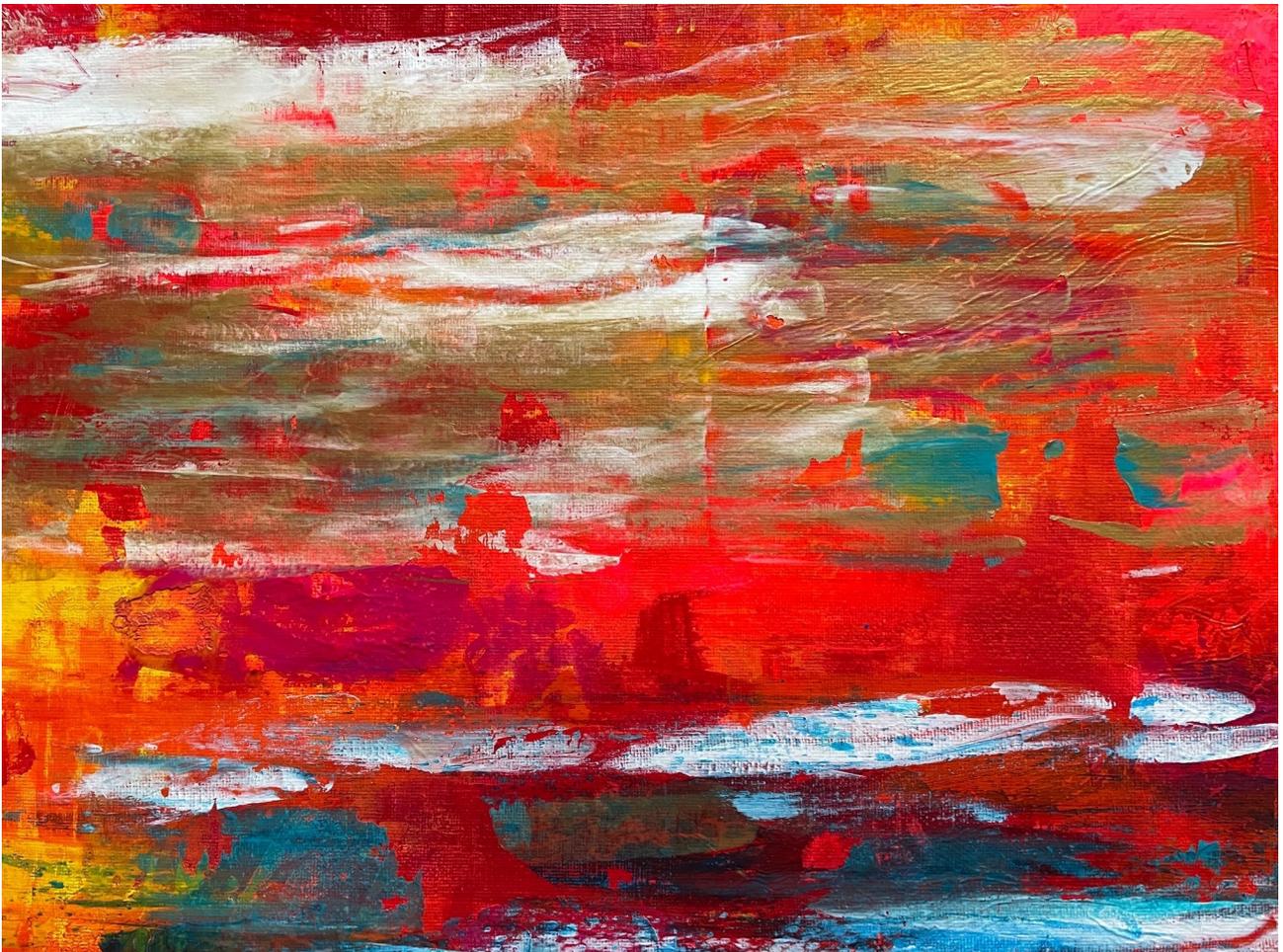


Manuskript zum Thema "Krieg und Frieden"

zu einem Podcast (Nr. 39) der Reihe "Menschsein" mit
Michael Habecker und Gerald Müller:

<https://open.spotify.com/show/75dCFHTTk0yjUhKuTm8bvM?si=056a047c8e4649fd>



Teil 1 Chancen und Risiken des Menschseins

Eine ganz kurze Geschichte des Kosmos

Der Mensch: ein zutiefst gekränktes Wesen/Geburtsagenda

Strategien gegenüber der Existentialität

Selbstentfremdung und falsches Selbst (Ich-Konstrukt)

Unsterblichkeitsprojekte und Todesleugung

Urvermeidung

Konsequenzen der Urvermeidung

Das Kind und der Tod

Das Böse

Teil 2 Wege aus der Entfremdung

Eine Pädagogik der Entfremdung gegenüber einer Pädagogik der Liebe

Der Zustandsweg des Aufwachens

Der Strukturweg des Aufwachens

Haltungen

Polaritätsarbeit

Die Arbeit mit "negativen Emotionen"

Die Überwindung existentieller Angst

Friedensarbeit

Zum Schluß

Anhang (für integral interessierte)

Teil 1 Chancen und Risiken des Menschseins

Kriege sind menschengemacht, und die grundlegendste aller Fragen zum Thema "Krieg" lautet: Wer oder was ist der Mensch?

Die Antwort darauf, die nachfolgend erläutert wird, lautet: Der Mensch ist ein Wesen mit der Möglichkeit tiefster Selbst- und Welterkenntnis (einschliesslich aller Lebewesen) *und* er ist gleichzeitig ein von sich selbst entfremdetes Wesen, das sich – als eine Verweigerung der Liebe, welche der Schöpfung zugrunde liegt – auf zerstörerische Weise gegen sich selbst, gegen andere Menschen und Wesen und gegen die Schöpfung insgesamt richten kann.

Eine ganz kurze Geschichte des Kosmos

Der evolutionäre Prozess ist – aus der Sicht des Menschen – unter anderem durch eine Dialektik von Chancen und Risiken, Möglichkeiten und Gefahren, guten und schlechten Nachrichten gekennzeichnet.

1. Beim Schritt von der materiellen Welt zum biologisch-pflanzlichen Leben entsteht Leben, aber auch der Tod.
2. Beim Schritt vom pflanzlichen Leben zu den Tieren entsteht die Möglichkeit von Eigenbewegung und Mobilität, aber auch die Gewalt. Und: Tiere (wie auch der Mensch) brauchen, anders als die Pflanzen, Lebendiges um sich zu ernähren. Leben muss anderes Leben töten, um zu überleben.
4. Beim Schritt von den Tieren zum Menschen besteht mit der Möglichkeit der Selbstreflektion auch die Möglichkeit der Selbsterkennung (Erleuchtung), aber ebenso auch die Möglichkeit der Selbstentfremdung, mit den damit verbundenen Katastrophen für den Menschen selbst, seine Mitmenschen und Mitgeschöpfe und die Welt.

Der Mensch: ein zutiefst gekränktes Wesen

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 steckt mitten darin. 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 und jenseits seiner Kontrollmöglichkeiten.

Eine **Geburtsagenda** des Menschen könnte lauten:

1. Du wirst von Lebensbeginn an mit einer Überlebensintention will/will-nicht ausgestattet sein und das Angenehme suchen und das Unangenehme meiden.
2. Du wirst Aversionen gegenüber dem, was dir unangenehm ist, entwickeln, und du wirst Süchte entwickeln hinsichtlich dem, was dir angenehm ist. (Podcast 6)
3. Du wirst einen Körper haben, der dir viel Lust und Freude, aber auch viel Schmerz bereiten wird. Du wirst Mittel und Wege zur Lustintensivierung und zur Schmerzbetäubung suchen und finden.
4. Wenn sich das Leben und Erleben nach dir (deinen Intentionen) richtet, wird dir das Freude machen. Wenn sich das Leben und Erleben nicht nach dir richtet, wird dir das psychische Schmerzen (Leid) bereiten.
5. Du wirst viel Freude an anderen Menschen, Wesen und Dingen (einschliesslich Ideen) haben und Wut, Verzweiflung und Trauer erfahren wenn du Menschen, Wesen und Dinge, die dir etwas bedeuten, verlierst.
6. Du wirst Freude daran haben kreativ und schöpferisch tätig zu sein und gleichzeitig spüren, dass alle deine Schöpfungen – wie alles Geschaffene – der Vergänglichkeit unterliegen. Das gilt auch für dein Geld, deinen Ruhm und deine Macht.

7. Du wirst Gewalt ausüben und Gewalt erfahren, und du wirst in der Beziehung zu anderen Menschen, Wesen und der Welt dich als Täter und Opfer erleben. Weil du dich nicht, wie die Pflanzen, von Anorganischem ernähren kannst, musst du Lebendiges zu töten, um selbst leben zu können.

8. Du wirst dir als Kind ein Ich-Konstrukt erschaffen, mit Selbstidealisationen und Selbstverachtung, welches dir hilft dich in einer als unsicher und gefährlich erlebten Welt zu orientieren, indem du alles auf dich beziehst. Weiterhin bist du schon früh mit einem Vorstellungsvermögen ausgestattet was dir erlaubt, dich aus der Gegenwärtigkeit des Gegebenen zu entfernen. Du wirst dir eigene innere virtuelle Vorstellungswelten erschaffen in und mit denen du dich gut fühlst, und dich dabei auch von dir selbst, von anderen Menschen und der Welt gegenüber (weiter) entfremden.

9. Du wirst lernen, Ideen und Gedanken, welche dir unangenehm sind und Angst machen, wie beispielsweise die Vorstellung an den eigenen Tod und das eigene Nichtsein, nicht (zu ende) denken.

10. Du kannst als Grundursache für das Leid und Elend der Welt die Entfremdetheit der Menschen entdecken, dich dafür öffnen, dein tiefstes Sein entdecken und andere darin unterstützen, ihre Entfremdung zu überwinden.

Der Mensch, als ein mit Bewusstsein und Selbstreflexion ausgestattetes Wesen, wird sich im Laufe seiner Entwicklung schon als kleines Kind allmählich all dieser Problematiken – traumatisch – bewusst und muss fortan damit leben. Dies ist zuerst nur möglich, indem er sich – verständlicherweise – vor der Existentialität seines Seins verschliesst und sich von sich selbst entfremdet. Er erlebt seine eigene Existentialität als unaushaltbar, spaltet sich davon ab und eine „Bewältigung“ findet allenfalls mental, aber nicht emotional statt. Eine große „Hilfe“ dabei ist das Ich-Konstrukt, mit dem sich das kleine Kind in einer als unsicher, bedrohlich und unverständlich erlebten Welt Sicherheit und Orientierung verschafft, als eine überlebenswichtige und notwendige Stütze in der Kindheit. Doch später wird diese Hilfskonstruktion und unsere Identifikation damit zum Träger und „Förderer“ unserer Entfremdetheit.

Strategien gegenüber der Existentialität:

- (Über)leben: Ich / Wir / Wir alle (entwicklungs-psychologisch)
- Aufwachen/Erleuchtung (spirituell)

Hoffnung auf ein
besseres danach (noch im
Diesseits oder im
Jenseits)

Erklären/
Verstehen (Leben als
Lernfeld), auch durch
Philosophien wie den
Existentialismus

Widerstand (das darf
nicht sein!)

sich
arrangieren,
resignierend und damit
abfinden (Ironie/
Zynismus/

Verdrängen und
Vermeiden

sich ablenken
(lassen) durch Angebote
der Unterhaltungsindustrie

Zustandsver-änderungen
mit oder ohne Drogen

K R I E G

Unsterblichkeits-
projekte, das
"Überlebensspiel"

Machtausübung/
Herrschen (physisch/
militärisch/
psychologisch)

Inszenierungen
der Existentialität in
den Medien ("Krieg
der Sterne") oder auch
als realer Krieg

Selbstentfremdung und falsches Selbst (Ich-Konstrukt)

"Noch grundlegender... ist seine (des Menschen) beginnende Selbstentfremdung. Denn es wird nicht nur sein wahres Selbst am geradlinigen Wachstum gehindert, sondern darüber hinaus zwingt ihn die Notwendigkeit, künstliche strategische Methoden für den Umgang mit anderen zu entwickeln, noch dazu, seine wahren Gefühle, Wünsche und Gedanken zu unterdrücken. In dem Maße, in dem Sicherheit zum zwingenden Bedürfnis wird, verlieren seine innersten Gedanken und Gefühle an Wichtigkeit, ja werden zum Schweigen gebracht und verstummen. Mit anderen Worten: Es kommt nicht mehr darauf an, was er fühlt und denkt – die Hauptsache ist, er ist sicher."

"Langsam und unbewusst beginnt seine Vorstellungskraft, in seinem Geist ein idealisiertes Bild seines Selbst zu schaffen. Im Verlauf dieses Prozesses stattet sich der Mensch selbst mit unbegrenzter Macht und erhabenen Fähigkeiten aus; er wird ein Held, ein Genie, ein großartiger Liebhaber, ein heiliger, ein Gott. Selbstidealisation schließt immer eine generelle Selbstverherrlichung ein und gibt dadurch dem Individuum das dringend benötigte Gefühl von Wichtigkeit und Überlegenheit gegenüber anderen.

Am Schluss kommt möglicherweise der Mensch dazu, sich selbst mit seinem idealisierten und integrierten Vorstellungsbild zu identifizieren. Dann verliert dieses Vorstellungsbild den Charakter eines visionären Image, das der Mensch heimlich schätzt und liebt – unmerklich wird der Mensch selbst zu diesem Vorstellungsbild: das idealisierte Bild wird sein idealisiertes Selbst."

"Die Kräfte, die nach Selbstverwirklichung drängen, werden auf das Streben verlagert, das idealisierte Selbst zu verwirklichen.

Die Charakteristika (der Verwirklichung des idealisierten Selbst) bleiben die gleichen, ob es sich nun darum handelt, eine führende Position in der Gemeinde zu bekleiden, der brillianteste Unterhalter zu sein, den Ruf eines großen Musikers oder Forschers zu haben, eine Rolle in der „Gesellschaft“ zu spielen, das beste Buch zu schreiben oder der Bestangezogene zu sein. Das Bild wandelt sich jedoch in vielerlei Hinsicht, je nach Art des erstrebten Erfolgs. Allgemein gesagt, kann dieser Erfolg mehr in die Kategorie Macht gehören (direkte Macht, indirekte Macht, Einfluss, Manipulation) oder mehr in die Kategorie Prestige (guter Ruf, Beifall, Popularität, Bewunderung, besondere Beachtung).

Andererseits aber bekommen diese Menschen, wenn sie wirklich mehr Geld, mehr Ansehen und Macht besitzen, auch die ganze Sinnlosigkeit ihrer Jagd zu spüren. Sie finden keinen Seelenfrieden, keine innere Sicherheit oder Lebensfreude."

Unsterblichkeitsprojekte und Todesleugnung

Wir sehen diese unterschiedlichen Arten der Todesleugnung, beginnend schon ganz früh in der Menschheitsgeschichte mit der zunehmenden Bewusstwerdung des Menschen. Es ist keine Übertreibung zu sagen, dass zum gleichen Zeitpunkt, als die Menschen sich ihrer selbst bewusst wurden, sie sich auch ihrer eigenen Sterblichkeit bewusst wurden, und diese zu verleugnen begannen.

Wir verwechseln unser endliches und relatives Suchen nach dem Zeitlosen im Bereich der Zeit und unsere Vorstellungen davon mit einem Erreichen von etwas wirklich Unendlichem und Ewigem. Wir verwechseln das wirklich Unbegrenzte mit Substituten davon, anstatt das wirklich Unbegrenzte zu entdecken. Wir schicken uns an die Welt zu erobern, anstatt das wirklich Unbegrenzte zu entdecken. Wir erfassen nicht die wirkliche Unendlichkeit, und ersetzen diese durch Substituten von Todesleugnung. Diese Todesleugnung motiviert uns gewaltig, sie wird zu unserem Hauptantrieb. Und das ist nach wie vor wahr, wir sehen es heute in der Welt. Eine atemberaubende Anzahl von Menschen wird von Unsterblichkeitsprojekten angetrieben. Sie möchten ewig leben, und die Todesfurcht ist die wahrscheinlich größte Furcht, die Menschen haben können. Sie tun dann die unglaublichsten, verrücktesten Dinge um diese Angst zu vermeiden – dies bereitet ihnen schlaflose Nächte, es lässt sie am Morgen aufstehen und aktiv werden, und alles was davon berührt wird, wird verzerrt.

Unsterblichkeitsprojekte und Todesleugnung helfen uns dabei zu erfassen, was wir verleugnen. Wir suchen GEIST angetrieben durch die Intuition von GEIST, doch auf eine Weise die uns daran hindert, GEIST zu verwirklichen. GEIST wird intuiert, man hält Ausschau nach Ganzheit, Einheit, Vollkommenheit und letztendlicher Erfüllung. Und früher oder später erkennt man, dass auch diese Entwicklungsstufe diese Erfüllung nicht bringen kann. Und wieder kann der Tod nicht ignoriert werden, und seine Akzeptanz auf dieser Entwicklungsstufe führt zur Transformation zur nächsthöheren Stufe. Und jetzt ist erst wieder das Leben im Vordergrund und greift sich alles das, was diese neue Stufe zu bieten hat, als Ersatzbefriedigung, und diese Suche nach dem GEIST, begleitet von Ersatzbefriedigungen und Unsterblichkeitsprojekten, geht immer weiter – zu immer höheren Stufen, die auch immer mehr Fülle und Erfüllung mit sich bringen.

Ken Wilber, *Die Todesleugnung und das Unsterblichkeitsprojekt*

Urvermeidung

Dabei hilft es, sich klarzumachen, dass immer schon ein Vermeidungsimpuls vorliegt, eine Urangst, ein Sichverkriechen. Jederzeit gibt es etwas, das wir nicht sehen wollen, einen Gedanken, eine Wahrnehmung, Impulse, Empfindungen, Dinge, Vorkommnisse. Da wenden wir uns ab, auch den Blick wenden wir ab, wir entfernen uns; und dieses "Grund-Abwenden" macht das ganze Unglück der Menschheit aus. In einer Art Kettenreaktion erzeugt es einen Dualismus nach dem anderen, einen Bruch nach dem anderen und diese Gebrochenheit macht unseren Leiden aus.

Eine besonders häufige Folgeerscheinung dieser Urvermeidungshaltung ist eine vage, aber deutlich fühlbare Anspannung, eine Art Selbstkontraktion, eine Einengung des Erfahrungsraums. Dann wird nicht mehr alles wahrgenommen, sondern die Aufmerksamkeit auf einen Ausschnitt beschränkt. Als würde man den Blickwinkel einengen und nur auf einen kleinen Teil scharf stellen. Aber selbst in dieser Kontraktion und Anspannung können Sie bemerken, was da vor sich geht; und das in ihnen, was um diese Selbstkontraktion weiß, ist frei davon. Ihr Bewusstsein muss nicht mit der Kontraktion identifiziert sein, sondern ist ihr Zeuge. Und in dieser reinen Bewusstheit stellen sich alle Dinge mühelos und vollständig ein. Auch die Selbstkontraktion hat in dieser bewussten Wahrnehmung Platz, wenn sie dann eben jetzt neben allem anderen vorhanden ist. Das Urbewusstsein ist spontan, ganz leicht und ganz natürlich all dessen gewahr – wie die Vögel singen, die Autos hupen, die Leute hier Schwätzchen halten und darüber hin die Wolken ziehen, und all das stellt sich in dieser weiten offenen Lichtung reiner Bewusstheit ein.

Ken Wilber *Finding Radical Wholeness*

Konsequenzen der Urvermeidung

In seinen 1980 und 1981 erschienenen Büchern *Halbzeit der Evolution* und *Das Atman Projekt* hat sich Ken Wilber ausführlich mit dem Thema der Entfremdetheit und daraus folgenden "Unsterblichkeitsprojekten" und der "Todesvermeidung" der Menschen beschäftigt. Hier ein paar Zitate aus *Halbzeit der Evolution*:

Die Tiere sind sterblich, aber sie kennen diese Tatsache nicht oder begreifen sie nicht ganz. Die Götter sind unsterblich, und sie wissen das. Der armselige Menschen doch, schon nicht mehr Tier und noch nicht Gott, wurde zu einer unglücklichen Mischung: er ist sterblich, und er weiß es.

Im Grund ist Kultur die Art und Weise, wie sich das separate Ich zum Tode verhält ...

Kultur ist das große äußere Mittel gegen die Todesangst. Sie ist das Versprechen, der Wunsch, die glühende Hoffnung, dass der Sensenmann doch nicht an die Tür des Festsaaals klopfen wird.

In dem Maße jedoch, indem neue Formen des separaten Ich entstehen, werden diese zwangsläufig neuen Formen des Todes und der Todesangst ausgesetzt, wodurch neue Formen der Leugnung des Todes erforderlich werden.

Die Wut darüber, nichts als eine endliche Kreatur zu sein, verwandelte sich bald in Wut gegenüber anderen endlichen Kreaturen, so dass die Welt heute in mehrere riesige und schwer bewaffnete Lager gespalten ist, vollgepfropft mit Overkill-Kapazitäten, innerlich auf gegenseitige Vernichtung eingestellt.

Diese von ihrem wahren Ursprung abgelenkte und ausschließlich in einem begrenzten Bereich angewendete Intuition (die Intuition des unendlichen GEISTES) treibt und nötigt den Menschen zu dem Versuch, die Erde zum Himmel, endliche Güter zu unendlichen Werten, ein separates Ich zu Gott sowie Ich-Erhaltung zu Unsterblichkeit zu machen.

Um den Tod zu vermeiden, muss das Individuum das Leben beschneiden.

Wilber zitiert Norman O. Brown und Ernest Becker wie folgt:

Das Kind befand sich in einer unmöglichen Situation. Es musste zwangsläufig seine eigenen Waffen gegen die Welt schmieden, um sich in ihr überhaupt durchsetzen zu können... Wir halten ein bemerkenswert getreues Bild von dem, was das Kind wirklich bedrückt, und davon, wie das Leben ihm zu viel zumutet, wie es sich vor allzu viel Grübeleien, allzu viel Wahrnehmung, kurz allzu viel Leben abschirmt. Gleichzeitig aber muss es sich gegen den Tod, der unterhalb und hinter jeder sorglosen Aktivität lauert, schützen. Dem kindlichen Ich bleibt also nur eine Wahl. Es muss global und aus der ganzen Skala seiner Erfahrungen verdrängen, um sich selber ein wärmendes Gefühl inneren Wertes und fundamentaler Sicherheit zu bewahren.

Ken Wilber, *Halbzeit der Evolution*

Das Kind und der Tod

Jetzt geh mal zurück bis dahin, wo du vier Jahre alt bist. Das war die Zeit, wo es hinter dir lag, immer wieder mal Angst vorm Dunkeln (zu haben), und wer Glück hatte, konnte dann zu Mama ins Bett und fühlte sich dann sicher. Und so ging das einige Zeit. Jetzt wirst du noch ein bisschen älter, wirst du viereinhalb, Kindergarten,

womöglich Vorschule, schon richtig was lernen. Inzwischen neues Geschwister, mit dem man sich rumplagt. Die Beziehungen werden komplexer dadurch, Freunde – und diese Angst, vielleicht stirbt jemand, die Oma oder sonst jemand. Man muss sich da irgendwie mit auseinandersetzen, "was ist denn jetzt los, die Oma war doch immer da. Wo geht die denn jetzt hin?"

Weil dein Geist wächst, wachsen die Fragen, die dir da hochkommen. Dein Geist wächst und du bist dabei, immer mehr zu erfassen. Und Tod, der vorher so als Bedrohung des Nicht-mehr-seins erfahrbar war, fängt plötzlich an, konkretere Gestalt anzunehmen. Der Hamster, der ist gestorben, während man in den Ferien war. Wo ist der jetzt? So und dieses Sterben und Nicht-mehr-sein kriegt mehr Grauen. Die Fragen werden verzweifelter und drängender, weil dein Geist wächst. Und jetzt ist es so, dass die Fragen über den Tod so drängend und so gewaltig und so erschreckend und so unfassbar sind. Auf der einen Seite, weil der Geist wächst, werden die Fragen deutlicher und dadurch zeigen sie erst ihre Unfassbarkeit. Weil man mehr versteht, sieht man, wie unfassbar das ist. Und jetzt hast du keine andere Möglichkeit, als Tod und Sterben zu verdrängen. Dies ganze Grauen, die ganze namenlose Angst, jetzt wird Tod eingeordnet als ein fassbares Ereignis. Dass Oma stirbt und "wo ist die jetzt?" wird so betrachtet als eine Art Umzug, so wie man damals aus der einen Stadt in die andere Stadt umgezogen ist, so zieht Oma jetzt in den Himmel um. Das kann man fassen. Weil, die eigentliche Dimension des Sterbens muss verdrängt werden, mit viereinhalb muss das verdrängt werden. Das Kind hat nicht die Option. So und dadurch kannst du dich befassen mit Fragen, "was geschieht im Himmel, treffe ich die wieder?", aber überwiegend wird es auch weggeschoben.

Man hat jetzt auch viel zu tun, jetzt fängt man an mit Schule vorbereiten und Dinge lernen und man hat viel zu tun, an dem hält man sich jetzt innerlich fest. Dieser Abgrund des Todes ist unter einer errichteten Barriere, und seitdem ist das kontinuierliche Denken angefangen. Weil du machst die Erfahrung, dass wenn du im Denken befasst bist, dann hast du zum was zum Festhalten, dann kommst du nicht in die Nähe dieses zugeschlossenen Abgrundes. Das ist der Grund, warum die Menschen, egal die wievielte Wiederholung gedacht wird, immer irgendeinen Gedanken haben – Bild oder Gedanken. Das kontinuierliche Denken hält diese Barriere aufrecht.

Wenn man das alles verstanden hat, dann ist es ganz klar, die Aufgabe des Erwachsenwerdens ist wesentlich, diese Barriere wieder aufzulösen. Jetzt, wo das Herz größer geworden ist, jetzt kann man sich dem stellen, der Unfassbarkeit des Nicht-Seins. Man merkt das ja immer, wenn man nach innen geht, "oh Gott, das wird mulmig, tiefer", dann nicht mehr atmen, "oh je, ersticken." Da kommt die Angst des

Todes hoch, weil diese Barriere aufgelöst wird, und die muss aufgelöst werden, sonst gibt es keine Erleuchtung.

Die Angst ist nicht immer während des Tiefsinkens, manchmal kommt sie danach erst richtig. Vieles hat man da vorher schon gelöst. Aber das ist der Grund, warum die Angst ein notwendiger Teil von Erleuchtung ist. Die Aufgabe besteht darin, die Barriere, die man damals gebraucht hat, wieder aufzulösen, weil Herz und Kopf so zart und noch am Wachsen waren – bis 25 ungefähr, wächst und entwickelt sich das zentrale Nervensystem des Gehirns. Mit 11 Jahren gibt es einen Sprung, dass man plötzlich das Nichtsein erfassen kann und sich selbst ganz von außen sehen kann. Dann kann man auch Erleuchtung finden, weil man ichlos wahrnehmen und denken könnte.

Diese Barriere ist ein Schutz für die Kindheit und beginnende Jugend.

(Christian Meyer, Retreattranskript)

Das Böse

Das Böse basiert auf der Weigerung der Liebe, aber wir haben auch eine innere Tendenz zum Selbstsüchtigen. Das Selbstsüchtige ist der Nährboden für das Böse. Wir haben eine innere Tendenz, und zwar deswegen, weil die Evolution musste uns einen Selbsterhaltungstrieb einpflanzen. Solange wir Horde waren ist alles gut gegangen, weil da haben wir für die Selbsterhaltung der Horde gesorgt, da haben wir nicht gedacht, "oh ich brauche mehr zu essen" und dem anderen das weggenommen, das ging nicht, weil wir als Horde gefühlt und gedacht haben. Alles war gut. Aber dieser Selbsterhaltungstrieb, ohne den wir die Eiszeiten gar nicht überlebt hätten, dieser Selbsterhaltungstrieb, verbunden jetzt mit dieser Individualisierung, hat einfach die Tendenz, im Zweifel, wenn Kuchen zu wenig da ist, das größere Stück zu essen, bevor der andere richtig hingucken kann. Da ist der Nährboden für die Selbstsüchtigkeit. Und daraus entsteht dann der Nährboden dafür, "vielleicht hat er gar nicht mitgekriegt, dass Kuchen da ist, esse ich ihn doch am besten dann ganz auf. Vielleicht hat er es gar nicht gemerkt." Das heißt, die Tendenz zu dieser Selbstsüchtigkeit ist in uns enthalten aufgrund der Notwendigkeit des Selbsterhaltungstriebes. Der Selbsterhaltungstrieb ist nicht selbstsüchtig. Darum ist (er) auch kein Trieb zum Bösen, sondern eine Tendenz, dass sich das zack, zack, zack dahin ausweitet.

Zugrunde liegt die Weigerung, Liebe, aus der wir geschaffen sind, mit Liebe zu beantworten. Verbunden mit dieser Tendenz zur Selbstsüchtigkeit wird es dann das Böse, wenn die Selbstsüchtigkeit dazu führt, dass da jemand die Bedürfnisse des anderen nicht mehr im Blick hat, ihm egal sind, ob der Schaden dadurch erleidet,

egal ist, bis hin dazu, dass jemand die Lust an Macht gewinnt, und diese Lust an Macht auf Kosten des Anderen, über den die Macht ausgeübt wird, geschieht. Dann fühlt er sich gut, dass er den anderen klein gemacht hat und dass er es geschafft hat, dem den Kuchen weg zu essen und der sich nicht wehren kann. Also da ist das Böse. Und warum müssen wir das akzeptieren? Tiere können das nicht machen. Eine Pferdeherde hat eine klare Rangfolge, wer wann zu fressen kriegt, und das nutzt einfach der Horde. Es gibt da Wächter, die die Horde bewachen, die sind rundherum, 200, 300 Meter von den anderen entfernt, und wenn irgendwo ein Feind kommt, dann alarmieren die die ganze Herde. Die kriegen natürlich mehr zu essen, ist ja klar. Wenn die weniger zu essen kriegen, dann würden die einschlafen und dann können sie nicht mehr Wächter sein. Das heißt, es ist alles festgelegt. Die Instinkte sorgen dafür, dass jeder das Essen kriegt, was ihm zusteht und alles ist in Ordnung. Da kann keiner dem anderen was wegnehmen. Die sind gezwungen zum Miteinander und zum liebevollen Miteinander, weil es ihre Instinkte regeln. Die können nicht sagen: "Nö, ich hasse das, zu lieben, weil ich dann womöglich mich unterordne, selbst Gleichordnen, Augenhöhe reicht mir schon nicht, ich will von oben auf die herabgucken, die Macht über andere macht mir zu viel Spaß, hab keine Lust, darauf zu verzichten." Ja, das ist die Selbstsüchtigkeit, und das lässt das Böse entstehen. Und weil es durch den ersten, vielleicht den dritten Menschen, wo Kain, den Abel, oder umgekehrt, was weiß man so ganz genau, jedenfalls der eine den anderen und so, das wissen wir, und überlebt hat der Mörder, nicht das Opfer. Wir stammen von dem Mörder ab. Also von Anfang an gab es diese Tendenz. Von Anfang an gab es die Möglichkeit, Liebe, aus der wir geschafften sind, zu verweigern.

Der Preis der Liebe ist die Potentialität des Bösen. Und wenn wir das so sehen, dann sind wir nach wie vor nicht einverstanden damit und wünschen wir uns das Böse weg, oder wenigstens geringer und kleiner, aber sagen, "okay, ich werde nie eine Idee haben, dass das Böse ganz weg ist, weil dann die Liebe weg wäre, weil dann die Freiheit weg wäre." Und Liebe basiert auf einer freien Entscheidung und nicht auf einem Erzwungenen, hinter den anderen Tieren der Horde hinterherzutrotten, weil mir persönlich aufgrund meiner Instinkte keine Wahlmöglichkeit bleibt.

Also ist alles gut, wie es ist. Es ist übertrieben mit dem Bösen, weil es auch wahnwitzig übertrieben ist mit der Selbstsüchtigkeit, das ist komplett aus dem Ruder gelaufen, ganz klar. Aber dass es im Prinzip da ist, dem kann man nur zustimmen. Das Böse ist da, das Böse gehört als das Böse bezeichnet, und das Böse gehört in uns selbst erforscht, anerkannt und ehrlich wahrgenommen.

(Christian Meyer, Retreattranskript)

Teil 2 Wege aus der Entfremdung

Eine Pädagogik der Entfremdung gegenüber einer Pädagogik der Liebe

Die faschistische Pädagogik ist ein abschreckendes Beispiel dafür, wie ein ganzes Volk entfremdeter Menschen dazu gebracht werden kann, sich in den Dienst einer mörderischen Ideologie zu stellen. In dem Buch „Adolf Hitler, die deutsche Mutter und ihr erstes Kind“ stellt die Autorin Sigrid Chamberlain zwei populäre Erziehungsbücher aus der NS Zeit vor, von denen eines sogar noch über 1945 hinaus in der Bundesrepublik verlegt wurde. Die dort propagierte Pädagogik lässt sich wie folgt zusammenfassen: „Gib dem Kind alles, was es physiologisch braucht, aber gib ihm keinerlei Unterstützung bei seiner emotionalen Entwicklung, sondern überlasse es mit seinem Gefühlsleben sich selbst.“ Damit ist das kleine Kind völlig überfordert. Es erlebt sich permanent in einer Welt voller existentieller Gefahren, mit als unaushaltbar erfahrenen Gefühlen von Angst, Unsicherheit, Hilflosigkeit und Verzweiflung, und es bleibt ihm, ohne Unterstützung und Begleitung, nichts anderes übrig, als sich von einem Großteil seines Gefühlslebens abzutrennen und sich ihm gegenüber „abzuhärten“, um überleben zu können.

Später im Leben ist ein derart „erzogener“ Mensch ein leichtes Opfer für totalitäre und wahnhaft Ideologien, die ihm dann auch, abgeleitet aus großwahnsinnigen Vorstellungen, eine neue Emotionalität von Größe, Herrlichkeit und Überlegenheit bieten. Diese künstliche, ständig in großartigen Inszenierungen neu induzierte Emotionalität legt sich als eine zusätzliche Schicht noch über die bereits bestehenden Verdrängungsschichten der Kindheit, und erschwert noch mehr das Erleben der eigenen – und gleichzeitig menschenverbindenden – Existentialität des Menschseins.

Im Unterschied dazu begleitet eine Pädagogik, die der Entfremdung entgegenwirkt, das kleine Kind dabei zu lernen, seine zuerst als unaushaltbar erfahrenen Gefühle anzunehmen und auszuhalten – was voraussetzt, dass man dazu als Erwachsener selbst in der Lage ist. Das körperliche gehalten werden und eine Botschaft wie: „Mit deinen Gefühlen ist alles in Ordnung. Die Impulse, die jedoch mit dem Gefühlsleben unmittelbar einhergehen, sind dann nicht in Ordnung, wenn sie zerstörerisch sind“ ist der Kern dieser lebensfördernden Pädagogik. Dies ist insbesondere bei Wut eine große Herausforderung, weil hier – aus guten

evolutionären Gründen – Gefühl und Impuls besonders eng beisammen liegen und die Gefahr besteht, dass bei einem „hör auf!“ gegenüber dem Kind das Kind nicht nur den Impuls unterdrückt, sondern mit ihm auch das Gefühl, die Wut, und sich so davon entfremdet.

Beim – mehr oder weniger von sich selbst entfremdeten – Erwachsenen besteht die Aufgabe darin, das wirkliche eigene Fühlen unter den Schichten von Verdrängung und aus Vorstellungen erzeugten Gefühlen wieder neu zu entdecken, und zwar dadurch, dass er sich a) nach innen wendet, b) die Aufmerksamkeit dabei auf das Fühlen richtet (und weniger auf die Körperempfindungen), c) auf Bilder und Gedanken verzichtet, und damit auch auf die aus diesen Bildern und Gedanken entstehenden – induzierten – Gefühle, und d) er den Impulsen aus den Gefühlen nicht folgt und sie nicht berührt.

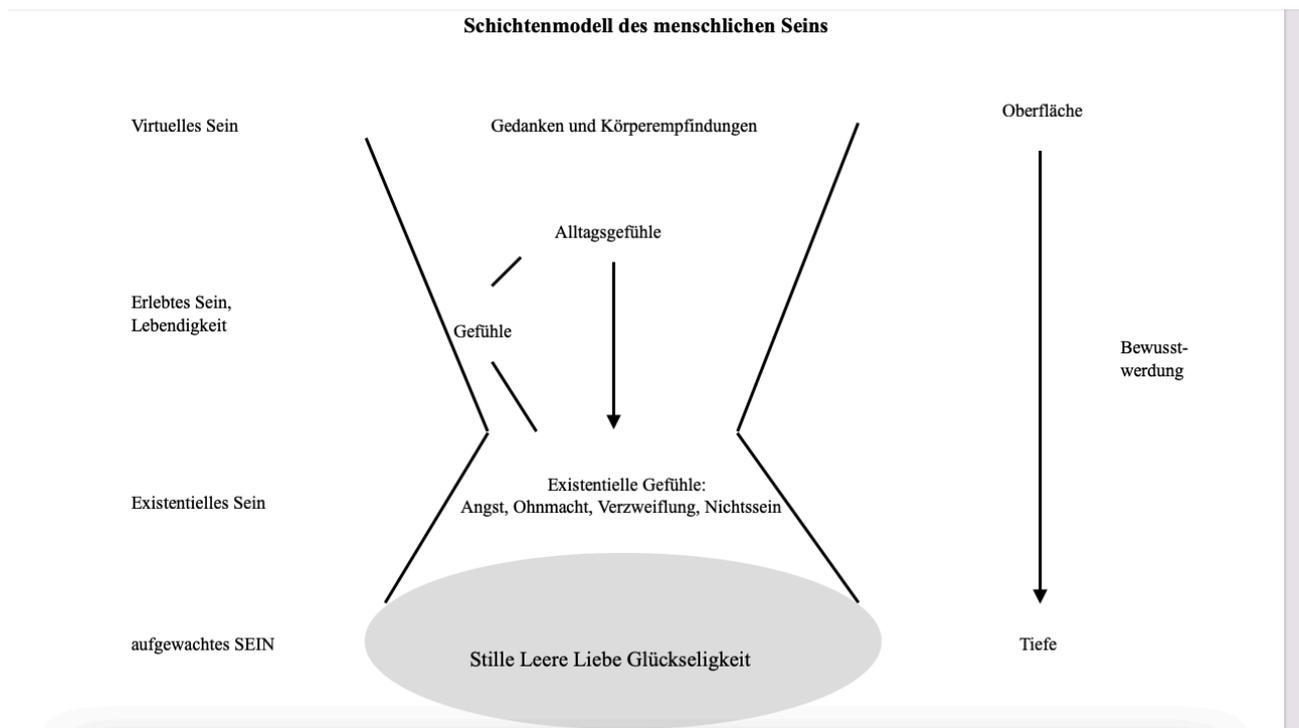
Auf diese Weise wird die Wahrnehmung immer tiefer, das Gefühlsleben wird existentieller, und wenn dieses auch noch ausgehalten werden kann ohne in neue Vorstellungen auszuweichen, tauchen tiefere Erfahrungen von Leere, Liebe und Stille auf – und mit ihnen ein neues Leben im Umgang mit sich selbst, anderen Menschen und Wesen und mit der Welt. Ein anderes Wort für diesen Prozess ist „Meditation“.

In Kurzform:

- Die faschistische Pädagogik: „Gib dem Kind alles, was es physiologisch braucht, aber gib ihm keinerlei Unterstützung bei seiner emotionalen Entwicklung, sondern überlasse es mit seinem Gefühlserleben sich selbst.“
 - Ohne Eigengefühl kein Mitgefühl.
 - Induziertes Gefühlsleben aus wahnsinnigen Vorstellungen (wie der einer Herrenrasse und eines 1000 jährigen Reiches)
-
- Pädagogik der Liebe: Körperliches Gehaltenwerden verbunden mit der Botschaft: „Mit deinen Gefühlen ist alles in Ordnung. Die Impulse, die jedoch mit dem Gefühlserleben unmittelbar einhergehen, sind dann nicht in Ordnung, wenn sie zerstörerisch sind“ (Entwicklung vom "Ich" zum "Wir" zum "Wir alle")
 - Beim Erwachsenen: Das wirkliche eigene Fühlen unter den Schichten von Verdrängung und aus Vorstellungen erzeugten Gefühlen wieder neu zu entdecken, und zwar dadurch, dass er sich a) nach innen wendet, b) die Aufmerksamkeit dabei

auf das Fühlen richtet (und weniger auf die Körperempfindungen), c) auf Bilder und Gedanken verzichtet, und damit auch auf die aus diesen Bildern und Gedanken entstehenden – induzierten – Gefühle, und d) er den Impulsen aus den Gefühlen nicht folgt und sie nicht berührt.

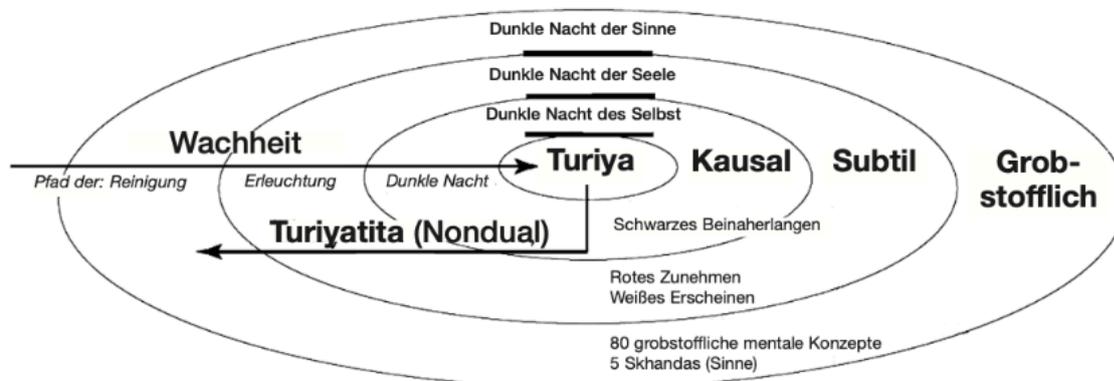
Der innere Weg in die Tiefe lässt sich in einem Schichtenmodell (nach Christian Meyer) wie folgt darstellen:



Der Zustandsweg des Aufwachens

Menschen haben schon früh gespürt, dass ein lust-, schmerz- und leidvolles Leben nicht alles sein kann. Sie spürten in sich, neben den Antrieben von Selbsterhalt und Gruppenerhalt, die beim Menschen selbstzerstörerisch entgleisen können, noch eine Sehnsucht nach Weisheit und Wahrheit, haben sich auf die Suche nach einer tieferen Wirklichkeit gemacht und sind fündig geworden, seit Tausenden Jahren und in praktisch allen Kulturen der Welt.

Ken Wilber hat in einer zusammenfassenden Darstellung diesen "Zustandsweg" durch die Bereiche des Seins in einer Reihe von Büchern wie folgt dargestellt:



Frage: Was tun Sie, wenn Sie schlafen?

Antwort: Ich bin gewahr zu schlafen.

Frage: Ist Schlaf nicht ein unbewusster Zustand?

Antwort: Ja, ich bin gewahr, unbewusst zu sein.

Frage: Und wenn Sie wach sind oder träumen?

Antwort: Dann bin ich gewahr, wach zu sein oder zu Träumen.

Frage: Da komme ich nicht mit. Was meinen Sie genau? Lassen Sie mich meine Vorstellungen klar machen: Mit Schlafen meine ich, unbewusst zu sein, mit Wachsein meine ich, bewusst zu sein, und mit Träumen meine ich, sich seines Verstandes [mind] bewusst zu sein, doch nicht der Umgebung.

Antwort: Ja, mit mir ist es fast genauso, und doch scheint da ein Unterschied zu sein. In jedem dieser Zustände vergessen Sie die anderen zwei, während es für mich nur einen Zustand des Seins gibt, der die drei mentalen Zustände von Wachsein, Träumen und [traumlosen Tief] schlaf einschließt und transzendiert.

(Sri Nisargadatta Maharaj, *Ich Bin*)

Dieser Weg (der "am Ende" keiner ist, und auch als "torloses Tor" bezeichnet wird), bedeutet jedoch nicht eine Flucht vor der Welt und vor Krieg und Zerstörung, sondern kann im Gegenteil dazu führen, den Problemen, Schrecken und Herausforderungen der Welt auf eine neue, tiefere und segensreichere Weise zu begegnen.

Der Strukturweg des Aufwachens

Neben und zusätzlich zum religiös-spirituellen kontemplativen Weg des Aufwachens hat die Menschheit auch einen Weg der Entwicklung (des Aufwachens) entdeckt und beschrieben, den man auch als einen psychologischen Weg benennen kann, da die Psychologie, und vor allem die Entwicklungspsychologie, eine wesentliche Rolle dabei spielt.

Haltungen

Ken Wilber unterscheidet

- Inhalte (states)
- Strukturen (structures) = Haltungen und
- Dynamiken (shadow) des Bewusstseins

Die Strukturen als Haltungen sind dabei dasjenige, aus dem unser Verhalten geschieht, und daher auch die Ursache für Kriege. Typische Kriegshaltungen sind: Groll, Vergeltung, Rache, Wiederherstellung von ..., Weltherrschaft, "Revanchismus", Größenwahn, Imperialismus, Rassismus

- Haltungen sind das „Gerüst des Psychischen“ ("Grammatik")
- Wo sich etwas entwickeln soll, braucht es neben Veränderung auch Beständigkeit (Bauklötzerturm)
- Haltungen helfen uns in jeder Lebenssituation bei der Orientierung und Reaktion (Vor-einstellungen)
- Haltungen geben uns Halt und begrenzen uns dabei gleichzeitig (flexible Festigkeit, Gefäßanalogie)
- Haltungen werden früh (karmisch?) geprägt und können weiter entwickelt werden („innere Arbeit“)
- Haltungen machen uns persönlich und berechenbar
- Haltungen können indirekt (durch Beobachtung von Verhalten entdeckt werden)
- Haltungen steuern unsere Wahrnehmung, Denken, Fühlen
- Mit Haltungen drücken wir uns im Leben aus (Verhalten)
- Haltungen sind individuell und kollektiv
- Entwicklung bedeutet Haltungserweiterung

Wozu gibt es Haltungen? Haltungen bereiten uns auf *alle* Lebenssituationen vor, und ersparen uns damit eine komplette Neuorientierung von Augenblick zu Augenblick.

Das ist ein großer Vorteil, der jedoch zu einem Nachteil wird, wenn wir unsere Haltungen – bildlich gesprochen – zwischen uns und das Leben stellen, weil dann hilfreiche Vor-einstellungen zu Vor-urteilen werden, und wir die Einmaligkeit jedes Lebensaugenblicks verpassen. Haltungen geben uns gleichzeitig Halt, engen uns aber auch ein.

Wir bilden Haltungen gegenüber ...:

Uns selbst: Körper, Gedanken, Gefühle, Sexualität, Ernährung, Gesundheit, ...
Krankheit, Schmerz (physisch und psychisch) ...

Dinge: Geld, Besitz/Eigentum

Andere Menschen/Wesen/Gruppen: Tiere, Pflanzen, Männer, Frauen, alte Menschen, junge Menschen, Kinder, Inländer, Ausländer, Christen, Juden, Muslime, Veganer, Fleischesser, Liberale, Soziale, Grüne ...

Werte und Ideale: Freiheit, Solidarität, Treue, Pflicht, Disziplin, Familie, Heimat, Macht/Einfluss; Schönheit ...

Ideen/Philosophien/Ideologien: Idealismus, Materialismus, Sozialismus, Anarchie, Nationalismus, Internationalismus ...

Unsere Sprachen enthalten viele Begriffe welche Haltungen beschrieben, wie introvertiert, extrovertiert, konservativ, progressiv, impulsiv, liberal, lebensfroh, arrogant, egoistisch, altruistisch ...

Während Phänomene des Bewusstseins eher vorübergehend sind, sind die Strukturen/Haltungen relativ stabil, und entwickeln sich im Zeitverlauf. Ihre Gesamtheit bei einem Menschen bezeichnen wir als Charakter.

Aus unseren Haltungen führen wir Kriege bzw. wenden uns gegen Kriege ("Pazifismus"). Das Verständnis über die Entstehung und Veränderung von Haltungen ist entscheidend für mehr Frieden in der Welt.

Fragen zu Kriegs-Haltungen können sein:

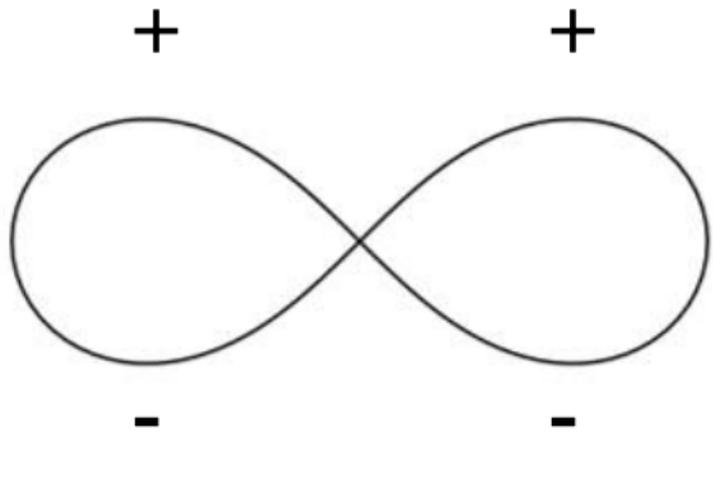
- Woher kommen meine Haltungen? a) aus einem vielleicht schon in der Kindheit übernommenem "Sollte" oder b) aus einem von mir selbst herausgefundenen "möchte"?
- aus welchen Haltungen heraus werden Kriege geführt?
- welche Haltung(en) habe ich gegenüber Kriegen allgemein?
- welche Haltung(en) habe ich jeweils gegenüber stattfindenden Kriegen?
- welche Haltungen(en) habe ich gegenüber Angriffskriegen? (Falls ich diesen Begriff verwende)

- Welche Haltung habe ich gegenüber Kriegswaffen und einer Kriegsbeteiligung, wenn man selbst (das eigene Land) nicht betroffen ist?

Die einengenden Aspekte einer Haltung, die Entwicklung verhindern, entspringen fast immer einer nicht gefühlten existentiellen Angst (siehe oben). Die innere Auseinandersetzung mit dieser Angst führt zu einer Erweiterung und Gesundung von Haltungen.

Polaritätsarbeit

Das Leben in der manifesten Feld ist ein Leben in Polaritäten und Spannungen. Zur Erweiterung einengender Haltungen (und des Herzens!) eignet sich die Polaritätsarbeit.



Die folgenden 2-er Polaritäten haben jeweils einen "+" und einen "-" Pol. Man kann die Übung in der Vorstellung machen oder auch konkret körperlich, indem man die Lemniskate auf dem Boden auslegt.

Beispiel 1: **Mein Wille geschehe / Dein Wille geschehe**
 + Selbstermächtigung / + Demut, Hingabe
 - Egoismus / - Resignation

Man nehme einen Wunsch/Anspruch, den man gegenüber einem Krieg hat, z. B. "Deutschland sollte keine Waffen mehr dorthin liefern" oder "Deutschland sollte mehr Waffen dorthin liefern". Dann beginnt man auf der "Selbstermächtigungsposition von "mein Wille geschehe" und spürt, wie sich das

anfühlt, eine eigene Position zu haben und sie vertreten zu können, vielleicht kraftvoll und lebendig, vielleicht unsicher. Man kann sich dann Situationen ins Bewusstsein rufen, wo man eigene Positionen vertreten hat, im realen Dialog oder virtuell. Jetzt kann es sein, dass diese Position kritisiert wird oder dass sich das Leben nicht danach richtet, sondern anders verläuft. Beharrt man weiter auf seiner Position als einem Anspruch gegenüber dem Leben, dann erzeugt man eigenes Leiden, mit einer Bewegung zur "-" Position von "mein Wille geschehe" ("Egoismus"), mit der Gelegenheit zu spüren, wie es einem da geht. Wichtig ist hier, sich ganz für das Fühlen zu öffnen (Ärger, Wut, Trauer, Verzweiflung...), *ohne* dabei Gedanken/Bilder/Vorstellungen innerlich weiter zu erzeugen und verfolgen, sie quasi nicht "zu berühren". (Bleibt man dort gedanklich hängen – "ich will aber, dass ..." – steckt man fest, vielleicht jahrelang). Hat man den "Verlust" seiner Vorstellungen ausgefühlt und "erlöst", kann die Bewegung zum "+" des "dein Wille geschehen" erfolgen (Demut, Hingabe), mit einem Fühlen wie es einem auf dieser Position geht (vielleicht erleichtert, befreit). Jetzt *kann* es sein, dass man auf eine Weise auf dieser Position bleibt, einen nichts mehr berührt, man sich gegenüber der manifesten Welt "immunisiert" und Impulse zu einem Engagement ignoriert, was ebenfalls zu eigenem Leid führt. Dies ist die "-" Position von "dein Wille geschehe" ("Resignation"). Hier kann man nun, wenn man sich dessen bewusst wird, sich wieder zur "+" Position von "mein Wille geschehe" begeben.

Analog kann man sich auf eine innere Reise mit folgenden 2-er Polaritäten begeben.

Identifikation / Entidentifikation

- + Engagement / + Loslassenkönnen
- Fixierung / - Abstumpfen

Frieden / Auseinandersetzung

- + Frieden / + sich auseinandersetzen können
- Scheinfrieden, sich ruhigstellen / - Krieg

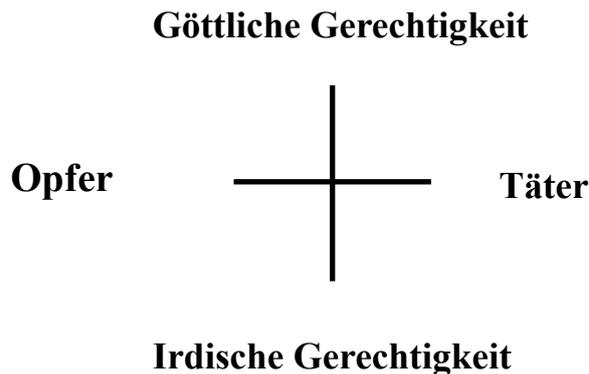
Tun / Sein

- + Selbsta Ausdruck / + Nicht (re)agieren müssen
- Aktionismus / - Trägheit

Leben / Tod

- + Lebendiges Sein / + Den Tod annehmen
- entfremdetes Leben / Totenkult

Eine 4-er Polarität mit der Gelegenheit zur Versöhnung sowohl mit der Spannung von irdischer und göttlicher Gerechtigkeit, als auch mit der von Tätersein und Opfersein, bietet die folgende Polarität. Ein "Motto" welches einen dabei begleitet könnte lauten: "Wer frei von Schuld ist, werfe den ersten Stein". Es lohnt sich, sich für die einzelnen Positionen zeit zu nehmen und diese so weit es geht fühlend zu erleben.



Eine Arbeit mit 5 Positionen des spirituellen Lehrers Christian Meyer erläutert dieser wie folgt:

(Ein Hinweis: Die 1. und die 2. Position stellen Polaritäten dar, die 3. Position schaut auf diese Polaritäten, die 4. Position ist der/die spirituelle Freund*in, die 5. Position ist die vollständige Erfahrung der Unendlichkeit).

Das ist die Struktur meiner Seele: Zunächst die materielle Sphäre, die materielles Sphäre des Lebens besteht immer aus Dualitäten. Leben und Tod, Mann und Frau, Tag und Nacht, der Körper und der Geist. Dualitäten sind nicht per se Gegensätze oder Widersprüche, nein, sie können (jedoch) dazu werden. Aber was Dualitäten tun, sie erzeugen immer eine gewisse Spannung. Alles in dir existiert in solchen Spannungen, in solchen Dualitäten, weil alles in der materiellen Sphäre in Dualitäten existiert.

Dann siehst du dich da an der dritten Stelle als Wahrnehmende dieser Dualität. Das ist das, was du bis elf Jahren rudimentär kannst, aber ab elf Jahren vollständig. Du beginnst so mit drei Jahren, wo du neben der Mutter den Vater wahrnimmst, und nicht nur bezogen auf dich selbst, sondern auch bezogen auf sich, und dadurch nimmst du plötzlich das Dreieck wahr. Und dann fängst du an dich wahrzunehmen, aus den Augen der Mutter und den Augen des Vaters, und dadurch fängt an, sich ein Gewissen zu bilden.

Aber das ist rudimentär, das ist vorläufig, das ist noch von Identifikation und Gehorsam geprägt: Ich tue das, weil Mama das so macht, und Mama ist gut, und darum ist das gut, wenn ich das so tue wie sie. So ungefähr.

Aber ab elf kommt diese dritte Position, in der du dich selbst betrachtest und in der das Gewissen – dass ist ein Moment der Reife – zu einem personalen Gewissen wird, wo du nicht mehr Dinge tust deswegen, weil du es so sollst, sondern die Dinge tust, von denen du weißt, dass du sie für richtig hältst. Gut, dass ist eigentlich das Erwachsensein, das dauert noch Jahrzehnte.

Dann kommt die vierte Position, die spirituelle Freundin, und das ist die Position, die in den spirituellen Wegen trainiert und entwickelt wird als der innere Zeuge – der Wahrnehmende, ohne sich berühren zu lassen von dem, was ist.

Das, was in den spirituellen Wegen trainiert wird, ist ein relevanter Teil der inneren Seele, des Geistes. Es hat nur zwei Probleme, oder hauptsächlich eins, es gelingt der Sprung zu fünften Positionen, zu vollständigen Erfahrung nicht. Und weil das Fühlen dessen, was auf Position eins und zwei geschieht, dabei nicht wirklich an sich herangelassen wird, kann es nicht verarbeitet und gelöst werden, sondern man steht gewissermaßen außerhalb, schiebt es quasi weg, aber dadurch ist es nicht gelöst.

Wichtig ist das Wissen von dieser vierten Position als eine notwendige Position deiner Seele. Und gleichzeitig die Notwendigkeit des Schrittes darüber hinaus, auf die fünfte Position, wo du praktisch selbst dich in die Tiefe hineinsinken lässt und zur Unendlichkeit wirst.

Dieses Werkzeug, diese Übung, ist die einzige die mir bekannt ist, die in der Horizontalen beginnt, nämlich in der Bewegung der Zeit und innerhalb dieses materiellen Daseins, in Form dieser beiden Polaritäten – und durch das weiter gewissermaßen Entblättern dieser inneren Positionen der Seele von dieser Horizontalen immer vollständiger in die Vertikale hineinkommt, wo es nur noch um die Gegenwärtigkeit geht, und dann die Möglichkeit durch die Gegenwärtigkeit hindurch diese Vertikale zu erfüllen. (Es ist) die einzige Übung, die das in der Zeit und in der Welt sein in Form dieser Dualität mit dem Hineinsinken in die Unendlichkeit und das Absolute hinein in einer Übung, mit aufeinander aufbauenden und zusammengehörenden Schritten, ermöglicht.

Wenn du also diese Übung mehrfach machst, dann hat das nicht nur den positiven Effekt, dass sich eine Dualität nach der anderen – umso wichtiger, wenn sie sich zur Polarität und dann zum Konflikt entwickelt haben – eine Dualität nach der anderen löst und integriert und wieder zusammenkommt, sondern dass du immer mehr in

dieser inneren Struktur der fünf Positionen lebst – immer mehr diese notwendigen Bestandteile der Gesamtseele dessen, was du innerlich bist – dass du in diesen Positionen immer bewusster hin- und hergehen kannst, und dich als in diesen Positionen existierend wahrnimmst.

(Christian Meyer, Audio *Die Struktur der Seele*)

Die Arbeit mit "Negativen Emotionen"

Emotionen/Gefühlen wird manchmal ein negatives Image verpasst, doch das ist ein Irrtum. Gefühle sind die natürliche Reaktion auf innere oder äussere Ereignisse, als ein ganz wichtiger Kompass der Orientierung: bei Angst – weglaufen; bei Wut – sich auseinandersetzen; bei Interesse – hinlaufen.

(Wobei "weglaufen", "sich auseinandersetzen" und "hinlaufen" *nicht* das Gefühl sind, sondern der *Impuls* aus dem Gefühl, und dieser kann, vor allem bei einer Auseinandersetzung, zerstörerisch sein). Das Problem der "negativen Emotionen" sind Gedanken die damit einhergehen können, und so zu zerstörerischen Haltungen und Handlungen führen können.

Wird in einem Wolfsrudel beispielsweise der Leitwolf herausgefordert und wehrt sich wütend, gibt es einen Kampf, der jedoch meist glimpflich abläuft, und entweder setzt sich der Leitwolf durch oder ein jüngerer Wolf übernimmt. Die Wut ist verraucht und es ist wieder Frieden, der Frieden einer sinnlich unmittelbar erfahrenen Welt. Der Mensch kann jedoch mittels seines Vorstellungs- und Erinnerungsvermögens sich eine erlittene "Schmach" oder Verletzung immer wieder gedanklich-bildlich herholen, und so manchmal jahrzehntelang einen Hass kultivieren, der ganz überwiegend mentaler Natur ist (der jedoch in der Lage ist, Menschenmassen "entfremdend" zu emotionalisieren, mit Emotionen die aus Vorstellungen kommen und nicht aus der Tiefe des eigenen Inneren) . Hinter allen kriegerisch herbeigeführten Auseinandersetzungen stehen Haltungen wie "ein vorgestelltes vergangenes oder zukünftiges Zeitalter (wieder) errichten" oder "die Schmach eines Verrats (Dolchstosslegende) tilgen" usw.

In der Arbeit mit "negativen Emotionen" kann man seine eigene Emotionalität klären und wird so auch immun gegenüber demagogischen emotionalisierungen. Hier ein Beispiel:

Schuld/Scham

Negativ: mentale Verstärkung, sich selbst fertigmachen

Positiv: wichtige soziale Funktion, Reue und Wachstum

Praxis: Reflektion

Positiv: Schuld/Scham haben eine wichtige soziale Funktion. Wenn ein Elefantenbaby munter umhertollt und sich dabei selbst in Gefahr bringt, bekommt es einen Stupser von einem der älteren Tiere und spürt ein "oh, hier habe ich was nicht richtig gemacht". So geschieht Sozialisation, bis hin zu dem wichtigen Gefühl von Reue bei der Betrachtung von früheren Taten, jedoch nicht um sich zu bestrafen, sondern um es zukünftig besser zu machen.

Die negative Seite missbraucht dieses Gefühl mittels Vorstellungen um sich selbst oder andere fertigzumachen und herunterzumachen ("was bin ich/du für ein Versager, aus mir/dir wird nie etwas" oder "der Mensch ist Schuld und Sünde, das Heil gibt es allein in der Kirche, der zu gehorchen ist").

Auf diese Weise kann man sich mit den Grundemotionen des eigenen Menschseins beschäftigen,

- die jeweils positiven von den negativen Aspekten unterscheiden lernen,
- die Emotionen von den sie begleitenden Vorstellungen unterscheiden und so
- die eigene Emotionalität voll und unverfälscht erleben.

Dabei können neben der Selbsteinschätzung auch Fremdeinschätzungen helfen.

Hier weitere Beispiele für die innere Arbeit mit Emotionen:

Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Apathie

Negativ: mentale Verstärkung bis zur vollständigen Selbstaufgabe

Positiv: DEIN Wille geschehe, Erleuchtung

Praxis: Reflektion

Kummer/Trauer

Negativ: mentale Verstärkung, Gefangen in der Trauer

Positiv: Betrauern können gehört zum Menschsein, Loslassen von Identifikationen

Praxis: Reflektion

Angst

Negativ: sich selbst (oder anderen) Angst machen, Terror der Angst, Angst vor der Angst

Positiv: wichtige Schutz-vor-Gefahren Emotion, "Gottesfurcht"

Praxis: Reflektion

Wunsch/Anspruch

Negativ: Sucht, Fixierung, Anhaftung

Positiv: positive Kraft, wenn sie ins konstruktive Handeln kommt

Praxis: Reflektion

Ärger/Wut

Negativ: (selbst)zerstörerischer Hass

Positiv: kann konstruktiv zur Beseitigung von Missständen eingesetzt werden

Praxis: Reflektion

Stolz

Negativ: Überheblichkeit, Wichtigtuerei, Besserwisser (Ich-Konstrukt)

Positiv: Freude des psychophysischen Organismus

Praxis: Reflektion

Die Überwindung existentieller Angst

Die Wissen um die Existentialität des Menschen, welches schon im Mythos der Vertreibung aus dem Paradies enthalten ist, kommt in folgendem Text aus dem alten Testament (Prediger) zum Ausdruck:

Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vornehmen unter dem Himmel hat seine Stunde.

Geboren werden und sterben, pflanzen und ausrotten, was gepflanzt ist, würgen und heilen, brechen und bauen, weinen und lachen, klagen und tanzen, Stein zerstreuen und Steine sammeln, Herzen und ferne sein von Herzen, suchen und verlieren, behalten und wegwerfen, zerreißen und zunähen, schweigen und reden, lieben und hassen, Streit und Friede hat seine Zeit.

Man arbeite, wie man will, so hat man doch keinen Gewinn davon.

Ich sah die Mühe, die Gott den Menschen gegeben hat, daß sie darin geplagt werden.

Darum sahe ich, daß nichts bessers ist, denn dass der Mensch fröhlich sei in seiner Arbeit, denn das ist sein Teil.

Denn wer will ihn dahin bringen, dass er sehe, was nach ihm geschehen wird?

Ein "fröhlich seiner Arbeit nachgehen" ist eine Möglichkeit des Umgangs mit der Existentialität, welche jedoch eine direkte Auseinandersetzung vermeiden kann.

Weitere Vermeidungsstrategien sind:

- Hoffnung auf ein besseres danach (noch im Diesseits oder im Jenseits)
- sich das Elend erklären (z. B. Mit einem Konzept von "das Leben als Schule")
- Verdrängen und Vermeiden
- Unsterblichkeitsprojekte (s.o.)
- durch willentlich herbeigeführte Zustandsänderungen mit oder ohne Drogen
- Inszenierungen der Existenzialität in den Medien ("Krieg der Sterne") mit Abstand, und einem Erleben von "das Sterben nur die anderen"
- sich arrangieren und resignierend damit abfinden
- sich ablenken (lassen) durch Angebote der Unterhaltungsindustrie
- durch Philosophien wie den Existentialismus

Der direkte Weg durch die Existentialität hindurch führt durch das unmittelbar gefühlte Erleben existentieller Angst, Ohnmacht und Verzweiflung, wie es von Johannes Tauler beschrieben wurden:

Könntest du dich in diesem Zustand (der Angst und Verzweiflung) halten, derart, dass du dich nicht in das äußere begäbest, das wäre dir nutzbringender und besser als alles Wirken. Das aber wollt ihr nicht, und so lauft ihr den Lehrmeistern nach, einer nach dem anderen. Bliebet ihr ruhig, so würde das wahre Sein in euch geboren. Das Verbleiben, das hier statthat, kann man nicht in Worte fassen; da ist das Sterben der behenden Natur, die der Angst gerne ledig wäre; dann kommt die Vernunft, die nach einem Gegenstand (für ihre Tätigkeit) sucht, weiterhin deine eigene Vernünftigkeit, und spricht: „Womit beschäftigst du dich? Du solltest anderes vornehmen; du versäumst deine Zeit; du solltest betrachten und beten.“ Sodann der Feind: "Warum sitztest du hier? Du solltest irgendeine geistliche Übung vornehmen; steh auf; du verlierst deine Zeit; tu dies oder jenes gute Werk!"

Schließlich kommen die ungeschliffenen Menschen und sagen: „Was sitztest du hier und hörst nicht Gottes Wort?"

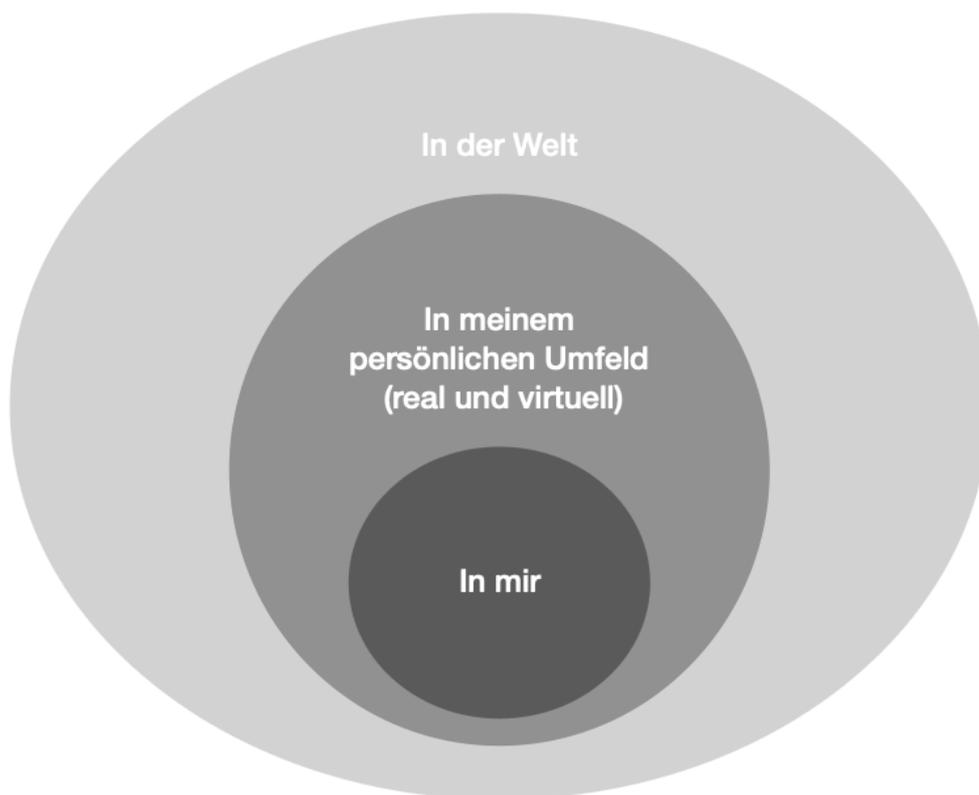
Das sind alles Jagdhunde; und du selbst wirst einer und bellst dich selber an und sagst: „Du solltest Hilfe am Tisch des Herrn suchen!" Aber in diesem Zustand sollst du keinerlei Hilfe suchen.

Du sollst wissen, daß die wahre Geburt (Gottes) sich in dir nur vollziehen wird, wenn ihr diese Angst vorausgeht. Alles, was dich davon befreit, kommt in dir selbst zustande und beraubt dich der Geburt (Gottes), die sich in dir vollzogen hätte, wenn du diese Angst bis zuletzt ausgestanden hättest.

Die (menschliche) Natur wagt sich eher auf eine Pilgerfahrt nach Rom, als daß sie diese Angst bis zu Ende ertrüge; und dennoch wäre dieses besser als alles, was du statt dessen tun könntest; denn leiden ist besser als wirken.

(Johannes Tauler, *Predigt 31*)

Friedensarbeit



Frieden beginnt in mir, erweitert sich von dort in mein persönliches Umfeld und kann sich dann bis in die Welt hinein ausdehnen.

Auf die Bedeutung der Aussöhnung mit seinen Mitmenschen, als einen Frieden im Miteinander, wird schon in der Bibel hingewiesen:

1. Johannes 4,20 (Luther 2017):

„Wenn jemand spricht: Ich liebe Gott, und hasst seinen Bruder, der ist ein Lügner. Denn wer seinen Bruder nicht liebt, den er sieht, wie kann er Gott lieben, den er nicht sieht?“

2. Matthäus 5,23–24 (Bergpredigt):

„Wenn du deine Gabe auf dem Altar opferst und dir dort einfällt, dass dein Bruder etwas gegen dich hat, so lass dort vor dem Altar deine Gabe und geh hin, versöhne dich zuerst mit deinem Bruder, und dann komm und opfere deine Gabe.“

- Der Frieden in mir ist die Aussöhnung mit meinem Menschsein und der damit verbundenen Existentialität.
- Der Frieden mit meinen Mitmenschen und Mitgeschöpfen basiert auf einem tiefen Einverstandensein meines Lebensweges als ein Beziehungsweg. Er kann durch meine Integrität, Authentizität und zwischenmenschliche Kompetenz gefördert werden
- Zum Frieden in der Welt gehört auch meine Aussöhnung mit dem Schöpfer/Schöpfung/Absoluten dieser Welt

Zum Abschluss

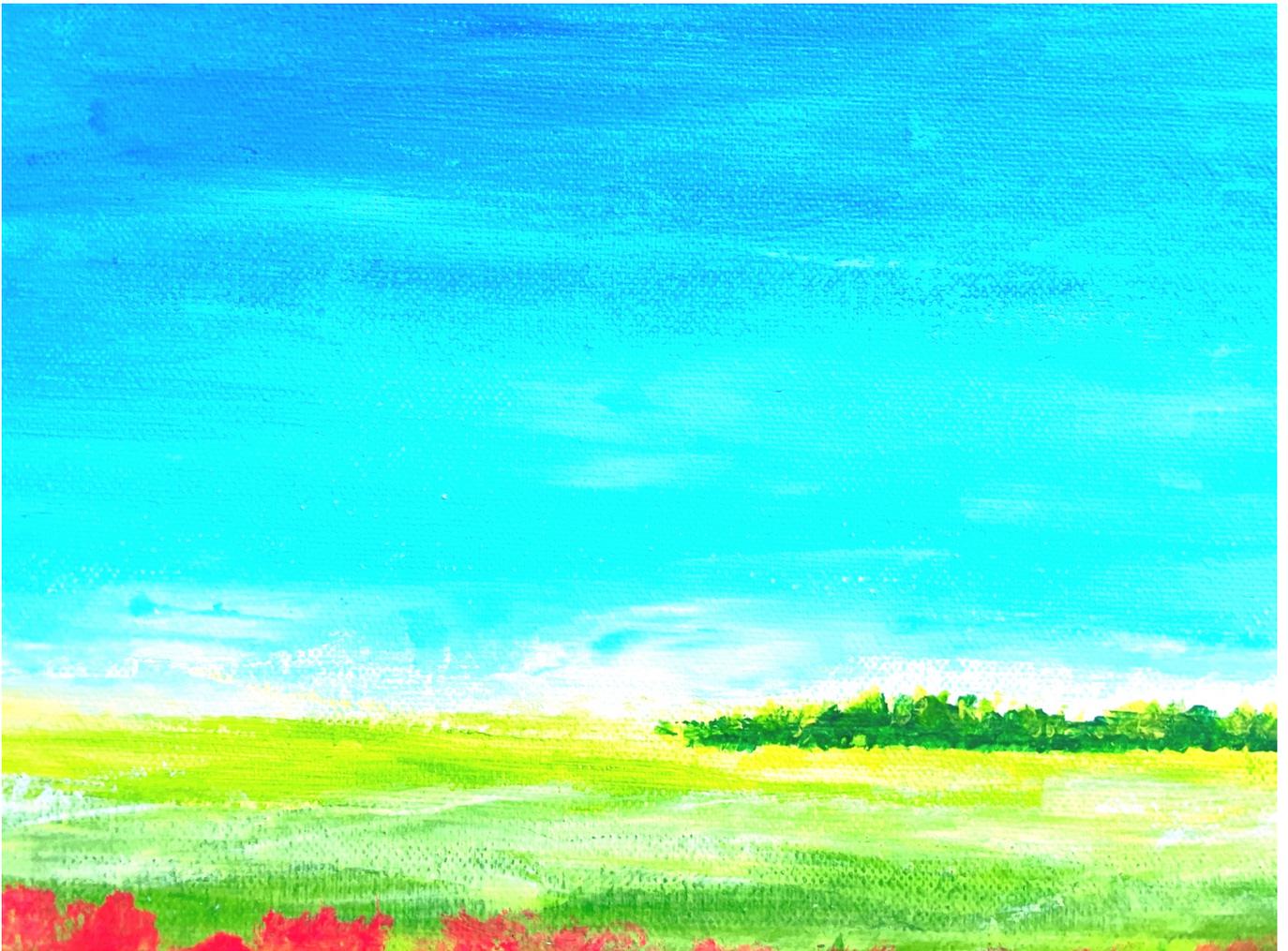
Ken Wilber bringt es auf den Punkt:

Die Tiere sind sterblich, aber sie kennen diese Tatsache nicht oder begreifen sie nicht ganz. Die Götter sind unsterblich, und sie wissen das. Der armselige Menschen doch, schon nicht mehr Tier und noch nicht Gott, wurde zu einer unglücklichen Mischung: er ist sterblich, und er weiß es.

Ich habe mich in dieser Zusammenstellung auf den Bewusstseinsaspekt des Menschen konzentriert, zum einen weil dieser in der öffentlichen Diskussion so gut wie nicht vorkommen, und auch deshalb, weil dies der "Ort" ist, wo wir selbst am meisten bewirken können in unserer Eigenwahrnehmung von Krieg und Gewalt. Daraus kann dann auch eine tiefer gegründete Möglichkeit des Handels erwachsen. "Frieden" ist nicht nur ein global-gesellschaftliches Thema, sondern auch ein zutiefst persönliches Anliegen.

Die zwei großen Menschheitswege zu mehr Frieden, die sich gut ergänzen, sind der spirituelle und der psychologische Weg. Der spirituelle Weg eröffnet uns einen FRIEDEN, der nicht von dieser Welt ist, und in dem sowohl Krieg als auch Frieden erscheinen. Der psychologische Weg eröffnet uns Möglichkeiten zu mehr Frieden in uns, zwischen uns und in der Welt.

Eine große Entdeckung der Gestaltarbeit ist die Arbeit mit Polaritäten. Sie beginnt mit den Spannungen der manifesten Welt, und endet schrittweise über verschiedene Perspektiven in der Unendlichkeit – die Vereinigung von Psychologie und Spiritualität.



Anhang (für integral interessierte)

In seinem neuesten Buch *Finding Radical Wholeness (Der integrale Weg zur Ganzheit*, erscheint im Juni 2025 auf Deutsch) unterscheidet Ken Wilber 5 Kategorien von Ganzheit, die ich hier kurz noch erwähnen möchte: Aufwachen, Aufwachsen, Aufmachen, Aufräumen und Auftauchen.

Das *Aufwachen* ist der Weg zur Erleuchtung, wie oben erwähnt.

Das *Aufwachsen* durch die Hauptebenen des Seins wurde auch erwähnt dergestalt, dass wir im Lebensverlauf Haltungen gegenüber dem Leben entwickeln, aus denen heraus wir uns ver-halten.

Das *Aufmachen* betrifft die vier Quadranten Wilbers, und der Schwerpunkt dieser Zusammenstellung liegt auf der Perspektive des oberen linken Quadranten, dem individuellen Bewusstsein. Eine ausführlichere Betrachtung würde auch noch die kulturellen Aspekte von Krieg und Frieden beleuchten (wie kulturelle Haltungen, Massenbeeinflussung usw.) und auch die systemischen Aspekte, wie z. B. den digital-militärisch-industriellen Komplex der Kriegführung.

Das *Aufräumen* als Psychodynamik und Schattenarbeit wurde im Zusammenhang mit der Entfremdetheit angesprochen, dem Schatten aller Schatten, der Verdrängung der Existentialität unseres Menschseins, und Möglichkeiten ihrer Überwindung. Das *Auftauchen* bezieht sich auf unterschiedliche Entwicklungslinien (oder Kompetenzen) die wir gegenüber unterschiedlichen Aspekten des Lebens entwickeln.

*Lebe Dein endliches Selbst
und ruhe in der Unendlichkeit*

Ken Wilber

*Ehre sei Gott in der Höhe
und
Frieden auf Erden
und
den Menschen ein Wohlgefallen*