öffnen, bei gleichzeitiger 100%tiger Disziplin gegenüber allen Impulsen aus dem Gefühl. Diese Fähigkeit ist – noch einmal – die wahrscheinlich wichtigste Kompetenz die der Mensch erlangen kann (auch wenn sie in keinem Lehrplan enthalten ist). Bezogen auf Kinder bedeutet dies, wenn das Kind das nächste mal wütend sein Spielzeug an die Wand wirft, ihm zweierlei

³⁵ oder, falls das nicht geht, sich totstellen.

³⁶ ein Ausdruck von Christian Meyer.

zu vermitteln: Zum einen dass an seinem Gefühl der Wut alles in Ordnung ist und dass es diese Wut haben darf, dass jedoch das Verhalten aus der Wut heraus manchmal nicht in Ordnung ist. Bei noch kleineren Kindern wird dies deutlich, wenn diese in ihrer Verzweiflung, dass das Leben sich nicht nach ihren Wünschen richtet, toben und schreien, die Eltern das Kind physisch halten, darauf vertrauend, dass dieses Halten das Kind darin unterstützt, sich selbst in seiner Verzweiflung, Ohnmacht, Angst und Wut lernt, sich selbst aus-zu-halten.

Erst ein Mensch, der gelernt mit sich selbst klarzukommen, ist in der Lage, mit anderen Menschen und Wesen in wirklichen Kontakt und Austausch zu kommen, als eine „soziale Kompetenz“.³⁷

Drei Arten von Jetzt

Auf dem inneren Weg lassen sich drei Arten eines Jetzt-Erlebens unterscheiden:

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. Könnte der Mensch sein Denken abschalten, wäre er in diesem sinnlichen Jetzt.

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 eine Suche deren Weg (der am Ende keiner ist) nachfolgend skizziert werden soll.

³⁷ Das Gegenstück zu einer Pädagogik welche Kinder darin unterstützt zu lernen, sich selbst vor allem emotional auszuhalten, ist die faschistische Pädagogik. In einem während der NS-Zeit sehr erfolgreichen Buch mit dem Titel *Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind* wurde empfohlen, dem Kind alles zu geben was es *physiologisch* braucht, es jedoch in seiner emotionalen Entwicklung nicht zu unterstützen, es beispielsweise schreiend sich selbst zu überlassen, was das Kind jedoch völlig überforderte, und es keinen anderen Ausweg sah als sich von sich selbst emotional innerlich abzutrennen und zu entfremden. So war es ein leichtes, dem Kind später über eine größenwahnsinige Idee wie die einer Herrscherrasse ein Denkgebäude zu indoktrinieren, aus dem heraus es sich dann eine neue, aber ihm nicht zugehörige Gefühlswelt der Begeisterung schaffen konnte. (Das Buch wurde in überarbeiteter Fassung und ohne Hinweis auf die Erstausgabe später in der Bundesrepublik unter dem Titel *Die Mutter und ihr erstes Kind* erneut herausgegeben, 1987 in letzter Auflage.)

Die ursprüngliche Vermeidung³⁸ und Aufwachen

Bei der Entwicklung von Fähigkeiten und Fertigkeiten, die modellhaft meist in Liniendiagrammen von unten nach oben dargestellt werden³⁹, 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 und Abwehr der Erfahrung der Existentialität, als einer "ursprünglichen Vermeidung."⁴⁰

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 Weges⁴¹. Dabei wird zuerst der verstehende Teil des Bewusstseins "bedient" (Schritte 1-4), um dann den erfahrenden Teil hervortreten zu lassen.

Schritt 1 (Annahme)

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.

³⁸ In *The Religion of Tomorrow* verwendet Ken Wilber den Begriff "ursprüngliche Vermeidung" (primordial avoidance) 26 mal, in dem Sinn eines Herausfallens aus der immergegenwärtigen Nichtdualität oder Einheit, doch der Begriff passt auch auf das, was das kleine Kind tun und tun muss, um in der Unaushaltbarkeit seiner Existentialität den damit verbundenen existentiellen Schmerz nicht fühlen zu müssen.

³⁹ Dazu gehören die "Psychogramme" für die individuelle Entwicklung und die "Soziogramme" für die kollektive Entwicklung von Ken Wilber.

⁴⁰ Diese Beendigung eines chronischen Vermeidens kann wie ein Tun erscheinen, doch es handelt sich um ein Ent-Tun, so wie wenn man einen Koffer, den man lange Zeit ohne es zu merken ständig mit sich getragen hat, plötzlich abstellt. Christian Meyer spricht in diesem Zusammenhang von "Übungen des Geschehenlassens" im Unterschied zu "Übungen um etwas zu bewirken".

⁴¹ Siehe hierzu auch die Arbeit des Psychologen und spirituellen Lehrers Christian Meyer.

Schritt 2

*Wenn*⁴² 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 wohl eher 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).

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

Schritt 5

Setze dich bequem und entspannt hin⁴³, 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).

⁴² Hier wird der skeptische Teil des Bewusstseins eingeladen, sich auf eine Erfahrungsreise zu begeben.

⁴³ Eine besondere "meditative" Körperhaltung ist nicht erforderlich, ja sie kann sogar das innere Tiefsinken 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.

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

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.

Diese Praxis, wenn sie denn ausgeübt und nicht nur gelesen wird, ist phänomenologischer Art, vor allem die Schritte 5-7, so wie alle kontemplativ-meditativen Praktiken. Der Mensch geht dabei den Phänomenen des eigenen Bewusstseins als seinem einzig verfügbaren Ausgangspunkt auf den (Seins)Grund. Daraus folgt jedoch auch, dass aus der Dreiheit Inhalte/Strukturen/Dynamiken des Bewusstseins sich an den Strukturen/Haltungen und Dynamiken erst einmal nichts ändert.⁴⁴

Psychologie jetzt

Ein erster Schritt in Richtung der gesellschaftlichen Würdigung und Förderung der Psychologie wäre die Gleichberechtigung von Geisteswissenschaften und Naturwissenschaften (einschließlich der Sozialwissenschaften), zum Wohle der Erkenntnisgewinnung.⁴⁵ Erstere kümmern sich um die Entdeckung des Inneren und Letztere um die Entdeckung des Äußeren, als zwei Seiten einer Wirklichkeit.

Weiterhin würde eine Aufwertung der Psychologie darin bestehen, ihren unverzichtbaren Beitrag zum Gesamtbild des Menschen zu erkennen. Bei der Beantwortung der entscheidenden Frage, warum und woraus Menschen so handeln wie sie handeln, würde sie

⁴⁴ Das bedeutet, auch aufgewachte Menschen haben einen psycho-physischen Organismus mit bestimmten Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen und Schattenanteilen. Idealerweise ist jedoch das Ich-Konstrukt in den Hintergrund getreten, oder sogar ganz verschwunden.

⁴⁵ "Wissenschaftssendungen" in den Medien sind überwiegend Naturwissenschaftssendungen. Dabei geht es beispielsweise auch um Gefühle oder Meditation, doch wenn dabei Gehirnströme gemessen werden, bleibt man auf der naturwissenschaftlichen Aussenseite der Erkenntnis. Eine spürbare Veränderung zeigt sich dann, wenn in den „Wissenschafts“-sendungen unserer Medien Erkenntnisdisziplinen wie Phänomenologie, Psychologie, Entwicklungsstrukturalismus und Hermeneutik einen festen Platz bekommen.

als erstes zurate gezogen werden. Psychologie würde auch in der Bildung und Erziehung und im ganz konkreten Alltag eine bedeutende Rolle einnehmen, bei der Entwicklung einer innerpsychischen und einer sozialen Kompetenz. Das sich kümmern um die eigene psychologische Verfassung, die "Geistesverfassung", könnte so selbstverständlich werden wie das Zähneputzen und Nägel schneiden.

Ähnliches gilt auch für ein erweitertes Verständnis von Wirtschaftstheorie und andere Sozialwissenschaften, wo der Mensch nicht mehr nur als eine ausschließlich rational handelnde Agenz⁴⁶ in einem gesamtsystemischen Zusammenhang behandelt wird, sondern wo das wirtschaftliche Handeln des Menschen aus seiner Psychologie, individuell und kollektiv, abgeleitet wird, sowohl betriebswirtschaftlich als auch volkswirtschaftlich. Als Leitlinie dafür gilt eine „neue Ethik“, die jedoch – worauf denn sonst – auf einer wissenschaftlich begründeten Entwicklungspsychologie ruht – Werte entwickeln sich, wie vieles andere auch.

Gesunde Entwicklung bedeutet dabei ein Transzendieren *und* Bewahren, und nicht nur eines davon. Aus der (auch psychologischen) Orientierung des Menschen als ein a) individuelles Wesen, b) ein soziales Wesen und auch als ein Teil natürlicher und kultureller Systeme wird deutlich, dass eine gesunde politische Grundorientierungen mindestens individuelle Freiheit, gemeinschaftlicher Solidarität und systemische Nachhaltigkeit enthalten muss, mit der anspruchsvollen Aufgabe einer Integration.

Bewusstheit – Die Entdeckung der Innerlichkeit

Mit dem gewaltigen Entwicklungsschritt der Selbstreflexivität haben wir Menschen das Paradies einer unschuldigen Unbewusstheit verlassen. Wir können uns selber erkennen, innerlich von uns Abstand nehmen und haben damit neue Freiheitsgrade. Wir *haben* Körperwahrnehmungen, Gefühle und Gedanken und sind diesen nicht mehr auf Gedeih und Verderb ausgeliefert – wenn wir uns ihrer bewusst sind und werden. Hier hilft uns eine *phänomenologische Psychologie* durch geeignete Methoden, die „Pforten der inneren Wahrnehmung“ zu öffnen um uns von innen her kennenzulernen. Was wir dabei nicht erfahren können, sind die Strukturen unserer Psyche, die unseren Charakter und unsere Haltungen ausmachen und aus denen heraus wir uns verhalten. Ihre Entdeckung verdanken wir einer *strukturorientierten Psychologie*. Eine *psychodynamische Psychologie* untersucht, welche psychischen Dynamiken in uns ablaufen. So kann das Denken beispielsweise das Fühlen unterdrücken, was zu einer Entfremdung der Menschen von sich selbst und dem Leben führt. Gefühle können ihrerseits Gedankenketten auslösen und auch verschoben werden, von einem Menschen auf einen anderen oder einem Ereignis auf ein anderes (als Verschiebung und Übertragung). Sind Gefühle unterdrückt, verursachen sie oft zwanghaftes Denken (um nicht Fühlen zu müssen). Bewusstseinsinhalte insgesamt können aus dem eigenen Wahrnehmungsraum heraus verdrängt werden, was sie jedoch nicht aus der Welt schafft. Sie erscheinen dann wieder in versteckter Form von Symptomen, körperlicher oder

⁴⁶ als ein homo oeconomicus.

psychischer Art. Allein das Beenden der Verdrängung unangenehmer Gefühle würde persönlich und gesellschaftlich zu einer enormen Steigerung der Lebensqualität führen. Alle aus der Verdrängung entstehenden Symptomatisierungen wären beendet, der Körper und die Psyche wären davon befreit, Projektionen würden zurückgenommen und die Kosten des Gesundheitssystems würden drastisch sinken.

Unser Bewusstsein ist uns so nahe wie sonst nichts auf der Welt, und wir beginnen mehr und mehr zu verstehen, wer und was wir sind, wenn wir uns von innen her zu verstehen suchen. Das Praktische dabei ist, wir haben den Untersuchungs"gegenstand", unseren Geist, ständig mit uns, in uns und dabei.

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 und unter ihnen die Psychologie 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 und selbstsüchtig 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.

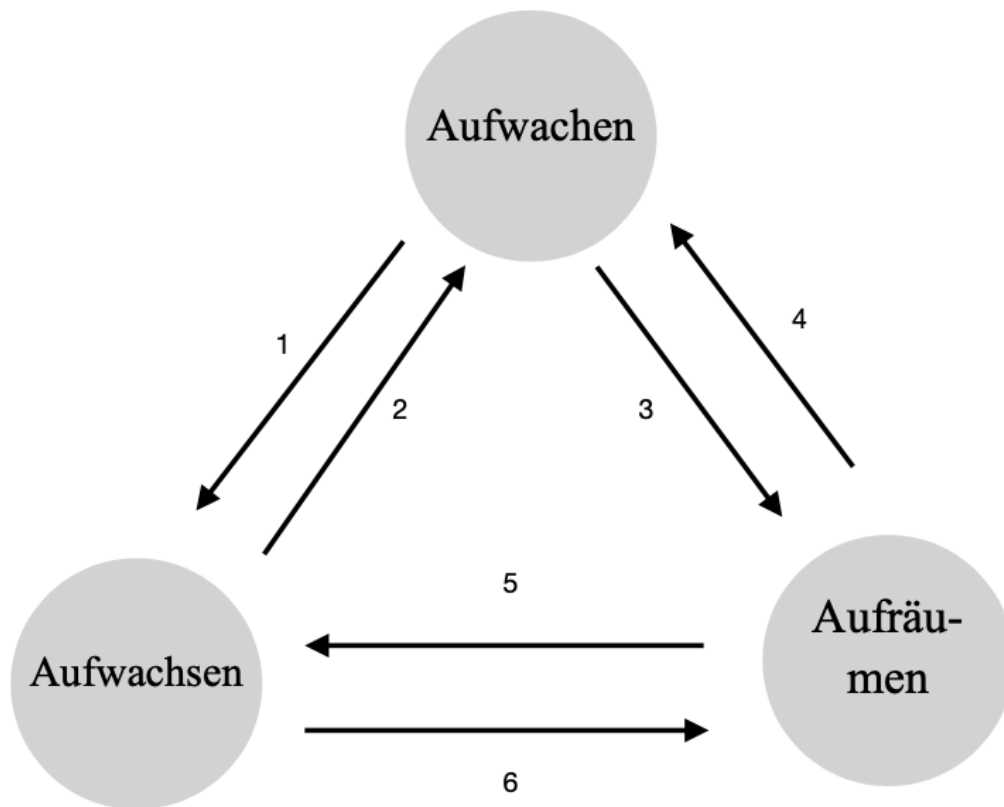
Und die Eingangsfragen zur Erschließung dieser Tiefe sind

Wessen bist du dir jetzt bewusst?

Wer bin ich als psychische Person?

Was spielt sich innerpsychisch in mir ab?

Rufen wir uns zum Schluss noch einmal die Dreiheit des Menschenweges von *Aufwachen* (zu den tieferen Erfahrungen des Seins), *Aufwachsen* (in meinen unterschiedlichen Fähigkeiten und Potenzialen) und *Aufräumen* (zu immer größerer innerer Klarheit) ins Bewusstsein, und machen uns klar, dass diese drei Wege nicht isoliert voneinander existieren, sondern wechselseitig aufeinander wirken:



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 (Aufwachen) 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 weltzentrischen ethischen Perspektive⁴⁷, 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)

⁴⁷ und Perspektive bedeutet hier Erfahren *und* Verstehen.