

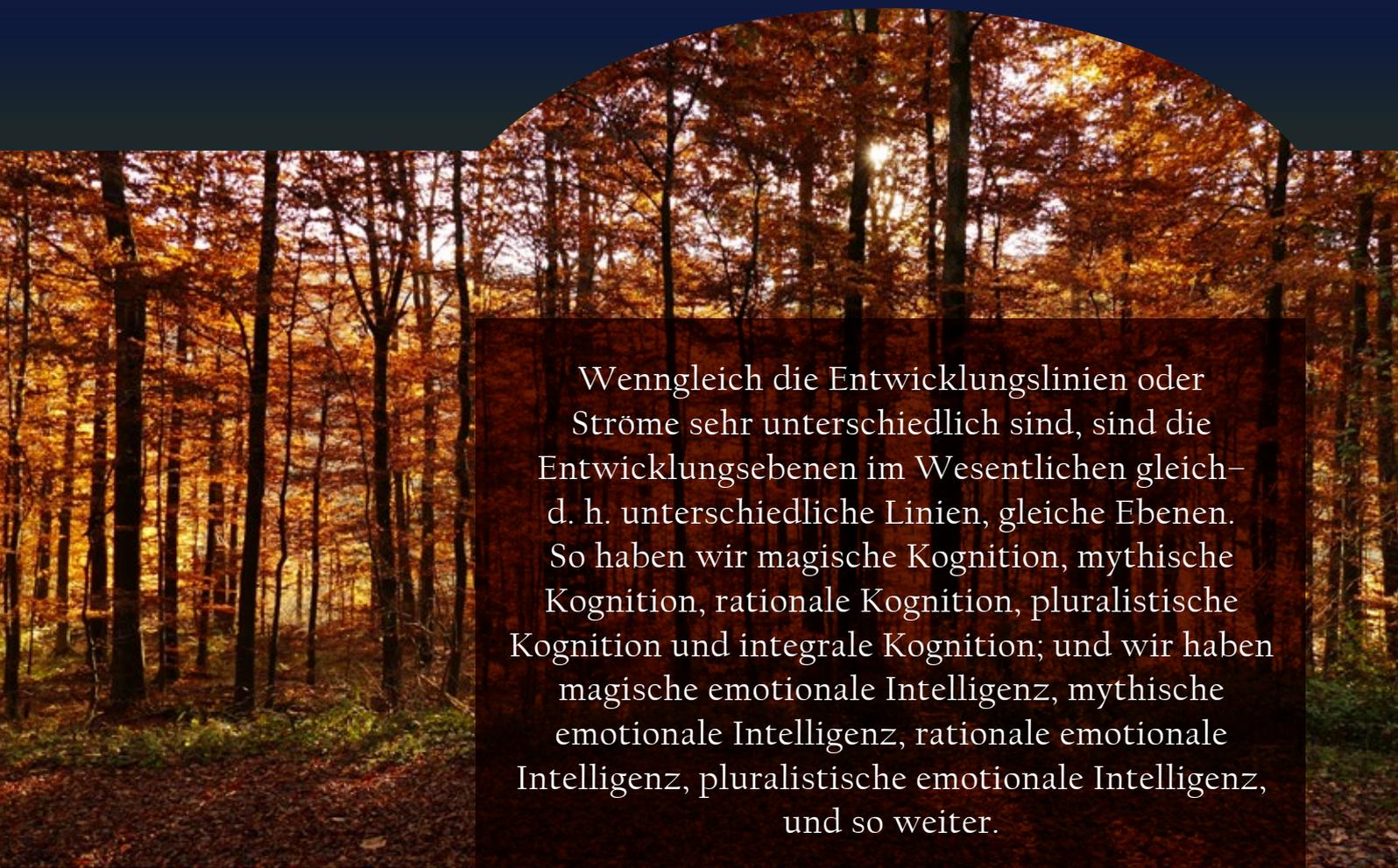
integrale perspektiven

Ausgabe 37 – Juni 2017



Lesen Sie u. a. Beiträge von:

- ◆ Jordan M. Allen
- ◆ Vivian Dittmar
- ◆ Hans Peter Dreitzel
- ◆ Andrea Lohmann
- ◆ Stefan Schoch
- ◆ Ines Seidel
- ◆ Kai Sichtermann
- ◆ Brigitte Siebrecht
- ◆ Wolfgang Rühle



Wenngleich die Entwicklungslinien oder Ströme sehr unterschiedlich sind, sind die Entwicklungsebenen im Wesentlichen gleich- d. h. unterschiedliche Linien, gleiche Ebenen. So haben wir magische Kognition, mythische Kognition, rationale Kognition, pluralistische Kognition und integrale Kognition; und wir haben magische emotionale Intelligenz, mythische emotionale Intelligenz, rationale emotionale Intelligenz, pluralistische emotionale Intelligenz, und so weiter.



... zitiert

Beide dieser Irrtümer (der ontologische und der epistemologische Irrtum) basieren auf einer vorhergehenden Trennung, einer Fragmentierung und eines Bruchs der Bereiche von Sein und Wissen, Ontologie und Epistemologie, Fühlen und Denken in getrennte und isolierte Bereiche, wohingegen sie zwei miteinander korrelierende Komponenten der gleichen zugrundeliegenden Ganzheit sind. Sie „gründen“ nicht aufeinander oder „repräsentieren“ sich angemessen oder „formen“ sich. Sie sind in einer gegenseitigen Resonanz aufeinander bezogen und greifen ineinander.

Ken Wilber, *The Religion of Tomorrow*

Liebe Leserin, lieber Leser,

Die redaktionelle Arbeit hat ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten, die mich immer wieder aufs Neue bereichern und überraschen. Mit Beginn der Planung der Konferenz „Mut zum Fühlen“, die nun schon wieder als gelebte und lebendige „Geschichte“ mit ihren wertvollen Erfahrungen hinter uns liegt, war klar, dass das Thema dieses Heftes das Fühlen sein wird, zusammen mit seinem Geschwisterteil, dem Denken. Bei der Themensuche, Recherche und vielen Gesprächen zeigte sich für mich einmal mehr die faszinierende Dialektik zwischen dem integralen – und weitgehend „inhaltsleeren“ – Rahmen und dem, was ein bestimmtes Thema inhaltlich zu bieten hat.

Seit der Aufklärung mit ihrer Tendenz, das Denken *über* das Fühlen zu stellen, hinkt die wissenschaftliche Bearbeitung dieses Themas der allgemeinen Entwicklung hinterher. Daher habe ich es als eine besonders erfreuliche Aufgabe erlebt, mit den aktuellen *integralen perspektiven* Schritte in diese Richtung zu unternehmen.

Das Thema ist, wieder einmal, von existentieller Bedeutung. Von Anfang an, so scheint es, ist alles Individuelle, von Quarks bis zum Menschen, zu seiner Orientierung mit einer Perspektive einer ersten Person *und* einer Perspektive einer dritten Person ausgestattet *und* steht gleichzeitig über eine Perspektive einer zweiten Person mit anderen in Beziehung. Durch unsere Subjektivität erleben wir uns unmittelbar als fühlende Wesen und erfahren bei all unseren Begegnungen mit unserer Umwelt, von Augenblick zu Augenblick, einen ersten, orientierenden Impuls, z. B. Sympathie oder Antipathie. Über die Fähigkeit zur Objektivität und Reflektion kann diese Erkenntnis dann weiter differenziert, verfeinert und auch geändert werden. Beide Perspektiven sind für unser Leben in der Welt von entscheidender Bedeutung.

Es sieht so aus, dass der Mensch mit seiner Begabung zur Selbstreflexion und in seiner Suche nach Erkenntnis die distanziert-objektivierende Perspektive auf Kosten der Unmittelbarkeit des – oft auch noch sehr schmerzhaften – Fühlens zum alleinigen Erkenntnisweg erhoben hat, mit verheerenden Konsequenzen. Anstatt sich auf den schwierigen mittleren emotionalen Weg zwischen blindem Ausagieren und totaler Verdrängung zu begeben, als einen lebenslangen Lernweg „auf allen Entwicklungsstufen“, herrschen die Extreme. Wo der öffentliche Raum, vor allem auch der Arbeitsbereich, „überdistanziert“ ist, – sachlich bleiben! – entlädt sich im Privaten (wo die meisten Gewaltverbrechen stattfinden) und in den Medien eine „unterdistanzierte“ Emotionalität zwischen Brutalität und Sentimentalität. Hinzu kommt, dass nicht angemessen ausgefühlte Gefühle, also z. B. eine Wut, die nicht „verraucht“ ist, sich zu emotionalen Charakterhaltungen verfestigen wie Ressentiments, Verbitterung, Verächtlichung, Zynismus, Sentimentalität, Neid, Geiz usw. Tritt dann noch ein Demagoge auf den Plan, der oder die diese kollektiven Haltungen und Strömungen steuert und verstärkt, braucht man sich über manche „demokratisch“ zustande gekommenen Wahlergebnisse nicht zu wundern. Derartige Dynamiken, als Anzeichen individueller und gemeinschaftlicher emotionaler Defizite, sind unsere Begleiter auf *allen* Entwicklungsebenen. Sie sind bisher zu wenig im gesellschaftlichen Fokus und auch im Rahmen der integralen Theorie und Praxis noch ein weitgehend weißer Fleck auf der Landkarte. (Allerdings, in Wilber's Papier zu Trump spielt der Begriff „Ressentiment“ eine zentrale Rolle). Selbstverständlich wollen wir dabei nicht das Kind mit dem Bade ausschütten und jetzt das Fühlen vor und über alles andere stellen – als einen wieder neuen Absolutismus. Es gibt jede Menge sozial-struktureller Ungerechtigkeiten, die nach einem Handlungsausdruck verlangen. Doch gerade weil das so ist, braucht es für einen *angemessenen* Handlungsausdruck zu Beginn eine lebendige und unverzerrte Gefühlswahrnehmung, die nicht aus einer verfestigten emotionalen Haltung kommt. Wir brauchen daher eine Lern- und Praxiskultur nicht nur für unsere Kognition, sondern auch für unsere Emotionalität, letztendlich ist beides auch nicht voneinander zu trennen, wobei Letzteres noch wichtiger scheint – denn was nützen uns schlaue Gedanken auf der Basis von verzerrenden und desorientierten Gefühlen und verhärteten Gefühlshaltungen? Erst auf der Grundlage eines wirklichen Fühlens kann sich dann auch das wunderbare Geschenk unseres Denkens in voller Schönheit entfalten.

Michael Habecker

1 Editorial

Themenschwerpunkt:

Gefühlted Leben-gedachte Wirklichkeit

2 Über das Wesen und die Bedeutung unserer Gefühle – einige Thesen

Hans Peter Dreitzel

4 100% Wahrnehmung und 100% Hingabe

Christian Meyer

5 Befreie dich von deinem Geist [mind]

Eckhart Tolle

6 Im Dschungel der Gefühle

Vivian Dittmar

10 Circling: Feste feiern und sich dabei gut entwickeln

Jordan M. Allen

13 Was ist Rationalität?

Ken Wilber

14 Das Leben ist voller Überraschungen und Widersprüche

Ein Interview mit Kai Sichtermann

17 Rationalität

Ken Wilber

18 Spirituelle Wesen machen menschliche Erfahrungen

Ein Interview mit Stefan Schoch

22 MALEREI – als existentieller Dialog

Brigitte Felician Siebrecht

24 Die Verschwörung gegen das Gefühl und die Seelenfinsternis

Michael Habecker

26 Philosophie der Gefühle

Buchhinweis von Michael Habecker

28 10 % Tun - 90 % Hingabe

Ein Interview mit Andrea Lohmann

32 Neues von der DIA

Sonja Student sprach mit Rolf Lutterbeck

35 Spüre den Tag

Ines Seidel

36 Buchbesprechung

Homo Deus - Wolfgang Rühle

37 Auf den Spuren der Emotionen

Manfred Clynes

38 Buchbesprechung: Gefühle

Michael Habecker

40 Impressum, Service, Vorschau

Über das Wesen und die Bedeutung unserer Gefühle – einige Thesen

Einige Begriffsbestimmungen

- Wir sollten unterscheiden zwischen Stimmungen, Affekten bzw. Kontaktgefühlen, emotionalen Haltungen und Leidenschaften.
- *Stimmungen* sind länger andauernde Wirkungen äußerer Umstände (Wetter, soziale Atmosphäre, körperliche Verfassung, Träume), die unsere emotionalen Reaktionen (oft unbewusst) mit einfärben.
- Affekte sind *Kontaktgefühle*: sie begleiten und intensivieren unsere Begegnungen mit andern Menschen. Hier nenne ich sie einfach Gefühle oder Kontaktgefühle.
- Kontaktgefühle sind *psycho-physische Reaktionen* des Organismus auf problematische oder neue Situationen. Sie motivieren unsere Handlungen und sind spontane Lagebeurteilungen und haben insofern auch einen kognitiven Aspekt. Man könnte (in Abwandlung eine Formulierung von Kant über das Verhältnis von Begriff und Anschauung) sagen: Gefühle ohne Verstand sind blind: Verstand ohne Gefühle ist leer.

Eigenschaften und Funktionen der Gefühle

- *Affekte motivieren* unsere Handlungen, der Verstand *informiert* uns über deren Chancen und Risiken. (Affekte ohne Verstand sind blind; der Verstand ohne Gefühle ist leer).
- Gefühle sind körperliche Erregungszustände, die mit Hormonausschüttungen verbunden sind, die zuweilen an Tränen, Lachen, Erröten, Schwitzen, veränderter Atemfrequenz, veränderter Stimme sichtbar oder hörbar werden, vor allem aber an der Mimik und der Körperhaltung. Der Körper ist eben das primäre, immer als vorhanden gegebene Medium des Ausdrucks unserer Gefühle. (Dennoch gehören Gefühle, wenn man so will, in Wilbers Quadranten-Schema eindeutig auf die linke obere Seite, weil sie in erster Linie sich nach innen wenden, also unser Erleben bestimmen.) Die Gefühle sind subjektive Erfahrungs-Tatbestände unseres Bewusstseins, die primär phänomenologisch untersucht werden müssen und nicht behavioristisch. So wie Geist und Körper in einer funktionalen Interdependenz stehen, so sind auch Gefühle gekennzeichnet durch subjektives Erleben und objektive Reaktionen des Körpers. Das Besondere an den Ge-

fühlen ist aber, dass sie neben der materiellen und der geistigen Dimension des Menschen, die sie durchdringen, ihren Schwerpunkt in jener dritten Dimension haben, die man einstmals „Seele“ nannte.“

- Gefühle müssen *ausgedrückt* werden, um wirklich erlebt zu werden. („Stille Freude“ gerinnt leicht zu Traurigkeit oder Sentimentalität; „Stille Wut“ gerinnt leicht zur Verbitterung, usf.)
- Jedes Gefühl hat eine „*essentielle Form*“ (Manfred Clynes, 1969), in der es stimmig oder „echt“ ausgedrückt werden muss, um tief erfahren und kommunikativ wirksam zu werden.
- Man kann den Ausdruck von Gefühlen vortäuschen (*Mimikri*), aber mit guter Wahrnehmung und etwas Erfahrung haben wir normalerweise ein sehr gutes Sensorium dafür, was beim emotionalen Ausdruck authentisch ist und was nicht.
- Die „essentielle Form“ bleibt identisch gleichviel, in welchem *Medium* sich das Gefühl ausdrückt - Körpersprache: Mimik, Gestik, Haltung, Lachen, Lächeln, Weinen – oder ein künstliches Medium wie z.B. Musik oder Malerei oder Film.
- Gefühle können mit unterschiedlicher Intensität ausgedrückt werden. Es gibt einen optimalen („ästhetisch distanzierteren“ (Thomas Scheff, 1983)) Modus des Gefühlsausdrucks, was den *Intensitätsgrad* anbetrifft. Nur dieser hat eine *kathartische Wirkung* beim Fühlenden und seiner Mitwelt. Und nur dieser Ausdrucksmodus führt zur Sättigung und dann dem Abklingen des Affekts – im Unterschied zum *überdistanzierten* (intellektuellen) und zum *unterdistanzierten* (rauschaften) Modus. Das ist sehr wichtig, wenn es um die aggressiven Gefühle (Ärger, warme Wut, kalter Hass) geht, denn wenn deren Ausdruck unter-distanziert ist bedeutet das die Gefahr eines Umschlags in *Gewalt*!
- Der Ausdruck der Gefühle ist in jeder Kultur *zivilisatorisch eingeschränkt*, weil sie ein körperliches Phänomen sind, also gewissermassen auch zu unserer animalischen Natur gehören. In unserer Gesellschaft ist der öffentliche Ausdruck der Gefühle überkontrolliert, was zu allgemeiner Demotivierung führt.



Die Welt der Emotionen jenseits der Kontakt-Gefühle

- *Emotionale Haltungen* setzen sich aus den Resten von nicht voll ausgedrückten Gefühlen und verinnerlichten Regeln und Wert-Standards („Introjekten“) zusammen, z.B. Verbitterung, Zynismus, Mitleid, Traurigkeit, Ressentiments, Habsucht, Eifersucht. Heilung gibt es hier nur, wenn die emotionalen Bestandteile und die hemmenden Introjekte aufgeklärt und gespürt werden können, z.B. bei Eifersucht: Verlassenheitsängste, Konkurrenzängste, Minderwertigkeitsgefühle, sexuelle Frustrationen u. a.
- *Leidenschaften* sind emotionale Fixierungen auf – buddhistisch: „Anhaftungen“ an – bestimmte „Objekte“ und Erregungszustände, die leicht *Sucht*-Charakter annehmen können. Emotionale Haltungen und Leidenschaften gerinnen zu starren Charaktereigenschaften der Person.
- *Scham- und Angstgefühle* sind Gefühle, die paradoxerweise den Kontaktprozess hemmen, unterbrechen oder gar nicht zustande kommen lassen. Sie sind die emotionale Nahtstelle zwischen Individuum und Gesellschaft. Ihre anthropologische Funktion beruht darin, dass sich in ihnen die gesellschaftlichen Zivilisationsprozesse psychisch verankern und einen emotionalen Ausdruck finden. Dabei darf eine diffuse *Erregungsangst* nicht mit der *Furcht* vor Bedrohung (ein Vor-Kontaktgefühl, wie Ekel oder Neugier) verwechselt werden, die uns zum Handeln motiviert, nämlich zur Flucht oder zum Kampf. Erregungsangst ist ein unangenehmes Gefühl auch deshalb, weil oft ihre Ursache ins Unbewusste verdrängt wird und deshalb verwirrt. Ihr Ursprung ist in der Regel entweder im Aufsteigen gesellschaftlich unerwünschter Triebregungen und Bedürfnisse zu finden oder sie sind Teil die ganze Kultur betreffender Ängste vor Entwicklungen, gegen die man sich ohnmächtig fühlt: z. B. Angst vor Kriegen, Atom-Angst, Angst vor dem Klima-Wandel, vor der Digitalisierung, vor ökonomischen Krisen und Arbeitslosigkeit.

Noch unmittelbarer ist der Zugriff der Gesellschaft auf das Individuum durch die *Scham- und Peinlichkeitsgefühle*: Sie beruhen auf der Verinnerlichung gesellschaftlicher Verhaltensstandards und beziehen sich auf das Benehmen (Sozial-Scham), den Körper (Körper-Scham) und die eigene Identität (Existential-Scham).

Die Zivilisationsaufgabe unserer Gesellschaft

- Der Weg zu gewaltfreien, befriedigenden, und befriedeten Beziehungen zwischen den Menschen setzt eine *Kultivierung* unseres emotionalen Sensoriums voraus, also eine Einübung in den mittleren Modus des Ausdrucks unserer Gefühle, die ästhetische Distanzierung – ein appolinischer statt ein dionysischer Modus. Wie unser Sprachvermögen muss auch unsere emotionale Sensibilität gepflegt und *behütet* werden, damit sie nicht durch Vulgarisierung, Banalisierung, Sentimentalisierung oder einfach Abstumpfung auf einer primitiven Entwicklungsstufe stehen bleibt. Dies ist heute die zivilisatorische Aufgabe unserer ganzen Kultur, zu lösen nur durch Förderung der ästhetischen Bildung und einer musischen Erziehung. Das Ziel muss die Kultivierung einer ästhetisch-meditativen Haltung gegenüber der Welt sein, die ich *reflexive Sinnlichkeit* nenne. ❖

„**Hans Peter Dreitzel**; geboren 1935 in Berlin; nach jahrelanger akademischer Arbeit in den USA drei Jahrzehnte Professor für Soziologie an der Freien Universität Berlin. In den Siebziger Jahren Ausbildung zum Gestalttherapeuten in Berlin und New York und Aufbau einer psychotherapeutischen Praxis.“
(aus dem Buch *Reflexive Sinnlichkeit*)

Nachwort (Michael Habecker):

Die Arbeit von Dr. Dreitzel hat nicht nur in sich und für sich einen großen Wert, sondern sie ist auch sehr hilfreich vor dem Hintergrund einer integralen Landkarte, weil sie allgemeine Kategorien wie „Perspektive einer ersten Person“ oder „Differenzierung und Integration“ oder „Schatten“ auf eine fundiert-differenzierte psychologische und soziologische Weise behandelt, die ihresgleichen sucht. Daher werden wir uns in zukünftigen Ausgaben der integralen Perspektiven und auch des Online Journals damit intensiver beschäftigen. Wer gleich tiefer einsteigen möchte, dem empfehle ich das Buch H.P. Dreitzel, *Reflexive Sinnlichkeit 1 – Emotionales Gewahrsein*, EHP 2007

(Siehe auch die Beiträge zur Arbeit von Hr. Dreitzel in der parallel erschienenen Ausgabe Nr. 65 des Online Journals).

100% Wahrnehmung und 100% Hingabe

Der nachfolgende Text ist aus dem Buch *Aufwachen im 21. Jahrhundert* von Christian Meyer. In dem Buch werden unter anderem die „7 Schritte zum Aufwachen“ erläutert. Diese sind 1. Die Wünsche und Ziele erkennen; 2. Die Bereitwilligkeit, alles zu fühlen und zu erfahren; 3. Die Position des Zuschauers/der Zuschauerin; 4. Die Muster deines Lebens verstehen; 5. Die Identifikation mit dem Körper beenden und den Körper durchlässig werden lassen; 6. Die Vergangenheit beenden; 7. Dem Tod und der Angst begegnen. Der nun folgende Text ist den Schritten 2. und 3. entnommen.

Schritt 2: Die Bereitwilligkeit, alles zu fühlen und zu erfahren. Wir können bei der Meditation erleben, dass die Meditation und alle östlichen Wege die Gefahr beinhalten, dass ich nur der Zuschauer, nur der Beobachter meiner inneren Erfahrungen werde und mich auf diese Weise vom wirklichen Prozess des Verfahrens trenne. Es gibt immer wieder Menschen, die zehn Jahre meditieren und zu 100 % in jedem Augenblick meditieren können. Aber diese Meditation hat bei Ihnen dazu geführt, dass sie Gefühle nicht mehr wirklich fühlen, Erfahrungen nicht mehr wirklich machen, sondern nur noch die Beobachter sind, nur noch außen stehen. Das macht nicht wirklich frei. In der Therapie, die sich im Westen etabliert hat, wird in der Weise mit Gefühlen gearbeitet, dass sie entweder innerlich durchgearbeitet, verstanden, erklärt oder gestalt- oder körpertherapeutisch nach außen ausgedrückt oder ausagiert werden. Bei Osho waren mehr als 100.000 Menschen, und es hat nicht funktioniert. Es kann nicht funktionieren. Doch es gibt einen anderen Weg der Befreiung, der weder das eine noch das andere tut. Er besteht darin, dass ich mich ganz in das Gefühl hineinfallen lasse, mich ganz von dem Gefühl erfassen lasse – und das wird dann richtig unangenehm, und zwar jedes Gefühl, nicht nur der Schmerz und die Angst, sondern auch die Freude wird unangenehm, wenn Du Dich vollkommen von ihr erfassen lässt, denn dann bekommst Du Angst, dass Du explodierst. Wohin mit dieser Angst? Viele sagen: „Oh, dann fange ich an zu tanzen.“ Aber

das ist nur ein Ausagieren. Dies ist der Schritt einen Weg zu finden zwischen der Meditation, der Gefahr der Dissoziation und der Therapie, bei der es darum geht, Gefühle auszudrücken und auszugehen. Dazwischen einen Weg zu finden ist ein Meilenstein in der spirituellen Entwicklung.

Schritt 3: Die Position des Zuschauers/der Zuschauerin. Der dritte Schritt besteht darin, eine innere Haltung zu finden, die sich als die Haltung eines beobachtenden Zeugen beschreiben lässt. Du kannst in der Haltung einer spirituellen Freundin oder eines spirituellen Freundes entdecken, dass du ein Zuschauer des ganzen Weltentheaters bist, in dem die Person, die du bisher *Ich* nanntest, auch eine Rolle spielt. Und diese Rolle wechselt: Mal spielst Du eine komische Rolle, mal eine tragische oder auch mal eine mutige Rolle. Aber welche es auch immer ist: Du bist der Wahrnehmende, die Beobachterin, der Zeuge, die spirituelle Freundin.

Diese beiden Schritte, also alles zu fühlen, was ist, und die Position eines Zuschauers des eigenen Lebens einzunehmen, sorgten in der Vergangenheit für viel Verwirrung. Wenn Du in der Position des Zeugen bist, besteht die Gefahr, dass du die Geschehnisse und Gefühle lediglich beobachtest, statt sie zu fühlen und wahrhaftig zu erleben. Das Leben wird so zu etwas Abgetrenntem und das Innere zu etwas Künstlichem, denn wenn man noch nicht einmal die Trauer über die zerbrochene Lieblingstasse erfahren kann, wie soll man dann die Unendlichkeit erfahren? Die andere Verwirrung ist die: Ich will ganz fühlen, was da ist, und das reicht mir.

Das Geheimnis besteht darin, dass Du zu 100 % fühlst, dich der Lebendigkeit hingibst und zu 100 % Beobachter, Zeuge und Wahrnehmender bist. Normalerweise ist der

Mensch weder wirklich lebendig – er beurteilt sich, bewertet sich oder ist nicht wirklich am Leben beteiligt -, noch ist er wirklich der Zuschauer des Lebens. Er ist weder das Eine noch das Andere. Die Lösung besteht darin, sich zu 100 % dem Leben hinzugeben und gleichzeitig zu 100 % nur der Wahrnehmende des ganzen Theaters zu sein, der ganzen Vorstellung, der ganzen Evolution, des ganzen Kosmos.“ ❖

Das Geheimnis besteht darin,
dass Du zu 100 % fühlst, dich
der Lebendigkeit hingibst und
zu 100 % Beobachter, Zeuge
und Wahrnehmender bist.

Befreie dich von deinem Geist [mind]

B

eginne so oft du kannst auf die Stimme in deinem Kopf zu hören. Achte besonders auf sich wiederholende Gedankenmuster, alte Audiobänder die sich in deinem Kopf vielleicht schon seit Jahren immer wieder abspulen. Wenn du dieser Stimme zuhörst, tue dies unparteiisch. Verurteile, bewerte und verdamme nicht was du hörst, weil dies bedeuten würde, dass die gleiche Stimme wieder durch die Hintertür hereinkommt. Bald wirst du erkennen: Das ist diese Stimme und hier bin ich und höre ihr zu, beobachtete sie. Diese *ich bin* Verwirklichung, diese Wahrnehmung deiner eigenen Gegenwärtigkeit, ist kein Gedanke. Sie erscheint jenseits des Geistes.

Wenn du dem Gedanken zuhörst, fühlst du eine bewusste Präsenz – dein tieferes Selbst – hinter oder unter dem Gedanken. Der Gedanke verliert dann seine Macht über dich und tritt zurück. In dem du dich nicht mehr mit deinem Geist identifiziert, gibst du ihm auch keine weitere Energie. Dies ist der Anfang und das Ende eines unfreiwilligen und zwanghaften Denkens. Wenn ein Gedanke zurücktritt, erfährst du eine Unterbrechung des Stroms der Gedanken, eine Lücke von „Gedankenfreiheit“. Zu Beginn wird diese Lücke kurz sein, vielleicht nur wenige Sekunden lang, doch dann wird sie sich verbreitern. In diesen Lücken wirst du Ruhe und Stille in dir erfahren. Dies ist der Beginn deines natürlichen Zustandes ei-

Was geschieht jetzt gerade in mir?
Diese Frage führt dich immer weiter.

nes gefühlten Einsseins mit dem Sein, ein Zustand der üblicherweise durch den Geist überdeckt wird.

Emotion

Je mehr du mit deinem Denken identifiziert bist, dem was du möchtest und was du nicht möchtest, mit Urteilen und Interpretationen, desto weniger bist du bewusst gegenwärtig und desto stärker bist du emotional aufgeladen, ob dir das bewusst ist oder nicht. Wenn du deine Emotionen nicht fühlen kannst, wenn du von ihnen abgeschnitten bist, wirst du sie schließlich nur noch rein physisch erfahren, als ein physisches Problem oder Symptom.

Wenn du Schwierigkeiten hast deine Emotionen zu fühlen, beginne damit deine Wahrnehmung auf das innere Energiefeld deines Körpers zu konzentrieren. Fühle den Körper von innen. Das wird dich auch in Kontakt mit deinen Emotionen bringen. Wenn du deinen Geist wirk-

lich kennen willst, wird dir der Körper immer eine aufrichtige Rückmeldung dazu geben. Fühle daher die Emotion. Einer Emotion auf diese Weise Aufmerksamkeit zu geben ist das gleiche, wie den Gedanken zuzuhören. Du kannst der Emotion erlauben da zu sein, ohne von dir kontrolliert zu werden.

Wenn du dies praktizierst, wird alles Unbewusste in dir in das Licht des Bewusstseins gebracht.

Was geschieht jetzt gerade in mir? Diese Frage führt dich immer weiter.

Auch wenn es keinen Ausweg gibt, gibt es immer einen Weg hindurch

Wende dich nicht ab von dem Schmerz. Setze dich ihm aus, fühle ihn vollständig. Fühle ihn – denke nicht darüber nach! Gib ihm wenn notwendig einen Ausdruck, aber erschaffe in deinem Geist keine Geschichte darüber. Gib deine ganze Aufmerksamkeit dem Gefühl und nicht der Person, dem Ereignis oder der Situation, welche diesen Schmerz verursacht zu haben scheint. ❖

(aus: Practicing The Power of Now, Eckhart Tolle (Übersetzung: Michael Habecker). Auf Deutsch erschienen als *Leben im Jetzt: Das Praxisbuch*, Goldmann Verlag.)

Im Dschungel der Gefühle

Eine Expedition zu den inneren Urkräften

Einleitung:

Die Erforschung unserer Gefühle ist ein Abenteuer. Sie führt uns mitten in den inneren Dschungel und oft auch in unbekannte Gefilde, um die wir bisher (bewusst oder unbewusst) einen riesengroßen Bogen gemacht haben. Wenn wir aufbrechen, haben wir vielleicht ein vages Gefühl, etwas Wichtigem auf der Spur zu sein – aber im Grunde wissen wir nicht, was uns dort erwartet. Das erfordert Mut und die aufrichtige Bereitschaft, etwas zu verändern. Doch wer sich auf eine Entdeckungsreise ins fremde Land einlässt, kann vieles finden, wonach er jahrelang gesucht hat. Entscheidungsfähigkeit, Tatkraft und Klarheit zum Beispiel. Für andere ist es vielleicht die Kreativität, mehr Lebensfreude oder der Kick, sich wirklich lebendig zu fühlen. Und manchen öffnet sich vielleicht gerade dort, wo sie es am wenigsten erwartet hätten, die Tür zu ihrem Herzen.

Ganz werden

Was gibt es aufregenderes als Angst, was gefährlicheres als Wut? Was ist erfüllender als tief empfundene, authentische Freude, und was vermag uns so tief mit uns selbst in Kontakt zu bringen wie Trauer? Jeder von uns kann lernen, mit seinen Empfindungen nicht nur irgendwie zurechtzukommen, sondern sich ihre Kräfte zu erschließen. Schritt für Schritt können wir intensiver fühlen und Platz, Sinn und Nutzen jedes einzelnen Gefühls erkennen, damit es seine ursprüngliche Funktion wieder erfüllen kann. Und nach und nach entpuppt sich das, wogegen all die Jahre angekämpft wurde, als Schlüssel zu unserer Ganzwerdung.

Es geht also nicht darum, mehr Freude und weniger Schmerz zu fühlen, sondern vielmehr darum, jedes Gefühl ganz zuzulassen, bewusst umzusetzen und letztendlich sogar zu genießen. Ja – auch die Angst, die Wut und die Trauer! Das mag zunächst ungeheuerlich klingen. Wie kann man ein Gefühl wie Angst genießen? Wie soll die Trauer, die uns seit Monaten oder vielleicht sogar Jahren wie ein Alb auf der Brust sitzt, zu einer Kraft in unserem Leben werden?...

Fünf Urkräfte

Mit den Gefühlen verhält es sich ähnlich wie mit den Elementen in der Natur: Beide sind absolut lebensnotwendig. Und

bei beidem wird grundsätzlich von vier gesprochen, obwohl es eigentlich fünf sind. Die vier gängigen Natur-Elemente Feuer, Erde, Wasser und Luft unterscheiden sich vom fünften (Äther) darin, dass sie wesentlich leichter greifbar und konkreter sind. Die vier Grundgefühle Wut, Trauer, Angst und Freude sind ebenso fühl- und fassbar, weil nach außen gerichtet – im Gegensatz zum fünften Gefühl, der Scham, die sich nach innen richtet. Und weil sich die Kräfte der Elemente und der Gefühle so ähnlich sind, kann man sie einander auch zuordnen:

Wut = Feuer

Trauer = Wasser

Angst = Erde

Freude = Luft

Scham = Äther

Was aber unterscheidet diese vier bzw. fünf Grundgefühle von anderen emotionalen Regungen? Nun, sie sind nicht einfach „Empfindungen“, sondern vielmehr Ausdruck einer Kraft, die in unserem Leben wichtige Funktionen zu erfüllen hat. Jede dieser fünf Urkräfte befähigt uns zu unterschiedlichen Handlungen oder psychologischen Prozessen.

Das Unwissen über diese wahre Natur der Gefühle verursacht in unserem Leben und in der Gesellschaft große Probleme. Wenn Gefühle nämlich einfach als „irrationale, emotionale Wallungen“ abgetan und ignoriert werden, führt das zu einem Schnitt zwischen unseren rationalen Denkvorgängen und dem, was uns die Leidenschaft diktiert. Erst durch die Erschließung und Aneignung jedes einzelnen Gefühls als „Ur-Kraft“ können Gedanken, Gefühle und Taten als Einheit fließen und unseren Leidenschaften, Herzenswünschen, Ängsten und Aggressionen bewusst eine Richtung geben.

Natur in uns

Urkraft ist ein großes Wort – aber die Regungen und Umtriebe unseres Innenlebens kann man durchaus so nennen. Steckt doch in der Wut jedes Einzelnen die gleiche Kraft, wie in einem Vulkanausbruch oder der kraftvollen Entladung eines Blitzes in einer Gewitterwolke. Die Trauer in unseren Herzen hat dieselbe reinigende Kraft, wie Regen an einem

Die Trauer in
unseren Herzen hat
dieselbe reinigende
Kraft, wie Regen an einem
frischen Herbsttag oder das
Meer, wenn es unermüdlich
unsere verschmutzten
Flüsse schluckt.



Vivian Dittmar

frischen Herbsttag oder das Meer, wenn es unermüdlich unsere verschmutzten Flüsse schluckt. Wir alle tragen die Urkraft der Freude in uns, vibrierend wie die Luft an einem flirrenden Hochsommertag – und auch die Urkraft der Angst, die sich wie das Zittern der Erde in einem Beben entlädt.

Genauso wie die Natur nicht ohne eine dieser elementaren Kräfte überleben kann, fehlen uns Menschen elementare Facetten unseres Wesens, wenn diese Gefühle nicht gefühlt werden bzw. nicht zugänglich sind. Wut als innere Kraft ist im Leben so existenziell notwendig, wie Feuer und Magma für die natürliche Ordnung auf diesem Planeten. Das Feuer der Wut (unsere Fähigkeit, „Nein“ zu sagen) ist in der Lage, Altes zu zerstören, damit Neues entstehen kann – genauso wie sich die todbringende Lavaflut im Lauf der Zeit in fruchtbares Ackerland besonderer Güte verwandelt. Ein Blitz kann furchtbare Zerstörung bringen – und dennoch war es wohl ein Blitz, der den Menschen das erste Feuer brachte. Es sind immer zwei Seiten derselben Münze. Und so wie man in der Natur nicht von einer guten oder einer schlechten Kraft sprechen kann, so kann man das auch nicht bei unseren Gefühlen. Eine Kraft ist einfach eine Kraft, sie ist weder gut noch schlecht. Erst der Umgang damit bestimmt, in welche Richtung sie wirkt.

Um ein Gefühl bewusst als Kraft einsetzen zu können, müssen wir uns zuerst mit ihm anfreunden, indem wir es bewusst erleben und annehmen. Wer dazu nicht bereit ist, bleibt Sklave des Gefühls und ist gezwungen, ihm auszuweichen oder es an anderen auszulassen. Solange wir mit unserer Wut, Trauer, Angst, Scham oder auch Freude ein Problem haben, verwenden wir unbewusst sehr viel Energie darauf, das Fühlen zu unter-

drücken. Ganze Lebensentwürfe und Beziehungsstrukturen basieren auf dem Bestreben, gewisse Gefühle zu vermeiden.

Was ist Fühlen?

Ein Gefühl muss also auch wirklich gefühlt werden. Ist das nicht selbstverständlich? Keineswegs. Um das emotionale Fühlen besser zu verstehen, lasst es mich am Beispiel des physischen Körpers erklären:

Auf körperlicher Ebene wird ein beispielsweise durch den Tastsinn ausgelöster Reiz ans Gehirn weitergeleitet, um dort verarbeitet zu werden. Unser Körper braucht diesen Informationsfluss, um den reibungslosen Ablauf seiner Funktionen zu koordinieren. Stoffwechsel, Herzschlag, Atem und Hormonhaushalt passen sich laufend den aktuellen Anforderungen der Umgebung an, und das meist ohne bewusstes Fühlen der auslösenden Reize. Bewusst nehmen wir sie erst dann wahr, wenn etwas eintritt, das der Körper nicht mehr ohne weiteres ausgleichen kann – zum Beispiel extreme Hitze oder Kälte oder eine andere Einwirkung, die für unser Wohlergehen eine Bedrohung darstellt. Erst dann wird aus dem Reiz eine bewusste Empfindung: die Temperatur wird gefühlt, damit wir etwas Schützendes unternehmen können, z.B. einen Pullover anziehen, die Hand von der Herdplatte wegziehen oder in den Schatten gehen.

Eine Empfindung ist also ein Signal, das uns darauf hinweist, dass etwas unserer Aufmerksamkeit bedarf. Meist sind wir für diesen Hinweis dankbar, denn wir wissen, dass er für uns wichtig ist. Normalerweise wissen wir auch genau, wie wir mit so einer physischen Empfindung umgehen müssen – bei der Wahrnehmung psychischer Gefühle ist das anders...

Gefühle sind keine Reize

Die meisten Menschen haben aufgehört, ihre Gefühle bewusst wahrzunehmen. Sie behandeln sie eher wie Reize, die unser System unbewusst verarbeiten kann und nicht als Empfindungen. Gefühle wollen aber gefühlt werden, denn sie weisen uns darauf hin, dass etwas unserer Aufmerksamkeit bedarf und befähigen uns, mit Situationen bewusster umzugehen. Unsere Wut, Trauer, Angst, Freude oder Scham erfordert bewusste Aufmerksamkeit, damit etwas verändert, akzeptiert, losgelassen, honoriert oder eingestanden werden kann. Wenn wir Gefühle ausblenden, sind die Auswirkungen ähnlich problematisch, als würden wir körperliche Reize, die uns auf etwas hinweisen, einfach ausblenden.

Ein Beispiel: Ein Arbeitskollege hat mich grundlos angeschnauzt. Das macht mich wütend – aber ich behandle die Wut-Energie in meinem System als Reiz und bemühe mich nach Kräften, ihn nicht zu fühlen, indem ich mich wahlweise mit Schokolade, Internet oder Infotainment ablenke. Nüchtern betrachtet ist dieses Verhalten ähnlich absurd, als würde ich in einem überheizten Raum schwitzen und mich ständig ablenken, um die Hitze nicht zu fühlen. Wende ich mich hingegen dem erzeugten Gefühl zu, dann halte ich einen Moment inne und lenke meine Aufmerksamkeit bewusst auf mein Körperempfinden, um genauere Informationen zu bekommen. Innerhalb von Sekunden werde ich dann feststellen, dass mir heiß ist und herausfinden, was ich zur Abhilfe unternehmen kann (Wasser trinken, etwas ausziehen, Ventilator einschalten etc.).

Genauso kann ich es mir bei psychischen Empfindungen zur Gewohnheit machen, die Aufmerksamkeit direkt auf meinen inneren Raum zu lenken und zu fühlen, was dort los ist. Mit etwas Übung kann ich sehr schnell erkennen, was mir dort begegnet: Ist es die dumpfe Ladung einer Emotion, ist es eine pseudokörperliche Empfindung oder ist es ein Gefühl, das als Kraft eingesetzt werden möchte?

Beobachten statt Fühlen

Natürlich blenden nicht alle Menschen ihre Gefühle konsequent aus. Viele befassen sich sogar recht ausführlich damit – indem sie ihre Gefühle beobachten. Beobachten ist aber noch nicht Fühlen! Beim Beobachten liegt unser Fokus auf der

Auswertung der Informationen, welche die Empfindungen uns liefern, daher spielt es sich eher auf der mentalen oder intellektuellen Ebene ab.

Beobachten wird häufig mit Fühlen verwechselt, weil wir es gar nicht anders kennen. Besonders jene Menschen, die sich für persönliche Entwicklung interessieren, sind ja oft Meister der Selbstbeobachtung. Kein Geheimdienst der Welt wird es schaffen, sie besser zu beobachten, als sie es selbst tun, vierundzwanzig Stunden am Tag, sieben Tage die Woche, und das oft seit Jahren. Versierte Selbstbeobachter wissen alles über sich, und wenn man sie auf ihre Blockaden, Diskrepanzen und Muster anspricht, sagen sie meist

„Jaja, ich weiß“. Doch weil ihnen der Unterschied zwischen Hinschauen und konkretem, direktem Fühlen nicht klar ist, dümpeln gewisse innere Themen über Jahre quasi unverändert vor sich hin – und früher oder später stellt sich trotz des enormen Aufwands eine gewisse Frustration ein: Immer das Gleiche! Kein Wunder. Denn innere Beobachtung liefert uns zwar jede Menge Informationen, ändert jedoch kaum etwas am Status quo.

Beziehen wir unser vorheriges Beispiel auf einen solch versierten Beobachter, könnte das so aussehen: Nachdem er von seinem Arbeitskollegen angeschnauzt wurde, bemerkt er in seinem Inneren einen gewissen Tumult – worauf er sich an seinen Schreibtisch setzt und sofort seine Aufmerksamkeit nach innen lenkt. Er stellt fest, dass er aufgewühlt ist und findet sofort einen sinnvollen Zusammenhang mit traumatischen Kindheitserfahrungen, weil er von seiner Mutter oft grundlos angefahren wurde. Dann beginnt er damit, sein Innerstes genau zu analysieren und akribisch zu notieren, was er fühlt, warum er es fühlt und wie er sein inneres Erleben verändern könnte... All das ist eine wunderbare Möglichkeit, wieder nicht zu fühlen, denn Fühlen spielt sich nicht auf der Ebene der Gedanken und Worte ab.

Die Erkenntnis, dass Angst bisher nur als lähmend erfahren wurde, ist der Startpunkt für die Erforschung der Angst als Kraft.

Wege zur Erkenntnis

Trotzdem soll das Beobachten hier nicht generell verteufelt werden. Gerade wenn es um Gefühle geht, kann es sehr wertvoll sein, etwa um zu erkennen, welche Gefühle im Übermaß erzeugt werden und welche Kräfte uns fehlen. Auch innere



Fragen können helfen, präzisere Unterscheidungen zu treffen: Wie steht es um meine Entscheidungsfähigkeit oder Abenteuerlust? Wie ist es um die Lebensfreude oder die Wertschätzung bestellt? Die durch Beobachtung erlangte Feststellung, dass man in sich selbst kein Wutgefühl kennt, ist der erste Schritt auf dem Weg zur Heilung und Erweckung dieser Kraft. Die Erkenntnis, dass Angst bisher nur als lähmend erfahren wurde, ist der Startpunkt für die Erforschung der Angst als Kraft.

Durch aufmerksame Beobachtung können wir zudem erkennen, wie wir unsere Gefühle betäuben. Die Liste der verfügbaren Drogen ist ja heutzutage nahezu endlos.

Sie reicht von Offensichtlichem, wie etwa dem Konsum legaler und illegaler Drogen, bis zu Fernsehen, Lesen, Essen, Lästern,

Einkaufen, Schlafen oder auch Meditation. Durch Beobachtung werden wir uns dieser Strategien bewusst – etwas verändern können wir jedoch nur dann, wenn wir uns auf das Gefühl real einlassen. Es ist so ähnlich, als würden wir uns selbst im Fernsehen sehen: Wir können zwar alles optimal sehen und erkennen – aber jeder Versuch, ins Geschehen einzugreifen ist vergebens, denn die emotionalen Mechanismen laufen woanders, auf einer anderen Ebene ab.

Ganz Fühlen

Nun haben wir schon einiges darüber erfahren, was Fühlen nicht ist – aber recht wenig darüber, was es tatsächlich ist. Fühlen ist die direkte Hinwendung zu und die Wahrnehmung von einer Empfindung. Fühlen ist Fühlen. Es unterscheidet sich vom Beobachten, wie sich direktes Erleben von der Erzählung des Erlebten unterscheidet. Es ist wie beim berühmten „ersten Mal“: Wir können endlos darüber reden, und dennoch wird nichts das Erfahrene und Gefühlte angemessen in Worte fassen. Wer es selbst erlebt hat, wird durch eine gute Beschreibung vielleicht an dieses Gefühl erinnert. Wer es nie erlebt hat, kann auch durch die beste Beschreibung nicht wirklich nachvollziehen, wie es sich anfühlt.

Umgekehrt ist es so, dass wir ohne Zweifel wissen, dass wir fühlen, wenn wir fühlen. Denn solange noch ein Zweifel besteht, sind wir wohl eher beim Beobachten oder Vermeiden. Wenn wir wirklich fühlen, sind wir unmittelbar im Erleben und wissen, dass wir fühlen, einfach weil wir es fühlen.

Durch Beobachtung
werden wir uns dieser
Strategien bewusst –
etwas verändern können wir
jedoch nur dann, wenn wir
uns auf das Gefühl real
einlassen.

Alles ist gut

Vor allem bei den sogenannten negativen Gefühlen wie Angst oder Trauer gibt es natürlicherweise gewisse Widerstände, sie ganz zu fühlen. Weil wir sie mit Schmerz assoziieren, weichen wir ihnen gerne aus. Für die meisten Menschen braucht es auch nach jahrelanger Übung einen Moment des Innehaltens, des Durchatmens und der bewussten Hinwendung zu dem inneren Raum der Wahrnehmung, damit (schmerzliches) Fühlen geschehen kann. Aber sobald diese Hinwendung geschehen ist und wir uns in den Raum des Fühlens hinein entspannt haben, ist alles gut. Dann merken wir gleich, dass unsere Angst vor solchen Gefühlen überflüssig war. Sie sind dann einfach da und tun meist auch gar nicht so weh – unsere Weigerung, sich auf sie einzulassen, war meist viel schmerzhafter. Schließlich sind diese Gefühle kein Problem, sondern die Lösung eines Problems.

Und noch eine gute Nachricht: Auch wenn wir uns das Fühlen abgewöhnt haben – wir können es uns genauso wieder angewöhnen. Der Schlüssel dazu liegt, wie so oft, einfach im Tun und Üben!

❖

Vivian Dittmar ist Autorin, anerkannte

Querdenkerin zum Thema emotionale

Intelligenz und international gefragte Referen-

tin. Ihre Kindheit und Jugend auf drei Kontinenten

sensibilisierte sie schon früh für die globalen Heraus-

forderungen unserer Zeit und sind bis heute ihr Antrieb,

ganzheitliche Lösungen zu finden und umzusetzen. In den letzten

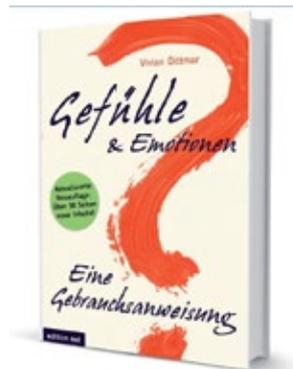
Jahren lässt eine wachsende Anzahl von Trainern, Beratern und Coaches das

von Dittmar entwickelte Modell des Gefühlskompasses in ihre Arbeit einfließen.

Vivian ist Mutter von zwei Söhnen und Gründerin der *Be the Change* Stiftung für

kulturellen Wandel.

www.viviandittmar.net



Buchtipp:

Gefühle & Emotionen – Eine Gebrauchsanweisung, Vivian Dittmar, edition est, ISBN 978-3-940773-01-2

Circling: Feste feiern und sich dabei gut entwickeln



Feierst du gut?

Ich habe ein Interview mit Ken Wilber gehört, in dem er eine integrale Spiritualität in zwei Worten zusammenfasste: Feste feiern.

Kosmische Gewohnheiten leben

Eine Entwicklungsstufe in allen vier Quadranten – Türkis, 5ter Rang; eine Stufe, welche unsere hart erkämpfte Unabhängigkeit leicht nimmt; welche außerhalb von Paradoxien steht wie Autonomie und Verbindung, Führung und Hingabe, Ein Geschmack und einzigartiges Selbst; eine Stufe auf der Identität permanente Veränderung bedeutet; eine Stufe auf welcher wir uns der Bewusstheit als einem Objekt bewusst werden.

Wir integralen Theoretiker erkennen diese Stufe nicht als eine vorgegebene Realität; zu einem kleinen Teil erschafft unserer Sein diese Realität mit, mit meinem Schreiben und deinem Lesen dieser Worte. Wir erkennen auch, dass, wenn sich erst einmal eine neue Gewohnheit in der kosmischen Geschichte etabliert hat, es sehr schwierig ist diese zu ändern.

willkommen, was sich in unserem Bewusstseinsraum zeigt, und teilen dies mit anderen Menschen. Es ist wie eine Meditation in Konversation. Unsere Beziehungen sind die Objekte unseres Gewahrseins. Was bedeutet das? Wir richten unsere Aufmerksamkeit darauf, wie sehr jeder Augenblick durch Verbundenheit und Unsichtbarkeit geprägt ist. Diese Perspektive kannst du selbst jetzt einnehmen:

- Ist dein *physischer* Körper in Verbundenheit mit deiner physischen Umgebung (und damit in Beziehung)?
- Ist dein augenblicklicher *emotionaler Zustand* unentwirrbar mit anderen Menschen, deiner Geschichte und der Welt verbunden?
- Sind deine *Gedanken, Identitäten* und *Werte* untrennbar miterschaffen durch jeden und alles mit dem du in Beziehung bist?
- Ist unser reines, leeres *Gewahrsein* in Beziehung mit den Objekten, die darin und als alles erscheinen?
- Ist die universelle Totalität dieses Augenblicks in Beziehung mit dem vorangegangenen Augenblick und mit dem ungeborenen nächsten Augenblick?

Beim Circling wenden wir uns auch Aspekten davon zu (*ich bemerke Unsicherheit – ich befürchte, dass die Leser mich nicht mögen. Welchen Einfluss hat das was ich schreibe auf dich?*) und auch mehr dem Ganzen (*wie ist unser Zusammensein?*). Manchmal sprechen wir das aus, manchmal drücken wir es nonverbal aus, manchmal lassen wir die Stille sprechen. Wir vertrauen dem was immer erscheint und verwenden es – durch Konversation mittels Jazzmusik, die wir spielen, durch intersubjektive Improvisationen und spontanen Beziehungsyoga; das Selbst ist in unserem ehrlichen Bekenntnis, wie sehr wir einander benötigen, ironischerweise befreit.

Unser Fokus ist auf Beziehung gerichtet:

- unser Miteinander uns hilft, wesentliche Unterschiede zu entdecken und unsere Art der Bedeutungsfindung zu durchschauen.
- unsere Fähigkeit, überall und mit allen Präsenz zu verkörpern, wird trainiert. eine Party alleine macht keinen Spaß.

Dies bedeutet für bewusste Menschen, dass jede Entscheidung eine Rolle spielt (und dabei geht es auch um das Lernen von Hingabe gegenüber etwas sehr viel Größerem als unserem einzelnen Selbst auf diesem neuen Weg). Sind wir dabei zu puritanisch, dann legen wir einen Weg an, der keine Freude machen wird (wir legen die Schienen für einen fahrenden Zug, was auch bedeutet, dass dieser Streckenverlauf rückwirkend nur schwer zu ändern ist.)

Es geht um den Groove. Wir wollen feiern. Doch wie geht das? Durch Circling!

Was ist eigentlich Circling?

Circling geht, wie die integrale Theorie, von der Grundannahme aus, dass sich niemand zu 100% irrt. Wir heißen alles



Wir entdecken diese zeitlosen Weisheitsstückchen in unserer Bezugnahme auf andere. Wir teilen unsere Einsichten in ihrem Entstehen miteinander. Die Freude dabei ist immens.

Was es bedeutet es, das Ganze wirklich aufzunehmen?

Eine wirkliche Circlingparty bedeutet, die Tore zu öffnen und alles hereinzulassen – den Himmel, die Hölle und alles dazwischen. Es bedeutet eine Umarmung von Verbindung und Einsamkeit, Ektase und Verzweiflung, Zorn und Friedfertigkeit, Liebe und Terror, Mangel und Überfluss, Gebrochenheit und Ganzheit.

Was immer in dir geschieht, du begegnest dem mit deiner ganzen Tiefe. Die Hingabe lässt dir keine andere Wahl. So gewaltig das auch ist, es bedeutet nicht, dass das Einbringen von Circling oder einer meditativ-transformativen Praxis in Beziehungen alles ist – wir setzen uns damit einfach dem was fehlt aus und akzeptieren auch das als einen Teil menschlicher Erfahrung. Wir fühlen es und tauschen uns auch darüber aus. Das ist das Schöne am Circling – es geschieht gemeinsam und man entdeckt seltene Wahrheiten, z. B. wie sehr wir immer schon miteinander verbunden sind. Das Gefühl von Unverbundenheit ist ein Hinweis darauf, wie schön es sein kann in Beziehung zu dem zu sein was ist. Und wenn wir dann bereit sind dies zu fühlen, führt uns das zu einer tieferen Umarmung dessen, was immer schon ist und darauf wartet gesehen, gehört, gefühlt und gewusst zu sein.

Die fünf Prinzipien einer guten Party

Schauen wir uns an, was uns dazu verhilft in die Gegenwärtigkeit von Verbundenheit zu gelangen, für ein spielerisches Vertiefen unserer Fähigkeiten zum Feiern.

Wir haben herausgefunden, dass diese Prinzipien auf jeder Entwicklungsstufe nützlich sind:

- Auf einer Stufe Bernstein/Blau geben sie Unterstützung und laden gleichzeitig zu einem Wachstum über ein richtig/falsch Paradigma hinaus ein, hin zu mehr Selbstbestimmtheit.
- Auf der Stufe Orange/Grün/Gelb helfen sie bei der Vertiefung der eigenen Autonomie und dem Erkennen eines stetig sich verändernden Seins in unseren von uns erschaffenen Kontexten.
- Auf der Stufe Türkis und darüber hinaus führen sie uns zur permanenten Veränderung und rohen Unmittelbarkeit der Erfahrung einer wirklich guten Party.

Unsere Erfahrungen annehmen

Diese Prinzipien laden uns dazu ein, Verantwortung für das zu übernehmen, was in uns geschieht – auf immer tieferen Ebenen, wo das was in uns ist sich immer mehr erweitert.

Übernimmst du dafür keine Verantwortung, dann leidest du. Sei dir bewusst, wenn du jemandem die Schuld für etwas gibst, was in dir geschieht. Es ist eine Begegnung mit harten Gegebenheiten und einer Ohnmacht demgegenüber bzw. der Tatsache, dass du deine Macht an andere abgegeben hast, über die du dich aufregst.

Verpflichtung zu Verbindung

Du möchtest keine Party wo gedämpft miteinander gesprochen wird und sich alle um des lieben Friedens willen gegenseitig beruhigen, zumindest nicht die ganze Zeit. Du möchtest eine wilde, laute und lebendige Party mit Geist, Geschmack und gegenseitiger Anziehung! Doch dies geht nur in Anerkennung unterschiedlicher Perspektiven und einem Spiel und Tanz ihrer Spannungen miteinander.

Diese Verpflichtung zur Verbindung ist eine Einladung zur Gegenwärtigkeit in jeder Verbindung – nicht nur dann, wenn es sich toll und leicht anfühlt, sondern auch, wenn es schwierig ist. Das fördert nicht nur Lebendigkeit und Intimität in Beziehungen (gute Partys), es ist eine Alchemie: Was als unlösbares Blei erschien verwandelt sich in fließendes Gold.

Vertraue deiner Erfahrung:

Das beste Feiern entsteht dann, wenn man in Erwartung des Mysteriums offen ist für und ausgerichtet auf das, was geschieht. Wie einen guten Liebhaber wird dich das Leben, wenn du es lässt, mit etwas überraschen, was du am wenigsten erwartest.

Wir ermutigen diejenigen an der Spitze der Entwicklung, die Landkarten und Ideologien nicht zu ernst zu nehmen und stattdessen einfach darauf zu vertrauen, was erscheint, auch wenn das (zuerst) keinen Sinn zu haben scheint.

Bleibe bei der Unmittelbarkeit des Erlebens

Ganz direkt gesagt: Wenn du zu einer Party gehst, möchtest du sie fühlen – im Kopf, im Herzen, im Bauch, in den Genitalien. Wie geht gutes Feiern? Du bringst Körper-Geist-Psyche in dein Gewahrsein und lässt dich vom Augenblick befeuern. Das geht in jedem Augenblick, auch in diesem Augenblick.

In der Welt des Anderen

Eines der Kennzeichen dabei ist, eine tiefste mögliche Empathie zu entwickeln – d. h. die Wirklichkeit eines Anderen so zu erleben wie die eigene, unschuldig und vollkommen. Du denkst und fühlst, was der oder die Andere fühlt. Daran ist nichts verkehrt und du staunst über das Wunder dieses Seins und seiner Komplexität.

Warum ist dies eine Party? Es gibt kaum etwas Besseres, als wenn du von jemand anderem bewegt wirst – du gehst über dich selbst hinaus, wie in einem guten Film oder einem atemberaubenden Konzert. Es ist nicht nur erstaunlich den Hut eines Anderen zu tragen. Es befreit einen auch aus der eigenen Ego-Falle, einer vereinzelteren Perspektive und eines eigenen Rechthabens. Es ist ein Erstaunen und eine Transformation, wo die subjektive Erfahrung zu einem Objekt eines neuen, umfassenderen Gewahrseins wird.

Party jetzt

Du bist richtig in Fahrt und bereit mit deinem integralen Wissen loszuziehen. Du sprichst zu einem Modernisten (Orange) und kritisierst dessen Flachland-Rationalismus. Du weist auf die prä/trans Verwechslung hin. Danach sprichst du zu einer Postmodernistin (Grün) und weist auf ihren performativen Widerspruch hin, und wie sie jeden willkommen heißt außer alle die, die nicht alle willkommen



heißen – also alle die, die nicht Grün sind. Vielleicht triffst du auch andere Integrale und zeigst ihnen auf, wie ihr Landkartenwissen und Entwicklungsdrang ein Anzeichen für die Vermeidung von innerer Leere und Unzulänglichkeit ist.

Das ist nicht cool, es fühlt sich nicht wie ein Fest an und es gibt kaum Austausch. Vielleicht erinnerst du dich dann an den Artikel von diesem Jordan über Circling, wo es darum geht gegenwärtig zu bleiben und in Beziehungen hineinzufühlen. Und das machst du und es ist erstaunlich. Du fühlst, dass dieser nervende christliche Fundamentalist stark von der Richtigkeit seines Glaubens überzeugt ist und in seiner maskulinen Kraft gegen alle Widerstände dafür einsteht und alles zu opfern bereit ist. Das rührt dich plötzlich zu Tränen, es berührt etwas in dir, was dir vertraut ist, und auch das in dir, was dem entgegensteht.

So geht es dir mit jedem um dich herum, und du erhältst eine Lektion nach der anderen über deine Begrenztheit. Du erhältst Einsichten über das Leben von allen Seiten. Das ist wahrlich eine Party, und ich wünsche mir, dass dies unser globales integrales Ökosystem hervorbringt.

Die Landkarten werden uns dabei helfen, die werfen wir auf keinen Fall weg. Doch wir dürfen die Karten nicht zwischen uns und die rohe Unmittelbarkeit des Lebens stellen, als das absolute Mysterium und Chaos jedes Augenblicks, die auf ewig unvollständige Natur jedes Augenblicks, wie er von nachfolgenden Augenblick aufgenommen und weitergeführt wird.

Zusammenfassend: Was ist eine gute Party?

Es geht um das Feiern des Lebens. Darauf verweisen uns die integrale Landkarte und Circling – wie können wir uns für das Feiern der unbegrenzten Fülle der Präsenz in jedem Augenblick öffnen, in einer gesunden, lebendigen und neuen Weise, die ein kontinuierliches Erblühen von mehr Güte, Wahrheit und Schönheit ermöglicht?

Ich weiß es nicht. Doch ich schlage ohne Bescheidenheit vor, dass eine anhaltende Hingabe gegenüber dem Mysterium uns dorthin führt. Eine Umarmung zu immer mehr Ganzheit. Mehr Präsenz in unseren Beziehungen ist dabei ein großer Puzzlestein, ebenso wie ein spielerischer Geist, der die Ernsthaftigkeit dieses kosmischen Unternehmens unterstützt. ❖

Jordan Myska Allen: Partner of CirclingEurope; creator of integral technology and global practice community CircleAnywhere.com; organizational consultant-ish; author of *A Beautiful Apocalypse – the first (and only) Integral zombie novel* endorsed by Ken Wilber himself.

Loves to use his body (especially rock climbing), read (especially developmental and organizational literature), feel things deeply (especially everything), and party well.

<http://circlingeurope.com>

<http://www.jordanmallen.com>

Was ist Rationalität?

1. Rationalität ist hypothetisch-deduktiv oder experimentell

Rationalität fordert Beweise, nicht Dogmen und Mythen. Die mythische Bewusstseinsstruktur ist nicht einfach dumm, und sie haben alle ihre Genies hervorgebracht. Vielmehr erwägt jede Struktur sehr sorgfältig das, was sie *sehen kann*.

Auch die Rationalität hält das, was sie evident findet, für *die* Evidenz schlechthin – offensichtlich, selbstverständlich, also wieder einmal unangreifbar.

Durch all das, was die Rationalität an Argumenten und Beweismitteln erschloß, war sie der mythischen Bewusstseinsstruktur haushoch überlegen. Ein seichter Kontext musste einem tieferen weichen.

2. Rationalität ist sehr reflexiv und introspektiv

Auch die moderne Psychologie verdankt ihr Entstehen sehr weitgehend dem neugebildeten Welt-Raum der Rationalität.

3. Die Rationalität vermag viele Perspektiven zu erfassen, sie ist pluralistisch und von universalem Charakter

Der Einfluss solcher Gedanken (niemand hat ein Recht, einem anderen an Leben, Freiheit, Gesundheit und Besitz zu schaden – John Locke) auf den weiteren Verlauf der Geschichte ist kaum zu ermessen.

4. Rationalität lässt aus der alten Rollenidentität eine Ich-Identität hervorgehen

Die moralische Entscheidung liegt jetzt beim Individuum, das für seine relativ autonomen Entscheidungen selbst die Verantwortung tragen muss.

6. Rationalität ist nichtanthropozentrisch

Die Vernunft konnte ihren eigenen Standpunkt, ihre Egozentrik, relativieren; sie konnte die Welt durch die Augen des anderen betrachten, sie konnte nicht umhin, ihm sein Daseinsrecht zuzubilligen und das eigene nicht mehr gar so absolut zu sehen.

7. Rationalität schafft einen neuen Raum für tieferes Empfinden und größere Leidenschaft

Stauende Bewunderung ist das einzig Angemessene gegenüber all dem Männern und Frauen, die, von Amerika bis Frankreich, bis zur letzten Konsequenz eingestanden sind für ihren Grundsatz: „Ich bin nicht deiner Meinung, aber ich werde bis zum Tod kämpfen für dein recht, sie zu sagen.“

5. Rationalität ist ökologisch und beziehungsorientiert

Die Spekulation ging dahin, dass das Gesamtsystem sich trotz aller partikularen Konflikte auf der Ebene der Individuen auf einen Gleichgewichtszustand einpendeln werde, daß es „selbstregulierend“ sei.

Alle glaubten voller Begeisterung an die Vervollkommnung des großen universalen Systems.



Das Leben ist voller Überraschungen und Widersprüche

Michael Habecker (MH): Ich würde gerne mit Deinem Lebensweg beginnen. Wie bist du der geworden der du heute bist – was waren wesentliche Stationen auf deinem Weg?

Stationen

Kai Sichtermann (KS): Ich stamme aus einer musikalischen Familie. Bei uns wurde gesungen, meine ältere Schwester hat mir als Kind Blockflöte beigebracht, mein Vater spielte Geige. Wir haben viel Musik gehört, von Schallplatten und aus dem Radio, Schlager, aber auch Anspruchsvolleres wie Songs von Leo Bernstein, Kurt Weill und Bert Brecht. Die Beatles haben mich dazu verleitet Gitarre zu lernen und ein bisschen Klavier. 1969, mit 18 Jahren, lernte ich Rio Reiser kennen, der mir E-Bass beigebrachte. Rio wurde in den nächsten 15 Jahren ein wichtiger Mensch in meinem Leben, dem ich, was Musik und Philosophie betrifft, viel zu verdanken habe. Die 68er-Kulturrevolution, die Bibel und das Christentum waren Themen, mit denen wir uns auseinandersetzten. Ich experimentierte mit bewusstseinserweiternden Drogen und las mit großem Interesse Bücher von Carlos Castaneda und Thorwald Dethlefsen. Später, ab den 90er Jahren, wurde ich von dem aus Zypern lebenden Heiler Daskalos und von Ken Wilber beeinflusst.

Scherben

MH: Das sind eine Menge Anknüpfungspunkte zu meiner eigenen Biografie! Ich würde gerne mit der Musik beginnen. Du warst Bassist bei der Band *Ton Steine Scherben*. Auf Wikipedia steht dazu: „Ton Steine Scherben war eine der ersten und einflussreichsten deutschen Rockgruppen der 1970er und frühen 1980er Jahre, die vor allem sozialkritische deutschsprachige Texte in der Rockmusik verwendeten. Mit den ausdrucksvollen emotional-politisch motivierten Liedern ihres Sängers und Frontmanns Rio Reiser wurde diese Gruppe zu einem musikalischen Sprachrohr des linksalternativen Spektrums, beispielsweise der Hausbesetzerbewegung, und zu einer auch nach ihrer Auflösung 1985 bis in die Gegenwart wirkenden Kultband der entsprechenden Szene ihrer Zeit in der Bundesrepublik Deutschland und West-Berlin.“ Ich bin in West-Berlin aufgewachsen und kann mich gut erinnern. Wie hast du deine Zeit bei den „Scherben“ erlebt, und wie siehst/fühlst du sie heute rückblickend?

KS: Die Scherben gab es 15 Jahre, davon war ich 13 Jahre mit dabei. Wir waren Freaks mit langen Haaren, konsumierten jede Menge Drogen – wobei ich nicht nur Haschisch und LSD meine, sondern auch Tabak und Alkohol mit einschließe – und wohneten zusammen als Kommune. Entsprechend chaotisch waren



unsere Lebensumstände. Die Musik war dann so etwas wie unser Rettungsanker. „Zusammen leben, zusammen arbeiten“ war eine wichtige Ansage. Wir lebten für die Musik und wollten auch von ihr leben, was aber nicht einfach war. Der Zeitgeist der frühen '70er Jahre, diese Aufbruchsstimmung, der Glaube an gesellschaftliche Veränderungen hat uns getragen. Es entstanden politische Parolen-Stücke, aber auch Liebeslieder. Ende der '70er, Anfang der '80er Jahre hatte sich der Wind gedreht, das war dann eine andere Zeitqualität. Da waren unsere Songtexte lyrischer, versponnener und manchmal auch dadaistisch. Dass viele unserer Songs heute noch aktuell sind, freut uns, zeigt aber auch, dass bestimmte gesellschaftliche Veränderungen leider nicht stattgefunden haben. Der Traum einer politischen Revolution, so wie wir es uns erhofft hatten, ist leider nicht in Erfüllung gegangen. Im Gegensatz dazu hat die Kulturrevolution des Rock'n'Roll aber sehr viel bewirkt. Diese Tatsache zu betonen wird oft vergessen.

MH: Schön, dass du das Positive dieser Zeit erwähnst. Für mich war dies eine Zeit vor allem eines inneren Aufbruchs, die mich letztendlich auch auf eine Weise gerettet hat. Doch wie hat sich das dann für dich und deinen Weg weiterentwickelt? Du hast ja in deiner Eingangsanwort schon einige Namen genannt und auch das Christentum erwähnt.

Spiritualität

KS: Du sprichst den spirituellen Aspekt des Lebens an, da muss ich ein bisschen ausholen. Ich bin zwar durch die Lutheraner Kirche getauft und konfirmiert, habe aber die tiefe Bedeutung



dieser Rituale nicht als solche wahrgenommen und nicht verstanden. Erst in den 60ern, als Jugendlicher, als ich Mitglied bei den Christlichen Pfadfindern war, bin ich nachdenklich geworden. Das Pfadfinder-Ehrenwort oder die tägliche „Gute Tat“ und das gemeinschaftliche Singen von Gospels und Spirituals haben mich aufhorchen lassen, ebenso die Bibel, besonders das Neue Testament mit den Geschichten über Jesus. In den 70ern haben Magie, Astrologie und Schamanismus mein Interesse geweckt. Ein besonders großes Aha-Erlebnis war für mich das Buch „Schicksal als Chance“ von Thorwald Dethlefsen Anfang der 80er. Ich begann, negative Erlebnisse zu hinterfragen, anstatt in der Außenwelt nach Schuldigen zu suchen. Durch eine Therapie versuchte ich mich mit meinen unerlösten Schattenanteilen auseinanderzusetzen. Einige Thailand-Reisen in den 90ern sowie Chögyam Trungpas Werk *Das Buch vom meditativen Leben* brachten mir den Buddhismus nahe und ich begann zu meditieren. Monatelang quälte ich mich damit ab den Schneidersitz zu beherrschen. Leider vergeblich. Die Schmerzen waren unerträglich. Erlösung brachte mir die Anweisung von Daskalos, der sagte, man könne sich einfach so hinsetzen, wie es für einen am bequemsten ist. Die Aussage eines so bedeutenden spirituellen Lehrers war für mich eine Offenbarung und ich begann mich für das mystische Christentum zu interessieren. Später trat ich sogar der Christengemeinschaft bei. Nach der Jahrtausendwende waren Eckart Tolle und Ken Wilber meine „Gurus“. Durch Tolle lernte ich den Schmerzkörper kennen und dem Ego-Verstand zu misstrauen, und durch Wilber wurde mir klar, dass die Evolution der Menschheit eine bestimmte Richtung hat. Außerdem haben mich Wilbers 4-Quadranten-Theorie sowie seine Bün-

delungen und Zusammenführungen von altem und neuem Wissen begeistert. So z.B. die „Philosophia perennis“. Schon immer hat mich mehr der Kern einer Sache interessiert als die Verästelungen der Vielfalt. Insofern ist Wilbers Interpretation der „immerwährenden Philosophie“ für mich so etwas wie ein geistiges Überlebenselixier geworden, das ich von Zeit zu Zeit immer mal wieder lese. Die Essenz davon besagt laut Wilber, dass „es eine absolute Seinsheit gibt, die innen gesucht werden muss, und dass es einen Pfad zur Befreiung gibt, eine Erlösung von dieser scheinbaren Welt der Gegensätze, der für alle Lebewesen in mitfühlendes und erbarmendes Handeln mündet“. Was für eine schöne und hoffnungsvolle Aussage!

Unterwegs und angekommen

MH: Wie lebst du aktuell die Erfahrungen deines Lebens? Du bist musikalisch nach wie vor unterwegs, habe ich im Internet gesehen. Hast du noch andere Projekte am Laufen? Engagierst du dich auch noch gesellschaftlich? Bist du weiter auf der Suche oder fühlst du dich angekommen – oder vielleicht auch beides?

KS: Aktuell haben wir gerade eine Doppel-CD veröffentlicht („Radio für Millionen“), reisen quer durch die Republik und spielen als kleines Akustik-Trio hauptsächlich in kleinen Clubs und für Kulturvereine. Unser Repertoire besteht überwiegend aus Songs von Ton Steine Scherben und aus der Solozeit von Rio Reiser. Viele dieser Lieder haben eine bestimmte Botschaft mit sozialkritischem Hintergrund, und in manchen Lebenssituationen ist es ein Song, der einen tief berührt und alles optimal auf den Punkt bringt. Unser Publikum ist ziem-

lich gemischt, sowohl Ältere als auch Jüngere. Es hört meist aufmerksam zu, viele singen mit. Einige kommen nach dem Konzert zu uns und erzählen wie wichtig diese Lieder früher mal für sie waren oder wie viel sie ihnen immer noch bedeuten. Außerdem habe ich vor anderthalb Jahren zusammen mit meiner Schwester Barbara Sichtermann ein Buch über die Hausbesetzerbewegung geschrieben („Das ist unser Haus“), das kürzlich erschienen ist und hin und wieder geben wir auch öffentliche Lesungen. Das sind z. Z. so meine gesellschaftlichen Engagements – nach Außen hin. Was meine Innenseite betrifft, so bin ich weiter auf der Suche nach positiven Veränderungen. Das Leben ist voller Überraschungen und Widersprüche und ich muss noch lernen, damit gelassener oder humoriger umzugehen und mich Konflikten zu stellen, statt ihnen aus dem Weg zu gehen. Meinen persönlichen ILP-Planer (aus dem Buch *Integrale Lebenspraxis*) habe ich mit großer Begeisterung angelegt, doch bei dessen praktischer Umsetzung bin ich ehrlich gesagt leider viel zu nachlässig. Castanedas Don Juan hat mal gesagt, man habe die Wahl zwischen „sich gehenlassen“ und „makellos handeln“, und ich wünsche mir, dass ich Letzteres immer öfter über mein Handeln sagen kann bevor ich abtrete. Insofern fühle ich mich noch lange nicht angekommen. Und apropos abtreten, ich habe mich auch ein bisschen mit dem Tod beschäftigt und bin, wie ich doch hoffe, einigermaßen gut aufs Sterben vorbereitet.

MH: Ich danke dir. ❖

Kurzbio mit Links

1951 geboren in Kiel

1968 Begabtenprüfung an der Musikhochschule Lübeck, drei Semester Studium

1969 Mitglied bei HOFFMANN'S COMIC THEATER in Berlin

1970 Gründungsmitglied und Bassist von TON STEINE SCHERBEN
(www.kivondo.de/scherben-i.html)

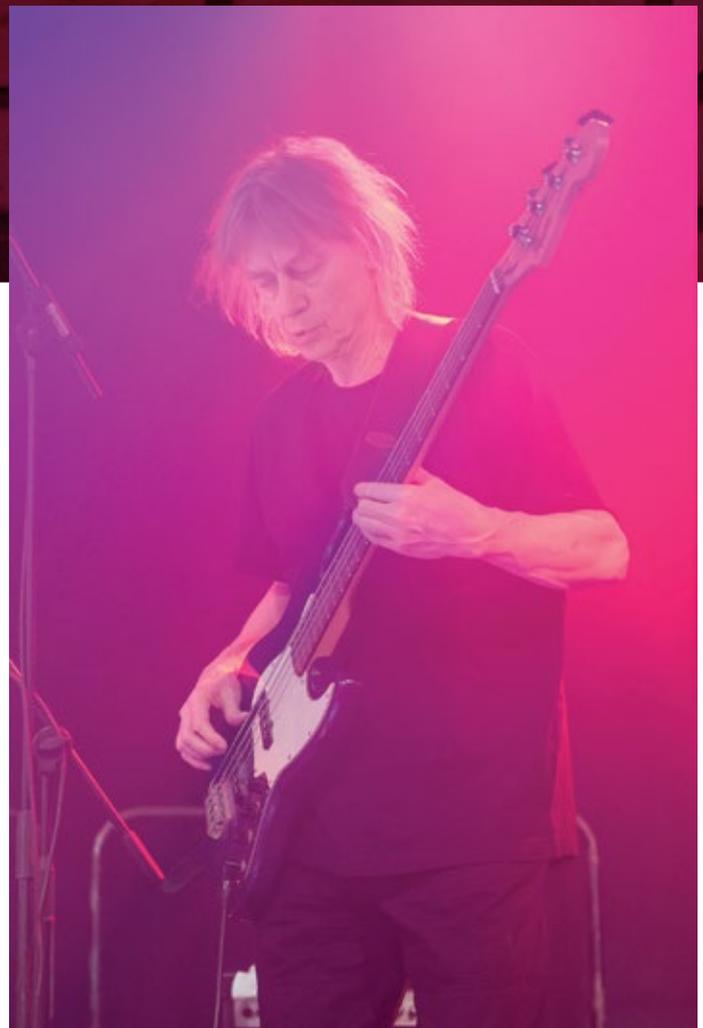
1985 Nach Auflösung der Scherben freier Musiker und Buch-Autor

2002 Gründung des Duos ANGELS BLUE (www.kivondo.de/angels-blue.html)

2004 Mitglied der Scherben-Reunion als TON STEINE SCHERBEN-FAMILY
(www.kivondo.de/scherben-ii.html)

2012 Mitglied der Scherben-Reunion als TON STEINE SCHERBEN
(www.tonsteinescherben.com)

2014 Gründung des Trios KAI & FUNKY VON TON STEINE SCHERBEN MIT GYMMICK – AKUSTISCH
(www.scherben-akustisch.de)



fotograf: Stefan Brending

Veröffentlichungen

Tonträger-Alben

„Warum geht es mir so dreckig“ – Ton Steine Scherben (1971)

„Keine Macht für Niemand“ – Ton Steine Scherben (1972)

„IV“ (Die Schwarze) – Ton Steine Scherben (1981)

„Scherben“ – Ton Steine Scherben (1983)

„Live I“ – Ton Steine Scherben (1984)

„Live II“ – Ton Steine Scherben (1996)

„Träume Tod Erinnerung“ – Die Nachtfalter (1998)

„Live III“ – Ton Steine Scherben (2006)

„Was bleibt – Singles, Demos, Raritäten“ – Ton Steine Scherben (2006, enthältlich nur in der 13-CD-Box „Das Gesamtwerk“)

„Wenn die Sonne hinter den Dächern versinkt...“ – Angels Blue (2006)

„Radio für Millionen“ – Kai & Funky von TSS mit Gymmick – akustisch (2017)

Bücher

„Keine Macht für Niemand - Die Geschichte der Ton Steine Scherben“ – mit Jens Johler u. Christian Stahl (2000)

„Kultsongs & Evergreens – 55 Hits und ihre Geschichte“ – mit Co-Autoren (2010)

„Eros Nächte Moneymaker – 22 Geschichten aus dem ältesten Gewerbe“ – mit Co-Autoren (2013)

„Das ist unser Haus – Eine Geschichte der Hausbesetzung“ – mit Barbara Sichtermann (2017)

Rationalität

Das Wort „rational“ ist eigentlich zu nichts zu gebrauchen, weil tausend Menschen ihm tausend Bedeutungen beimessen – und nicht alle Bedeutungen sind schmeichelhaft.

Kognitivistische Psychologen und Anthropologen gebrauchen das Wort eher für „formal operationale Kognition“, was einfach die Fähigkeit ist, nicht nur zu denken, sondern über das Denken nachzudenken: Das Denken selbst wird zum Gegenstand der Operation, daher „formal operational“. Man vermag hier also die eigenen Denkprozesse zu reflektieren und ist dadurch in gewissem Maße frei von ihnen.

Es ging mit anderen Worten nicht länger bloß um ein Subjekt, das eine Welt der Objekte zu betrachten und zu verstehen und mit diesen Objekten zu operieren versuchte (konkret operational); jetzt betrachtete das Subjekt vielmehr sich selbst und operierte mit sich selbst: das Subjekt versuchte, das Subjekt zu verstehen (formal operational).

Und da wir jetzt unsere eigenen Denkprozesse reflektieren und uns so ein Stück weit von ihnen distanzieren können, sind wir nun auch in der Lage, uns allerlei andere Möglichkeiten vorzustellen – wir werden Träumer im eigentlichen Sinne des Wortes. Andere Perspektiven, Überzeugungen, Horizonte

eröffnen sich dem inneren Auge, und die Seele kann sich aufschwingen zu Welten des Noch-nicht-Geschehenen. Rationalität ist die große Pforte zum Unsichtbaren, zu so vielen Geheimnissen, die den Sinnen und Konventionen verschlossen bleiben.

Die Vorstellung, Rationalität müsse irgendwie trocken, abstrakt und ohne Gefühl sein, ist also völlig abwegig. Ra-



tionalität schafft einen tieferen Raum von Möglichkeiten, in dem tiefere und ausgreifendere Gefühle fließen können – nicht gefesselt durch mein isoliertes Mögen und Nichtmögen oder durch Konventionen dessen, was offiziell als wirklich gelten kann.

Es trifft freilich zu, daß Rationalität, da sie einen relativ hohen Entwicklungsstand

darstellt, ihre untergeordneten Holons, insbesondere Sexualität und Aggression, unterdrücken *kann* und dies, wenn es geschieht, zu pathologischen Entartungen führt. Diese Entgleisungsmöglichkeit hat der Rationalität ihren schlechten Namen eingetragen, aber sie ist alles in allem beileibe nicht so schlecht wie ihr Name.

In diesem Sinne ist Rationalität oder Vernünftigkeit von eher universalem und integrativem Charakter. Denn wenn meine Gründe Bestand haben sollen, werde ich mich vergewissern, daß sie nicht nur mir einleuchten, und nicht nur für mich und meinen Stamm und meine Kultur gelten (wenngleich auch das wichtig sein kann).

Selbstverständlich gibt es kulturelle Unterschiede, die jede Gesellschaft zu etwas Einzigartigem und etwas Besonderem machen; aber nur Rationalität kann diese Unterschiede nebeneinander bestehen lassen, indem sie den universaleren Raum ihres Nebeneinanders erkennt; das hätten die verschiedenen Kulturen allein

niemals leisten können, solange sie allein auf ihre konventionellen, soziozentrischen oder ethnozentrischen Mittel angewiesen waren. Nur Rationalität ermöglicht das Emergieren einer wahrhaft globalen Vernetzung, in der – eben weil alle Partikularität aufgehoben ist – jede Gesellschaft ihren ureigenen, besonderen Platz einnehmen kann. ❖

Spirituelle Wesen machen menschliche Erfahrungen

Michael Habecker (MH): *Hallo Stefan.*

Stefan Schoch (StS): *Hallo Michael, guten Morgen.*

MH: *Ich kenne dich schon lange als lieben Kollegen im Integralen Forum, dessen „Lead Link“ du bist. Wen ich noch nicht so gut kenne ist der Stefan als Praktizierender, der lange und ernsthaft auf dem Weg ist, aktuell auf dem Weg des Mondo Zen. Kannst du dich noch an den Moment in deinem Leben erinnern, wo du zum ersten Mal den Impuls hattest dich im eigenen Innern auf die Suche zu begeben, therapeutisch, psychologisch, spirituell?*

Der Weg nach innen

StS: Daran kann ich mich sehr gut erinnern. Das ist jetzt neunzehn Jahre her. Ich war in einer Lebenskrise, meine Familie war auseinandergebrochen und ich war völlig durch den Wind. Ich hatte mich bis zu diesem Zeitpunkt nie mit innerer Arbeit befasst, mit Spiritualität schon gar nicht, hatte in einer völlig anderen Welt gelebt und habe im Rahmen eines Entspannungskurses in der Volkshochschule eine geführte Trance gemacht. Dabei sollten wir dem Wächter unseres inneren Wissens eine Frage stellen, und die Frage war: „Was fehlt mir?“ Und in meiner damaligen Situation – frisch getrennt, vier Kinder, Frau weg, Haus weg – mit allem gerechnet, aber nicht mit der Antwort, die dann kam und lautete: „Du fehlst Dir.“ Dieser Wächter meines inneren Wissens sagte mir also, dass ich mir selbst fehle. Das hat einen Prozess der Suche in mir in Gang gesetzt. Die Frage „wer bin ich“ begleitet mich seitdem auf immer tiefere Weise.

MH: *Wie ging es dann weiter? Bist du auf Seminare gegangen oder in eine Höhle oder hast das Ganze erst einmal beiseitegeschoben, ahnend was da auf dich zukommt? (Lachen)*

StS: Es begann eine Unruhe in mir herauszufinden, was es da in mir zu entdecken gibt. Und meine ersten Stationen waren Seminare, Selbsterfahrung, ein Tantra Jahrestaining und therapeutische Arbeit, wo ich viel gelernt und aufgearbeitet habe. Unter anderem auf dem tantrischen Weg habe ich auch eine Form von Spiritualität kennengelernt. Dadurch bin ich auf den Geschmack gekommen und meine Suche hat sich noch einmal intensiviert, in Richtung einer authentischen spirituellen Praxis und einer Vertiefung meiner Erfahrungen.

MH: *Haben sich dann im Laufe der Zeit bestimmte Methoden, Richtungen oder Lehrer herauskristallisiert, bei denen du dann, zumindest eine Zeit, geblieben bist?*

Spiritualität mit Rationalität

StS: Ja, dazu ist gut zu wissen, dass ich aus einer Familie komme, die anti-religiös war. Alles in dieser Richtung war sehr suspekt. Was vor allem mein Vater uns Kindern von Anfang an in die Wiege legte war, alles kritisch zu hinterfragen. Das ist noch ein Erbe seiner Verarbeitung seiner Erfahrungen aus dem Krieg. Dies hat bei mir dazu geführt, dass ich sehr rational-naturwissenschaftlich aufgewachsen bin und dann in einige Irritationen geriet, als ich spirituelle Erfahrungen machte die mit diesem Weltbild nicht mehr übereinstimmten und auch nicht erklärbar waren. Insofern war meine Suche nach Lehrern oder Schulen immer begleitet von dem Wunsch: „Ich will es aber auch verstehen können.“ Ich wollte mein rationales Denken immer dabei haben. Ich habe mir verschiedene Lehrer angeschaut und bin bei den meisten auf Widersprüche und dann auch Widerstände bei mir gestoßen. Irgendwann kam ich auf Ken Wilber, und da ist mir erstmal etwas begegnet wo klar wurde, dass diese beiden Wirklichkeitsbereiche, der spirituelle und der naturwissenschaftliche, sich nicht widersprechen, sondern sich integrieren und in ein Gesamtbild fügen lassen. Von da ab war ich auf der Suche nach einer rational verstehbaren Spiritualität, als einer Spiritualität und Praxis, bei der mich mein Verstand begleiten kann. Am – vorläufigen – Ende dieser Suche bin ich dann auf Junpo Roshi und den Mondo Zen Ansatz gekommen, durch einen Dialog zwischen Ken Wilber und dem Roshi. Mir erschien das als die Essenz von Zen und spiritueller Praxis, befreit von kulturellem und mythischem Ballast, dargeboten für einen wachen Geist im 21. Jahrhundert. Das hat sich für mich bestätigt. Ich bin Mondo Zen Schüler und inzwischen auch Mondo Zen Lehrer. Für mich ist das eine wirklich sehr gute Form von integraler Spiritualität.

MH: *Was hat Mondo Zen, was das traditionelle Zen nicht hat?*

Mondo Zen

StS: Mit einem Zitat vom Junpo gesagt: Wir haben das Baby behalten und das kulturell gefärbte Badewasser ausgetauscht – die Essenz dessen, worum es geht, auf dem spirituellen Weg zu erhalten und in geeigneter Form in unsere Zeit zu transportieren. Das Konzept von Zen ist die Konzeptlosigkeit, als eine extreme Weigerung, Bilder und Beschreibungen zu benutzen, um zu erklären was *Es* ist oder nicht ist. Was man vom Zen kennt sind Metaphern, die den rationalen Verstand auszutricksen versuchen, um in eine Gewahrseinsdimension jenseits des Verstandes zu kommen. Im Rinsai Zen wird mit Koans gearbeitet, in der traditionellen Richtung gibt es 1600 oder 1700 verschiedene Koans. Dies sind für den Verstand unlösbare Rätsel, wie



Doshin Michael Nelson Roshi

z. B. ‚Wie klingt das Klatschen einer Hand?‘ Traditionell wird einem solch’ eine Frage gestellt und man sitzt mit dieser Frage Tage, Wochen, Monate. Zwischendurch überprüft der Meister, inwieweit die darauf gegebene Antwort aus einem Gewahrsein jenseits des Denkens kommt. Ist das nicht der Fall, lautet die Anweisung, weiter zu meditieren. Der wesentliche Punkt bei der Arbeit mit Koans ist nicht, die richtige Antwort zu finden in Form einer begrifflichen Beschreibung von Etwas. Es geht nicht um die Beschreibung eines Etwas, es geht nicht um einen Inhalt oder wie die Antwort lautet, sondern darum, wo diese Antwort herkommt. Daher können identische Antworten vom Meister sowohl zurückgewiesen als auch angenommen werden, und ebenso können ganz unterschiedliche und sich sogar widersprechende Antworten als richtig bestätigt werden. Junpo hat die große Anzahl der Koans auf 16 reduziert. Mit denen wird im Mondo Zen in einem dialogischen Prozess gearbeitet. Wir setzen Sprache bewusst ein, um spirituelle Dimensionen zu beschreiben und uns ihnen zu nähern. Es geht weiterhin darum den Verstand zu transzendieren, doch da er – das ist sein Job – verstehen will, muss ich für ihn Antworten finden, und das gelingt durch den Prozess im Mondo Zen einfach genial. Der Verstand muss verstehen können, warum er nicht versteht. Als das für mich klar und akzeptierbar war, wodurch sich auch – durch diesen Prozess – die Angst vor dem was geschehen kann reduzierte, wurden tiefere Erfahrungen zugelassen und möglich. Diese Erfahrungen konnte der Verstand immer noch nicht verstehen, aber sie wurden für ihn integrierbar. Der Verstand wurde so befriedet.

MH: *Du hast etwas beschrieben, was ich auch in Retreats vom Christian Meyer erlebe. Ich habe früher viel klassisch „gesessen“, hatte dabei jedoch den Kontakt zum Fühlen immer weiter verloren und musste das erst wieder regelrecht einüben. Das beruhigt meinen Verstand und auch den angstbesessenen Teil meines Denkens. Gleichzeitig kann der wunderbar-kreative Teil der Gedanken mehr zum Vorschein kommen.*

Durch das Subtile hindurch

StS: Wenn wir uns mal die Wilber-Combs Matrix vor Augen führen: Es gibt ja die vertikalen Entwicklungsstufen des Bewusstseins, das „Aufwachsen“ und es gibt die horizontalen Bewusstseinszustandsstufen. Wilber unterscheidet dabei die manifeste Dimension, einen subtilen Bereich mit inneren Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühlen. Dann gibt es den kausalen Bereich, die Leere, das Zeugenbewusstsein, das sich dann noch im nondualen Bereich auflöst. Im Zen geht man so schnell wie möglich durch das Subtile hindurch ins Kausale. Das strenge, puristische unbewegte Sitzen in Schwarz ist ein Form

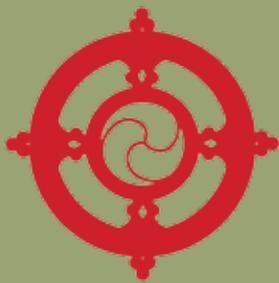
so schnell wie möglich ins Kausale zu gehen, und das gelingt, man bekommt dadurch einen Geschmack davon was und woraus alles erscheint und wie es ist darin zu ruhen. Der Nachteil dabei und das Risiko ist, man nennt das auch die Zen-Krankheit, sich von allem Emotionalen zu distanzieren und es auch abzuspalten. Daher arbeiten wir beim Mondo Zen im zweiten Teil des Koan-Prozesses ganz bewusst mit Emotionen. Aus der Freiheit heraus, wirklich alles annehmen zu können was ist, wendet man sich dann der Fülle des eigenen Gefühlslebens zu und arbeitet damit in konkreten Situationen. Und das ist so wichtig zu erkennen, auf wie viele Weisen – ausagieren, unterdrücken, endlos verbalisieren – wir die Auseinandersetzung mit unseren Gefühlen vermeiden.

MH: *Das führt mich zu der Frage: Was bewirkt denn nun diese Praxis? Damit verbunden sind Fragen wie: Wie komme ich mit mir selbst klar, meinen Mitmenschen, meinem Leben, der Welt? Was sagen Menschen, die dich gut kennen?*

StS: Ja, für die Beantwortung dieser Frage bin ich eigentlich der Falsche, das können Menschen aus meinem Umfeld besser beantworten. Daher drehe ich die Frage einfach mal um und frage dich, Michael. Du kennst mich, wir sehen uns zwar nicht sehr oft und hauptsächlich virtuell alle 14 Tage. Ist dir etwas aufgefallen, hat sich etwas verändert?

Hat sich etwas verändert?

MH: *Kennengelernt haben wir uns in einem virtuellen Arbeitskontext, und das finde ich nicht so einfach. Arbeiten ist – durch einen unterschiedlichen Blick auf die gemeinsame Organisation – grundsätzlich konfliktreich, und der Abstand durch das Virtuelle erleichtert das nicht gerade. Was ich sagen kann ist, dass unsere Zusammenarbeit sich viel besser für mich anfühlt. Es war – bei allen Spannungen in der Zusammenarbeit – immer eine menschliche Grundverbindung da, und die tritt im Arbeitsalltag immer mehr hervor, so ist mein Eindruck. Ich erlebe dich offener und präsenter in der Empfindlich-*



Integral Zen



Spirituelle Wesen machen menschliche Erfahrungen

Ich möchte immer mehr Menschen für Mondo Zen oder „integral Zen“ begeistern.

keit und Verletzlichkeit, d. h. weniger auf dem Rückzug. Und ich erlebe mich selbst weniger im Angriff [Lachen].

StS: Ich vermute, dass viele Menschen aus meinem Umfeld Aussagen treffen würden, die in eine ähnliche Richtung gehen. Was sich in meiner eigenen Wahrnehmung für mich selbst geändert hat, das hat mit Freiheit zu tun. Es fühlt sich zunehmend mehr wie eine absolute Freiheit an, mit all dem sein zu können, was jetzt im Moment gerade ist. Das betrifft die Bedingungen im Außen und natürlich, und deshalb ist die Arbeit mit Emotionen so spannend, mit den Gefühlen, die das in mir auslöst. Um dann aus dieser Position der Freiheit zu schauen, OK, was will hier als nächstes geschehen? Und dabei wird mir auch klar, es ist eben nicht so, dass wir beim Mondo Zen nur auf dem Kissen sitzen und alles darf so sein wie es ist und will und wir dabei in völlige Inaktivität verfallen. Die Frage ist, wie verändert das mein in-der-Welt-sein? Wie verändert das meine Wirksamkeit in der Welt, wo und wie ich meinen Beitrag leisten möchte? Es ist zwar alles so wie es ist *und* es gibt so viel zu verändern.

Deep caring

Wenn wir im Mondo Zen mit Emotionen arbeiten, sprechen wir von einem „deep caring“. Wir suchen in jeder Situation, auf die wir reagieren, nach der tiefsten Sorge im Sinne von Fürsorge. Worum geht es mir hier und was ist mir wirklich wichtig? Oft ist das nicht klar und das gilt es zu erfahren. Und es dann nicht in einer kontrahiert-verkrampften Form auszudrücken, wir benutzen dafür das Bild der Faust. Der Unterschied, den ich jetzt wahrnehme ist: Die Dinge sind mir nicht weniger wichtig, aber die Art zuzuhören, Dinge aufzunehmen, zu reagieren ist hoffentlich deutlich entspannter, weil sie eben aus einem entspannteren und nicht so kontrahierten Ego kommt, verbunden mit dem worum es geht.

MH: *Du hast ein etwas-in-der-Welt-bewirken erwähnt. Was kannst du dir persönlich vorstellen, für dich und deinen Weg? Du bist in deinem beruflichen Umfeld als integraler Coach aktiv, du bist im integralen Forum aktiv, du interessierst dich für neue Formen der Zusammenarbeit – Stichwort Holakratie.*

Spirituelle Wesen

StS: Dazu möchte ich vorab sagen, dass Mondo Zen für mich nicht nur so eine Art Freizeitbeschäftigung ist oder etwas zur Entspannung. Die Basis dessen was mich trägt ist spirituell. Teilhard de Chardin hat mal gesagt: „Wir sind nicht menschliche Wesen die eine spirituelle Erfahrung machen, sondern wir sind spirituelle Wesen die eine menschliche Erfahrung machen.“ Und das ist für mich die Frage als ein spirituelles Wesen: In welcher Form drücke ich mich als das menschliche Wesen Stefan in dieser Welt aus? Und das hat letztendlich einen Einfluss auf alles was ich tue. Meine Arbeit mit meinen Klienten hat sich durch diese Haltungsänderung stark verändert, und im Bereich Organisation zieht es mich sehr dahin zu der Frage, wie können wir diese Haltungsänderung auch für mehr Menschen in Organisationen erreichen? So dass wir uns nicht mehr als Menschen in Organisationen erleben, die ab und zu ein bisschen Zeit haben zu meditieren, sondern dass eine Begegnung aus einer Haltung von spirituellen Wesen stattfindet, die sich zu einer Organisation zusammengefunden haben, und wie verändert das unsere Arbeit miteinander, als Organisation und dem was wir gemeinsam tun? Und dann möchte ich immer mehr Menschen für Mondo Zen oder „integral Zen“ begeistern.

MH: *Kannst du noch etwas zu einem integral Zen sagen?*

StS: Junpo Roshi hat Mondo Zen gegründet, und Doshin Roshi, sein Dharma-Nachfolger, erweitert dies zu integral Zen. Mondo Zen als Essenz des Zen wird dabei angereichert durch verschiedene integrale Methoden und Perspektiven. So können beispielsweise die Enneagrammtypen noch eingebracht werden, was die Arbeit noch spezifischer macht und Menschen einen weiteren Zugang zu ihrer tiefsten Natur anbietet. Gleichzeitig geht es auch darum, mit unserem Ego und seinen Strukturen weiter zu arbeiten, das ja nicht verschwindet, auch wenn wir es transzendiert haben. Mein Enneagrammtyp beispielsweise spielt dabei eine Rolle, ebenso wie die perspektivische Quadrantenorientierung und mein Entwicklungsniveau in den unterschiedlichen Entwicklungslinien. Darüber wissen wir sehr viel durch die integrale Landkarte. Hier sehe ich ein immenses Potenzial für die Zukunft. ❖



Stefan Schoch, Rev. Myoshin Seido ist integraler Coach und Integral Mondo Zen Lehrer.

Mehr zu Integral Zen auf www.integralzen.de

Einen Nachtrag zu dem obigen Interview finden Sie auf der nächsten Seite.

Nachtrag

Nach dem Interview mit Michael Habecker bin ich zu einem 7tägigen *Integrating Zen Retreat* mit Doshin Roshi nach Colorado aufgebrochen, von dem ich nun wieder zurück bin. So langsam gelingt es mir, die erstaunlich tiefen Erfahrungen und Erkenntnisse aus diesem Retreat zu integrieren und daraus eine Perspektive zu entwickeln „wie es weitergehen kann“.

Der Besuch dieses Retreats war keine Option, auf die ich hätte verzichten können. Es war das erste *Integrating Zen Retreat* überhaupt, in dem Doshin seine integralen Weiterentwicklungen von Mondo Zen einem größeren Publikum vorgestellt hat, und in dem gleichzeitig wir, die ‚Facilitators‘ (eine Gruppe von Mondo Zen Lehrern, die ihrerseits mit Schülern arbeiten), ausgebildet wurden, um diese Methoden nun gemeinsam weiterzuentwickeln und auch in unserer eigenen Arbeit einsetzen zu können.

Auch wenn keine der dort praktizierten Methoden oder Übungen gänzlich neu waren, so war und bin ich doch zutiefst beeindruckt und bewegt von der Tiefe und Reichweite, die mit dieser speziellen Integration erreicht werden kann. Ganz besonders das – auf der Basis der integralen Landkarte – nun noch viel präzisere, klarere Verstehen dessen, was wir da tun und warum wir es tun, ist enorm hilfreich. Um es in einfachen Worten auszudrücken: wenn es das (eine) Ziel unserer Arbeit ist, die „ausschließliche Identifikation mit dem Ego zu transzendieren“ (oder, wie es im Mondo Zen Dialogprozess heißt, unser Ego zu „dekonstruieren“, zu „reeducaten“

– es umlernen zu lassen und es wieder zu „rekonstruieren“), dann ist es schlicht hilfreich, genauer zu verstehen und zu erkennen was denn dieser Ego-Prozess eigentlich ist. Wie ist er entstanden, wie und warum hält er sich selber ständig in Gang und aus welchen Elementen besteht er? Das einerseits kognitiv besser zu verstehen, indem wir eine in unsere Sprache übersetzte Version klassischer buddhistischer Philosophie (z.B. der „5 Skanhas“, der „Kleshas“, der „8 Bewusstseine“) verwenden, und es andererseits durch geeignete Übungen erkenntnistmä-

Es wird immer klarer und immer offen-sichtlicher, warum und wie welche Elemente des Ego-Prozesses zu der Erfahrung des Getrennt-Seins führen.

ßig direkt erfahren, öffnet uns für eine Tiefe der Erkenntnis, die ich für außer-gewöhnlich halte. Es wird immer klarer und immer offen-sichtlicher, warum und wie welche Elemente des Ego-Prozesses zu der Erfahrung des Getrennt-Seins führen. Die theoretische Weisheit, dass nonduales Bewusstsein nichts ist, was erreicht oder erzeugt werden müsste, sondern genau das, was unserer beständigen Erfahrung immer und auch jetzt zugrunde liegt, wird so zu einem unmittelbaren Erkennen bei gleichzeitigem kognitiven Verstehen, warum diese Ego-Bestandteile immer wieder die Erfahrung

des Getrenntseins konstruieren. Dies ist eine wahrlich integrale, integrative Praxis, welche das Paradox der Dualität Verstand/Bewusstsein (mind) einerseits, und offenes, reines Gewahrsein andererseits, transzendiert und einschließt.

Worum es uns im Integral Zen (der internationalen Organisation) geht ist, mit unserer Praxis zur Bildung von Gemeinschaften beizutragen, in denen wir uns gegenseitig beim „Aufwachsen“ (grow up), „Aufwachen“ (wake up), „Aufräumen“ (clean up) und „In Erscheinung treten“ (show up) unterstützen. Das geht nicht mehr, in dem ein „Meister“ hierarchisch seinen Schäfchen sagt was sie tun oder lassen sollen, sondern nur noch dadurch, dass wir uns alle gegenseitig bei unserer Entwicklung in allen Dimensionen und bei der Schattenarbeit (die auch der Meister in der Sangha öffentlich macht) unterstützen und – ganz im Sinne einer Wachstums-Hierarchie – unsere jeweiligen Kompetenzen zum Wohle aller einbringen. Damit ist diese Arbeit ein sehr weitreichender Ansatz,

der darin besteht alle Aspekte des „4th Turning of the Dharma“ oder einer integralen Spiritualität, wie sie auch in Ken Wilbers neuestem Buch *The Religion of Tomorrow* beschrieben ist, zu integrieren und zu berücksichtigen.

Eine Möglichkeit, diese Arbeit unmittelbar kennenzulernen, bietet sich bei einem 5tägigen *Integrating Zen Retreat* mit Doshin Roshi Anfang August in Wald-Michelbach. Andere Optionen sind die an verschiedenen Orten stattfindenden *Integrating Zen Workshops* oder die regelmäßige Zen Praxisgruppe in Mülheim a.d.R. ❖

MALEREI – als existentieller Dialog

Immer diese Enttäuschung!

Die Enttäuschung in den Gesichtern der Menschen, wenn sie vor meinen Bildern stehen, so wie vor einigen Wochen, als ich mit einem Besucher meiner Ausstellung vor dem Bild „Erfassung III“ stand:

„Ich kann gar nichts erkennen!“

„Vielleicht ... wenn ich mir Mühe gebe ... ah doch hier! Einen Baum ... oder hm ... nein ... ein Einkaufszentrum! Ja! Es ist ein Einkaufszentrum! Habe ich recht? Sie wollten ein Einkaufszentrum malen ...?“

Ich denke an den Tag, an dem ich zum ersten mal eine FLÄCHE wahrnahm – einen multi-perspektivischen und dennoch flächigen Bildraum, anstelle einer auf 2 Dimensionen beschränkten Ober-Fläche. Seither treibt mich der Wunsch an, diesen Bildraum so eindeutig und stimmig zu gestalten, dass er sich für den Betrachter ebenso selbstverständlich erschließt wie beispielsweise der Anblick eines Stuhls oder eines Tisches – und ich meine tatsächlich den Anblick des Objektes Stuhl oder Tisch, nicht den Anblick des Abbildes des Objektes.

Während meines Malereistudiums wurde mir deutlich, dass der künstlerische Prozess zu einer Art Spiegel werden kann, womit ein Dialog zwischen äußerer Gestaltung und innerer Selbst-Gestaltung für mich begann: Die innere Intention – die gestaltende Bewegung – Reflexion des Gestalteten – Abgleich mit der Intention und zugleich fließende Korrektur des Beabsichtigten anhand des Verwirklichten – erweiternde Verwandlung der Absicht – und wiederum Eintauchen in das Loslassen innerhalb der physischen Ergreifung – Mitfließen bis zum nächsten zurücktretenden Auftauchen – das Gestaltete anerkennen als das Abbild der aktuellen Fähigkeit zur Verwandlung der inneren Intention.

In meiner aktuellen Ausstellung „Codes und Tapes“ in der Galerie „Der Kunstbetrieb“ in Dortmund greife ich dieses Werden des Flächigen auf und stelle dies in ein Gegenüber: male-risch-geföhlt und graphisch-konzeptuell.

Beide Bereiche arbeiten mit der Verwandlung der Oberfläche zur Fläche und der Selbst-Referentialität des Bildes.

Mit Tapes (Klebebändern), mittels derer ich zu Beginn des Malprozesses die Bildfläche grundlegend gliedere, schaffe ich einen Ankerpunkt, zu welchem ich innerhalb des Prozesses immer wieder zurückkehren kann, um die Stimmigkeit zu überprüfen. Im weiteren Verlauf arbeite ich mit der geklebten Grundstruktur – mal indem ich sie aufbaue und vertiefe, mal indem ich sie bewusst auflöse.



„Irish Lake“, Tapes und Mischtechnik, Brigitte Felician Siebrecht 2017



Im malerischen Prozess löse ich mich auf diese Weise spielerisch von einer spontan sich aufdrängenden Bewertung: gut oder schlecht?



Musterartige kleinteilige Krakeleien, die das Gesamtbild zunächst in einer Art Chaos erfassen.



Zusammenfassung und Reduktion mittels einfacher gesetzter Flächen.



Bildung grafisch-linearer übergreifender, lyrischer Bezüge.



Ich stelle die Bewertungen zur Seite, zugunsten der Frage nach der Funktion innerhalb des Gesamten. Bedeutung wird erst erkennbar im Zurücktreten, während das Detail nur in der gefühlten, nicht reflektierten physischen Einheit mit dem Entstehenden stimmig gestaltet werden kann.

Eine qualitative Modulation entsteht an den jeweiligen Übergängen, in einem kontinuierlichen ineinander Schwingen der ‚Pole‘ zwischen Nähe und Ferne, Funktion und Bedeutung, Ruhe und Bewegung, Einzelem und Gesamtheit, Struktur und Bedeutsamkeit, Hell und Dunkel, Hingabe und Reflexion, usw.

Die Malerei bewegt sich also optimaler Weise in einer Art Pendelbewegung, die sich mir auch als Analogie zum biographischen Gestalten darstellt.

Dem gegenüber stelle ich die grafische, konzeptuelle Serie „Where is my Code?“, die sich mit dem Spiel zwischen analogen und digitalen Medien beschäftigt.

Gezeigt werden Menschen in einer Haltung, als schauten sie in einen (imaginären) Spiegel.

Im nun folgenden Schritt fotografiere ich das entstandene Bild und exerziere dessen digitalen Code – quasi die „DNA des Bildes“ – mithilfe des Computers. Fragmente des digitalen Textcodes verwende ich nun wiederum als gestalterisches Element – es entsteht eine Art rekursive Schleife und ein Hin und Her zwischen Funktion und bildhafter Bedeutung. Das Bild enthält sich selbst, während sich der Ausgangspunkt umstülpt und damit zum gestalterischen Element wird.



Erfassung III, Mischtechnik, Brigitte Felician Siebrecht 2016

Auch hier deuten sich Analogien zum biographischen Erleben und der psychologischen Selbstreflexion an: Bewusst gestaltete Aufmerksamkeit – auf die eigene Entwicklung gelenkt – wird zum Gestaltungswerkzeug für die eigene Persönlichkeit. Der Dualismus Unbewusst/Bewusst löst sich auf zugunsten einer transparenten und immer komplexer werdenden Charakteristik.

Dem gegenüber arbeitet der malerische Prozess über das Empfinden, über ein intuitives und physisches Erspüren der Stimmigkeit. Man verliert sich quasi in der Hingabe an das Detail, um in die ordnende Tätigkeit der Erfassung des Gesamtzusammenhangs wieder zu erwachen.

Die Malerei hilft, die Illusion über das eigene Selbst schrittweise zu demontieren, und ist damit für mich eine liebevolle und kreative Art der Selbst Ent-Täuschung. Denn jede Unzulänglichkeit ist zugleich Ausgangspunkt für eine neu ausgerichtete absichtliche Verwandlung.

Wir standen noch eine Weile versunken in die Betrachtung des Bildes „Erfassung III“ und zum Schluss durfte ich meine Visitenkarte weiterreichen ...

Ich bin froh, dass ich das Einkaufszentrum bis heute nirgends im Bild erkennen kann. ❖

AUSSTELLUNG:

„Codes und Tapes“, Brigitte Felician Siebrecht

6.5.2017 – 2.6.2017

Der Kunstbetrieb - Gneisenaustr. 30, 44147 Dortmund

Öffnungszeiten:

mo - fr: 11.00 Uhr - 13.00 Uhr

mo - fr: 15.00 Uhr - 18.00 Uhr

sa: 11.00 Uhr - 13.00 Uhr sowie nach Vereinbarung

Brigitte Felician Siebrecht, Künstlerin, Musikerin, Medienentwicklerin, NLP Master, geb. in Frankfurt am Main, Studium Kunst, Religionswissenschaften, Psycho-Analyse, Goethe Universität Frankfurt, Diplom Freie Malerei, Assenza Malschule, Dortmund / Basel, Ausbildung Mediendesign

Arbeitet im Künstlerdorf Barendorf, Iserlohn

<http://www.siebrecht-art.de/>

Die Verschwörung gegen das Gefühl und die Seelenfinsternis

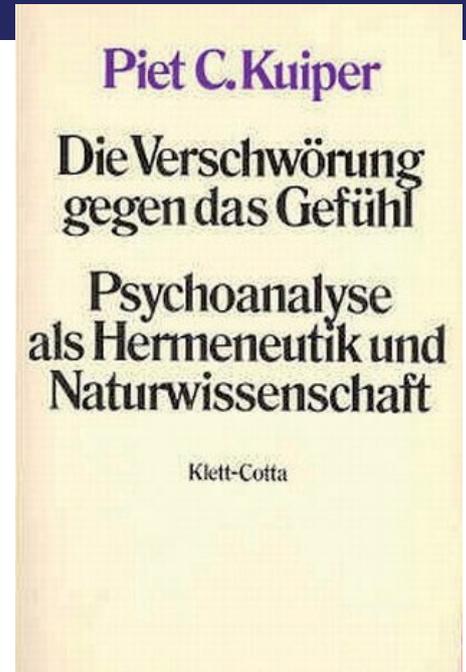
Michael Habecker



Piet C. Kuiper (1919 – 2002) hat Medizin und Philosophie studiert und war Professor für Allgemeine Psychopathologie und Klinische Psychiatrie an der Universität von Amsterdam. In einem 1976 veröffentlichten Buch *Die Verschwörung gegen das Gefühl* plädiert er leidenschaftlich für „eine konsequente Anwendung der hermeneutischen Methode in der Psychoanalyse“, oder, kurz gesagt, für das Fühlen. Später erkrankt Kuiper über einen Zeitraum von drei Jahren an einer Depression und beschreibt seine Erfahrungen und Heilung in dem Buch *Seelenfinsternis*.

Nachfolgend einige Passagen aus beiden Büchern.

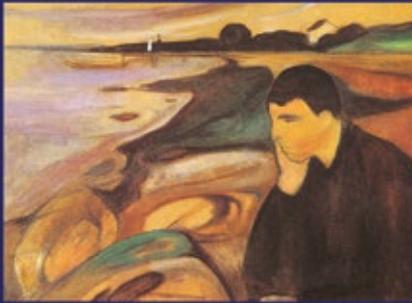
- In unzähligen Formen, an zahllosen Orten trifft man auf dieses Unvermögen, sich in die Gefühle des anderen zu versetzen.
- Über Gefühle wird im allgemeinen nicht gesprochen. Mühsam muß neu erlernt werden, was doch das Selbstverständlichste sein könnte.
- Sie [lernende Studenten] sind, wie jeder der in unserer Gesellschaft lebt, Opfer dessen, was van Dantzig die ‚Verschwörung gegen das Gefühl‘ nennt.
- Die Romantik war eine Kultur des Gefühls – aber durch die feindliche Haltung gegen Triebimpulse vornehmlich eine Kultur trauriger, wehmütiger Gefühle.
- Auch das gehört zur Verschwörung gegen das Gefühl: die Anbetung von Maß und Zahl. Masse und Quantität treten an die Stelle von Qualität in ihren vielseitigen Bedeutungen, und Zahlen an die Stelle von Wörtern.
- Viele, die sich an die offizielle akademische Psychologie gewandt haben, weil sie sich für dieses Thema interessieren, haben sich enttäuscht abgewandt, weil sie wenig darüber erfahren haben, was in ihren Mitmenschen und ihnen selbst vorgeht.
- Verhalten ist das Sichtbare, Meßbare; das Gefühl, das Innere wird a priori von der Erforschung ausgeschlossen.
- In der Psychologie, in der man zuerst in falscher Weise ‚Objektivität‘ angestrebt hatte, indem man sie als Naturwissenschaft auffaßte, triumphieren nun Willkür und unkontrollierte Subjektivität. Die Lücke zwischen quantifizierender Naturwissenschaft und subjektiven, willkürlichen Interpretationen menschlichen Fühlens, Erlebens und Verhaltens blieb offen: Nun sind es die Sozialwissenschaften, die uns lehren sollen, was im Menschen vorgeht.
- Wenn eine Mutter ihr Kind verloren hat, ist die echte Wirklichkeit ihr Gefühl von unerträglichem Verlust des Kindes, es sind nicht die Prozesse in ihrem Gehirn.
- Introspektion ist als Quelle der Erkenntnis für die Psychologie unentbehrlich. Diese Introspektion ist immer auch Interpretation. Es gibt keinen Grund, die phänomenologische und die hermeneutische Methode einander gegenüberzustellen; sie ergänzen sich ... Introspektion ist eine wichtige Art und Weise, Kenntnisse über das Psychische zu erlangen, aber sie wird durch Abwehr, durch innere Konflikte eingeschränkt.
- Man kann den Menschen als einen sich selbst regulierenden, integrierenden Organismus ansehen und sein psychisches Funktionieren biologisch betrachten, man kann Reiz-Reaktions-Theorien anwenden – gerecht wird man ihm erst, wenn man sein Erleben erforscht.
- Man könnte geradezu von einer Einteilungswut sprechen, und dies hat seine Gefahren; man kann sich mühelos einreden, man kenne den Menschen, wenn man seiner Psychose einen Namen gegeben hat.
- Die phänomenologische Methode ist deswegen so bedeutsam, weil durch sie das Erleben zum Gegenstand der Untersuchung und Forschung wurde.



Dieses Buch ist keineswegs ein Lobgesang auf alle Gefühle schlechthin.

Wie theoretisch dies alles auch erscheinen mag, ich hoffe doch deutlich gemacht zu haben, dass es in diesem Buch um eine sehr praktische Sache geht: um das Eintreten für die Rechte des Menschen und seines Gefühls. Diese wissenschaftstheoretische Betrachtung ist ein Versuch, dem Menschen mit seinen Bestrebungen und Gefühlen einen sicheren Ort im Ganzen der Wissenschaften zu verschaffen. Wenn der Mensch dort keinen sicheren Ort hat, wo soll er ihn dann haben? Ist es nicht eine notwendige Voraussetzung für ein wahrhaft menschliches Dasein, dass der Mensch in den Wissenschaften einen sicheren Ort hat?

Piet C. Kuiper
Seelenfinsternis
Die Depression eines Psychiaters



Seelenfinsternis

Ich spreche [auf einem Kongress] in meinem Vortrag, voll des Vertrauens in die Zukunft, über eine Krankheit, die mich später fällen wird, und zwar – so sah es jedenfalls eine Zeitlang aus – für immer: die Depression.

Es kann niemals Licht werden, wenn wir uns nicht der Wahrheit stellen, daß wir von tiefster Finsternis bedroht sind.

Der Leser mag sich schon gefragt haben: Wie hat der Mann, dessen Buch ich hier lese, es im Leben so weit gebracht? Diese Frage will ich im folgenden beantworten und zugleich beschreiben, welche Verletzungen in meiner Jugend den Boden bereitet haben, auf dem die schreckliche Krankheit, über die ich berichten will, gedeihen konnte ... Zwei feste Themen, die immer mitklangen, ja sogar beherrschend waren, auch während meiner Krankheit, waren der Tod und die Angst vor der Hölle.

- Mein Leben gleicht einer umgekehrten Version dieser [Klytämnestra] Geschichte. Als ich durch Krankheit, Fieber und Kopfschmerzen geschwächt war, erhob sich meine Mutter in meinem Inneren und erschlug mit ihrer Axt mein Seelenleben. Ihre Gebote und Normen, ihre Auffassung von Sexualität waren es, die mich wieder beherrschten, und in meinen Wahnvorstellungen kam ich in der Hölle an, an die sie auf so quälende Weise geglaubt hatte.

- Ich verlor die Fähigkeit, Dinge wahrzunehmen, die gut und erfreulich waren.
- Die Intensität meines Erlebens wurde schwächer. Die innere Melodie erklang nicht mehr, Erlebnisse verloren an Bedeutung.
- Nimmt man erst mal sein tägliches Leben auf, dann geschieht immer etwas, das einen stimuliert ... Damit war es für mich vorbei.
- Ich fühlte mich schuldig, gottlos, verworfen, ich fand, daß ich ein liederliches Leben geführt hatte, und quälte mich mit dem Gedanken, daß ich andere für mich selbst geopfert hatte ... Die Ängste wurden immer schlimmer, und ich stand ihnen machtlos gegenüber. Nach einem harten verlorenen Kampf mußte ich meine Arbeit aufgeben.
- Messer und Scheren wurden zur Besessenheit. Ich merkte, daß ich für meine Tochter gefährlich wurde ... Ich konnte noch selbst den Entschluß fassen: „Ich muß eingeliefert werden. Jetzt sofort.“
- Die Medikation hatte nicht wirklich geholfen, alle Versuche, mich zu aktivieren, waren fehlgeschlagen: Einkaufen, in der Straßenbahn sitzen, Museen besuchen – alles war eine einzige Qual für mich. Der Aufenthalt in der Klinik hatte keinen Sinn mehr. Ich durfte nach Hause, obwohl ich nicht geheilt war.
- Musik hörte ich kaum noch. Es ängstigte mich, daß Symphonien ein Ende haben.
- Das normale Leben ist offenbar schon die Hölle. Ich war überzeugt: Die Frau, die bei mir ist, ist nicht Noortje [meine Frau], und das Mädchen, das zum Essen kommt, ist bestimmt nicht Kathleen [meine Tochter].
- In manchen Augenblicken wurde mir plötzlich ganz klar, daß sich in mir eine Veränderung vollzog: der Übergang von der Erfahrung „Ich bin in der Hölle“ zu einem erträglicheren Leben.
- Wir hörten ein Musikstück ... Das letzte Eis in meiner Seele schmolz. Ich erlebte das Gegenteil von Angst, ein intensives Gefühl von Sicherheit. Die stählernen Bande um Brust und Seele lösten sich. Meine Gedanken waren in Amsterdam bei Noortje ...
- Nun hatte ich wieder den Blick des Psychiaters, aber mit viel größerer emotionaler Anteilnahme als früher.
- Musik rührt mich in stärkerem Maße an als bildende Kunst. Kein Gemälde erschüttert mich so wie die „Passacaglia“ von Bach, wie Opern und Messen von Mozart.
- So real, wie eine Kuh für einen Jungen ist, so real sind die Wahnhalte für einen Psychotiker. Darum haben Deutungen in dieser Situation nicht den geringsten Effekt.
- Sich mit sich selbst beschäftigen, an sich selbst zu arbeiten, um auf diese Weise weniger egozentrisch, bescheidener zu werden, führt zu gar nichts. Durch zusätzliche Aufmerksamkeit werden lebendige Wesen nicht kleiner, sondern größer.
- Es geht offenbar nicht um Haben, nicht um Tun, nicht um Müssen, Können oder Wollen, sondern um SEIN.
- Ich schaue auf meine Uhr. Die Zeit hat ihren vertrauten Gang wiedergenommen. Wenn ich zügig voranschreite, werde ich bestimmt früh genug da sein. ❖

Philosophie der Gefühle - ein Buchhinweis

Philosophie der Gefühle ist der Titel eines suhrkamp taschenbuches (Nr. 1907, Erstauflage 2009), mit einer Reihe von aktuellen Beiträgen zum Thema, aus dem im Folgenden einige wenige Aspekte hervorgehoben werden sollen.

Das Buch, herausgegeben von Professorin Sabine A. Döring, „versammelt neuere und neueste Texte zur Philosophie der Gefühle“ und gleich auf der allerersten Seite stimmt die Herausgeberin die Leserinnen und Leser wie folgt ein:

Wenn es in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts so etwas wie die „arme Verwandtschaft“ unter den philosophischen Themen gab, so waren das die Gefühle. Zwar hatten sich Klassiker wie Platon, Aristoteles, Spinoza, Descartes und Hume eingehend mit ihnen befasst, aber seit Kant, der sie als „Gegner der Vernunft“ abtat, wurde den Gefühlen in der Philosophie nur noch wenig Beachtung geschenkt. Erst seit den 1960er Jahren rückten sie wieder in den Fokus des Interesses, und zwar aufgrund der Einsicht, dass Gefühle kognitive mentale Zustände sind, die dazu dienen können, andere Zustände und Handlungen rational zu machen. Strittig ist indes, von welcher Art emotionale Kognitionen sind.

Es ist interessant und bezeichnend zugleich, dass Gefühle als „kognitive mentale Zustände“ charakterisiert werden, d. h. Gefühle untrennbar verbunden mit Kognition erscheinen, was zum einen sofort einleuchtet, weil, um ein Gefühl innerlich überhaupt erkennen zu können, es die Kognition braucht. Andererseits ist damit auch gleich das mögliche Drama erkennbar, was auftritt, wenn die Kognition sich als Herrscherin über die Gefühle erhebt, weil diese als „Gegner der Vernunft“ einer besonderen Aufsicht und Kontrolle bedürfen.

Im Vorwort führt die Herausgeberin weiter aus:

Mit Gefühlen sind durchweg emotionale Gefühle bzw. Emotionen gemeint, die sich gegenüber nicht-emotionalen Gefühlen dadurch auszeichnen, daß sie auf etwas in der Welt gerichtet sind und es als in bestimmter Weise seiend repräsentieren. Es ist die hierin zum Ausdruck kommende kognitivistische Reinterpretation jedenfalls bestimmter Gefühle, die für deren Renaissance maßgeblich verantwortlich ist. Demnach sind nämlich Emotionen wie Furcht, Ärger, Empörung, Neid, Trauer, Bewunderung, Scham oder Stolz keine reinen Gefühle, sondern repräsentionale und damit kognitive mentale Zustände. Furcht vor einer zähnefletschenden Dogge erschöpft sich demnach nicht in dem „Wie-es-ist“, sie zu erleben. Vielmehr ist sie auf den Hund gerichtet und (re)

präsentiert ihn als gefährlich. Indem damit die Möglichkeit eröffnet ist, daß eine Emotion ihren jeweiligen Gegenstand korrekt repräsentiert (wie in dem Beispiel den Hund als gefährlich), kann sie ihrem Subjekt möglicherweise Wissen über die Welt vermitteln.

Und um dieses „Wissen über die Welt“ geht es in den ca. 25 Beiträgen des Buches, was die Gefühle in den Dienst der Erkenntnisgewinnung stellt. Damit tritt, und dies ist meine eigene (mh) Darlegung, die große menschliche Herausforderung erneut auf den Plan: das Geschenk des abstandnehmenden Verstehens voll und ganz anzunehmen, ohne dabei den unmittelbaren Kontakt zum Fühlen und damit zum Leben aufzugeben.

„Was ist eine Emotion?“

Ein Beitrag des Buches scheint mir besonders von einem integralen Geist geprägt, und zwar der Beitrag Emotionen von Robert C. Roberts. Hier einleitend zwei Zitate daraus:

Anders sieht es aus, wenn „Was ist eine Emotion“? keine Frage über zugrundeliegende Mechanismen ist, sondern eine Frage dessen, wie menschliche Subjekte Emotion erleben, als Bedeutungs- und Erklärungsstrukturen im Kontext des sozialen Lebens, wie sie in unser Handeln und Überlegen eingehen, wie sie als passend oder unpassend, lobenswert, tadelnswürdig oder moralisch indifferent eingeschätzt werden und wie sie unser Glück, unsere Reife und unsere Beziehungen mit anderen und mit Gott betreffen.

Ich begründe, dass es legitim ist, die Emotionen aus der Perspektive ganz unterschiedlicher Disziplinen mit ganz unterschiedlichen Methoden zu untersuchen. Zu diesen Disziplinen gehören die Anthropologie, die experimentelle Psychologie, die Neurowissenschaften, die Evolutionsbiologie und die Begriffsanalyse, um nur einige der wichtigsten zu nennen. Keine dieser Disziplinen ist in der Lage, Emotionen umfassend zu erklären, aber jede ist besonders gut darin, ihre eigene Art von Fragen zu beantworten.

„**M**an sieht
nur mit dem Herzen gut“

Musik – gefühlt und analytisch gedacht

Unter Überschrift „Die körperlichen Grundlagen und die Emotion selbst“ erläutert der Autor (Roberts) am Beispiel Musik die Bedeutung von Innerlichkeit generell, von Sprache zur Beschreibung dieser Innerlichkeit und der Grenzen naturwissenschaftlich-äußerlicher Betrachtungen.

Nehmen wir an, die kühnsten Träume der Neurowissenschaften gehen in Erfüllung. Im Jahr 2050 haben Wissenschaftler 50 verschiedene Emotionstypen entschlüsselt und es ist ihnen gelungen, jeden Emotionstyp durch rein neuronale Marker von allen anderen zu unterscheiden... Welchen Status hat eine solche Errungenschaft?

In physikalischer Hinsicht ist Musik nichts anderes als sich zeitlich erstreckende und geteilte sequenzierte Mischungen von Luftvibrationen verschiedener Frequenz und Schwingung oder alternativ von atmosphärischen Wellenzügen unterschiedlicher Wellenlänge und Amplitude.

Dies ist die physikalische Außenbetrachtung von Musik.

Die Musikanalyse eines Musikstücks ist das Analogon zur Begriffsanalyse von Emotionen, während die physikalische Analyse das Analogon zu einer neurowissenschaftlichen Analyse darstellt.

Bei der Musikanalyse handelt es sich um einen Ansatz, der ziemlich nahe am Standpunkt des ‚musikalischen Subjektes‘ ist, ganz ähnlich wie die Begriffsanalyse von Emotionen ein Ansatz ist, der ziemlich nahe an der Sichtweise des ‚emotionalen Subjektes‘ ist, einer Person, die ihre eigenen Emotionen und die anderer in Kontexten erlebt ...

Die begriffliche Analyse ist unmittelbarer und „ziemlich nahe“ am Fühlen dran, doch auch dabei kann man immer noch das

Fühlen vermeiden, indem man lediglich darüber spricht und es begrifflich analysiert. Unmittelbaren Zugang erlangt man erst durch eine Praxis des Fühlens (oder, besser, wenn man den unmittelbar gefühlten Kontakt zum Leben nie verloren hat).

Letztendlich kommt es in der Musik, und eigentlich hinsichtlich des Berührtseins vom und im ganzen Leben, nicht in erster Linie auf das Verstehen an, sondern auf das intuitive Erfassen mittels unmittelbar erlebter Emotionalität an.

Ein Akustikexperte, der eine physikalische Darstellung des *Sacre du Printemps* gibt, wird nur dann in der Lage sein, sich in musikalischer Hinsicht einen Reim darauf zu machen, wenn er zusätzlich zu seinem physikalischen Begriffsrahmen über ein gewisses Maß an musikalischem Verständnis des Stücks verfügt. Hingegen kann ein gebildeter Hörer in musikalischer Hinsicht das Stück vollständig einschätzen, ohne auch nur den Hauch einer Ahnung zu haben, was sich auf physikalischer Ebene abspielt... Wenn unsere Frage bezüglich des Stücks und der Aufführung eine die Musik betreffende ist, sagt uns der physikalische Ansatz für sich genommen nicht, was wir wissen wollen. Er ist auch nicht ‚objektiver‘; er geht schlicht an der Frage vorbei.

Dies ist wohl auch, was Saint Exupéry mit den Worten „man sieht nur mit dem Herzen gut“ zum Ausdruck gebracht hat.

Wir haben ein reichhaltiges Vokabular und einen Erklärungsrahmen für Emotionsphänomene, der nicht in größerem Maße wissenschaftlich ist als unser Begriffsrahmen zum Verständnis von Musik. Jane Austen und Charles Dickens sind Meister ihres Fachs, genau so wie Johann Sebastian Bach und Johannes Brahms es auf dem Gebiet der Musik sind.

... und neue Erkenntnisse naturwissenschaftlicher Art, z. B. der Neurowissenschaften, werden niemals das Innenerleben der Lektüre eines Dickens-Romans oder eines Werkes von Bach irgendetwas Wesentliches hinzufügen können.

Bei (Jane) Austen und Dickens ist die Beherrschung des begrifflichen Rahmens von Emotionen ein entscheidendes Element in deren Verständnis eines moralischen Charakters. Wenn wir deren moralische Einsichten wahren wollen, würden wir unser Verstehen behindern, statt es anzureichern, wenn wir jene Sprache beseitigen würden, die dieses Verstehen unterstützt und ihm Ausdruck gibt.



10 % Tun - 90 % Hingabe

Michael Habecker (MH): Wie bist du zum Thema „Gewaltfreie Kommunikation“ gekommen?

Sehnsucht nach Verständigung

Andrea Lohmann (AL): Ich war in mehreren Projekten unterwegs. Als Architektin habe ich in der Projektentwicklung gearbeitet und als Mutter eine freie Schule mitbegründet. Um bei diesen Arbeiten verschiedene Menschen mit verschiedensten Interessen und Meinungen zusammenzubringen, fehlten mir oft die Werkzeuge. Es gab immer wieder ein „aneinander-vorbei-reden“, mit entsprechendem Sand im Getriebe. Das macht die Arbeit mindestens schwergängig oder es entstehen Konflikte daraus, die eine kreative Zusammenarbeit fast unmöglich machen. Ich war immer auf der Suche nach anderen Wegen, mit allen möglichen rhetorischen Ansätzen, z. B. NLP und anderem. Und dann kam ein Trainer mit der Methode von „Gewaltfreier Kommunikation“ (GfK). Ich fand den Namen ganz schrecklich, weil ich mich doch gar nicht als gewaltvoll gesehen habe. Und schon das erste Seminar hat mich total gepackt, da war etwas drin, von dem ich damals noch nicht gewusst habe, dass ich es suche: eine andere Haltung zum „Anderssein“ oder zu „Gegensätzen“, eine Haltung die verbindet, mit einer Sehnsucht nach Verständigung als Grundlage. Das habe ich darin gefunden, oder besser, da habe ich mich darin gefunden.

MH: Du hast das Bild vom „Sand im Getriebe“ bei Kommunikation gebraucht und von einer „Sehnsucht nach Verständigung“ gesprochen. Da gibt es einen funktionalen Aspekt und dann gibt es etwas Gefühls, eine Sehnsucht. Kannst du dich noch erinnern, wie du zum ersten Mal darauf gekommen bist? War es mehr ein Gefühl, dass du unter etwas gelitten hast, oder mehr beides: ein Gefühl des Leidens und eine Beobachtung funktionaler Art?

AL: Es war eher ein Gefühl des Leidens, das früh geprägt wurde. Ich hatte Eltern, die permanent gestritten haben. Daher kommt eine Erfahrung des Leidens an Konflikten, die unfruchtbar sind und eher die Gräben tiefer machen – sowohl auf der funktionalen Ebene und besonders auf der zwischenmenschlichen Ebene. Das hat mich dazu gebracht Konflikte zu vermeiden und Harmonie an die erste Stelle zu setzen. Ich habe ganz viele Antennen dafür entwickelt, wie die Stimmung gerade ist, wie ist das Miteinander ist. Dadurch habe ich die Haltung der GfK als Erweiterung erlebt, denn so habe ich es mir immer gewünscht: dass wir, auch wenn wir unterschiedlicher Ansicht sind und Konflikte haben, miteinander sein können. Es geht darum, die Schönheit des Crash zu entdecken, Reibung und Widerstände als natürlichen Bestandteil des Lebens wieder zu finden und zu genießen, die Lebendigkeit, die in Konflikten steckt, zu entdecken, sich äußern zu können, sich gemeinsam neu zu finden und zu erfinden – Konflikte öffnen Türen und verschließen sie nicht!

MH: Jetzt ist der Haltungsbegriff spannend. Ich kann die Haltung haben, freundlich zu sein, auch wenn ich Ärger fühle. Was bedeutet „Haltung“ in deinem Verständnis von GfK?

Haltung zulassen, Bedürfnisse erkennen, Gefühle fühlen

AL: Ich denke es geht nicht darum, eine bestimmte Haltung einzunehmen, sondern sie zuzulassen. Ich glaube daran, dass es eine zustiefste Gestimmtheit von Kooperation im Menschen gibt. Ich

könnte jetzt Gerald Hüther und Co. zitieren, die mit den Spiegelneuronen die Grundlagen dafür erforschen. Es ist mehr wie ein Zurückkehren zu einem Miteinander – all das, was wir an gesellschaftlichen Prägungen darauf geschichtet haben, zu entkrusten, abzustreifen. Das meine ich mit „Haltung zulassen“: zu etwas zurück zu kehren, was ich als unseren Grundimpuls empfinde: miteinander zu sein. Eine Koexistenz zu finden, mit der Frage: „Wie kommen wir miteinander zurecht?“ statt „Wer setzt sich durch?“ bzw. „Wer ist der Bessere oder Stärkere?“. Es hat also auch einen ganz pragmatischen Aspekt vom Überleben miteinander ... doch ich bin abgewichen von deiner Frage – es geht in keinem Fall um NETT sein. *Sei nicht nett, sei echt!* – dazu gibt es wunderbares GfK-Buch¹. Es geht darum, authentisch zu sein mit dem was gerade ist. Wenn ich ärgerlich bin, bin ich ärgerlich. Und dann ist auch gut es zu spüren, es zuzulassen. Und gleichzeitig muss ich es nicht jederzeit jedem aufdrücken. Es führt mich ja auch zu etwas. Die Idee ist, dass es eine Motivation gibt, warum wir etwas sagen,

Sei nicht nett, sei echt!

tun oder fühlen, und das sind die Bedürfnisse. Und die Gefühle sind wie ein Anzeiger dafür: Wie ist mein Füllstand? Wie erfüllt oder wie unerfüllt sind meine Bedürfnisse? Dafür ist es wichtig Gefühle wahrzunehmen, sie ernst zu nehmen als wichtiges Instrument, um überhaupt einen Zugang zu mir zu bekommen. Es geht darum ein Gefühl dafür zu bekommen, was los ist bei mir oder auch bei meinem Gegenüber.

¹ Kelly Bryson: „Sein nicht nett - sei echt“.



Andrea Lohmann

MH: Manche haben ja kaum Zugang zu ihren Gefühlen. Gibt es Empfehlungen oder Methoden bei der GfK, die das Tor zum eigenen Fühlen offen halten?

AL: Es gibt viele Herangehensweisen und Übungen dazu. Es geht dabei auch um die Fähigkeit sich zu beobachten, sich selbst zu reflektieren – was ist gerade in mir? Wenn es eine Reaktion des Körpers ist, dass sich z.B. die Kehle zuschnürt, dann ist es das. Wenn es ein Gedanke ist, ist es ein Gedanke. Je nach Wahrnehmungstyp hat jeder einen anderen Zugang. Wenn ein Gedanke kommt: „Ich bin faul.“ oder „Der Andere ist faul.“, dann wäre der Weg in der GfK, tiefer zu sinken mit der Frage: Was steckt hinter diesem Gedanken für ein Bedürfnis? Und dann taucht vielleicht, je nach Situation, mein Bedürfnis nach Selbstbestimmung oder Unterstützung auf. Dann bin ich bei mir. Und wenn ich das gefunden habe, nehme ich fast automatisch auch ein Gefühl wahr: Vielleicht habe ich Angst und fühle mich alleine. Das ist wie ein Umweg, um ganz zu mir und dem, was jetzt ist, zu kommen – als Selbstempathie.

MH: Ein Bedürfnis ist also erst einmal etwas mentales Erkanntes. Danach kommt dann, dass ich fühle wie mein Bedürfnis nicht gesehen oder erfüllt wird?

AL: Das war jetzt der Zugang zu den Bedürfnissen und den zugehörigen Gefühlen über die Gedanken. Zu Anfang mag es wie etwas Mentales erscheinen. Doch wenn das Gefühl eher im Herzraum ist, dann sitzt das Bedürfnis vielleicht im Bauch. Das ist ein tieferes Wissen, das bewusst wird. Durch Reflexion und Selbst-

empathie können wir einen tieferen Wissenpool erschließen. Es ist oft so, dass mein Bauch schon weiß, was los ist, und der Kopf liefert mir das Wort dazu, wie z. B. Selbstbestimmung oder Unterstützung. Das was ich brauche ist noch tiefer als ein Gefühl. Im Bedürfnis sitzt unsere Lebensenergie und wie erfüllt oder nicht erfüllt sie ist, ist dann der wirkliche Auslöser meiner Gefühle. Das Gefühl bringt mich ins Hier und Jetzt, das Bedürfnis ist in unserer dualen Welt die Motivation hinter allem was wir sagen und tun.

MH: Bei den Bedürfnissen gibt es das Maslow'sche Pyramidenmodell, angefangen bei Selbsterhaltung, Selbstdurchsetzung, Macht über andere, Zugehörigkeit, Selbstverwirklichung etc. Sind dies auch Bedürfnisse im Sinne der GfK?

AL: In der GfK unterscheiden wir zwischen Bedürfnissen und Strategie. Macht z. B. ist eine Strategie, um Bedürfnisse zu erfüllen – von Wirksamkeit bis zum Gesehenwerden oder zur Selbstverwirklichung. Das wären dann die eigentlichen Bedürfnisse. Die Maslow'sche Pyramide gibt den Bedürfnissen eine Bedeutung – wichtiger oder grundlegender. In der GfK gibt es keine Bewertung in „wichtige“ und „unwichtige“ oder existentiellere Bedürfnisse. Natürlich brauchen wir Luft, Schlaf und Nahrung und gleichzeitig haben viele bestimmt schon erlebt, dass man, wenn man verliebt ist, keinen Hunger hat.

Bedürfnisse sind absolut universell. Die Idee ist, dass alle Menschen von Lappland über New York bis Oldenburg die gleichen Bedürfnisse haben. Nicht zur gleichen Zeit und nicht in der gleichen Ausprägung, aber grundsätzlich haben wir alle die gleichen Bedürfnisse – nur sehr verschiedene Wege, sie uns zu erfüllen.

MH: Sind das viele und kann man sie aufzählen?

Bedürfnisse und Strategien

AL: Ich bin ein Fan von wenig. Es gibt die individuellen Bedürfnisse nach Selbsterhaltung, Selbstbestimmung, usw. Dann, auf der intersubjektiven Seite, Bedürfnisse wie Zugehörigkeit, Verbindung, Liebe,

und dann sinnstiftende Bedürfnisse wie Spiritualität. Wichtig zu sehen ist, dass es vorher nicht festgelegt ist, auf welche Art sich die Bedürfnisse erfüllen. Sie können und werden auf mannigfaltigste, kreativste, originellste, manchmal dümmste oder schlaueste Weise erfüllt. In der Unterscheidung der Bedürfnisse von den Strategien steckt gerade das Universelle.

MH: Das erinnert mich an das Begriffspaar Agens/Kommunion bei Wilber. Die Unterscheidung, dass wir beides sind, Individuen und Beziehungswesen, und auch die Spannung, die darin liegt, da-

Das Gefühl bringt mich ins Hier und Jetzt, das Bedürfnis ist in unserer dualen Welt die Motivation hinter allem was wir sagen und tun.

raus lassen sich viele Bedürfnisimpulse ableiten.

AL: Genau, daraus lassen sich unsere Handlungsimpulse ableiten. Wir sind oft im Zwiespalt zwischen ICH oder WIR, denn wir sind durch unsere soziale Prägung geübt im entweder-oder Modus zu agieren: entweder ich mache meines oder ich pass mich an und gehöre dazu. In der GfK geht es ganz darum, das Ich und Wir zu einem „sowohl als auch“ zu machen, meine manchmal ambivalenten Impulse wahrzunehmen und auszudrücken und gleichzeitig den anderen wahrzunehmen und einzubinden. Beides kann gleichzeitig da sein, Freiheit und Zugehörigkeit können nebeneinander stehen, es gibt gleichzeitig verschiedene Wirklichkeiten – in mir und auch zwischen uns. Es geht im Kern darum erst einmal anzunehmen, was gerade ist, als eine Verständigungsgrundlage. Zu sehen, was ist mir gerade wichtig, was ist dir gerade wichtig? Und dann zu schauen: was machen wir damit, und nicht ins Bewerten oder Abwehren zu gehen. Sonst wehre ich schon ab, bevor ich überhaupt weiss, worum es geht. Das ist ein großer Teil der Argumentations- und Durchsetzungskultur, die wir gelernt haben.

Was braucht es jetzt?

Aus dieser Akzeptanz entstehen ganz neue Lösungen, die zur jetzigen Situation passen und nicht alten Erwartungen entspringen. Die Frage ist dann: Was braucht es jetzt gerade, was ist jetzt gerade wichtig und was ist jetzt nicht so wichtig? Das ist Teil der Haltung: Es gibt keinen Mangel des „es sollte“ sondern es gilt, die Fülle des jetzt Möglichen zu sehen. So entsteht Frieden – in mir und im Miteinander und das führt zu einer Differenzierung des Selbst (siehe Tobias Ruland²)

2 Tobias Ruland: „Die Psychologie der Intimität“.

MH: Ich bin in einer Kommunikation und es kommen in mir Abwertung und Wut hoch. Wie gehe ich damit um?

AL: Das ist für mich das Einmalige und Besondere an GfK, dass es tatsächlich Werkzeuge gibt, die zunächst zwar statisch und hölzern wirken, mir aber wie eine innere Haltestange sind, um mich in einer Haltung von Kooperation zu bestärken. Das sind die vier Schritte der GfK.

Der erste ist Beobachten oder Achtsamkeit: Ich bemerke, ich bin gerade sauer oder ich bewerte dich gerade als nervend. Wunderbar, gut es erst einmal zu beobachten. Das verschafft einen Moment der Verlangsamung, um eine Wahl zu treffen: Durchsetzen oder Verständigung? Oder auch Konfrontation/Verstummen oder Kooperation? Verständigung bedeutet erst einmal, mich zu verstehen: Warum ärgert mich das gerade? Die Ursache liegt in mir, weil Bedürfnisse in mir nicht erfüllt sind. Oder den anderen verstehen: Warum verhält er sich so? Was mag wohl das Bedürfnis dahinter sein? Wir nutzen dabei unsere wunder-

MH: Beobachten ist für dich offenbar ein empatisches Erleben: Da ist jetzt Wut hochgekommen. Danach anschliessend die Reflexion darüber: „Warum ärgere ich mich gerade oder was ist bei dem anderen jetzt?“ Wenn ich zu schnell bei mir ins distanzierende Analysieren gehe und die Wut nicht richtig fühle, dann kommt die Wut mit der nächsten Welle erst richtig hoch.

AL: Durch die GfK hab ich meine Wut wiedergefunden. Ich habe wieder gelernt, solche Gefühle wahrzunehmen und zuzulassen. Die waren zwar da, aber sehr versteckt, unter einer gelernten Harmonie, sodass ich sie nicht bemerkt habe. Es geht also gar nicht so sehr um Reflektion sondern darum, Gefühle zuzulassen, sich hineinsinken zu lassen. Und dann tauchen vielleicht Wut oder Angst auf, oder ein Einsamsein. Und über die Bedürfnisse sinke ich noch tiefer und damit komme ich zu mir und meinen Handlungsimpulsen, statt in Hilflosigkeit oder Ohnmacht zu versinken. In unserer Welt braucht es immer wieder zum Handeln einen Umgang mit dem Fühlen, z. B. mit der Wut.

In unserer Welt braucht es immer wieder zum Handeln einen Umgang mit dem Fühlen, z. B. mit der Wut.

bar-menschliche Fähigkeit zur Empathie, mit der ich in die Beobachtung kommen kann, das ist meins und das ist deins. Und das nebeneinander stehen zu lassen ist ein grosser Gewinn. Hier habe ich eine Basis zur Verständigung, die ich dem Gegenüber anbieten kann. Und darum geht es – immer wieder.

Da bietet GfK wirklich das Werkzeug, durch das Fühlen in einen ganz tiefen Kontakt zu mir und meinen Bedürfnissen zu kommen, und dann als vierten Schritt wieder ins Konkrete zu kommen. Was gibt es zu tun, welche Strategie kann ich anwenden, um mein Bedürfnis zu erfüllen, worum kann ich z. B. mein Gegenüber bitten? Diese vier Schritte (Be-

Ich bin auf der Suche, die Idee von Getrenntheit, von der Fiktion unserer Isolation, zu überwinden.

obachten, Gefühl, Bedürfnis, Strategie) sind wie eine Haltestange, mich in der Verständigung und Kooperation zu halten, Empathie für mich und Empathie für mein Gegenüber zuzulassen.

MH: Du machst diese Arbeit schon seit vielen Jahren. Wie hat sich das über die Zeit für dich entwickelt? Was ist gleich geblieben? Wer oder was hat sich verändert? Hat sich die GfK verändert? Hast du dich verändert?

Veränderungen

AL: Ich habe mich in der Zwischenzeit sehr verändert. Durch die GfK habe ich eine größere Welt entdeckt – zu unterscheiden zwischen meiner und deiner Wirklichkeit, zwischen Auslöser und Ursache – und vor allem eine Welt der Empathie. Am Anfang war GfK für mich ein „Ein und Alles“, als *das* Mittel, um Frieden in die Welt zu bringen. Das hat sich verändert. Inzwischen ist die Haltung, das „So-Sein“ wichtiger als die Methode. Ich vermittele die Methode immer noch gerne und nutze sie selbst als Haltestange, wenn es emotional sehr stürmisch wird. Ich bin aber nicht mehr so eng damit. Es war ein riesiger Schatz für mich, die Gefühle und Bedürfnisse wieder zu entdecken, ohne Bewertung auf Gedanken und Bewertung auf Bewertungen. Nun bin ich neugierig auf andere Wege für Verständigung, wie das Verstehen von Verschiedenheit z. B. durch Anwendung von AQAL, mit den Gedanken und Konzepten, die ich von Ken Wilber und anderen kenne. Ich beschäftige mich auch viel mit Typologien. Nicht in die Falle zu gehen, die GfK als absolute Wahrheit zu nehmen, war für mich ein wichtiger Schritt, auch um weiter authentisch GfK-Trainerin zu bleiben [schmunzeln!]. Ich arbeite in jedem Seminar min-

destens mit den vier Perspektiven, gerne mit den verschiedenen Ebenen, weil Empathie auf den verschiedenen Ebenen verschiedene Worte braucht. Das eine ist Empathie und das andere ist Verstehen, als zwei Stränge die Verständigung ermöglichen – und es braucht beide. Zusammen erst sind Verständigung und Entwicklung möglich. Ich entwickle gemeinsam mit meiner Kollegin Dr. Carolin Länger für unsere Ausbildungen und Fortgeschrittenen-Trainings dazu immer wieder eigene Übungen und wir kreieren neue Erfahrungsbögen. Damit und auch mit den Seminaren zur „Integralen GfK“ weichen wir aus meiner Sicht ein Stück vom Mainstream der GfK ab.

Verantwortung für die Welt

Außerdem geht es bei der GfK nicht nur um Selbsterfahrung, dass es mir besser geht in dieser Welt, sondern ich glaube, dass wir eine Aufgabe und Verantwortung haben in dieser Welt. Wir leben hier in einem mehr oder weniger demokratischen Land, das uns viel Schutz, Sicherheit und Freiheit bietet, niemand wird hier verhungern. Als ich in Indien war, hat es mich schockiert, dass dort Menschen einfach auf der Straße verhungern können. Es gibt so viele soziale Einrichtungen in unserer Gesellschaft, es wird hier jeder, der will, ein Dach über den Kopf haben, zu essen bekommen und Kleidung haben. Wir haben echt eine Aufgabe, sollten Pioniere sein und Sein und Können, Kulturen und Strukturen für eine neue Art von Miteinander entwickeln, für mehr Verständigung, für mehr Frieden, für Bewusstseinsentwicklung ... heraus aus diesem Gegeneinander. Da kann ich mich ereifern und werde zur Predigerin für diese Welt.

MH: Nur zu!

AL: Noch zukunftsweisender: Ich bin auf der Suche, die Idee von Getrenntheit, von der Fiktion unserer Isolation, zu überwinden. Das ist die Stelle, an der ich bereit bin alle Methoden, die die scheinbare Trennung überwinden möchten, als Konzepte über Bord zu kippen. Ich habe versucht einen Umgang mit „Getrenntsein“ zu finden und genieße gerade, dass ich anfangs zu fühlen was es bedeuten könnte im „EINSSEIN“ zu sein. Da geht eigentlich mein Herz hin, zunächst in einer kleineren Gruppe und in meiner Gemeinschaft – um Wir-Räume zu erforschen, als eine spannende Erfahrung, wie Individualität da heraus eine ganz andere Bedeutung bekommt ... und dann aus diesem Bewusstseinsfeld heraus Intelligenz als Gruppe zu entwickeln, die den Beteiligten und der Situation entspricht und darin weit über das Vermögen des Einzelnen hinaus geht, Handlungszintelligenz neu zu erschaffen, die dem Einzelnen eine völlig neue Form des Seins ermöglicht, eine Welt, in der wir wieder in die Intelligenz und das Dienen von Gruppen vertrauen können, für höchste Kreativität und Entfaltung – und damit ganz neu in der Welt wirken können.

Und ich weiss gleichzeitig, dass ich und wir noch lange in einer dualen Welt leben. Ich bin sehr dankbar, Werkzeuge und eine Haltung gefunden zu haben, die mich mehr und mehr in eine tiefe Akzeptanz bringt, was wieder eine Voraussetzung für die nächsten Entwicklungsschritte sein wird – und genau hier geht der Weg für mich weiter ... ❖

Andrea Lohmann, Dipl.Ing Architektur, Kommunikationstrainerin, Mediatorin, Moderatorin und Coach; Dozentin an der Uni Münster; zusätzliche Ausbildungen in Organisationsentwicklung, Integrale Ansatz und körperorientierter Selbsterfahrung, seit 2001 Seminarleiterin.

www.Andrea-Lohmann.de

www.Integrale-GfK.de

Neues von der DIA

„StAGES erlaubt mir noch besser auf meine Klienten einzugehen“

Im September 2017 bieten die Entwicklungsforscherin Terri O'Fallon und der Psychotherapeut Kim Barta zwei StAGES-Aufbaukurse für Eltern und Pädagogen sowie für Coaches, Therapeuten und Berater an. DIA Gründerin und Programmleiterin der DIA, Sonja Student, sprach mit dem integralen Coach und Aufsteller Rolf Lutterbeck über seine Gründe, das StAGES Modell in sein Programm aufzunehmen.

Rolf, wir sind seit vielen Jahren über unsere gemeinsame Arbeit im integralen Feld und beim Aufbau der DIA verbunden. Wo liegen heute die Schwerpunkte deiner Tätigkeit?

Vor fast 15 Jahren sind wir uns im Integralen Salon Frankfurt, den du damals geleitet hast, begegnet. Damals war ich gerade im Übergang von meiner schwerpunktmäßigen Beratertätigkeit zu mehr Coachings und Trainings. Ich hatte die ersten Bücher von Ken Wilber gelesen und begann gerade, den integralen Ansatz in meine Arbeit zu integrieren.

Inzwischen machen meine beiden Ausbildungssäulen „Integrale Strukturaufstellungsarbeit“ und „Integrales Handeln“ den Hauptteil meiner Arbeit aus. Dieses Angebot richtet sich vor allem an „Begleiter“ wie Coaches, Berater, Therapeuten, Lehrer,

„Das Entwicklungsmodell StAGES ist ...aktuell das wohl „reifste“ und - wenn ich das mal so nennen darf - das integralste Bewusstseinsmodell.“

die in ihrer Arbeit integral-systemischer werden wollen. Daneben biete ich ergänzende Spezial-Seminare und Integrale Retreats an. Letztere veranstalte ich mit meiner Frau seit Jahren auf Mallorca oder in Zusammenarbeit mit meinem DIA-Kollegen Wulf Mirko Weinreich in Deutschland.

Und ich begleite eine Vielzahl von Klienten bei ihrer persönlichen, spirituellen und beruflichen Entwicklung als Coach. Integrale Unternehmensberatung macht nur noch einen geringen Teil meiner Arbeit aus und richtet sich fast ausschließlich an postkonventionelle Unternehmer und Führungskräfte.

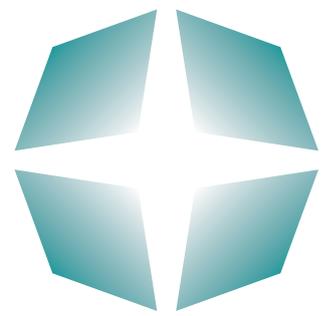


Du hast das Entwicklungsmodell StAGES von Terri O'Fallon mit in dein breit gestreutes Angebot aufgenommen. Was schätzt du daran besonders?

Integrales Coaching und Beratung bedeutet, Menschen bzw. Organisationen bei Veränderungsprozessen oder Problemlösungen zu unterstützen. Dazu ist es aus integraler Sicht u.a. notwendig, das Bewusstsein und die Denkwelt meiner Klienten zu verstehen: In welcher Form konstruieren sie sich ihre Welt und ihre „Probleme“? Die methodischen Abläufe und Lösungsansätze für traditionelle, moderne und postmoderne Menschen sind sehr unterschiedlich.

Lange Jahre habe ich das Modell Spiral Dynamics genutzt, um die Wertehierarchie und den Schwerpunkt des Denkens meiner Klienten zu verstehen. Das Entwicklungsmodell StAGES ist wesentlich differenzierter und aktuell das wohl „reifste“ und – wenn ich das mal so nennen darf – das integralste Bewusstseinsmodell. Es verbindet das Ich-Entwicklungsmodell von Susanne Cook-Greuter mit der integralen Landkarte von Ken Wilber und integriert dabei Quadranten, Zonen, das „Weibliche“ & „Männliche“ und die Entwicklung von Zuständen. Es verdeutlicht das Zusammenspiel und den Zusammenhang der beiden Entwicklungslinien, die wir [Integralen] bezeichnen mit *Aufwachsen* – sprich wachsender Perspektivfähigkeit – und *Aufwachen* – die Entwicklung von immer feinerer Wahrnehmungsfähigkeit von Zuständen, von konkretem zu subtilem zu kausalem Bewusstsein. Kim Barta fügt das *Aufräumen* hinzu in der Anwendung von StAGES im Bereich Therapie und Coaching bei der „Schattenarbeit“. Das Modell umfasst quasi *mind*, *spirit* und *shadow*.

Die differenzierten Stufenbeschreibungen sind ideal geeignet für Beratung, Coaching, Therapie, Ausbildung und Führung. Das Modell erlaubt mir, noch besser auf meine Klienten einzugehen. Es betrachtet die Anzahl der Perspektiven, die



jemand einnehmen kann, den Wechsel von früher, unkontrollierbarer und später, kontrolliert einsetzbarer Perspektivfähigkeit und den Wechsel von Ich- oder Wir-Betonung während der Entwicklung durch den konkreten, subtilen und metabewussten Rang.

Ein Beispiel: Während in Spiral Dynamics die Stufe 5 (orange) die Wertewelt der rational, sachlichen Moderne beschreibt, wird in StAGes deutlich, dass es hier um eine Ich-betonende dritte Wahrnehmungsperspektive geht, die beginnt, sich des Subtilen bewusst zu werden. Die frühe Stufe – der Experte – wird dabei noch überflutet von kreativen subtilen Ideen, die noch nicht priorisiert werden können. Die späte Stufe – der Leistungsmensch – kann dann mit dieser neuen Fähigkeit umgehen, setzt Prioritäten und steuert strategisch Ziele an. Für die Gestaltung eines Wir steht aber zunächst nach wie vor nur die blaue konformistische Form zur Verfügung.

Du bist ja ein sehr erfahrener Aufsteller. Wie verbindest du deine Aufstellungsarbeit mit dem Coaching und speziell mit dem StAGES-Modell?

In den 90er-Jahren begann ich meine Coach-Laufbahn als NLP-Coach mit einer Vielzahl von mentalen Modellen. Mein Coaching war damit sehr auf das Individuum, die beiden oberen Quadranten fokussiert. Doch immer wieder bemerkte ich, dass ich mit diesen Methoden nicht allen Klienten nachhaltig helfen konnte. Bei meiner Ausbildung zum visionsorientierten Veränderungsberater wurde mir erstmals bewusst, wie wichtig die systemischen Quadranten sind – wobei ich damals noch nichts über das Quadranten-Modell wusste. Ich lernte, dass eine Person nur dann über ihren eigenen Weg und ihre Vision nachdenken kann, wenn sie nicht systemisch „verstrickt“ ist. Zur Analyse und Lösung systemischer Blockaden sind Aufstellungen meiner Ansicht nach die effizienteste und effektivste Methode.

Wie ich inzwischen weiß, sind die „mächtigsten“ Blockaden für nachhaltige Lösungen im Zwischenmenschlichen, also im linken unteren Quadranten, zu finden. Das betrifft Themen wie Persönlichkeitsentwicklung, spirituelle Entwicklung, Berufung, Visionsfindung, aber auch erfüllende Partnerschaft u.v.m.

„Zur Analyse und Lösung systemischer Blockaden sind Aufstellungen meiner Ansicht nach die effizienteste und effektivste Methode.“

Die systemisch-konstruktivistische Strukturaufstellungsarbeit, die von Prof. Matthias Varga von Kibéd und seiner Frau Insa Sparrer durch wissenschaftliche Forschung entwickelt wurde, ist für integrale Arbeit ideal geeignet. Sie berücksichtigt die Denkwelten, die typologischen Unterschiede und die unterschiedlich weit entwickelten Wahrnehmungsfähigkeiten der Klienten und Repräsentanten. Weiterhin verbindet sie körperliche Differenzierungswahrnehmungen und Intuition mit Vernunft und bildsprachlicher Logik und ist dabei in effizienter Form lösungsorientiert. Sie lässt sich ideal in die integrale Landkarte einbinden und mit entwicklungspsychologischen Erkenntnissen verbinden. Seit über 10 Jahren kombiniere ich den integralen Ansatz mit Strukturaufstellungen in Form von Spiral Dynamics- und Quadranten Aufstellungen. Und inzwischen mit StAGes. ❖



DIA-Veranstaltungen im Überblick

August **3. HigherWe – Sommer-Retreat**

Dr. Thomas Steininger und Dr. Elizabeth Debold, Do. 27.07. bis Do. 06.08.2017 in Mani, Griechenland

Integral Mondo Zen Retreat mit Doshin Roshi

vom Mi, 09.08.17 bis So, 13.08.17, mit Doshin Roshi & Myoshin Stefan Schoch in Wald-Michelbach

Integrales Retreat – Der Weg zu Dir

vom Fr, 11.08.17 bis Mi, 16.08.17, mit Isa-Bianka & Dr. Julian Mack in Unbesandten

September **LernKulturZeit Basismodul: Achtsamkeit für Zukunftsgestalter**

vom Fr, 01.09.17 bis So, 03.09.17, mit Sonja Student und Silke Weiß in Frankfurt a.M.

Integrale Sexualtherapie

1. Abschnitt: 15.-17. September 2017, mit Mirjam Spitzner & Stephan Moschner in Krummendeich
(2. Abschnitt: 24.-26. November 2017 + 3. Abschnitt: 23.-25. Februar 2018)

Spiral Dynamics – Bringen Sie mehr Farbe in Ihr Leben

vom Fr, 15.09.17 bis So, 17.09.17, mit Isa-Bianka & Dr. Julian Mack in Hamburg



Advanced STAGES for Parents and Teachers

Mi. 20.09. bis Fr. 22.09.2017 in Bad Homburg (am Schlosspark)

Advanced STAGES for Coaches, Therapists and Consultants

Sa. 23.09. bis Mo. 25.09.2017

Terri O'Fallon und Kim Barta (mit deutscher Übersetzung)

Oktober **Integrale Lebenspraxis inkl. Entspannung direkt am Meer**

vom So, 01.10.17 bis Sa, 07.10.17, mit Rolf Lutterbeck in Mallorca, Cala Milor

Herbstakademie Frankfurt

11. Herbstakademie Frankfurt:

„Die Würde der offenen Gesellschaft“

vom Fr, 06.10.17 bis So, 08.10.17,
mit diversen Referenten in Alfter / Bonn



The Zen of You and Me: Getting along with just about anyone

vom Do, 19.10.17 bis So, 22.10.17,
mit Diane Musho Hamilton in Wilderswil, Schweiz

Integral Facilitator Certification

vom Di, 24.10.17 bis Sa, 28.10.17, mit Diane Musho Hamilton in Wien

Integrales Handeln

vom Fr, 27.10.17 bis So, 29.10.17, mit Isa-Bianka & Dr. Julian Mack in Hamburg

Klarheit aus mir selbst - Ich, mein Land, die Welt

Vortragsabend 27.10. und Workshop 28./29.10 mit Wolfgang und Soleil Aurose in Kassel



Eine Neue Erde

vom Sa, 28.10.17 bis Sa, 28.10.17, mit Annette Kaiser in Graz

Ein Traum wird Wirklichkeit

vom So, 29.10.17 bis So, 29.10.17, mit Annette Kaiser in Graz

Alle Termine und Informationen: www.dieintegraleakademie.org



Spüre den Tag

integrale
perspektiven

Ines Seidel

Ich habe eine Wetter-App, auf der ich nicht nur die aktuelle Temperatur ablesen kann, sondern auch, wie sich die Temperatur anfühlen wird. An dem Tag, an dem ich dies schreibe, können es demnach 13 Grad Celsius werden. Anfühlen wird es sich wie 12 Grad Celsius. Ein Grad Abstand. Ich kann diesen Ziffern ungefähr etwas zuordnen, es ist praktisch, Temperaturen so angeben zu können. Aber natürlich fühlt sich Wetter trotzdem nicht wie eine Zahl an. Ich gehe vor die Tür, spüre den Tag. Es ist frisch. Erfrischend. Auch lockend, aber doch nicht allzu einladend. So wie zäher Ton, der darauf wartet, geformt zu werden, der es mir aber nicht leicht machen wird. Das wäre mein Wettergefühl in Worten. So empfinde ich es heute vor meiner Tür. Vielleicht gelingt das Wunder und jemand kann sich in diese Wortformen einfühlen. Und damit in mich.

Mit dem Wetter vor meiner Tür kann ich leicht in Verbindung gehen, ich brauche eigentlich keine App. Das Bedürfnis nach Verbindung mit der Welt reicht aber weiter, in Bereiche, die meinen Sinnen entzogen sind. Also spüre ich hinein in Bilder und Sätze, die mir von Bildschirmen und aus Zeitungen entgegengestreckt werden. Andere haben das ferne Leid, politische Entwicklungen und



Trends in Form gebracht. Es ist an mir, mich einzuspüren. Ich finde Verbindungen, das schon, ich reagiere. Oft habe ich den Eindruck, mir wird nicht nur angezeigt wie es draußen in der Welt ist, sondern auch, wie ich mich damit fühlen soll. Zu viel strömt auf mich ein, bedrängt und unterhält mich. Oder bleibt abstrakt, mit nichts vergleichbar, was ich kenne. Das ist frustrierend.

Diesem Frust kann ich nachspüren. Der ist zugänglicher noch als das Wetter vor der Tür. Den Abstand zwischen den Medienworten und meinem Gefühl will ich greifbar machen.

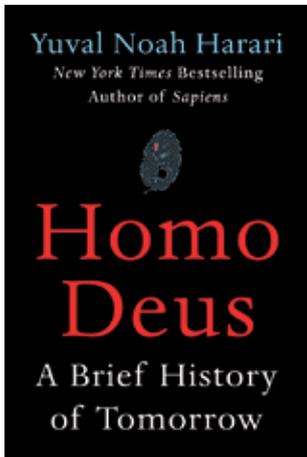
Zeitungen machen mir den Prozess der Aneignung leicht. Texte auftrennen, Bilder zergliedern. Fast habe ich es nur noch mit Papier zu tun. Dann wieder Verbindungen herstellen, Zugänge erschaffen für die Sinne. Nachrichtenformen, die berührt werden wol-

len. Wenn das Wunder gelingt, entsteht aus meiner Überforderung eine Form, die sich mitteilt und weiterfragt, wie spürst du denn das? ❖

Ines Seidel setzt sich als freischaffende Künstlerin mit Identität, Kommunikation und Zugehörigkeit auseinander. Sie arbeitet bevorzugt mit Büchern und Zeitungen, die auch die Ausgangsmaterialien in ihren Kreativkursen bilden.

www.ines-seidel.de

Buchbesprechung



Homo Deus von Yuval Noah Harari C.H. Beck Verlag 2017

Der Paradigmenwechsel im 21. Jahrhundert

Der israelische Historiker Yuval Noah Harari thematisiert in diesem Werk einen Paradigmenwechsel des Homo Sapiens im 21. Jahrhundert. Es klingt provokativ zu schreiben, dass das menschliche Projekt der letz-

ten Jahrhunderte, nämlich Hunger, Krankheit und Krieg zu besiegen weitgehend erreicht sei, aber er führt ein paar durchaus bedenkenswerte Argumentationen an: „Zum ersten Mal in der Geschichte sterben mehr Menschen, weil sie zu viel essen und nicht weil sie zu wenig essen. Mehr Menschen sterben an Altersschwäche als an ansteckenden Krankheiten. Und mehr Menschen begehen Selbstmord als von Soldaten, Terroristen und Kriminellen zusammen getötet werden“ (S.10). Und dann kommt er zum neuen Projekt, das er unter den 3 Begriffen Unsterblichkeit, Glück und Göttlichkeit fasst. Der Anfang des Buches klingt recht optimistisch, doch dann führen seine Fragen in teils erbarmungsloser Logik in Richtung einer dystopischen Selbstauflösung des Menschen, wie wir ihn kennen. Er nimmt der Vorstellung des Menschen als Krone der Schöpfung jeglichen Sinn.

Die essentiellen Fragen

Eine der herausragenden Qualitäten dieses Buches ist es essentielle Fragen zu erörtern, die bisher kaum jemand in dieser Radikalität zu stellen wagte: Was hat den Homo sapiens an die Spitze der Nahrungskette und damit zur Herrschaft über unseren Planeten katapultiert? Was unterscheidet ihn von Säugtieren wie den Schweinen, deren Leiden die industrielle Landwirtschaft ignoriert oder billigend in Kauf nimmt? Macht es überhaupt Sinn Religionen und Ideologien zu unterscheiden? Ist der Mensch eigentlich mehr als ein komplexer biochemischer Algorithmus – und wenn ja, was ist sein Mehrwert? Folgt auf die Anbetung Gottes und die Anbetung des Menschen die Anbetung des freien Fließens der Datenströme?

Um dem Gedanken vorzubeugen, dass es sich bei Harari um einen unspirituellen wissenschaftsgläubigen Denker handelt sei erwähnt, dass das Buch seinem Vipassana-Lehrer Goenka gewidmet ist. Harari meditiert jeden Tag morgens und abends eine Stunde, besitzt kein Handy und wurde Veganer, weil er die Massentierhaltung als größtes Verbrechen des Homo sapiens betrachtet.

Das Ende des Humanismus

Der Humanismus setzt den Menschen an die Stelle Gottes, der Mensch und seine Entwicklung wird Sinn und Zweck des Seins und tritt in der Evolution an die Stelle des metaphysischen Bezugs. Zum Humanismus rechnet Harari nicht nur den Liberalismus und den Kommunismus sondern auch das, was er als evolutionären Humanismus bezeichnet, nämlich eine vom darwinistischen Evolutionsgedanken durchdrungene Sicht auf die Unterschiede unter den Menschen, die sich in der Vergangenheit meist als nationalistische und rassistische Sicht gezeigt hat. Das Folgende kann nur ein Jude schreiben, der sich vom Moralismus und althergebrachten Glaubensmodellen aller Art radikal emanzipiert hat. Bei jedem deutschen Historiker würde es zu einem öffentlichen Aufschrei der Entrüstung kommen: „Nicht alle evolutionären Humanisten sind Rassisten und nicht jeder Glaube an das weitere Entwicklungspotential der Menschheit führt zwangsläufig in den Polizeistaat und zu Konzentrationslagern“ (S. 349).

Eine gelbe Bewusstseinsbene?

Versucht man aus integraler Sicht die Frage nach der Bewusstseinsbene des Schreibers zu stellen, tauchen ernsthafte Schwierigkeiten auf. Von der Fähigkeit auf das Ganze zu schauen, ein Metasystem zu kreieren und einen Blick auf das Thema zu werfen, der die moralische Bewertung weitgehend außen vor lässt, müsste man Harari eindeutig dem gelben Bewusstsein zuordnen. Aber er erlaubt sich, die Bedeutung des Bewusstseins selbst in Frage zu stellen. Was wäre, wenn sich die künstliche Intelligenz ganz unabhängig von Bewusstsein so weit entwickelt, dass sie den Menschen beherrscht? Und er führt immens viele Beispiele an, was sich da in alles in Entwicklung befindet. Ist die nächste Stufe der Entwicklung ein Cyborg, eine Symbiose aus Mensch und Maschine, die mit dem Menschen, wie wir ihn kennen, kaum noch Ähnlichkeiten aufweist? Und ist der im Silicon Valley entstehende Dataismus, die Verabsolutierung des freien Flusses der Information, die neue Religion? In dieser Vision lösen sich human und antihuman auf und rückblickend aus der Zukunft könnte es aussehen, als ob der Mensch nichts weiter gewesen wäre „als ein leichtes Kräuseln im großen kosmischen Datenstrom“. Nach der Lektüre dieses Buches beschleicht den Leser die Ahnung, dass es sich hier nicht zwangsläufig um Science Fiction handelt. ❖

Wolfgang Rühle, beschäftigt sich seit 30 Jahren mit Bewusstseinsforschung und arbeitet als Ausbilder und Behandler mit Craniosacraler Therapie.
www.cranio-berlin.de



Auf den Spuren der Emotionen Dr. Manfred Clynes

Allein der Mensch ist von der Notwendigkeit getrieben, sich ein „selbstbewusstes“ Bild von seiner Stellung im Kosmos zu schaffen, um sich in diesem Kosmos heimisch fühlen zu können. Eine solche Weltanschauung genügt ihm allerdings nicht, wenn sie sich auf die intellektuelle Ebene beschränkt.

Was er braucht, ist

ein *Gefühl* der Zugehörigkeit, und also muss er es entwickeln. Seine Rolle ist ihm nicht vorbestimmt. Vielmehr empfindet er das Bedürfnis, sie selbst zu bestimmen und für sich selbst zu entdecken. Seine Sonderstellung und Aufgabe fällt ihm zum Teil aufgrund seines Sprachvermögens zu. Es stellt eine fast übermächtige Herausforderung für ihn dar, seine Erfahrung und sein Wesen in Wortbildern nachzuschaffen. Seine sozialen Institutionen stellen kein absolut getreues Abbild seines Wesens dar. Und so vollzieht sich seine Entwicklung wie in einer Spirale: Zwischen den Polen der Verbalisierung auf der einen und differenzierter, direkter Erfahrung auf der anderen Seite wachsend, versucht er das Vergängliche zu begreifen und das Zeitlose zu erkunden, das sich ohne Ende in jedem Augenblick weiter offenbart.

Betrachten wir Erfahrungsphänomene etwas näher, so wird uns sehr bald auffallen, daß Worte nur ungenaue Hinweise auf die eigentlichen Erfahrungsqualitäten sein können. Worte sind nicht in der Lage, das Aufflammen und allmähliche Verlöschen, die Unterdrückung und Veränderung der Gefühlsintensität in ihrer zeitlichen Entwicklung exakt wiederzugeben. Und ebensowenig können sie alle ihre Schattierungen und Verbindungen reproduzieren. Die Musik hingegen gestattet eine präzisere Kommunikation vieler qualitativer Feinheiten, denn sie bedient sich spezifischer dynamisch-expressiver Formen.

Wir sind gewohnt, den ewigen Grundlagen des Daseins ausschließlich in Vorgängen außerhalb unserer selbst Beachtung zu schenken, während wir die physikalischen Gesetze des Kos-

mos beobachten, die in Raum und Zeit unveränderlich sind. Daß wir selbst jedoch ein *Teil* der Natur sind, dessen sind wir uns zu wenig bewusst. Unser eigenes Sein ist keine „Abstraktion“. Wir gleichen eher „Umsetzern“ oder „Transformatoren“ als isolierten Beobachtern: Als „Wahrheitsumsetzer“ sind wir Teil des Systems. Die Vorgänge der Fantasie haben Anteil sowohl am physischen als auch am psychischen Bereich – wie die Sinneswahrnehmungen. Allmählich erkennen wir aber, daß diese Prozesse Aspekte von außergewöhnlicher Exaktheit beinhalten, vergleichbar den Gesetzmäßigkeiten unserer äußeren Umwelt.

Die Wissenschaft hat unbeabsichtigt die Kräfte der Entfremdung verstärkt, indem sie das Vorurteil verbreitet hat, daß nur das real sei, was zum gegenwärtigen Zeitpunkt meßbar ist. Gute Wissenschaftler haben sich damit nie zufriedengegeben, aber unser Erziehungssystem verführt viele Menschen dazu, den ungeheuren Schatz *erfahrungsmäßiger Tatsachen* aus ihren

Die Wissenschaft hat unbeabsichtigt die Kräfte der Entfremdung verstärkt, indem sie das Vorurteil verbreitet hat, daß nur das real sei, was zum gegenwärtigen Zeitpunkt meßbar ist.

Überlegungen auszuklammern. Dies ist ein schwerwiegender Irrtum, auch wenn es für solche Tatsachen noch keine theoretische Erklärung gibt und die Wissenschaft noch nicht in der Lage war, sich mit ihnen zu befassen. Infolgedessen haben die Menschen vielfach das Vertrauen in die Gültigkeit ihrer eigenen Erfahrung eingebüßt. Indes, ein Sonnenuntergang *ist* potenziell wunderschön, auch wenn wir dies noch nicht messen können. Nun aber, da wir im Begriff sind, Mittel und Wege zu finden, die uns die biologische Verbundenheit zwischen spezifischen Ausdrucksformen und deren Erfahrung messen und die sentiment¹ Grundprinzipien entdecken lassen, beginnen wir zu erkennen, daß die Sphäre der emotionalen Qualitäten nicht weniger zur geordneten Wirklichkeit gehört als der genetische Code.

(aus: Dr. Manfred Clynes, *Auf den Spuren der Emotionen*.)

1 Eine Wortneuschöpfung Manfred Clynes.

Buchbesprechung

Michael Habecker

Eva-Maria Engelen, Gefühle (Grundwissen Philosophie, Reclam)

„Was sind Emotionen, Stimmungen, Affekte, Gefühle, Empfindungen? Antworten aus der Philosophie, der Biologie und der Psychologie“

Ausgangspunkt der Autorin, die im Laufe der Erörterungen auf andere Autoren zurückgreift, ist die Sprache als Abbild gemeinschaftlicher Lebenswirklichkeit, in der sich über die Jahrtausende eine Vielzahl unterschiedliche Begriffe zum Thema Fühlen gebildet haben, die zuerst einer „Begriffsklärung“ zu unterziehen sind.

„Der Begriff des Gefühls kommt erst im 18. Jahrhundert als eine Übersetzung des französischen ‘sentiment’ beziehungsweise des englischen ‘sentiment’ in die deutsche Sprache. Er tritt damit neben die dort länger verwendeten Begriffe der Emotion und des Affektes. Im Deutschen wird ‘Gefühl’ heutzutage als Oberbegriff verwendet.“

Dabei gab es im Lauf der Zeit eine wichtige Differenzierung:

„Angst, Wut oder Freude [gelten] heute immer noch als unmittelbare Reaktion auf Erlebnisse oder Situationen, während Gefühle wie Liebe oder Heimweh nicht mehr als unmittelbare Reaktionen auf bestimmte Erlebnisse oder Situationen verstanden werden, sondern als lang anhaltende Zustände, die nicht die ganze Zeit über von einem Erregungspotenzial begleitet sind, sondern nur gelegentlich durch ein solches ins Bewusstsein gelangen.“

Die Autorin arbeitet unterschiedliche „Kriterien für Emotionen“ heraus und unterscheidet weiter:

„Von Emotionen und Gefühlen sind Empfindungen (feelings) zu unterscheiden. Empfindungen wie Schmerzen, Jucken, Pochen, Wärme- und Kältegefühl lassen sich körperlich genauer verorten ... Empfindungen dieser Art haben lediglich eine Signalfunktion.“

Neben der Bedeutung der Begriffsklärung stellt die Autorin Fragen, die in dem Buch beantwortet werden, und zwar

„... in welcher Beziehung angeborene Emotionen und komplexe, kulturell geformte Gefühle stehen. Eine andere [Frage] wäre, inwieweit auch angeborene Emotionen kulturell geformt sind.“

„... wie die Aspekte Wahrnehmung, Urteil und Bewertung, phänomenale Empfindung und die semantische Bedeutung von Emotionsbegriffen zusammenwirken.“

und wendet sich dann der Erörterung angeborener und automatisierter physiologischer Emotionsprozesse zu. Bei ihnen ist der Anteil an „kognitivem Vermögen“ „geringer“.

Das unmittelbare Erleben und das begriffliche Erfassen und Reflektieren sind zwar zu unterscheiden, können jedoch nicht voneinander getrennt werden. „Der Begriff wird so mit einer bestimmten Empfindung auf eine Weise verbunden, die dazu führt, dass Empfindung und Begriff schließlich untrennbar sind.“

Mit der sprachlichen Begrifflichkeit kommen auch Urteile und Werte im Zusammenhang mit Emotionen ins Spiel:

„Urteile dieser Art werden von anderen Lebewesen oder Säuglingen, die über keine Begriffe verfügen, nicht gefällt. Denn Urteile, Überzeugungen und Meinungen sind an Sprache gebunden.“

Die Autorin lehnt einen materialistischen Reduktionismus ab: „Denn wenn ich den Gehirnzustand, das Hormonniveau, die Schweißabsonderungen und den Pulsschlag eines Verliebten kenne, weiß ich nicht, was er fühlt“, und diskutiert dann die „biologische Theoriebildung“: „Dieser Theorie zufolge sind Emotionen Repräsentationen von Vorgängen im Körper“, was diese Theorien für Reduktionismen anfällig macht. Es folgt eine Erörterung der psychologischen Sichtweise, die ihrerseits eine Tendenz zur Funktionalisierung zeigt: „Die Psychologie richtet ihr Augenmerk ... sehr stark auf die kognitive Funktion von Emotionen.“

„Emotionen, Gefühle und Verstand/Rationalität“

Diesen Abschnitt beginnt die Autorin mit der Feststellung, „dass die Herrschaft der Vernunft auf eine funktionierende Emotionalität angewiesen ist“ und „dass mit Logik alleine nicht zu ermitteln ist, welche Informationen entscheidungsrelevant sind.“

Bezugnehmend auf Harry Frankfurt und Plato schreibt sie: „Während der Verstand den Gebrauch unseres Geistes leitet, stattet uns die Liebe mit einer ideellen Motivation aus, die wir benötigen, um unser persönliches und soziales Leben zu führen.“

Und: „Im Verhältnis von Vernunft und Gefühl lassen sich noch weitere aufschlussreiche Parallelen ausmachen, die zeigen, dass es sich dabei nicht um zwei stets entgegengesetzte oder gar einander widersprechende Vermögen zum Verstehen der Welt handelt.“



„Emotionen, Gefühle und Bewusstsein - Selbstbewusstsein und Emotionen oder Gefühle“

Unter dieser Überschrift werden das phänomenale Bewusstsein (als ein Bewusstsein einer ersten Person) und das reflexive Bewusstsein (als ein Bewusstsein einer dritten Person) im Hinblick auf Emotionen und Gefühle diskutiert. Emotionen werden dabei als phänomenal, Gefühle als reflexiv gesehen. Am Beispiel von „Verliebtheit einerseits und dauerhafter Liebe andererseits“: „Die akute Verliebtheit geht mit ‚Schmetterlingen im Bauch‘, Schlafstörungen, Essproblemen etc. einher. Langanhaltende Liebe wird durch die Sorge um das Wohlergehen des Anderen, die gemeinsamen Unternehmungen, Denkweisen und Pläne charakterisiert.“

Im Anschluss daran diskutiert die Autorin die „Theorie des Bewusstseins und Emotionen“ von Antonio Damasio, bei der „Bewusstsein durch die Durchdringung von Kognition und Emotion entsteht.“

Danach beschäftigt sie sich unter der Überschrift „Phänomenales Bewusstsein und höhere Formen des Bewusstseins“ mit der Arbeit von Michael Tye, mit der – widersprüchlich erscheinenden – Fragestellung „Kann phänomenales Bewusstsein unbewusst bleiben?“

Unter der Überschrift „Philosophie des Geistes: Repräsentationstheoretische Ansätze des phänomenalen Bewusstseins und Emotionen“ geht es darum, über das „theoretische Konstrukt der internen Repräsentation“ zu erklären, „warum wir die gleiche Erfahrung machen, wenn wir eine graue Wand sehen und wenn wir uns einbilden, dass wir eine graue Wand sehen.“ Dabei wird auch Descartes hinzugezogen:

„So repräsentieren Empfindungen nach Descartes externe Körper ‚nicht genau wie sie sind, sondern nur insofern sie uns betreffen und uns von Vorteil oder Nachteil sein können‘, so dass „Emotionen oder Leidenschaften nur Hinweise liefern, die dem Überleben des Körpers dienen.“

„Die Bewusstseinskomponente geht bei Emotionen und Gefühlen mit dem Bewertungscharakter einher ... Die als Angst empfundene Angst bewertet die Situation, in der sie entsteht ... Diese Analyse der phänomenal empfundenen Angst erlaubt es, Tieren Angst zuzuschreiben, ohne davon auszugehen, dass damit bereits höhere Formen des Bewusstseins vorlägen, da höhere Formen der Bewusstseins mit Sprache, Begrifflichkeit und kognitiven Fähigkeiten einhergehen.“

„Gefühle, Werte und Gesetze“

„Gründen unsere ethischen oder moralischen Handlungen auf unhinterfragbaren Prinzipien (wie Kant behauptet), auf Emotionen und Gefühlen (Mitleid, Mitgefühl, Nächstenliebe etc.) oder auf Werten?“

Die Antwort darauf nimmt Bezug auf Entwicklung:

„Die zweite [kulturelles und tradiertes Wissen] Natur [des Menschen] kanalisiert in Form der Tugend die natürlichen Impulse der ersten [biologischen] Natur und versetzt den Menschen zudem in die Lage, von diesen natürlichen Impulsen ‚einen Schritt zurückzutreten‘ und ihre Überzeugungskraft in rationaler Form zu hinterfragen.“

„Was uns in einer menschlichen Wirklichkeit zum Handeln bewegt, ist die menschliche Emotionalität – die keine rein biologische ist. Die Angst allein würde uns zum Fortlaufen bewegen, der Mut zum Eingreifen.“

„Durch Emotionen und Gefühle erfahren wir, was uns wichtig ist oder was wünschenswert für uns ist. Wir denken nicht nur, dass etwas wichtig ist ... sondern erfahren es, wenn wir affektiv darauf bezogen sind, als für uns bedeutsam.“

Den Abschluss des Buches bilden eine kommentierte Bibliografie, eine Zusammenstellung von Schlüsselbegriffen und eine Zeittafel mit einem historischen Überblick zum Thema.

Das Buch *Gefühle* gibt einen wertvollen philosophischen Überblick über ein Thema, welches überwiegend umgangssprachlich erörtert wird. Es wirft eine Reihe tiefgehender Fragen auf hinsichtlich begrifflicher Unterscheidungen, über das Verhältnis von Denken und Fühlen, über die Stellung der Emotionen im Bewusstsein, über eine Philosophie des Geistes und über den Zusammenhang von Gefühlen und Werten. Darüber hinaus verweist die Autorin auf eine beachtliche Anzahl wissenschaftlicher Beiträge zum Thema. ❖





Herausgeber: Integrales Forum e.V.
ISSN 1863-978X

Chefredakteur: Michael Habecker

Korrektorat: Jörg Perband

Design & Layout: Uwe Schramm

Werbeleitung: Daniela Borschel
Tel.: 0911/7658140
marketing@integralesforum.org

Druck, Vertrieb: Sandila GmbH,
Herrischried,
Special Interest
D&M PressevertriebsgmbH,
Dietzenbach

Herzliche Einladung zum Mitmachen

Das Integrale Forum versteht sich als eine lernende und sich entwickelnde Organisation. Wir freuen uns über neue Mitwirkende zur Unterstützung bei unseren Aufgaben: Medien (Print und online), Mitglieder und Abobetreuung, Marketing, Konferenz, Salons, Fachthemen, Integrale Akademie. Kontaktaufnahme bitte unter folgender E-Mail-Adresse: hauptkreis@integralesforum.org

Für den Inhalt verantwortlich:
if-redaktion@integralesforum.org

Leserbriefe, Anregungen, Wünsche an:
if-redaktion@integralesforum.org

Geschäftsstelle:
Integrales Forum e.V.
Raymond Fismer
Lüdemannweg 30
28865 Lilienthal
gs@integralesforum.org

Kontoverbindung:
INTEGRALES FORUM e.V.
GLS Gemeinschaftsbank eG
IBAN: DE90430609674018715600
BIC: GENODEM1GLS

Spenden und Mitgliedsbeiträge sind steuerabzugsfähig.

www.integralesforum.org
www.facebook.com/integralesforum

Bezugsmöglichkeiten bisheriger Ausgaben:

Über: michael.habecker@integralesforum.org
oder unter www.integralesforum.org

Mitglieder des Integralen Forums erhalten die *integralen perspektiven* kostenlos.

IP-Abo: 20,- EUR pro Jahr
(drei Ausgaben) Einzelheftpreis: 8,00 EUR
Abo Österreich und Schweiz: 24,- EUR

Medien-Abo: 50,- EUR pro Jahr
E-Mail: michael.habecker@integralesforum.org

Anzeigen Print und Online:

Kontakt: Daniela Borschel
E-Mail: marketing@integralesforum.org

PREISLISTE: integrale perspektiven

Umschlagseiten (Farbe 4C)

Rückseite (im Anschnitt)	449,- EUR
Innenseite (im Anschnitt)	349,- EUR

Innenteil (Schwarz/Weiss 1C)

Ganze Seite (im Anschnitt)	219,- EUR
Ganze Seite (im Satzspiegel)	219,- EUR
Halbe Seite (hoch oder quer)	119,- EUR
Drittel Seite (hoch oder quer)	89,- EUR
Viertel Seite (hoch oder quer)	65,- EUR

Größen/Formate:

Ganze Seite (im Anschnitt):	210 x 297 mm zzgl. 3 mm Anschnitt
Ganze Seite (im Satzspiegel):	185 x 266 mm
Halbe Seite hoch:	88 x 266 mm
Halbe Seite quer:	185 x 130 mm
Drittel Seite hoch:	58 x 266 mm
Drittel Seite quer:	122 x 130 mm
Viertel Seite hoch:	88 x 130 mm
Viertel Seite quer:	185 x 62 mm

Beileger:

je 1.000 Stück bis 20g	75,- EUR
------------------------	----------

Werben im Online-Journal, Newsletter und Web-Portal:

anzeigen@integralesforum.org

Sie interessieren sich für neue Wege, unserer Leser, Abonnenten und Mitglieder zu erreichen? Lassen Sie uns sprechen.

Mediadaten: www.integralesforum.org/mediadaten

VORSCHAU

Für die weiteren Ausgaben sind folgende Schwerpunkte geplant:

integrale perspektiven *38 (Oktober 2017)

Eine Welt !?

Anzeigenschluss: 10. September 2017

integrale perspektiven *39 (Februar 2018)

Religion der Zukunft

Anzeigenschluss: 10. Januar 2018

Wollen Sie als Sponsor zu den integralen perspektiven beitragen?

Die ip ist ein deutschsprachiges Printmedium für integral informierte Inhalte in Theorie und Praxis. Die AutorInnen der i*p arbeiten ehrenamtlich, und zur Deckung unserer Druck- und Vertriebskosten freuen wir uns über Ihre finanzielle Unterstützung.

Bitte wenden Sie sich hierzu an:
info@integralesforum.org

Anmerkungen der Redaktion:

Die Beiträge geben die persönliche Ansicht der AutorInnen und Autoren wieder. Auf der Facebookseite des Integralen Forums e. V. besteht die Möglichkeit darüber zu diskutieren. Die Redaktion der i*p dankt allen Inserenten, stimmt jedoch nicht notwendigerweise mit den Inhalten der Anzeigen überein.

Quellenhinweise:

Titelbild: Brigitte Nastansky, Foto Zitat: Brigitte Nastansky, Foto Seite 2: Uwe Schramm, Collage Seite 13: Uwe Schramm, Fotos auf den Inhaltsseiten, wenn nicht anders gekennzeichnet: von Autorinnen und Autoren oder Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Vorstands, der Redaktion und Mitgliedern des Integralen Forums.

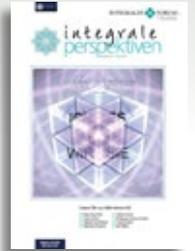


IF-Medienabo erweitert Abo

Die digitalen Inhalte, die wir als **Integrales Forum e.V.** in die Welt bringen, wachsen kontinuierlich. Zur Vereinfachung des Angebots haben wir das IF-Medienabo eingeführt.

Es enthält folgenden Leistungsumfang, den viele von Ihnen bereits kennen und schätzen:

- ❖ 3 Ausgaben der Zeitschrift *integrale perspektiven* pro Jahr,
- ❖ 6 Ausgaben des Online Journal als pdf und eBook jährlich,
- ❖ Zugang zu der Gesamtheit der Medieninhalte des Integralen Forums, einschließlich der Archive der *integralen perspektiven* und des Online Journals.



	Abos	Vorteile	Beitrag/Jahr
Abonnements	IP-Abo	<ul style="list-style-type: none"> ● Zusendung der Zeitschrift <i>integrale perspektiven</i> dreimal jährlich (print + pdf) und Zugriff auf das Archiv der Zeitschrift (pdf) ● Aktuelle Informationen über (inter-)nationale Aktivitäten per E-Mail 	20 €
	Medienabo	<ul style="list-style-type: none"> ● Vorteile wie IP-Abo plus: ● Zusendung des Online Journal sechsmal jährlich (pdf + E-Book) ● Freier Zugang zu allen Inhalten der www.integralesforum.org mit umfassendem Archiv und regelmäßig aktualisierten Inhalten 	50 €

Entsprechend heißen die Abonnement-Inhalte, die Mitglieder im Integralen Forum e.V. erhalten, jetzt „IP-Abo“ und „Medienabo“ – Für unsere Mitglieder ändert sich nichts!

Sie sind noch kein Mitglied und neugierig geworden? Mit einer Fördermitgliedschaft unterstützen Sie den Verein **Integrales Forum** noch mehr in seiner Arbeit. Sie erhalten das jeweils enthaltene Abo und werden zu den Veranstaltungen des Vereins eingeladen. Ihre Mitgliedsbeiträge (abzüglich geldwerter Leistungen) sind steuerlich absetzbar.

	Mitgliedsart	Vorteile	Beitrag/Jahr
Mitgliedschaft	regulär	<ul style="list-style-type: none"> ● Vergünstigungen auf attraktive Veranstaltungen von DIA und IF inklusive der Jahreskonferenz ● Zusendung der Zeitschrift <i>integrale perspektiven</i> dreimal jährlich (print + pdf) und Zugriff auf das Archiv der Zeitschrift (pdf) ● Aktuelle Informationen über (inter-)nationale Aktivitäten per E-Mail 	100 €
	ermäßigt	<ul style="list-style-type: none"> ● Vorteile wie reguläre Mitglieder 	50 €
	premium	<ul style="list-style-type: none"> ● Vorteile wie reguläre Mitglieder plus: ● Zusendung des Online Journal sechsmal jährlich (pdf + E-Book) ● Freier Zugang zu allen Inhalten der www.integralesforum.org mit umfassendem Archiv und regelmäßig aktualisierten Inhalten 	130 €



Werden Sie hier Mitglied: <http://integralesleben.org/home/if-integrales-forum/if-der-verein/organisation/mitgliedschaft-deutschland/>



TIEFER BLICKEN, **WEITER DENKEN**

evolve

MAGAZIN FÜR BEWUSSTSEIN UND KULTUR

steht für die Entwicklung
von Bewusstsein und Kultur.

lebt: integral und evolutionär.

denkt: rational, philosophisch, spirituell.

verbindet: Menschen auf der Suche
nach einer progressiven Spiritualität.

evolve erscheint vierteljährlich.



www.evolve-magazin.de