

integral informiert

Online-Journal des Integralen Forums
für die integrale Lerngemeinschaft

Inhalt:

Einleitung der Redaktion	S. 3
A) Zur Meinungsbildung und Konfliktlösung in Gruppen	S. 4
Michael Habecker	
B) Der Tod ermöglicht das Leben	S. 15
Marilyn Schlitz und Ken Wilber	
C) Eine Arbeitssynthese der Transaktionsanalyse und der Gestalttherapie	S. 29
Ken Wilber (zusammengefasst von Michael Habecker)	
D) Was braucht Kunst?	S. 37
Michaël Schültze	



Intention:

Das Online Journal des *Integralen Forums* hat die Absicht, über Neuigkeiten und aktuelle Entwicklungen der Arbeit Ken Wilbers und des Integralen Institutes (I-I) deutschsprachig zu berichten. Die Kenntnis der aktuellen Entwicklungen ist die Grundvoraussetzung für ein Verständnis und - daraus folgend - für Anwendungen, Diskussionen und Kritik an dieser Arbeit. Ken Wilber und das I-I sind über unsere Aktivitäten informiert, wir weisen jedoch darauf hin, dass dieses Journal kein vom I-I „autorisiertes“ Journal ist. Wir weisen außerdem darauf hin, dass die Inhalte dieses Journals nur zum persönlichen Gebrauch bestimmt sind.

Impressum:

Herausgeber: www.integralesforum.org

Verantwortlich: INTEGRALES FORUM e.V.,
Geschäftsstelle: c/o Raymond Fismer, 28865 Lilienthal, Lüdemannweg 30

ISBN : 978-3-933052-20-9

Erscheinen: 6x jährlich (ca. 40 Seiten):
Februar, April, Juni, August, Oktober, Dezember (Monatsende).
E-Mail-Versand als PDF sowie in den E-Book-Formaten .epub und .mobi.

Bezug/Preis: Das Online Journal ist Teil des Medienabos von Integrales Forum e.V.
Der Abopreis von 50 € pro Jahr umfasst weiterhin:

- Bezug der Zeitschrift *Integrale Perspektiven* 3 x jährlich als Print und PDF
- Zugang zu allen Inhalten auf www.integralesforum.org:
umfassendes Archiv und regelmäßig aktualisierte Inhalte.

Anzeigen: anzeigen@integralesforum.org

Redaktion: Michael Habecker

Lektorat: Beate Ballay, Elisabeth Buchtala

Übersetzung: Michael Habecker

Layout: Jürgen Schröter (Ausführung: Uwe Schramm)

Email: oj@integralesforum.org



Einführung

Einleitung der Redaktion



Integrales Leben

In dieser Ausgabe gibt es einen Praxisbeitrag zur *Meinungsbildung und Konfliktlösung in Gruppen*, einen weiteren Beitrag zur Dynamik von *Tod/Leben*, eine Zusammenstellung zu einem frühen Wilberaufsatz zu *Transaktionsanalyse und der Gestalttherapie* und einen weiteren Beitrag zum Thema Kunst: *Was braucht Kunst?*

Michael Habecker

für die Redaktion



A) Zur Meinungsbildung und Konfliktlösung in Gruppen

Michael Habecker

Durch meine Supervisionsarbeit in der Lebensgemeinschaft Jahnishausen und meine Mitgliedschaft in vielerlei Arbeitsgemeinschaften hatte und habe ich Gelegenheit, Erfahrungen zu sammeln hinsichtlich der Themen Meinungsbildung und Konfliktlösung. Was in einem Individuum innerpsychisch ausgetragen wird, erfolgt in Gruppen und Gemeinschaften inter-subjektiv, gruppenspezifisch und daher auch öffentlich. Lässt man Bekanntes wie Herrschaftshierarchien („Der Ober sticht den Unter.“) oder funktionale Demokratie („Mehrheit entscheidet unter allen Umständen gegen eine Minderheit“) dabei hinter sich, eröffnen sich neue innovative Räume für Weiterentwicklungen.

Das Erlebnis der Unmittelbarkeit

Durch die Unmittelbarkeit eines Miteinanders wird Gemeinschaft „pur“ und direkt erfahren, mit allen Höhen und Tiefen, die dazugehören. Hier liegen große Entwicklungspotenziale, individuell und gemeinschaftlich, aber auch ebenso große Konfliktpotenziale.

Durch die Unmittelbarkeit des Miteinanders wird Gemeinschaft „pur“ erfahren.

Zu diesem Erleben gehören sich begegnen, sich austauschen, Gemeinsames und Unterschiedliches miteinander erleben, Konflikte erleben, die nicht-reflektierte Unmittelbarkeit des In-Beziehungseins in unterschiedlichen Formen des Miteinanders erfahren, das Leben über das „Wir“ berühren und zum Ausdruck bringen, Kommunikation in sprachlicher und nicht-sprachlicher Form.

Die persönlichen Voraussetzungen dazu sind die Bereitschaft zum und ein Engagement für das Miteinander und Möglichkeiten, Gelegenheiten und Räume der Begegnung.

Fragestellungen dazu sind u.a.:

- Welche persönlichen Voraussetzungen braucht unser Miteinander?
- Wie (er)leben wir unser Miteinander:
zu wenig intensiv – genau richtig – zu intensiv?
- Wie sind unsere Möglichkeiten zur Begegnung:
zu wenig – genau richtig – zu viel?
- Wie (er)leben wir die Polarität zwischen individuellen Rückzugsmöglichkeiten und gemeinschaftlichen Miteinander? a) es gibt zu viel Nebeneinander und zu wenig Miteinander, b) Individualität und Gemeinschaftlichkeit sind gut ausgewogen; c) es besteht ein „Gruppendruck“ und gibt zu wenig individuelle Freiräume?
- Wie (er)leben wir die Vielfalt von Gemeinschaftlichkeit? (Zweierbeziehungen, Familien, Kleingruppen, Freundschaften ...) a) genau richtig, b) ich erlebe ein zu viel an ... und wünsche mir weniger davon; c) ich erlebe ein zu wenig an ... und wünsche mir mehr davon.



Die Fähigkeit, Abstand nehmen zu können und der Reflexion

Durch die Fähigkeit, Abstand zu nehmen und zu reflektieren können wertvolle Einsichten und Erkenntnisse über das Zusammenleben gewonnen werden und für eine bewusste Gestaltung dieses Zusammenlebens genutzt werden. Wird diese Perspektive jedoch übertrieben, entstehen Entfremdung und Entfernung.

Wie wollen wir miteinander leben? Zu dieser Fähigkeit gehören Reflexion und Diskussion des Miteinanders und In-Beziehung-seins, Moderation, Gestaltung und immer wieder die Frage: Wie wollen wir miteinander leben?

Persönliche Voraussetzungen dazu sind die Fähigkeit und Bereitschaft, innerlich und äußerlich Abstand nehmen zu können, unterschiedliche Formen der Moderation (intern, extern, realtime, virtuell, bei Bedarf, permanent ...), eine Organisation des Miteinanders, Formen von Führung und Entscheidungsfindung, Gemeinschaftsentwicklung, gemeinschaftliche Zielvorstellungen, gemeinschaftliche Konfliktlösungen.

Fragestellungen dazu sind:

- Wie (er)leben wir die Reflexion über unser Gemeinschaftsleben: zu viel Reflexion und Diskussion – genau richtig – zu wenig Reflexion und Diskussion?
- Wie schätzen wir das Thema Moderation ein: Wir haben zu viel davon – genau richtig – wir haben zu wenig davon; es braucht mehr/weniger Eigenmoderation; es braucht mehr/weniger Moderation von außen; es braucht mehr/weniger Präsenzmoderation bzw. virtuelle Moderation?
- Wie (er)leben wir den Themenkomplex Führung, Macht und Entscheidungsfindung: problematisch – unproblematisch?
- Wie gehen wir mit Konflikten um: a) da gibt es noch Verbesserungsbedarf, b) damit gehen wir gut um?
- Wie (er)leben wir unsere gemeinsame Ausrichtung und Zielvorstellung(en): a) gar nicht; b) ziemlich vage und unreflektiert, c) klar und deutlich, d) überbewertet und zu oft thematisiert?



Zum Thema moderierte Meinungsbildung mit Mini-Aufstellern:

Eine Methode, in einer Gruppe schnell, aussagefähig und transparent zu einer Meinungsbildung zu kommen, ist die der Verwendung von Mini-Aufstellern.

Situation: Eine Gemeinschaft von 40 Personen sitzt im Kreis. Ein Thema wird aufgeworfen, z. B. das Thema einer konflikträchtigen Investitionsentscheidung.

Beispiel 1: Eine Investitionsentscheidung

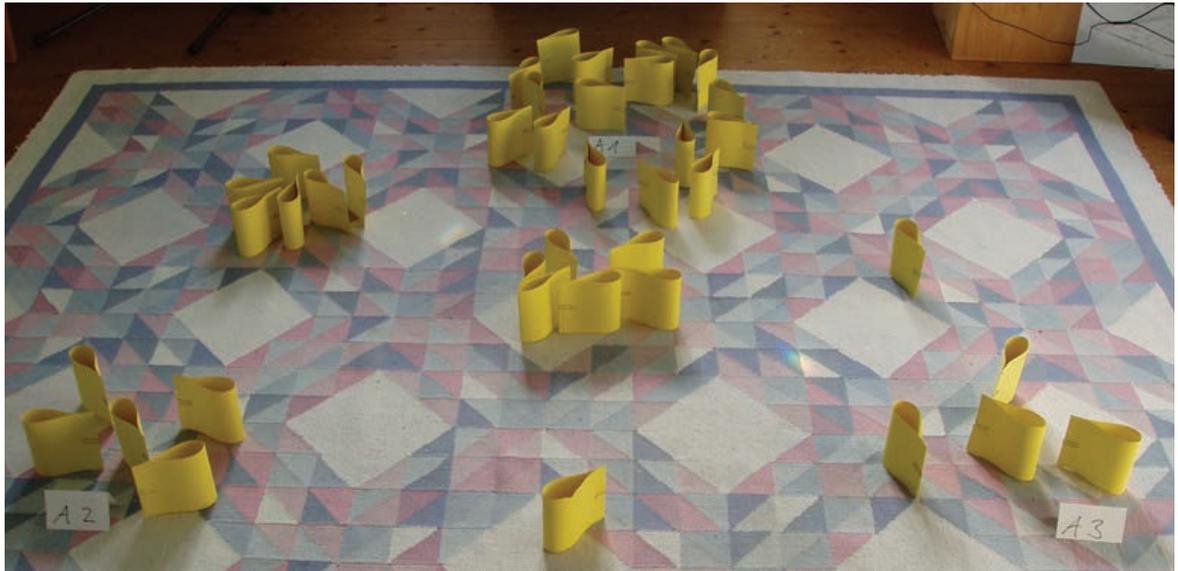


Abb. 1 Meinungsbild Investitionsentscheidung

In dem hier nachgestellten Beispiel hat eine Inforunde ergeben, dass in einer Gemeinschaft drei Alternativen für eine notwendig gewordenen Investition diskutiert werden. (Die Herausarbeitung der Themenstellung ist eine wichtige Voraussetzung für die Aussagekraft des sich ergebenden Bildes). Diese Alternativen werden durch Bodenpositionen kenntlich gemacht (A1, A2, A3) und es wird, nach Klärung von Fragen zu dieser Aufstellung – jeder der Teilnehmer gebeten, sich durch seinen/ihren Mini-Aufsteller gegenüber den Alternativen zu positionieren. Dabei sind auch Zwischenpositionen möglich

Zum Meinungsbild mittels Mini-Aufstellern.

Das sich daraus ergebende Bild zeigt sowohl, wo jeder Einzelne steht, als auch die Gemeinschaft als Ganzes. Im Beispiel hier gibt es die meiste Zustimmung für Alternative 1, gefolgt von 2 und 3. 6 Personen können sowohl mit Alternative 1 und 2 leben, und jeweils 1 Person mit Alternative 2 und 3 bzw. Alternative 1 und 3. Die 6 Personen in der Mitte können mit allen 3 Alternativen mitgehen.

In einer Gemeinschaft, in der nicht das Prinzip „Mehrheit entscheidet“ gilt, ist es nun die Aufgabe der Moderation, aus diesem Bild heraus den Meinungsbildungsprozess weiterzuführen, um zu einer Entscheidung zu kommen. Dies könnte im Beispiel so geschehen, dass MeinungsführerInnen der drei Hauptpositionen gebeten werden, stellvertretend für alle anderen ihre Positionen miteinander zu diskutieren, unter Berücksichtigung von subjektiven, gemeinschaftlichen und objektiven Argumenten und Sachverhalten. Dabei kann nach jeder Diskussionsrunde das Bild neu gestellt werden, um zu sehen, was sich verändert hat und was nicht.

1 Bei bis zu 3 Alternativen lassen sich praktisch alle Zwischenpositionen sichtbar machen. Bei mehr Alternativen ist das nicht mehr möglich



Beispiel 2 Freiheit und Verbindlichkeit

Jeder Mensch möchte frei sein, um seine/ihre Individualität zu leben und ihr Ausdruck zu verleihen. Gleichzeitig ist jeder Mensch ein soziales Wesen, und das bedeutet den Wunsch eines In-Beziehung-seins, vor allem, wenn man sich entscheidet, in Gemeinschaft zu leben. Daraus ergibt sich ein natürliches Spannungsfeld, mit der Frage, wieviel Freiheit und wieviel Verbindlichkeit es in einer konkreten Gemeinschaft braucht. Im vorliegenden (wieder nachgestellten) Fall wurde dies von der Gemeinschaft thematisiert, und das Ziel der Mini-Aufstellung war herauszufinden, ob nach dem Erleben der Teilnehmer „zu viel“ oder „zu wenig“ gemeinschaftliche Verbindlichkeit gelebt wurde, oder ob das Verhältnis von Freiheit und Verbindlichkeit in Ordnung ist.

Es ergab sich folgendes Bild:

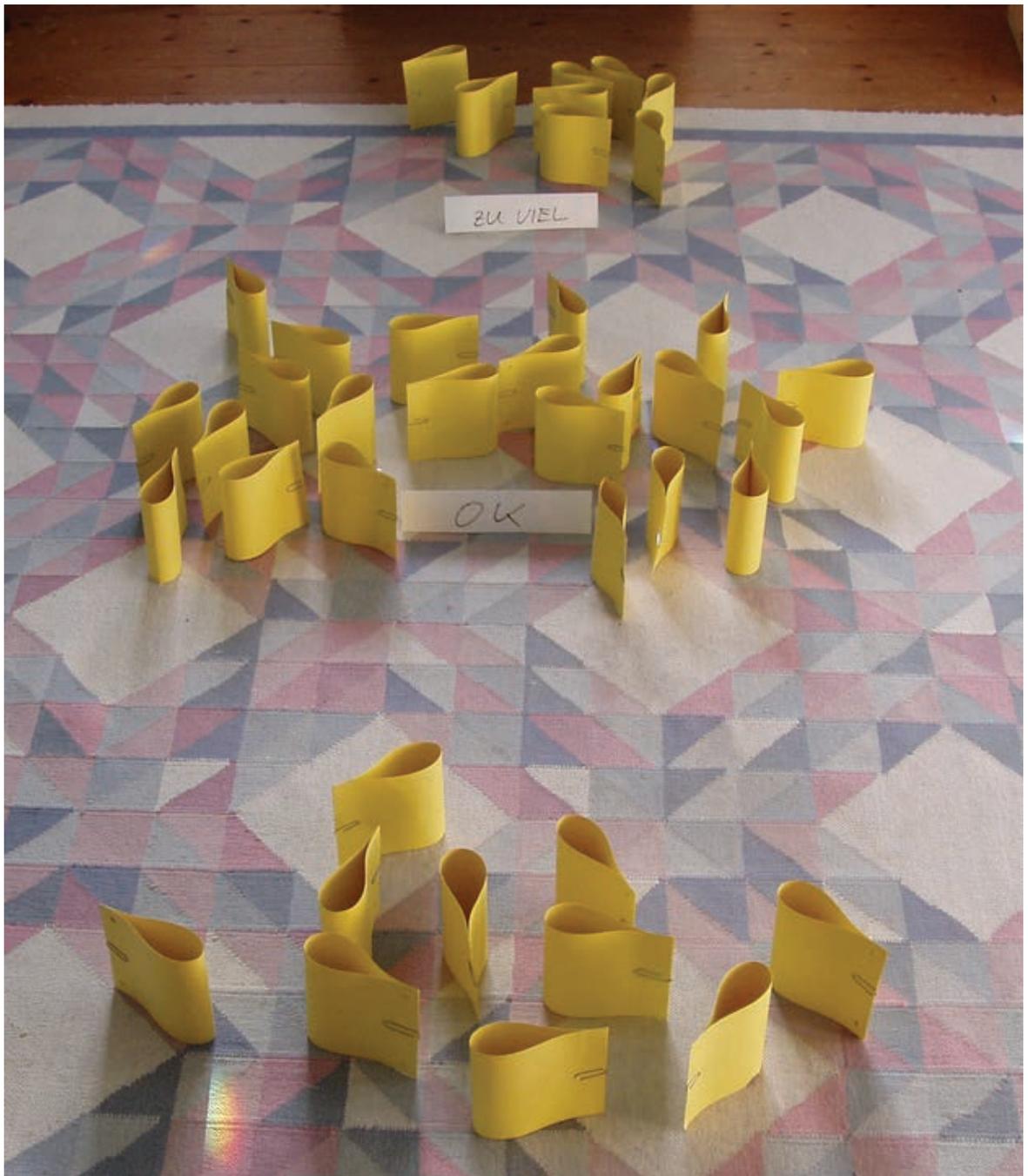


Abb: Meinungsbild gemeinschaftliche Verbindlichkeit



Eine sich daran anschließende Moderation kann nun die Aufgabe haben, diejenigen Stimmen sich konkret äußern zu lassen, die ein „zu viel“ an gemeinschaftlicher Verbindlichkeit erleben, und was genau ihnen zu viel ist. Ebenso kommen diejenigen zu Wort, die sich mehr Verbindlichkeit in der Gemeinschaft wünschen, und sie werden eingeladen, konkret zu benennen, worin dieses „mehr“ besteht. Eine moderierte Diskussion, auch unter Beteiligung derer, die mit der Balance zwischen Freiheit und Verbindlichkeit zufrieden sind, kann zu konkreten Angeboten für die Gemeinschaftsentwicklung (die auch eine Freiheitsentwicklung ist) führen.

Beispiel 3 Zufriedenheit mit ...

Im dritten Beispiel geht es um die Zufriedenheit der Gemeinschaftsmitglieder mit der Arbeit eines Mitglieds für die Gemeinschaft. Hier gab es in der Vergangenheit eine Dynamik, welche zu Beeinträchtigungen führte, und es bestand der Wunsch nach Klarheit bezüglich des Meinungsbildes der Gemeinschaft.

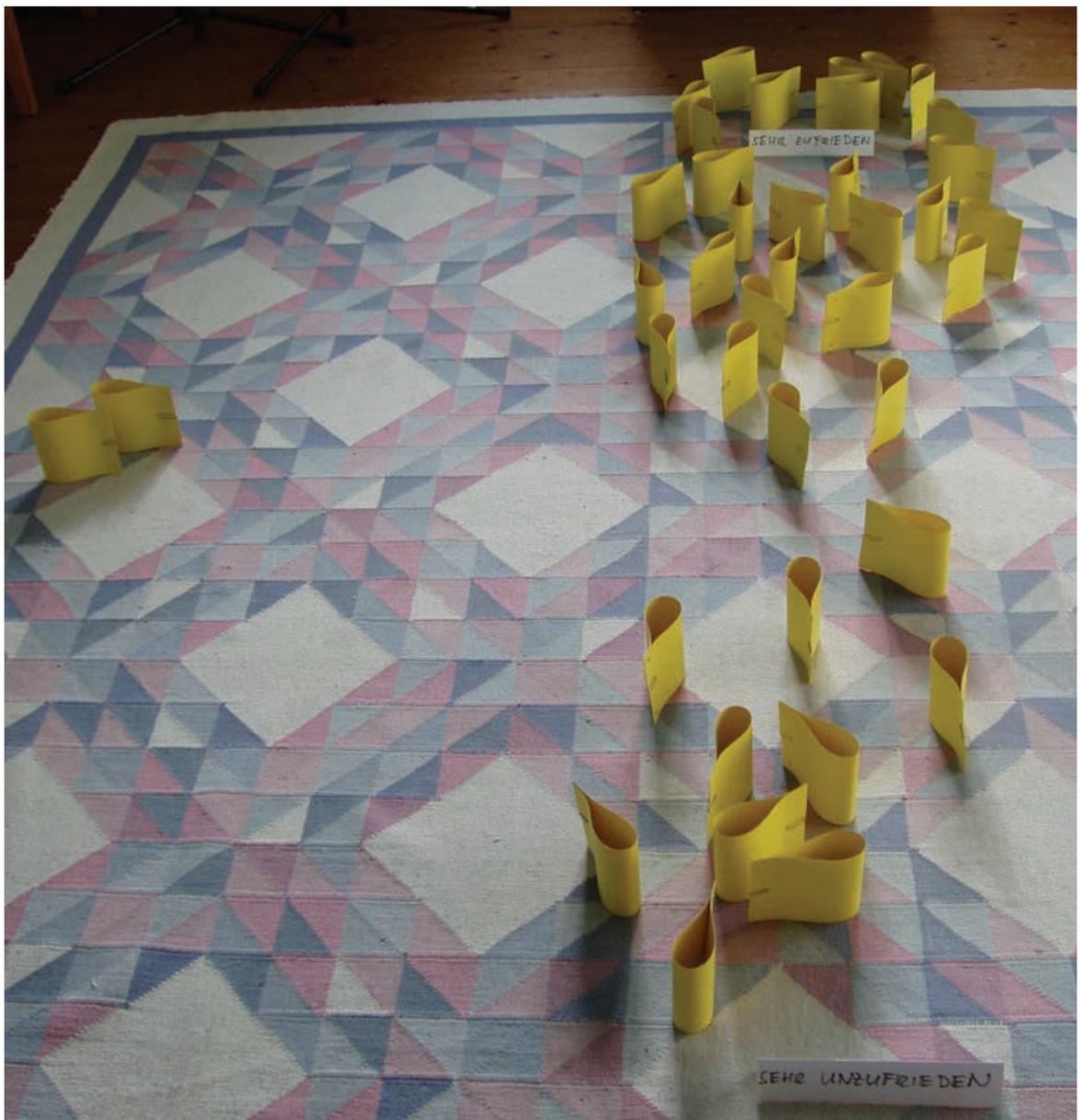


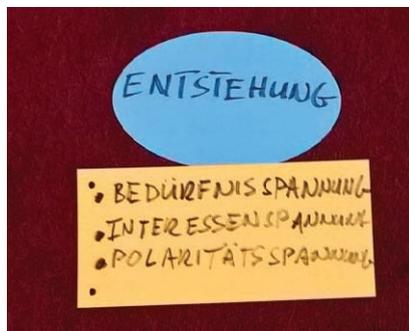
Bild Beispiel: Zufriedenheit



Die Mini-Aufstellung (nachgestellt) zeigte ein allgemein überraschendes Bild. Die Zufriedenheit überwog die Unzufriedenheit, wobei zwei Personen sich im Bild als Beobachter nach außen stellten. Falls nun eine weitere Moderation gewünscht wird, besteht diese in der Möglichkeit sowohl einzelne (oder auch alle) Zufriedene und auch Unzufriedene zu Wort kommen zu lassen, ebenso wie die zwei scheinbar oder tatsächlich „Unbeteiligten“. Dies führt zu einer Klärung des gemeinschaftlichen Eindrucks, der Beendigung von Spekulationen und der offenen Kommunikation über die Arbeit eines ihrer Mitglieder, was sowohl diesem Mitglied weiterhilft wie auch der Gemeinschaft.

Zum Thema Konfliktbewältigung

Zur Entstehung von Konflikten



Konflikte entstehen durch Bedürfnisspannungen (Interessenspannungen, Polaritätsspannungen ...). Eine Definition von Konflikten wäre: Konflikte sind eine ungeeignete Art, um mit Bedürfnisspannungen umzugehen. Warum gibt es diese Spannungen? Ohne das Bedürfnis nach Wärme hätten unsere Vorfahren nicht das Feuer kultiviert und damit die Energiewirtschaft erfunden. Ohne das Bedürfnis nach Mobilität hätten sie das Rad nicht erfunden und damit den Verkehr.

Ohne das Bedürfnis nach Schutz hätten die Menschen keine Häuser erfunden und das Wohnen. Ohne das Bedürfnis nach Jagd und Auseinandersetzung hätten sie keine Waffen erfunden. Aber auch: Ohne das Bedürfnis nach Frieden gäbe es keine Friedensbewegung. Bedürfnisspannungen sind der Motor von Entwicklung. Diese Spannungen sind unvermeidbar in einer Welt manifester Gegensätze. *Wie* wir sie jedoch lösen und damit umgehen, ob in zerstörerischen Konflikten oder anders, das ist unsere Entscheidung.

Viele (nicht alle) Konflikte lassen sich in Form von Polaritätsspannungen darstellen und einer Lösung zuführen. Polaritäten in diesem Sinn sind gleichberechtigte Ausprägungen *eines* Gesamtzusammenhanges. Spannungen ergeben sich dabei aus der Überbetonung eines Pols gegenüber einem anderen. Beispiel hierfür sind die Polaritäten

Individuelle Freiheit – gemeinschaftliche Verbindlichkeit (siehe oben)

Soll – Ist

Ideen – Gegebenheiten

Ich – Wir

Bewahren – Verändern

- 2 Davon zu unterscheiden sind „vertikale“ Spannungen von als nicht-gleichwertig Erlebtem, wie z. B. die Spannung zwischen einer egozentrischen, einer soziozentrischen und einer weltzentrischen Haltung. Die Unterschiede dessen, was Menschen als gleichwertig (=typologisch) und was als nicht-gleichwertig (Entwicklungsholarchie) erleben, sind *das* zwischenmenschliche Spannungsfeld.

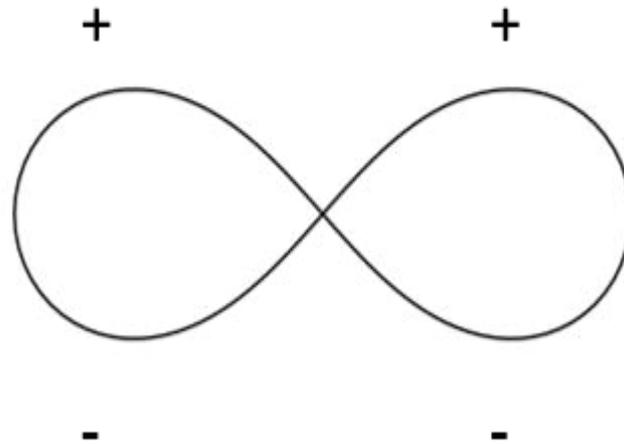


Abb: Polaritätsdynamik

Wird bei der Problemstellung in der Gruppe deutlich, dass es sich um eine Polaritätsdynamik handelt, dann wäre eine generelle Vorgehensweise die, sich diese Dynamik anhand eines Bildes, das auf dem Boden ausgelegt wird, zu verdeutlichen. Dabei werden die beiden Pole

genannt, z. B. Freiheit und Verbindlichkeit in Gemeinschaft. Die Gemeinschaftsmitglieder haben nun die Möglichkeit, in einer Begehung des Bildes für sich persönlich zu erfahren, was die beiden Pole für sie jeweils bedeuten, und zwar in ihren erwünschten (+) wie auch in ihren weniger erwünschten (-) Ausprägungen. Diese können sie auf

Kärtchen notieren und dem allgemeinen Bild hinzufügen. Dadurch entsteht ein Meinungsbild, welches die konkrete Dynamik der Gemeinschaft im Hinblick auf die thematisierte Polarität darstellt.

Pole haben positive wie auch negative Ausprägungen.



Beispiel Soll-Ist Polarität: Menschen, die sich gerne mit dem beschäftigen, was sein sollte, geraten oft in Konflikt mit Menschen, die sich mit dem beschäftigen, was ist, und umgekehrt. Dabei ist beides notwendig: Um zu einem gewünschten Zustand zu kommen, kann ich nur von dort losgehen, wo ich mich gerade befinde. Um aber losgehen zu können, brauche ich eine Idee davon, in welche Richtung ich gehen möchte. Beide Pole lassen sich wieder als Teil einer Gesamtdynamik auffassen, mit positiven Effekten (+), wenn beide Pole berücksichtigt werden, und mit negativen Effekten (-), wenn ein Pol gegen den anderen ausgespielt wird. Ebenso verhält es sich mit der Ich-Wir Dynamik. Menschen, die ihre individuelle Freiheit betonen, bekämpfen manchmal jegliche Form von Kollektivierung. Menschen, die das Soziale betonen, verhalten sich demgegenüber manchmal allergisch gegen jede Art von Individualismus. Doch jeder Mensch braucht und wünscht sich beides: Persönliche Freiheit *und* Gemeinschaft, Individualität *und* Soziales, Unabhängigkeit *und* Verbundensein. (In der Politik: Liberalismus und Sozialismus). Wird jeweils nur ein Pol gelebt, treten die Schattenseiten vor: eine rücksichtslose Ellbogenmentalität gegenüber einem kollektivistischen Totalitarismus.



Jeder Mensch braucht und wünscht sich persönliche Freiheit *und* Gemeinschaft, Individualität *und* Soziales, Unabhängigkeit *und* Verbundensein.

Beispiel Bewahren – Verändern

In Gemeinschaften ist es manchmal so, dass es Menschen gibt, denen es in der Gemeinschaftsentwicklung nicht schnell genug voran geht, und Menschen, denen Entwicklungen zu schnell gehen. Dies ist die klassische Polarität von Bewahrung und Veränderung, die jede und jeder auch persönlich, in privaten Beziehungen und auch in der Gesellschaft als Ganzes erleben kann. Anhand einer Polaritätsbegehung kann man sich Klarheit darüber verschaffen, wie diese Polarität in einer Gemeinschaft konkret erlebt und gelebt wird.



Abb.: Polaritätsdynamik Bewahrung – Veränderung, mit jeweiligen als positiv („+“) und negativ („-“) erlebten Eigenschaften.

Nach einer Verständnisklärung der Polaritätsbegriffe „Bewahren“ und „Weiterentwicklung“ werden die Gemeinschaftsmitglieder eingeladen, die auf dem Boden ausgelegte Polarität zu begehen, d. h. die beiden Pole zu „besuchen“ und dabei zu spüren, welche positiven (Pluszeichen) und negativen (Minuszeichen) Assoziationen sie damit jeweils verbinden. Dafür sollte ausreichend Zeit gegeben werden. Wer möchte, kann Stichworte dazu auf Zettel schreiben und dem Gesamtbild hinzufügen (dies sind die Zettel um die Plus- und Minuszeichen herum). Auf diese Weise entsteht ein konkretes Gesamtbild des Erlebens der Gemeinschaft dieser Polarität. Im Anschluss daran kann man noch durch



eine Mini-Aufstellung Einzelaspekte konkreter herausarbeiten, z. B. im Hinblick auf den Negativaspekt des Bewahrens. Dazu kann man die Frage stellen, wie sehr einengend und begrenzend der Bewahrens-Aspekt in der Gemeinschaft erlebt wird, indem man durch zwei ausgelegte Karten ein Spektrum eröffnet von „ganz extrem“ bis „gar nicht“. Innerhalb dieses Spektrums ist dann jeder und jede eingeladen, seinen/ihren Mini-Stellvertreter zu positionieren (entsprechend den Beispielen im ersten Teil des Beitrages). Gleiches kann man für die Aspekte Bewahren-positiv, Weiterentwickeln-negativ und Weiterentwickeln-positiv machen.

Aus diesen Gestaltungen heraus kann dann die Moderation, falls gewünscht, in der Arbeit mit der Gemeinschaft Wege aufzeigen, wie diese Polarität in der Zukunft der Gemeinschaft (noch) besser gelebt werden kann.

Voraussetzungen zur Konfliktlösung

Welche Voraussetzungen braucht es für gute Konfliktlösungen, bzw. welche Voraussetzungen unterstützen diese?

A) Persönlich/innerpsychisch

Die Entwicklung der eigenen Konfliktfähigkeit, dazu gehören unter anderem

- innerpsychische Kompetenz (d.h. eine bewusste Wahrnehmung dessen, was in einem vorgeht, Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle)
- in der Lage sein zu differenzieren: innerpsychische Spannungen (bei sich selbst und anderen); zwischenmenschliche Spannungen und objektive Gegebenheiten/Sachverhalte.
- Konfliktbereitschaft (weder Konflikte vom Zaun brechen noch diesen ausweichen oder sie vermeiden)
- die Fähigkeit, Unangenehmes in sich auszuhalten (anstatt impulsiv nach außen abzureagieren oder sich zurückzuziehen)
- ein breites Verhaltensrepertoire, welches im Konfliktfall situativ eingesetzt werden kann (von gar nichts tun über Fragen stellen, konstruktive Vorschläge machen bis sich deutlich zur Wehr setzen zum Beispiel bei Beleidigungen, ...)
- Biografische Bewusstheit (eigene ungelöste biografische Themen werden in der Gegenwart oft auf andere Person übertragen, was zu Konflikten führt)

B) Beziehungsdynamisch

- Kommunikation (Kommunikation ist ein wesentlicher Faktor sowohl bei der Konfliktentstehung als auch bei der Konfliktlösung. Kommunikation kann konstruktiv, aber auch destruktiv sein. Sie kann manipulativ, suggestiv, irreführend, abwertend, beleidigend usw. sein. Sie kann hilfreich, aufbauend, fragend, erklärend, informativ, differenzierend und integrierend usw. sein).
- Hermeneutische Kompetenz. Der Hermeneutik als Kunst und Wissenschaft der Interpretation kommt eine Schlüsselrolle zu bei der Lösung von zwischenmenschlichen Spannungen in der Kommunikation. Bei einer Aussage gibt es die Person, die die



Aussage macht (und dafür zu 100% verantwortlich ist) und es gibt die Person(en), welche die Aussage aufnehmen und interpretieren (und dafür zu 100% verantwortlich ist/sind). Zusätzlich gibt es jedoch auch noch einen Aussagegehalt, der sich aus der Aussage ergibt und hermeneutisch untersucht werden kann. Dabei spielt Interpretation weiterhin eine Rolle, jedoch ist der interpretative Spielraum nicht beliebig. Nehmen wir an, eine Person fragt eine andere Person in einer – nach Erleben des Fragenden – sachlichen Form etwas an, was bei der anderen Person als Zumutung oder gar Beleidigung ankommt. Hier kann die hermeneutische Arbeit, die auch moderiert stattfinden kann, auf der Grundlage des Gesagten (schriftlich oder mündlich) einen Beitrag leisten herauszufinden, welcher Aussagegehalt in der Aussage steckt und aus ihr heraus zu interpretieren ist (und für diesen Gehalt ist der Absender verantwortlich), und was in die Aussage hineinprojiziert wurde (hierfür ist der Empfänger verantwortlich). Auf diese Weise kann beiderseitig Einsicht entstehen, mit der Möglichkeit für Sender und Empfänger, an sich selbst zu arbeiten.

C) Organisatorisch

- Regeln und Festlegungen in Beziehungen und Gemeinschaften (diese helfen, wenn sie von allen Betroffenen gemeinsam getroffen werden, unterschiedliche Bedürfnisspannungen zu harmonisieren. Die Regelungen können sowohl Abläufe als auch Haltungen und Verhalten betreffen).
- die Institutionalisierung von Konfliktlösungen (diese unterstützt dabei, die Aufmerksamkeit auf Konflikte zu lenken und hält Methoden, „Räume“ und Praktiken bereit, um diese zu lösen).
- Transparenz (Transparenz reduziert spekulative Räume, welche wiederum Ursache von Konflikten sein können. Ein wesentlicher Faktor dabei ist wieder Kommunikation).

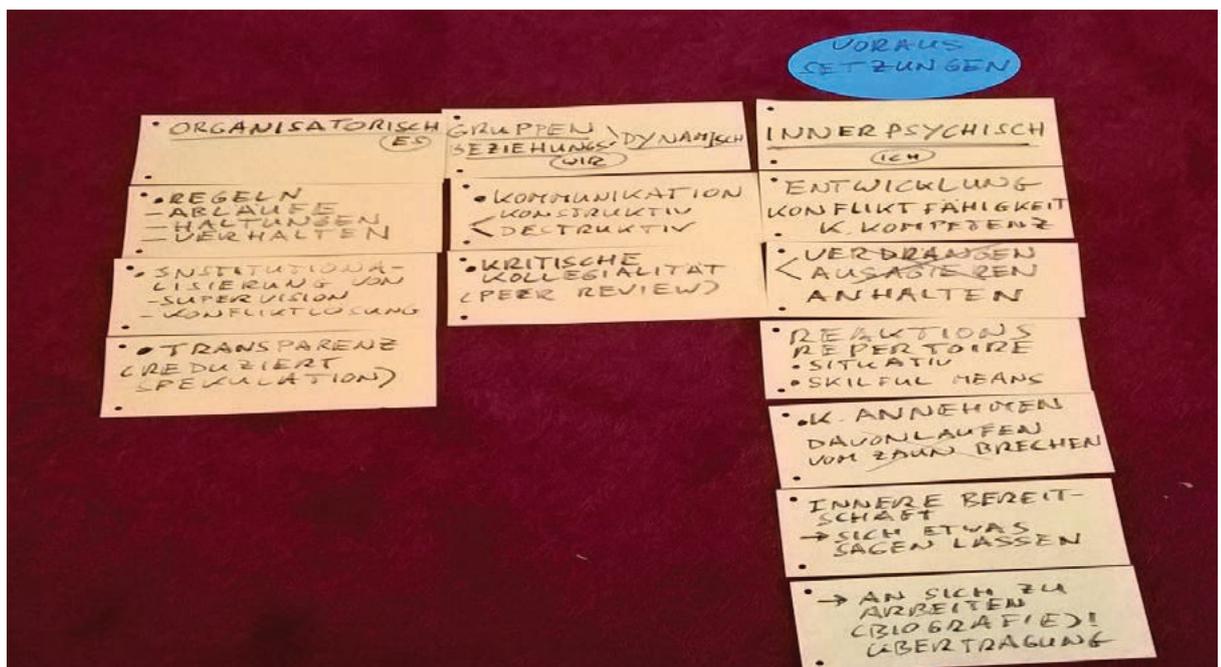


Abb.: Voraussetzungen zur Konfliktlösung



Methoden zur Konfliktlösung

Methoden zur Konfliktlösung über den gesamten Prozess sind Methoden

- zum Erkennen und Benennen von Konflikten
- zur Sichtbarmachung und Kommunikation von Konflikten
- zur Lösung von Konflikten
- zur Vorbeugung von Konflikten



Eine ganz zentrale Methode ist die der Moderation in Gruppensituationen. Eine vorher benannte „Hüterin“ bzw. ein vorher benannter „Hüter des gruppenspezifischen Prozesses“ achtet auf die Kommunikation und den Gruppenprozess insgesamt, und darauf wenn Spannungen in Konflikte „kippen“ (zum Beispiel wenn Polaritäten nicht als solche erkannt werden sondern gegeneinander ausgespielt werden) und benennt und moderiert diese entsprechend. Moderation in diesem Sinne ist eine Art von begleitender Supervision die darauf achtet, Konflikte zeitnah zu bearbeiten. Ein guter Nebeneffekt dabei: Durch das Ausüben und Einüben der ModeratorInnenrolle wird man/frau immer mehr in die Lage versetzt, auch sich selbst mit Abstand betrachten zu können und sein/ihr eigener Moderator

Wichtig ist ein Hüter bzw. eine Hüterin des gruppenspezifischen Prozesses.

Literatur: Frederic Laloux: Reinventing Organizations
 Robert Kegan: An Everyone Culture
 Alan Watkins und Iman Stratenus: Crowdocracy

Zusammenfassung

Kleingruppen sind ein hervorragendes Modell und „Labor“, um neue und bessere Formen zur Meinungsbildung und Konfliktlösung in Gruppen zu finden. Dies geschieht unter Beteiligung aller, in Offenheit und Transparenz, unter Berücksichtigung von subjektiven, gemeinschaftlichen und objektiven Aspekten und Gegebenheiten und bei Verzicht auf starre Mechanismen wie „Mehrheit entscheidet“ oder vorgegebene Entscheidungshierarchien. Damit sind diese Gemeinschaften auch Pioniere zukünftiger Modelle für ein freieres, gerechteres, friedlicheres und nachhaltiges gesellschaftliches Zusammenleben.



B) Der Tod ermöglicht das Leben

Marilyn Schlitz und
Ken Wilber

(aus: Integrallife.com, *Death Makes Life Possible* November 2015)

Teil 1: Tod und Ewigkeit

KW: Es gibt so vieles, worüber wir uns unterhalten können, allen voran dein wichtiges aktuelles Buch mit dem Titel *Death Makes Life Possible: Revolutionary Insights on Living, Dying, and the Continuation of Consciousness*. [auf Deutsch erschienen: *Das Mysterium von Leben und Sterben: Die Angst vor dem Tod verlieren und erfüllter leben*]. Dies ist ein wichtiges Thema, besonders vor dem Hintergrund der allgemeinen Atmosphäre einer Todesleugnung. Du betrachtest es von einer großen Anzahl von Perspektiven aus, und das hilft Menschen, sich selbst gegenüber diesem Thema zu orientieren.

Marilyn Schlitz: Ja, und wir haben zusammen mit Deepak Chopra einen begleitenden Film dazu gemacht [<http://deathmakeslifepossible.com/>]. Die Idee dahinter ist, die Angst vor dem Tod, dieses dunkle, unheimliche und erschreckende Szenario, in eine Inspiration für das Leben zu verwandeln. Sie kann eine Möglichkeit werden, unser Leben vollständig zu umarmen und darüber nachzudenken, was uns Sinn und Wert gibt.

KW: Du schreibst zu Beginn des Buches:

„Ich habe mit einem Team von Kollegen zusammengearbeitet, einschließlich der Psychologinnen Cassandra Vieten und Tina Amorok, um ein Modell zu entwickeln, welches erklärt, wie sich unsere Weltansichten transformieren. Dieses Modell stützt sich auf die Art unserer Erfahrungen, sowohl unseres physischen als auch unseres metaphysischen Wissens und Seins. In dieser früheren Arbeit, veröffentlicht 2008 in dem Buch *Living Deeply: The Art and Science of Transformation in Everyday Life* haben wir jedoch noch nicht die Rolle unserer Todesbewusstheit berücksichtigt, und wie wir damit umgehen. In meinem eigenen persönlichen Untersuchungsprozess habe ich mich um ein Verständnis darüber bemüht, welche Rolle der Tod für unser persönliches Wachstum, für unsere Heilung und für unser spirituelles Erwachen spielt.“

Welche Rolle spielt der Tod für unser Wachstum, unsere Heilung und für unser spirituelles Erwachen?

Und darum geht es in dem Buch, nicht wahr?

MS: Ja, als eine Gelegenheit zur Betrachtung der unterschiedlichen Weltansichten, Ontologien und Epistemologien, die Menschen gegenüber diesem großen Mysterium haben. Das Mysterium Tod ist der große Neutralisierer gegenüber allen Konflikten. Und in diesem Buch beschäftige ich mich mit der Literatur zum Umgang mit dem Tod, beginnend mit Ernest Becker und seinem Buch *The Denial of Death*. Darin führt er aus, dass, weil Menschen eine Todesangst haben und weil sie nicht bewusst damit umgehen, eine Menge problematischer Verhaltensweisen entstehen – speziell Intoleranz gegenüber Menschen, die anders sind als die eigene Gruppe, und gegenüber Menschen, die andere Werte vertreten und andere Erfahrungen haben. Diese Theorie wurde von den Sozialpsychologen aufgegriffen. Daraus sind Tausende von Studien entstanden, die sich damit beschäftigen, wie diese Todesbewusstheit angestoßen wird. Das wird als *mortality sa-*



lience prompts bezeichnet. Wird Todesangst durch irgendetwas hervorgerufen und sind wir uns dann nicht ausreichend bewusst darüber und verfügen über zu wenig Selbstwert, kann das dazu führen, dass wir sehr abwehrend reagieren, gegenüber Menschen anderen Glaubens beispielsweise. Betrachten wir die unterschiedlichen religiösen Konflikte in

Menschen akzeptieren nicht einfach andere Weltsichten.

der Welt, dann kann dies ein wesentlicher Faktor dabei sein, warum Menschen nicht einfach andere Weltsichten akzeptieren. Das ist nicht nur wichtig für uns selbst, sondern auch für unsere gemeinsamen gesellschaftlichen Entwicklungen.

KW: Ich bin ein großer Fan von Ernest Becker und habe mich viele Jahre mit seinem Werk beschäftigt³. Doch bevor wir darauf eingehen, möchte ich noch einen Blick auf dein Modell zur Transformation von Weltsichten werfen. Du schreibst:

„Jahrzehnte unserer Forschungen über Transformation zeigen, dass Veränderungen von Weltsichten sehr oft durch Erfahrungen von Schmerz und Leid angestoßen werden. Lebensereignisse wie Krankheiten, Scheidung und Trennung, Jobverlust und der Tod eines geliebten Menschen können den gewöhnlichen Lebensfluss eines Menschen unterbrechen, mit der Möglichkeit, den eigenen Lebensweg zu verändern, für eine erweiterte und sinnvollere Sicht auf die Welt. Schmerzhafte und angsterfüllte Erfahrungen können dazu führen, unser Kontrollverhalten gegenüber unseren Lebensumständen zu lockern. Das kann uns dabei helfen, unsere fixierten Identitäten aufzulösen und unser Verständnis darüber zu vertiefen, wer wir sind und wieder werden können.“

Dies ist eine optimistische Haltung gegenüber Lebensveränderungen und speziell gegenüber dem Tod.

MS: Ja, es beginnt oft mit außergewöhnlichen transformatorischen Erfahrungen, die dann lebensverändernd wirken. Wir haben uns auf die Suche begeben und Menschen darüber befragt: Haben Sie schon mal eine Transformation ihrer Weltsicht erlebt? Was war der Auslöser? Was hat dies zu einer nachhaltigen Erfahrung gemacht? Wohin hat diese Erfahrung geführt, was waren die Konsequenzen? Viele Menschen berichteten davon wie von einer Heldenreise. Es gab ein Leben davor und ein Leben danach. Und es gab einen Menschen davor und einen Menschen danach. Es handelte sich dabei nicht immer um einen einzigen Augenblick oder eine einzige Offenbarung, oftmals waren es viele kleine Erschütterungen, die Menschen dazu brachte, die eingefahrenen Gleise ihres gewöhnlichen Lebens zu verlassen.

Haben Sie schon mal eine Transformation ihrer Weltsicht erlebt?

Wir haben dann auch einen Fragebogen mit 20 Fragen entwickelt, mit Schlüsselfragen, und haben 60 Meister aus unterschiedlichen Welttraditionen eingeladen, uns mitzuteilen, wie wir durch inneres Wachstum eine bessere Welt schaffen könnten. Daraus ist eine Untersuchung entstanden. Wir befragten etwa 1000 ganz unterschiedliche Menschen bezüglich dessen, wodurch sie am meisten

gelernt hatten und konnten daraus das Modell zur Veränderung von Weltsichten ableiten.

³ A. d. Ü.: siehe hierzu den Beitrag *Todesverleugnung und das Unsterblichkeitsprojekt* in der Ausgabe 61 des Online Journals."



KW: Ja, und du weist darauf hin, dass nicht nur negative und schmerzvolle Erkenntnisse, sondern auch positive Ereignisse derartige Transformationen anstoßen. Das Modell zur Transformation von Weltansichten, welches du erstellt hast, hat fünf Elemente. Im Verhältnis zum Tod sind dies:

Intention: die eigene Absicht, die Todesangst in eine Inspiration für das Leben zu transformieren.

Aufmerksamkeit: eine Veränderung der Aufmerksamkeit, um Dimensionen des Lebens mit aufzunehmen, die bisher ignoriert wurden. Dadurch werden neue Wege aufgezeigt, zum Verständnis von Leben, Tod und dem, was danach passiert. Dies eröffnet neue Bedeutungen und gibt einen neuen Sinn.

Wiederholung: das Erschaffen neuer Gewohnheiten, Denkweisen und Verhalten im Hinblick auf das Verständnis von Sterblichkeit. Durch wiederholte Handlungen können sich neue Perspektiven und Werte eröffnen, für ein gut gelebtes Leben.

Hilfestellungen: aus diversen Quellen kann Unterstützung gewonnen werden für die eigene Sicht auf den Tod und die eigenen Intentionen für Wachstum und Transformation. Dies können glaubwürdige Autoritäten sein, Gemeinschaftsprogramme, persönliche Beziehungen und auch stille Reflexionen.

Akzeptanz: das Aufgeben des eigenen Kontrollbedürfnisses gegenüber den Lebensumständen unterstützt die Auflösung fixierter und begrenzender Identitäten. Es erweitert das Verständnis darüber, wer man im weitesten Sinne ist.

Dies sind die zentralen Elemente, und du hast schon darauf hingewiesen, dass du bei der Modellerstellung die Bedeutung des Todes im Hinblick auf diese Elemente noch nicht voll berücksichtigt hast, und dass es darum in dem neuen Buch geht.

MS: Ja. Wir machen Erfahrungen in unserem Leben, die sich nicht immer gleich erschließen. Dabei handelt es sich oft um schmerzvolle Erfahrungen, doch es können auch freudvolle, wunderbare Erfahrungen sein, mit einem transzendenten Aspekt von Einheitserleben. Wir bezeichnen diese als *noetische* Erfahrungen. Es sind persönliche Erfahrungen, für die es oft kein Vokabular gibt. Sie lassen sich kaum kommunizieren und werden daher auch manchmal einfach verneint. Wenn wir nicht darauf vorbereitet sind, so etwas sehen zu können, dann sehen wir es auch nicht, weil wir darauf geeicht sind, die Welt so zu sehen, wie wir es von ihr erwarten. Das stellt ein großes Problem im Hinblick auf Wachstum und Lernen dar. Es kann sich dabei um den Tod eines geliebten Menschen handeln, oder auch um das Sterben eines Traums, einer Inspiration oder einer

**Noetische Erfahrungen
sind persönliche
Erfahrungen für die es oft
kein Vokabular gibt.**

Beziehung – all diese Anlässe können ein Anstoß sein, wie auch positive Erfahrungen. Und dann kann man sich in die Art von Übungen hineinbegeben, welche die Traditionen im Zusammenhang mit dem Thema Vorbereitung auf den Tod bereithalten. Im Sufismus beispielsweise geht es darum, *zu sterben, um zu leben*. Wenn man das praktiziert, dann bringt einen das in einen verlässlichen

Raum, wenn einen Angst oder Terror überkommen. Doch wir finden in den Traditionen nur wenig darüber, was nach dem Tod kommt – abgesehen von Hölle und Bestrafung. Doch wer braucht so etwas? [Lachen]



Es geht beim Tod wirklich ums Leben, um Sinn, Bedeutung, Freude und Schönheit.

KW: Die mystische Aussage demgegenüber lautet: Wenn du stirbst, bevor du stirbst, dann stirbst du nicht, wenn du stirbst. Im Buch zitierst du Mark Twain: „Die Angst vor dem Tod resultiert aus der Angst vor dem Leben. Ein Mensch, der voll und ganz lebt, ist bereit, in jedem Augenblick zu sterben.“ Dies war die Grundlage der Psychologie von Otto Rank, der wiederum einen großen Einfluss auf Ernest Becker hatte. Rank sagte, dass Menschen umso mehr den Tod fürchten, je mehr sie das Leben fürchten. Und diese Furcht nannte er *Neurose*. Wenn man Angst vor dem Sterben hat, dann bewegt man sich nur sehr vorsichtig im Leben, denn es könnte ja irgendetwas passieren. Man hält sich zurück, macht „dicht“, unterdrückt, dreht sich vom Leben weg. Das bedeutet, nur wenn man mit dem Tod ins Reine kommt, beginnt man *wirklich zu leben*.

MS: Ja, das ist der Schlüssel. Als wir uns einen Titel für den Film und das Buch überlegten, waren die für das Marketing Verantwortlichen entsetzt bei der Vorstellung, das Wort „Tod“ an den Anfang des Titels zu stellen. „Niemand wird etwas über den Tod lesen!“ Und daher stellte der Grafiker des Covers das Wort „LEBEN“ in den Mittelpunkt. Und das ist nicht nur ein Trick, es geht wirklich ums Leben, um Sinn und Bedeutung, Freude und Schönheit.

KW: Das ist das Paradox des Todes. Er ist auf eine Weise tatsächlich einer der universellen Ängste des Menschen. Und es wird gesagt, dass nicht die Sexualität, sondern der Tod am stärksten verdrängt wird. Und doch, praktisch alle Menschen, die eine Todeserfahrung oder einen Nahtoderfahrung hatten oder die gegenüber ihrem getrennten Selbsterleben in einer transformativen Praxis gestorben sind, fast alle von ihnen haben ein zärtliches liebevolles Verhältnis gegenüber dem Tod. Jedenfalls haben sie keine Angst mehr davor. Und so ist es ein wirkliches Paradox, dass unsere Angst vor dem Tod unmittelbar damit zusammenhängt, dass wir sie nicht genau genug betrachten. Wir erlauben uns nicht, wirklich ganz zu fühlen, ganz zu erfahren, was es wirklich bedeutet. Doch wenn man es tut, dann verändern sich die Dinge.

MS: Ja, und auch Menschen in der Hospizarbeit, die Sterbende begleiten, wissen um die Gnade, wenn eine solche Transformation stattfindet. Diese Art von Erfahrungen haben eine katalytische Wirkung auf Menschen, im Hinblick auf die Konfrontation mit ihren eigenen Ängsten. Sie schließen einen Frieden damit und es kommt zu einer Liebesbeziehung mit den Eigenschaften eines jeden lebendigen Augenblicks.

KW: Ich möchte noch einmal auf Ernest Becker zurückkommen und sein bahnbrechendes Buch *The Denial of Death*, für das er auch den Pulitzerpreis bekommen hat. Mit diesem Buch begann eine Diskussion in der amerikanischen Gesellschaft über die kulturelle Bedeutung des Todes. Nach seinem Tod konnten wir einiges von seinen unveröffentlichten Schriften in dem damals von mir mitbegründeten Journal *ReVision* veröffentlichen. Ich schrieb damals die Bücher *Das Atman Projekt* und *Halbzeit der Evolution*⁴. Beide Bücher gehen davon aus, dass es auf jeder der dort beschriebenen Entwicklungsstufen eine Art von Todesleugnung gibt. Und nur mit der Akzeptanz des Todes kann diese Ebene wirklich losgelassen – kann ihr gegenüber gestorben werden, und das lässt die nächsthöhere Ebene hervortreten. Ich bin immer noch davon überzeugt, dass da viel Wahres dran ist. Der Tod kommt in vielen Erscheinungen. Der physische Tod ist

4 A. d. Ü.: Siehe hierzu die Zusammenfassungen in Nr. 37 des Online Journals (Halbzeit der Evolution) und Nr. 59 des Online Journals (Atman Projekt).



eine davon, doch es gibt viele andere Tode und Erfahrungen von Loslassen und Sterben gegenüber etwas. Und so funktionieren alle die von dir erwähnten Strategien – wo sich gezeigt hat, dass die Todesangst involviert ist, bei der Ablehnung gegenüber anderen, bei der Angst vor anderen usw. – das alles hängt damit zusammen, wie wir unsere Unsterblichkeitsprojekte errichten und aufrechterhalten. Doch der einzige Grund für unsere Unsterblichkeitsprojekte ist der, dass es eine wirkliche Unsterblichkeit gibt. Und wenn man die hat, dann braucht man dafür keinen Ersatz. Ich glaube, Becker hat das auch so gespürt. Und natürlich sind alle großen mystischen Traditionen Wege, um zu dieser

Unsere Unsterblichkeitsprojekte sind Weisen, so zu tun, als hätten wir Unsterblichkeit, obwohl wir lediglich Symbole davon haben.

zeitlosen Ewigkeit, dieser *wirklichen* Unsterblichkeit zu erwachen. Das habe ich das *Atman Projekt* genannt, als einen Versuch, Atman oder den zeitlosen *Großen Geist* auf Wegen zu erreichen, die lediglich Substitute schaffen. Das ist für mich nach wie vor aktuell, und zwar die Vorstellung, dass jeder und jede eine Intuition der zeitlosen Ewigkeit hat, doch diese Intuition dann auf zeitlich-endliche Dinge anwendet und möchte, dass diese Dinge für immer andauern, anstatt das zeitlose Jetzt zu finden. Daraus resultieren unsere Unsterblichkeitsprojekte, als Wege und Weisen, *so zu tun*, als hätten wir Unsterblichkeit, obwohl wir lediglich Symbole davon haben, als “Fakes”, Scheinbares. In allem, was wir tun, verneinen wir etwas. Wir verneinen etwas, weil wir auch das andere wollen. Dieses Andere existiert tatsächlich. Und es ist das, was Menschen mit Nahtoderfahrungen, Satori und so weiter erleben. Sie berichten aus einem Bereich, wo der Tod seinen Stachel verloren hat.

MS: Ich hatte das Privileg, Sam Keen zu interviewen, der am Totenbett von Ernest Becker saß und dort noch einmal mit ihm sprach. Darüber hat er geschrieben: *The Heroics of Everyday Life: A Theorist of Death Confronts His Own End*, veröffentlicht von Keen in *Psychology Today*, im April 1974. Darin berichtet er von dieser heroischen Vorstellungskraft – die Vorstellung, die Becker von diesen Ewigkeitsprojekten hatte. Wir schaffen Monumente, schreiben Bücher oder engagieren uns in irgendetwas anderem, von dem wir glauben, dass es etwas Immerwährendes wäre. Damit verbinden wir uns. Und die Gesellschaft hilft uns dabei, diese Arten von falscher Rückversicherung zu schaffen. So verleugnen wir das, worum es dabei wirklich geht.

KW: Becker, das schreibe ich in *Halbzeit der Evolution*, kam zur Vorstellung der Todesverleugnung durch eine Verwechslung zweier Dinge: eine wirkliche Ewigkeit mit einer falschen/substituierten Ewigkeit. Doch man kann diese zwei Dinge nur miteinander verwechseln, wenn beide real sind. Beide müssen existieren, um sie miteinander verwechseln zu können. Und hier liegt, so denke ich, die wirkliche Ewigkeit. Mit den Worten von Ludwig Wittgenstein: Wenn wir Ewigkeit nicht als immerwährende zeitliche Dauer verstehen, sondern als einen Augenblick ohne Zeit, dann gehört die Ewigkeit denjenigen, die in der Gegenwart leben – und das ist das zeitlose Jetzt. Das macht Sinn, und es passt auch zu den mystischen Tradition.

MS: Was mich auch sehr beschäftigt, sind die Themen Trauer-Kummer-Leid und Transformation. Hier sehe ich auch eine große Aufgabe für uns Menschen. Wie siehst Du das?

KW: Allgemein gesprochen ist Kummer etwas, was sehr eng mit dem zeitlichen Strom verbunden ist. Wenn wir ausschließlich in diesem zeitlichen Strom leben, dann sind Verluste in diesem Strom für uns eine andauernde Quelle von Schmerz, Leid und Kummer.



Leiden ist Schmerz plus Anhaftung, Schmerz plus Selbstkontraktion, Schmerz plus Ego.

Dies ist, sozusagen, evolutionär in die Biologie unseres Organismus eingebaut. Doch wir haben auch die Fähigkeit, Zeitlosigkeit zu erfahren, die Dimension von Ewigkeit als eine enorme Fülle und ein Überfließen, als eine radikale Große Vollkommenheit. Und wenn man *das* hat, dann gibt es nach wie vor den Verlustschmerz, als ein biologisches Mitbringsel. Also, wenn man erleuchtet ist und jemand sticht einen mit einem Messer,

dann tut es immer noch weh. Doch das Leiden dabei, das ist Schmerz plus Anhaftung, Schmerz plus Selbstkontraktion, Schmerz plus Ego oder wie immer man das bezeichnen möchte. Die Traditionen versprechen einem also nicht, dass man den Schmerz los wird. Doch sie versprechen, dass man das Leiden beenden kann. Das heißt, der Kummer bleibt, doch das damit verbundene Leid ist beendet, wenn einmal der eigene tiefere Teil entdeckt wurde, welcher nicht im Strom der Zeit existiert und da-

her auch nicht verloren geht, wenn ein endliches Ding im zeitlichen Strom verloren geht, als ein Verlust der den Kummer ausgelöst hat.

MS: Viele Menschen fühlen sich nach dem Tod eines anderen Menschen immer noch sehr verbunden. Sie haben nicht das Gefühl, dass dieser Mensch nun nicht mehr erreichbar ist. Sie haben das Gefühl, dass er in anderer Form weiter existiert und eine Verbindung nach wie vor besteht. Und das hilft vielen Menschen.

KW: Ja, es ist etwas in der Mitte zwischen einem Feststecken in der Zeit und einem vollen Zugang zu Ewigkeit. Es ist eine Möglichkeit, *im Kontakt* zu bleiben im Strom der Zeit. Im Herzen der Zeitlosigkeit hingegen ist es so, dass ein Mensch sich als eins erlebt mit der Gesamtheit der Manifestation, als eine Soheit ihres Seins, einschließlich aller früherer Freunde und Familienmitglieder, die im manifesten Bereich verloren wurden.

MS: Nachdem wir den Film fertig gestellt hatten und auch vorgestellt haben, sind wir damit in die Welt gegangen und haben unterschiedliche Gemeinschaften besucht, buddhistische Gemeinschaften, Achtsamkeitsgruppen, muslimische Gemeinschaften, christliche Gemeinschaften. Wir sind in eine Art Inter Glaubens-Dialog eingetreten, einen inter-ontologischen Dialog. Ich habe auch Michael Shermer interviewt, er ist als Evangelikaler aufgewachsen und hat eine sehr skeptische Haltung gegenüber diesen Fragen entwickelt. Er ist der Meinung, wenn man tot ist, ist man tot und hat mit dieser Weltsicht seinen Frieden gefunden. Es gibt ganz unterschiedliche Herangehensweisen, die Menschen dabei haben. Er hat erst kürzlich geheiratet, und seine Frau hatte ihm ein Radio geschenkt, welches sie von jemandem aus ihrer Familie bekommen hatten. Doch es war kaputt und ließ sich nicht mehr reparieren, und sie stellten es in irgendeine Ecke. Doch am Tag ihrer Hochzeit, und das muss in ihrem Haus passiert sein, ertönte plötzlich Musik. Nach der Zeremonie suchten sie nach der Quelle dieser Musik und entdecken das Radio, was zum ersten Mal, seit sie es hatten, spielte. Daraufhin veröffentlichte Michael im *Scientific American* einen Artikel mit dem Titel *Anomalous Events That Can Shake One's Skepticism to the Core*, September 2014 [Nicht-normale Ereignisse, die den Skeptizismus von Grund auf erschüttern können].

KW: Etwa zu der Zeit, als Ernest Becker Bücher veröffentlichte, präsentierte Elisabeth Kübler-Ross ihre Arbeiten über den Tod. Darüber wurde viel berichtet und viel diskutiert. Und es schien eine Bewegung in Gang zu kommen, die in unserer Kultur sehr verbreitete Todesleugnung zu überwinden. Doch nach nur etwa einem oder zwei Jahrzehnten schien alles wieder einzuschlafen. Es scheint sich nichts geändert zu haben.



Es scheint sich nichts geändert zu haben.

MS: Ja, es gibt Programme und Projekte wie *The Conversation Project*, es gibt ein "dining with death" und Death Cafes, wo sich Menschen treffen. Doch bei diesen Treffen und Gesprächen geht es hauptsächlich um die Planung für das Ende, welche natürlich *sehr* wichtig ist.

All die Papiere in Ordnung bringen, dass Organisatorische regeln usw.. Doch all das ist begrenzt auf die physisch materielle Dimension, und es gibt nach wie vor ein großes Zögern, wenn es um die mehr metaphysischen Dimensionen des Todes geht. Die Naturwissenschaften interessieren sich dafür und die Kognitionswissenschaften auch, doch auch das sind alles Außenansichten.

KW: Ja, der wissenschaftliche Materialismus ist immer noch auf vielerlei Weise die „offizielle“ Philosophie des modernen Westens. Man betrachtet die Gehirnwellen Meditierender und kommt zu dem Ergebnis, das GEIST nichts anderes ist als ein neurophysiologisches Feuerwerk.

MS: Ja, ich mag deine integrale Landkarte und die Quadranten, womit wir in der Lage sind, diese unterschiedlichen Dimensionen voneinander zu unterscheiden und auch die unterschiedlichen Methoden zu erkennen, mit denen wir sie untersuchen. Damit vermeiden wir Reduktionismen.

Vieles bei den Themen Achtsamkeit und Meditation ist heute sehr begrenzt. Und ich mache mir Sorgen, dass alte Weisheiten aus tausenden von Jahren von empirischen Erfahrungen aufgrund unserer eingeschränkten Sichtweise auf das Thema verloren gehen können. Wissen ist Macht, es ist auch etwas Politisches. Vor dem Hintergrund der

Der wissenschaftliche Materialismus ist immer noch die „offizielle“ Philosophie des modernen Westens.

Arbeit von Michel Foucault können wir sagen, dass die Gemeinschaft der materialistischen Wissenschaft die Diskussion zu bestimmen versucht. Gleichzeitig sind wir hier in Amerika auf eine spezielle Weise eine religiöse Nation und haben unsere eigene Art von Dogma. Es gibt den Szientismus auf der einen Seite, und auf der anderen Seite das religiöse Dogma. In meinem Buch versuche ich den mittleren Weg zu gehen.

Teil 2: Ein Augenblick dazwischen

KW: Eines der Probleme mit dem westlichen Ansatz gegenüber Spiritualität und Religion, - und ich verwende beide Begriffe hier zusammen -, ist, dass wir kein wirkliches Verständnis dafür entwickelt haben, dass es mindestens zwei sehr unterschiedliche Arten von Spiritualität gibt. Die eine davon besteht aus allgemeinen mythischen Erzählungen, in denen eine bestimmte Kosmologie enthalten ist. Diese Erzählung kann man glauben oder auch nicht. Glaubt man sie, ist man im Himmel und „gerettet“, sitzt für immer zur Rechten Gottes usw.. Glaubt man sie nicht, ist man auf ewig in der Hölle. Hierbei spielen die *Strukturen* des Bewusstseins eine Rolle. Diese Strukturen entwickeln und entfalten sich. In der Terminologie von Jean Gebser haben wir eine Abfolge von archaisch zu magisch zu mythisch zu rational zu pluralistisch und zu integral. Und die mythische Stufe ist vor-rational, sie repräsentiert die allgemeinen mythischen Erzählungen, auf denen sich die großen Religionen gründen. James W. Fowler bezeichnete im Rahmen seiner Forschungen diese Stufe als *mythisch-wortwörtlich*. Und es ist die zweite von sechs Stufen.



[Hier die sechs Stufen von Fowler, aus dem Buch *Stufen des Glaubens*:

- Stufe 1 – Intuitiv-projizierend
- Stufe 2 – Mythisch-wortwörtlich
- Stufe 3 – Verbindend-konventionell
- Stufe 4 – Individuell-reflexiv
- Stufe 5 – Verbinden
- Stufe 6 – Universal]

Doch es gibt noch eine völlig andere Art von spirituellem Engagement, und das hat mit den *Zuständen* das Bewusstsein zu tun. Dabei handelt es sich um unmittelbare Erfahrungen. Diese finden wir in den großen kontemplativen Traditionen des Ostens und des Westens. Es sind direkte und unmittelbare Bewusstseinsenerfahrungen einer ersten Person. Die Sufis sprechen von einer „höchsten Identität“ – der Identität der eigenen individuellen Bewusstheit mit einem unbegrenzten Bewusstsein, einem unbegrenzten GEIST oder einen Großen Selbst, dem Seinsgrund. Und vielleicht 99 % der Menschen, die diese Erfahrung gemacht haben, sind davon überzeugt, dass es sich dabei um eine Art letztendliche Wirklichkeit handelt. Das ist *dasjenige*, worauf sich die großen kontemplativen Traditionen gründen. Zum Zeitpunkt des Beginns der westlichen Aufklärung bestand die vorherrschende Form von Religion/Spiritualität aus den mythischen wortwörtlichen Vorstellungen der katholischen Religion. Und die moderne Wissenschaft, der moderne Liberalismus, war auch eine Reaktion auf diese mythische Struktur. Einer der Schlachtrufe der Aufklärung war Voltaire's „Vergesst die Grausamkeiten nicht!“, die Grausamkeiten der katholischen Kirche und der spanischen Inquisition, die diese gegenüber Hunderttausenden von Menschen *im Namen Gottes* verübten. Einem solchen Gott sollte man nicht glauben. Doch in dieser Zeit gab es nur wenig Wissen über die kontemplativen und spirituellen Wege, und das ist immer noch das Problem – wenn wir im Westen „Gott“ sagen, dann ist nicht klar, ob wir uns dabei auf ein vor-rationales Fabelwesen beziehen, oder auf einen transrationalen und unmittelbaren Satori. Da gibt es einen gewaltigen Unterschied, der jedoch nicht gesehen wird. Die freiheitlichen Liberalen sind generell misstrauisch gegenüber allem, was spirituell klingt, weil sie sofort an eine mythisch-wortwörtliche und ethnozentrische Form von Unterdrückung denken. Sie wissen nichts von transrationaler, transpersonaler und kontemplativer Bewusstheit.

MS: Ja, und unsere Gehirne entsprechen auch den mythischen Geschichten. Wir erinnern uns an etwas, wenn es uns in Form einer Geschichte erzählt worden ist. Und diese unmittelbare Erfahrung, von der du sprichst, dafür verwende ich den Begriff *noetisch*.

Mit Luther begann wieder eine Bewegung hin zu einem direkten Zugang zum Göttlichen, doch daraus wurde dann auch wieder eine Art Evangelikalismus, als eine extreme Form des Protestantismus, basierend auf einer hegemonischen, mythischen Erzählung. Doch heute gibt es eine sehr viel größere Bewusstheit und eine Wertschätzung für eine unmittelbare Erfahrung des Göttlichen. Viele Menschen beschreiben sich als „spirituell, aber nicht religiös“. Ich hatte einmal ein Gespräch mit Jon Kabat-Zinn. Er sprach im Hinblick auf die Achtsamkeitspraxis von einem trojanischen Pferd für eine unmittelbare Erfahrung.



Wir erinnern uns an etwas, wenn es uns in Form einer Geschichte erzählt worden ist.

Lass uns noch einmal auf die Arbeit von Becker zurückkommen, und wie sehr die Todesvermeidung Abwehrmechanismen hervorbringt. Wir können das aktuell zwischen dem Christentum und dem Islam beobachten. Wir können Vorstellungen eines *Todesbewusstseins für den Frieden* entwickeln, wo wir miteinander ins Gespräch kommen und Brücken bilden können.

KW: Ja, du schreibst:

„Wie William James vor über 100 Jahren geschrieben hat, können noetische Erfahrungen wirklicher als wirklich sein. Es sind klare Berichte davon, dass unsere gegenwärtige Wahrnehmung der Welt nur ein begrenzter Ausschnitt dessen ist, was möglich ist. Viele Menschen berichten von Nahtoderfahrungen und einer Welt jenseits des Physisch-Materiellen, und wie sehr sie diese Erfahrungen persönlich verwandelt haben. Die Öffnung hin zu einer Perspektive, welche uns zu unmittelbaren subjektiven Erfahrungen einlädt, steht im Mittelpunkt einer Welttransformation.“

Und hier sind wir wieder an dem problematischen Punkt, dass unsere materialistisch-objektivistische Wissenschaft immer noch unsere offizielle Weltsicht dominiert.

MS: In dem wundervollen Forschungsbereich der sozialen Psychologie gibt es den Begriff der Unaufmerksamkeitsblindheit [inattentional blindness]. Kevin Dunbar beispielsweise hat ein Experiment mit Naturwissenschaftlern gemacht. Er hat sich angeschaut, was im Gehirn von Wissenschaftlern passiert, wenn eine Theorie, welche sie unterstützen, bestätigt oder wenn sie zurückgewiesen wird. Bestätigen die Informationen die Hypothese, dann leuchtet das Lernzentrum im Gehirn, sie verschlingen diese neue Information und werden darüber in ihren nächsten Artikeln berichten. Wird ihre Hypothese jedoch abgelehnt, dann meldet sich das Warnzentrum im Gehirn und die neue Information wird nicht nur zurückgewiesen, *sie wird gar nicht erst gesehen*.

Und dann gibt es das mittlerweile klassische kleine Experiment von Daniel J. Simons mit dem Gorilla in einem Basketballspiel [<http://bit.ly/1ibunMI>]. Betrachten Menschen das Spiel in einer bestimmten Geistesverfassung wie: „Zähle, wie oft das Team in Weiß in Ballbesitz ist!“, dann ist die Aufmerksamkeit dort und nicht bei den Spielern in Schwarz. Und ein Gorilla geht mitten durch die Spieler hindurch, klopft sich dabei auf die Brust und die Mehrzahl der Zuschauer *sieht ihn nicht*, weil ihre Aufmerksamkeit woanders ist. Unsere Erwartungen lenken unsere Aufmerksamkeit. Dadurch bekommen wir vieles nicht mit und bleiben gefangen in dem, was wir erwarten. Dass ist wahrscheinlich

Es gibt Unaufmerksamkeitsblindheit.

auch der Grund, warum außergewöhnliche Erfahrungen vielen Angst machen. Es ist außerhalb dessen, was sie sich vorstellen können. In den sechziger Jahren waren es psychoaktive Substanzen, mit denen Menschen auf Entdeckungsreise gegangen sind. Je mehr sich Menschen gegenüber derartig legitimen, noetischen und transpersonalen Erfahrungen öffnen, desto mehr werden sie davon sehen können. Die Offenbarung führt zum Experiment und das Experiment führt zur Offenbarung, als ein dynamischer Entdeckungsvorgang.

KW: Du hast schon die „spirituell, aber nicht religiös“-*Bewegung* erwähnt. Sie ist zum großen Teil aus dem Unterschied entstanden zwischen einem unmittelbaren erfahrungsorientierten Erwachen – Spiritualität – und einer dogmatischen, mythischen, wortwört-



lichen institutionellen Religion. Die Menschen wollen mehr vom Ersteren und weniger vom Letzteren.

Dazu passt auch die Aufmerksamkeit, die jemand wie Eben Alexander bekommt⁵. Er war Neurochirurg in Harvard und hatte eine schwere Hirninfektion, die seinen Kortex und Neokortex lahmlegte. Er hatte eine Nahtoderfahrung mit tiefgreifenden, überwältigenden Erlebnissen, im unmittelbaren Kontakt mit der letztendlichen Wirklichkeit. Und mittlerweile gibt es eine Reihe guter Bücher von respektierten Mainstreamphysikern, die darauf hinweisen, dass so gut wie keines der Elemente, die man in Nahtoderfahrten erfährt, von einem erstickenden und sterbenden Gehirn produziert werden kann. Mit den Worten von Alexander, die Du in deinem Buch zitiert:

„Mir wurde klar, dass mein durch eine Meningitis schwer beschädigtes Gehirn nicht in der Lage sein konnte, etwas Derartiges zu erfahren. Es gab zu wenig von noch funktionierendem Kortex, um eine derartige Über-Wirklichkeit zu erzeugen, wie ich sie sah – eine unglaublich reichhaltige und lebendige Wirklichkeit.“

Die übliche Kritik, dass dies alles nur Nebenprodukte eines sterbenden Gehirns sind, lässt sich damit nicht mehr aufrechterhalten.

MS: Die Faszination darüber kommt auch daher, dass wir es hier mit einer Art von evidenzbasierter Spiritualität zu tun haben. Einem Neurochirurg aus Harvard, der dazu noch eine christliche Orientierung hat, dem schenkt man bei uns Glauben.

Wie können wir Menschen auf ihrem Weg unterstützen, im Umgang mit ihrem Schmerz, in ihrer Angst beim Thema Tod?

Wir haben es hier mit einer evidenzbasierten Spiritualität zu tun.

KW: Ja, es ist wirklich eine interessante Zeit, und das können wir auch erkennen, wenn wir uns Entwicklungsstudien anschauen. Betrachten wir dabei eine ausreichend lange Zeit, können wir drei grundlegende Arten von Beziehungen unterscheiden, welche die Menschheit gegenüber Gott, der Göttin oder dem GEIST hatte. Zu Beginn, auf den frühen Entwicklungsstufen, war Gott überall. Jede Kultur hatte irgendeine Form von Glaube an irgendeine Art von Gott oder Göttin, an Naturgeister oder den GEIST. Es gab keine atheistischen Stämme, die sagten: „Naja, ich habe darüber nachgedacht, aber ich bin mir nicht so sicher.“ Das sagt noch nichts über die Art von Gott aus, doch Gott war überall.

Mit dem Beginn der Moderne und den rationalen Entwicklungsstufen ist Gott nirgendwo mehr zu finden. Nietzsche hat es klar ausgesprochen: „Gott ist tot.“ Dies ist der Schritt von einem überall gegenwärtigen Gott zu überhaupt keinen Gott. Heute hat praktisch jedes Entwicklungsmodell, und es gibt Dutzende davon, am oberen Ende Stufen, welche über das durchschnittliche Bewusstsein heute hinausreichen, d.h. transpersonale Stufen einer unmittelbaren mystischen Erfahrung. Doch diese sind nicht einfach gegeben und stellen sich ein, es braucht dafür meist eine bestimmte Übung, eine Praxis. Doch all diese Modelle sagen uns, dass es sich dabei um eine *kommende* Stufe handelt, und dass jeder auf dieser Stufe eine Erfahrung von Einheit haben wird, zumindest eine Einheit mit der grobstofflich manifesten Welt. Der Weg führt also von Gott ist überall zu Gott ist nirgendwo wieder zu Gott ist überall, doch diesmal als einer konkreten

5 A. d. Ü.: Siehe z. B. das Buch

Blick in die Ewigkeit: Die faszinierende Nahtoderfahrung eines Neurochirurgen.



Entwicklungsstufe, so wie auch die rationale Stufe eine Entwicklungsstufe ist. Alles, was dazu zu tun ist, ist sich weiterzuentwickeln. Und natürlich unterscheidet sich diese Stufe sehr von den überwiegend magischen und mythischen „Gott ist überall“-Stufen. Jeder Mensch, der geboren wird, muss sich durch diese Stufen hindurch entwickeln. Eine Menge Menschen heute befinden sich auf der mythisch wortwörtlichen Entwicklungsstufe, die meisten Fundamentalisten weltweit sind dort. Auch Menschen auf der rationalen und pluralistischen Entwicklungsstufe können Christen sein, doch sie nehmen die Texte nicht wortwörtlich, sondern metaphorisch oder symbolisch.

Doch Gott ist zurück, jetzt mehr transrational und transpersonal, und dafür braucht es eine ganz neue Sprache und Semiotik. Es geht viel voran, aber es gibt zurzeit auch viel Verwirrung. Die Menschen wissen nicht genau, wo es langgeht und daher gibt es auch viele Regressionen. Wir sind dabei den Planeten zu zerstören. Es ist wie bei einem Pferderennen. Mal hat das eine Pferd den Kopf vorne, mal das andere

Teil 3 Die ontologisch-verbindende Wahrheit

KW: Wir haben heute Zugang zu allen traditionellen Kosmologien und können so zu einer integrierenden, pluralistischen Meta-Perspektive darauf gelangen.

MS: Ich habe mit einigen Mitgliedern des Parlaments der Weltreligionen gesprochen und gefragt, was eine Organisation wie dieses Parlament für ein besseres Zusammenleben tun kann.

KW: Das ist ein wirklich schwieriges Thema, vor allem wenn man den Entwicklungsaspekt dabei berücksichtigt. Am Beispiel von Clare Graves Forschung bedeutet dies, dass sich zumindest in der heutigen westlichen Kultur Menschen durch sechs oder acht Hauptstufen der Entwicklung bewegen können, und dass die ersten sechs Stufen davon als erster Rang bezeichnet werden und die nächsten zwei Stufen als zweiter Rang. Der Hauptunterschied liegt darin, dass die Stufen des ersten Ranges alle davon überzeugt sind, dass nur ihre Werte und Wahrheiten die einzig wirklichen Werte und Wahrheiten in der Welt sind, und dass alle anderen zutiefst verwirrt sind, falsch liegen oder sogar pathologisch sind. Daraus resultieren die „Kulturkriege“, als Auseinandersetzungen zwischen den Wertesystemen mythisch-wortwörtlich, rational-wissenschaftlich-modern, pluralistisch-postmodern-multikulturell. Und weder Daten noch Logik ändert die Entwicklungsstufe eines Menschen, das geschieht allein durch

Weder Daten noch Logik
ändert die Entwicklungsstufe
eines Menschen, das
geschieht allein durch
Transformation.

Transformation. Die Sichtweise, dass alle Stufen und Werte etwas beizutragen haben, kommt nach diesem Modell erst mit den Stufen des zweiten Ranges. Doch da befinden sich vielleicht erst 5 % der Weltbevölkerung.

MS: Einer der Schlüssel für diese Transformationen ist sicher Bildung und Erziehung, als etwas, was sich an alle Menschen auf den unterschiedlichen Entwicklungsstufen richtet, mit unterschiedlichen Lehrplänen, unterschiedlichen Erfahrungen. Und es geht dabei nicht um Religion, es geht um alles, Ökonomie, Politik, usw.

KW: Ja, Bildung und Erziehung hilft den Menschen, sich durch diese Stufen hindurch zu entwickeln und ihre spezifischen „Intelligenzen“ und Fähigkeiten herauszubilden, kognitive Intelligenz, linguistische Intelligenz, emotionale Intelligenz, spirituelle Intel-



lizenzen, künstlerische Intelligenz usw.. Und diese unterschiedlichen *Linien* entwickeln sich dann durch die gleichen *Ebenen* der Entwicklung.

MS: Nachdem wir im Zusammenhang mit dem Buch *Living Deeply* die Studien zur Transformation beendet hatten, erstellten wir ein Curriculum von Weltsichten, mit dem Titel *Worldview Explorations*. Und das kann Menschen helfen zu verstehen: Ich habe eine Weltsicht, und meine Weltsicht ist geformt durch Dinge, die sich transformieren und verändern können. Andere Menschen haben andere Weltsichten, die sich von meiner grundlegend unterscheiden können. Welche Eigenschaften und Fähigkeiten brauche ich und habe ich gegebenenfalls zu entwickeln, um in ein Gespräch zu kommen mit all diesen unterschiedlichen Weltsichten? Und darum geht es, ein Bildungs- und Erziehungsprogramm zu entwickeln, wo wir die Themen Tod und Kosmologie aus unterschiedlichen Welttraditionen heraus betrachten und schauen, wie sich Menschen innerhalb ihrer eigenen Tradition diesbezüglich entwickeln können. Gleichzeitig kann dadurch der Dialog zwischen den Traditionen gefördert werden.

KW: Die Evidenz für die Existenz von Entwicklungsstufen und unterschiedlichen Entwicklungslinien ist überwältigend, und es geht wirklich darum, dies durch Programme, wie du sie gerade erwähnt hast, zu verstehen. Auch Aurobindo hat sich sehr mit unterschiedlichen Entwicklungsstufen befasst. Er wies darauf hin, dass sie nicht übersprungen werden können, aber die Entwicklung kann sich beschleunigen. Und es gibt auch gesunde und ungesunde Versionen von Entwicklung, und auch damit müssen wir uns beschäftigen. Todesverleugnung und Unsterblichkeitsprojekte führen zu pathologischen Umständen. Das meiste von dem, was wir heute als Weltprobleme erkennen, hängt auf die eine oder andere Weise mit Unsterblichkeitsprojekten zusammen, und zwar genau in der Weise, wie von Becker und Rank erläutert – die Gier nach immer mehr und Habenwollen,- das Heroische, es werden Pyramiden gebaut, die 10.000 Jahre Bestand haben. Es ist nicht genug, 1 Milliarde Dollar zu haben, denn es müssen 20 Milliarden sein. Diese materielle Gier beherrscht den Planeten und ist dabei, ihn zu zerstören. Das ist etwas speziell Menschliches, und hat mit der Selbstbewusstheit und der daraus folgenden Todesangst und den Unsterblichkeitsprojekten zu tun.

Das meiste von dem, was wir heute als Weltprobleme erkennen, hängt mit Unsterblichkeitsprojekten zusammen.

MS: Du hast über das heutige „Gott ist (wieder) überall“ gesprochen und dass es dabei um die unmittelbare Erfahrung geht. Dafür ist der Tod eine gute Gelegenheit. Wenn wir uns darauf vorbereiten und von denjenigen lernen, die von uns gegangen sind, und von den Traditionen, dann führt uns das zu eigenen Erfahrungen. Es gibt objektive Merkmale beim Sterben und die kennen wir. Doch es gibt auch das Innere dabei. Ich erinnere mich vor vielen Jahren, wie ich zusammen mit Frances Vaughan am Fetzer-Institute war. Sie leitete eine Gruppe und führte uns in einer Meditation zu einer Identität über den Körper hinaus. Das war damals neu für mich und ich bekam Angst. Plötzlich begann ich, mich zu *dematerialisieren* ... zum Glück war die Gruppe sehr unterstützend, ich konnte diese öffnende Erfahrung halten und damit arbeiten. Derartige Übungen sind sehr wichtig und sie gehören zu einer neuen Art von Pädagogik, zusätzlich zu dem, was wir aus den Traditionen haben, Hinduismus oder Buddhismus oder Sufismus.



Gott ist (wieder) überall.

KW: Ja, und das gehört zum großen Thema der Bewusstseinszustände, die von den Entwicklungsstufen zu unterscheiden sind. Menschen wachen auf und sie wachsen auf, wie ich das nenne, doch beides ist bisher in keiner Erkenntnisdisziplin zusammengebracht worden. Die Bewusstseinszustände ermöglichen Erfahrungen, welche

dann jedoch durch die Bewusstseinsstrukturen interpretiert werden, die den Menschen jedoch nicht ohne weiteres bewusst und zugänglich sind.

Du beschäftigst dich in deinem Buch auch mit dem Thema Reinkarnation und der Beweislage dafür. „Eine grundlegende Frage im Zusammenhang mit dem Leben nach dem Tod ist: Falls überhaupt irgendetwas überlebt, was ist dies?“ Du erwähnst dann Ian Stevenson:

„Ian Stevenson hat Jahrzehnte seines Lebens damit verbracht, Fallstudien zusammenzutragen, die Reinkarnation nahe legen. Er war Psychiater und Vorsitzender des Department of Psychiatry an der Universität von Virginia und starb 2007. Jim Tucker führt seine Arbeit fort und berichtet:

Nach 50 Jahren der Forschung haben wir jetzt 2500 Fälle von Kindern dokumentiert, die von Erinnerungen an frühere Leben sprachen. Manche davon ereigneten sich an Orten, wo an Reinkarnation geglaubt wird, und andere an Orten wie den Vereinigten Staaten, wo allgemein nicht daran geglaubt wird und wo auch in den Familien der Kinder nicht daran geglaubt wurde. Einige Hunderte dieser Fälle hatten mit angeborenen Körpermerkmalen oder Körperdefekten zu tun, die zu den Wunden einer erwähnten vorangegangenen Person passen. In einigen Fällen gibt es auch schriftliche Berichte über Personen, von denen die Kinder gesprochen haben. Wenn man all diese Fälle nimmt, fällt es schwer, eine andere Erklärung als Reinkarnation dafür zu finden.

Selbst wenn wir 99 % der Reinkarnationsberichte mit anekdotischem Charakter streichen, dann haben wir von einem mathematischen Standpunkt aus immer noch Beweise. Alles, was man braucht ist ein Fall. Es ist schwer vorstellbar, dass jeder einzelne dieser Berichte ohne Bedeutung ist. Das alles ist für mich ein Hinweis darauf, dass nach dem Tod des Körpers noch etwas geschieht.“

Bist du davon überzeugt?

MS: Ich denke, wie schon gesagt, dass eine evidenzbasierte Spiritualität wichtig ist. Ich habe diesen Abschnitt in dem Buch, um Menschen darauf hinzuweisen, dass es diese Evidenz für etwas nach dem Tod gibt. Ich beschreibe das als eine Art Puzzle mit vielen Einzelteilen, denn es gibt keinen definitiven Beweis für Leben nach dem Tod. Mir gefällt auch die Arbeit von Peter Fenwick am Sterbebett von Menschen. Er hat sehr sorgfältig dokumentiert, was sterbende Menschen erfahren. Und auch das unterstützt die Vorstellung, dass es noch etwas danach oder darüber hinaus gibt. Wie geht das alles zusammen mit dem integralen Rahmen? Auch die Arbeit von Rudolph Tanzi beeindruckt mich sehr. Er ist ein Neurowissenschaftler an der Harvard Universität. Er hat sich im Zusammenhang mit der Alzheimerforschung dem Thema Erinnerung und Gehirn gewidmet. Er ist in diesem Sinne durch und durch materialistisch orientiert, und gleichzeitig sagte er: „Ich denke nicht, dass die Erinnerungen im Gehirn gespeichert sind.“ Er geht weiter und spricht von einem Akashafeld, in dem unsere Erinnerungen gespeichert sind, und „speichern“ ist hier nur eine Metapher. Derartige legitime Informationsquellen von zuverlässigen



sigen Menschen mit einer Distanz zum New Age können anderen Menschen zu einem neuen Verständnis helfen. Ich selber habe meine akademische Laufbahn auf glaubhafter Doppelblindforschung aufgebaut.

Wie kann dieses Wissen so vermittelt werden, dass Menschen es annehmen können?

KW: Ja, und wieder spielen Bildung und Erziehung eine zentrale Rolle. Wie kann dieses Wissen so vermittelt werden, dass Menschen es annehmen können? Das hat wieder viel mit einem Entwicklungsverständnis zu tun. Das Universum entwickelt sich, es löst sich nicht auf. Whitehead sprach von drei grundlegend wesentlichen Dingen: dem Einen, den Vielen und dem kreativen Antrieb zur Neuheit. Und wenn das so ist, dann können wir uns auf die Suche machen, wie das geht. Wie genau geht es, wie schnell oder langsam geht es, wie gesund geht es? Das findet man über Versuch und Irrtum heraus, als Teil einer evolutionären Entfaltung.

MS: Ja, und wir müssen darauf achten, nicht in einen neuen Dogmatismus zu verfallen. Doch wie können wir diesen Prozess positiv gestalten, mit unterschiedlichen Menschen auf unterschiedlichen Entwicklungsebenen und Entwicklungsstufen? Wie kann das ganze legitim geschehen? Unser derzeitiges öffentliches Bildungssystem ist einfach schrecklich und wehrt sich gegen derart Neues. Ich denke, es braucht viele kleine Schritte und es ist eine große Herausforderung. Meine Hoffnung besteht in Gesprächen, wie wir sie gerade führen, mit einer klaren Kommunikation.

KW: Ja, es ist eine relativ kleine, aber doch bedeutende Gruppe, welche dieses Thema voranbringt. Es gibt diese höheren, tieferen, weiteren Wirklichkeiten – was hilft, um das zu verbreiten? Und es gibt die große evolutionäre Strömung – wie können wir die kreative Neuheit unterstützen, ohne daraus ein neues Dogma zu machen? Gott ist wieder im Kommen und sieht uns hier bei der Arbeit, es ist definitiv eine interessante Zeit.

Alles, was wir besprochen haben, Evolution, Emergenz, Kreativität, Wachstum – erfordert eine positive Offenheit gegenüber dem Tod. Alles das gehört zusammen. Darum ist dein Buch so wichtig. Die Betrachtung des Todes gehört in das Zentrum unserer Kultur. Angst und Abwehr werden ersetzt durch Offenheit und sich wundern können. Dadurch werden wir auch offener für Evolution, Transformation und ein größeres Leben.

Die Betrachtung des Todes gehört in das Zentrum unserer Kultur.



C) Eine Arbeitssynthese der Transaktionsanalyse und der Gestalttherapie

Ken Wilber
(zusammengefasst von
Michael Habecker)

(*A Working Synthesis of Transactional Analysis and Gestalt Therapy*, Erstveröffentlichung in *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice* 15, No. 1 (1978))

[Hinweis: Der nachfolgende Beitrag ist eine Zusammenfassung eines Artikels von Ken Wilber aus dem Jahr 1978. Er belegt einmal mehr das Integrierende in Wilbers Arbeit. Gleichzeitig wird der hohe Stellenwert deutlich, den das Thema "Psychodynamik" in Wilbers Arbeit von Anfang an einnimmt.]

Abriss: Durch die Herstellung der notwendigen theoretischen Verbindung zwischen den bei der Gestalttherapie im Vordergrund stehenden Konzepten von Retrofektion und Projektion wird eine Basis für eine grundlegende Synthese von Gestalttherapie und Transaktionsanalyse geschaffen. Diese Synthese schlägt vor, dass die Ich-Zustände des Elternteils und des Kindes in den meisten Fällen bestimmten Formen von Retrofektion und Projektion entsprechen. Die *gegenwärtigen* Aktivitäten der Retrofektion und Projektion nehmen als Ausdrucksformen den Elternteil bzw. das Kind, welche zu einem großen Teil das Produkt *vergangener* Erfahrungen sind. Transaktionsanalyse und Gestalttherapie sind daher zwei komplementäre Ansätze hinsichtlich der gleichen psychodynamischen Faktoren. Eine Synthese ihrer besten Elemente sollte daher mehr Wirkung entfalten als jede Methode für sich.

Wilber stellt die zwei Schulen, um die es gehen soll, vor:

Zwei Schulen der humanistischen Psychologie erfreuen sich heute einer großen Popularität, und zwar die Transaktionsanalyse und die Gestalttherapie, erstere wird in Verbindung gebracht mit Eric Berne und Thomas Harris, letztere mit Fritz und Laura Perls. Vieles vom großen Erfolg der Transaktionsanalyse scheint in ihrer Einfachheit und der Unmittelbarkeit ihres Vorgehens zu liegen, wohingegen der Erfolg der Gestalttherapie auf den sehr wirksamen und grundlegenden Wachstumsveränderungen derjenigen zu liegen scheint, die diesen Prozess bewusst durchlaufen⁶.

Wilber beginnt mit Gemeinsamkeiten eines dreigliedrigen Persönlichkeitsmodells:

Wir können unsere Synthese auf einem soliden Fundament beginnen, wenn wir uns klarmachen, dass Transaktionsanalyse und Gestalttherapie darin übereinstimmen, dass die Persönlichkeitsstruktur dreifach ist. Zuvor hatte schon Freud eine Dreifachunterscheidung der Psyche vorgeschlagen: das Über-Ich (welches sich weiter in Ich-Ideal und Gewissen unterteilen lässt); das Ich selbst; und das Es, welches in etwa dem infantilen Ich entspricht. Trotz einiger Unterschiede der theoretischen Grundlagen dieser zwei neueren Schulen der Psychotherapie gegenüber Freud stimmen sie doch darin überein, dass die Persönlichkeitsstruktur des Individuums drei mehr oder weniger voneinander unterschiedene Subpersönlichkeiten enthält. Die

6 Meine eigene Position dazu ist die einer Spektrumspsychologie (Wilber, 1975). Der Ansatz den ich hier vorstelle bezieht sich auf die Schatten/Ego Ebene.



Transaktionsanalyse bezieht sich auf sie als dem Elternteil, dem Erwachsenen und dem Kind; die Gestalttherapie spricht vom Topdog, vom zentrierten Selbst und vom Underdog.

Diese drei gilt es zu integrieren:

Es gibt das Über-Ich (Eltern-Ich, Topdog), dessen Schwerpunkt sich aus den internalisierten und übernommenen Forderungen und Urteilen der Eltern und anderer Autoritätspersonen zusammensetzt. Es gibt das infantile Ich (das Kind, Underdog), das aus all den Gefühlen von Hilflosigkeit und Abhängigkeit besteht, die der Mensch als Kind erlebte. Schließlich – und glücklicherweise – gibt es dann noch das Erwachsenen-Ich, das authentische Selbst, welches in der Lage ist, die gegenwärtige Situation einzuschätzen und das seine Entscheidungen auf der Grundlage objektiver Fakten trifft und nicht auf der Grundlage der Drohungen des Elternteils/Topdog, und auch nicht auf der der archaischen Ängste des Kind/Underdogs.

Um jedoch das Erwachsenen-Ich zu leben und zum Ausdruck zu bringen, muss sich die betreffende Person von den andauernden Möglichkeiten, Elternteil oder Kind zu sein, befreien – und genau das ist das Ziel von Therapie. In der Transaktionsanalyse basiert diese „Befreiung des Erwachsenen“ auf einem einfachen Prinzip: Da die Tonbänder des Elternteils und des Kindes permanent im eigenen Geist abgespult werden, kann man sie nicht einfach löschen. Doch man kann lernen, sie zu erkennen, und sie in sich selbst als die Stimmen der Eltern und des Kindes bewusst zu erfahren, und dann hat man die Wahlmöglichkeit, sie auszuschalten! Man kann also lernen, „im Erwachsensein zu bleiben“.

Die Transaktionsanalyse geht damit wie folgt um:

Wenn ein Mensch also mit einer Transaktionsanalyse beginnt, dann lernt dieser Mensch die Grundlagen des Eltern-Erwachsenen-Kind-Schemas und wendet dies auf seine gegenwärtigen Transaktionen an. Er beginnt die Signale zu erkennen, die ihm zeigen, dass er im Eltern-Ich „eingerastet“ ist, wie z. B. hochgezogene Augenbrauen, zusammengekniffene Lippen, der erhobene Zeigefinger, üblicherweise begleitet von Worten wie: „Jetzt bekommst du richtig Ärger“; „Unterstehe dich, so etwas noch einmal zu machen“; „Wie kannst du nur!“; „Ich kann es überhaupt nicht vertragen, wenn ...“. Der betreffende Mensch beginnt auch die Schlüsselsignale zu erkennen, bei denen sich das Kind „eingeklinkt“ hat, wie z. B. Tränen, ein Schmolzmund, eine weinerliche Stimme, ein Wutanfall und Gefühle von Angst, Minderwertigkeit usw.. Wenn dieser Mensch ein wirkliches Gefühl für seinen Elternteil und sein Kind bekommt, wird er weiterhin entdecken, dass sowohl der Elternteil als auch das Kind in eine von zwei grundsätzlichen Richtungen wirkt. Das Eltern-Ich beispielsweise kann seine Forderungen und Ansagen *nach außen* an andere richten, doch es kann seine Forderungen und Bestrafungen ebenso *nach innen* richten, an die Adresse des Kindes. Entsprechend kann das Kind sich *nach innen* richten, an die Adresse der Drohungen seines eigenen Elternteils, oder *nach außen*, gegen die Drohungen der Elternteile anderer Menschen. Alles in allem erhalten wir so vier *grundlegende Muster* eines Menschen, der sich weigert, im Erwachsenen-Ich zu bleiben. (Ich erwähne diesen scheinbar trivialen Punkt, weil er eine große Bedeutung für unsere Synthese der Transaktionsanalyse mit der Gestalttherapie hat).

Die Tatsache, dass Menschen innerlich von sich Abstand nehmen und sich bewusst machen können, welche Tonbänder gerade laufen und in welche Richtung diese



zielen – genau darin besteht das therapeutische Mittel. Es sind ja gedankliche Operationen im Erwachsenen-Ich, die das Eltern-Ich und das Kind bei sich und bei anderen objektiv und rational identifizieren! Therapie ist daher einfach nur die alltägliche Stärkung und Unterstützung des Erwachsenen-Ichs, und die Beruhigung und das immer leiser werden der Stimmen des archaischen Kindes und des Elternteils.

Die Gestalttherapie geht folgenden Weg:

Das Ziel der Gestalttherapie ist ähnlich, sie versucht ebenso, die Persönlichkeit vom unerträglichen Einfluss des Topdog/Elternteils und des Underdog/Kindes zu befreien. Da jedoch – nach der Gestalttherapie – diese „zwei Clowns“ in früheren ausgewogenen Situationen entstanden sind, in denen das Selbstpotential für eine Anpassung an die Umwelt aufgegeben wurde, zielt die Gestalttherapie direkt auf die Wiedererlangung dieses verlorenen Potentials. Die Hauptmechanismen, mit denen ein Mensch versucht, seine eigenen Potentiale abzuwürgen, zu vermeiden und abzugeben, sind die der Introjektion, der Retrofektion und der Projektion – Mechanismen, die ich gleich noch erläutern werde. Durch die Arbeit mit diesen „Vermeidungsmechanismen“ versucht die Gestalttherapie das Wachstumspotentials des Individuums wieder herzustellen, und seine Energien aus dem Griff des Topdogs und des Underdogs zu befreien.

Dann macht sich Wilber an die Integration:

Beginnen wir mit einer näheren Betrachtung des Kindes/Underdogs. Nach der Transaktionsanalyse sind die vorherrschenden Gefühle dieses Kindes in einem jeden von uns die von Frustration und Angst. Weil nun die aufgenommenen Tonbänder des Kindes *beständig* sind, können sie praktisch zu jeder Zeit und in einer jeden Transaktion abgespult werden, wenn der richtige Auslöser erscheint. Wenn sich jemand beispielsweise in einer finanziellen Krise befindet, und jemand anders macht darüber eine abfällige Bemerkung oder etwas läuft nicht wie geplant oder ein anderes ähnliches Ereignis tritt ein, dann führt dies – wie wir sagen – zum ‚Einrasten‘ des Kindes. Es werden die ursprünglichen Gefühle von Frustration, Zurückweisung oder Verlassenheit abgespielt und wir erleben eine heutige Version der ursprünglichen Depression des kleinen Kindes. Wenn ein Mensch daher im Griff dieser Gefühle ist, dann hat – wie wir es nennen – das Kind das Ruder übernommen.

Doch erinnern wir uns daran, dass nach der Gestalttherapie das Kind/Underdog lediglich eine Haltung ist, die wir in Zeiten von Stress oder Ausweglosigkeit einnehmen, wo uns unsere Außenwelt nicht unterstützt und wo die Unterstützung des authentischen Selbst nicht erfahren wird. Weil diese Unterstützung noch nicht verwirklicht wurde, fühlt sich die betreffende Person völlig kraftlos, ohne jegliches Potential und hilflos. Sie fühlt sich – kurz gesagt – NICHT OK. In dem Versuch ihre Gefühle des NICHT-OK-Seins zu befriedigen, verfällt sie in eine manipulierende Raserei und versucht bei anderen das zu mobilisieren, was sie in sich selbst nicht findet. Anstatt also ihre eigenen Quellen und Reserven zu erkennen, schaut sie sich in der Außenwelt danach um. Doch es ist wichtig, sich dabei klar zu machen, dass, *wenn das Kind eingerastet ist, die Potentiale eines Menschen damit nicht einfach verschwunden sind und sich in Luft aufgelöst haben, diese Potentiale können nicht verloren gehen* – sie wurden lediglich aufgegeben und projiziert. Folgt man der Gestalttherapie, dann sind diese Potentiale definitiv vorhanden, jedoch nur in einer projizierten Form!



Wir formulieren daher unsere erste Syntheseregeln: *Wenn das Kind eingerastet ist, dann halten wir nach Projektionen Ausschau.*

Und weiter:

Der Mensch, bei dem das Kind eingerastet ist, fühlt sich hilflos, nicht weil ihm oder ihr die notwendigen Ressourcen fehlen, sondern weil er sie projiziert und allen anderen zuschreibt. Wenn das Kind also einrastet, halten wir also genau nach diesen Projektionen Ausschau. In diesem Bereich der Therapie ist die Stärke der Transaktionsanalyse die Leichtigkeit, mit welcher das Kind erkannt wird; die Stärke der Gestalttherapie ist die Leichtigkeit im Erkennen von Projektionen. Der weise Therapeut wird beides einsetzen, weil das Einrasten des Kindes und die Projektionen des Potentials zwei Seiten ein und derselben Münze sind.

Eines der Ziele der Transaktionsanalyse besteht darin zu lernen, die frühen Signale des NICHT-OK-Kindes zu erkennen, um diese Stimmen dann ausschalten zu können. Aber – und das sagen viele, die Transaktionsanalyse machen – manchmal hören diese Stimmen oder Tonbänder einfach nicht auf, und dann ist es praktisch unmöglich im Erwachsenen-Ich zu bleiben. An dieser Stelle zeigt sich die Stärke der Gestalttherapie. Die Stimmen des Kindes wollen einfach nicht aufhören, weil sie in Verbindung mit einer Projektion stehen, so etwa wie bei einem „unerledigten Geschäft“, welches lautstark nach Aufmerksamkeit ruft, solange bis die Gestalt geschlossen und das Geschäft abgeschlossen ist. Umgekehrt wird durch die Integration der Projektion der Position des Kindes der Boden entzogen.

Darüber hinaus ist es so, dass, um eine Projektion zu integrieren, es nicht notwendig ist zu fragen, *warum* man projiziert, sondern zu entdecken, *wie* man projiziert. Wenn einem bewusst wird, wie man jetzt gerade projiziert, dann erlangt man augenblicklich die Freiheit, damit aufzuhören. In den Begriffen der Transaktionsanalyse: Wenn man erkennt, nicht *warum* man die Stimmen des Kindes aktiviert hat, sondern *wie*, dann ist man in der Lage, sie auszuschalten.

Fühlen und Denken zusammenbringen.

Was fühlt ein Mensch, der gewohnheitsmäßig im NICHT-OK-Kind steckt und mehr und mehr lernt, im Erwachsenen zu bleiben? Er fühlt eine Zunahme seiner Stärke, seines Potentials und seiner Ressourcen – Ressourcen, von denen er, als er noch im Kind steckt, nicht glaubte, dass er sie hätte. Durch das Lernen, im Erwachsenen zu bleiben, entdeckt er seine eigenen Potentiale und die Möglichkeit daraus zu handeln und diese nicht durch einen Rückfall in die archaischen Schaltkreise des NICHT-OK eines kraftlosen und hilflosen Kindes abzugeben.

Dies ist genau der Punkt, wo die komplementären Einsichten der Gestalttherapie so nützlich sind, weil die Gestalttherapie richtigerweise erkennt, welche seiner Potentiale ein Mensch aufgibt, wenn er aus dem Kind heraus lebt! Diese Potentiale sind gegenwärtige Projektionen, und die Projektionen des Kindes zeigen genau an, welche Potentiale wieder in Besitz genommen werden müssen, wenn es darum geht, im Erwachsenen-Ich zu bleiben.

Wilber wendet sich dann dem Phänomen von Projektionen zu.

Projektionen sind leicht zu erkennen, weil sie Aspekte von Menschen oder Dingen sind, die einen starken *affektiven*, emotional störenden Einfluss ausüben, wo



ansonsten eine Situation oder ein Mensch einen lediglich *informiert*. Das, was ich bei anderen Menschen sehe, ist also im Wesentlichen richtig, wenn es mich nur informiert, doch es handelt sich sehr wahrscheinlich um eine Projektion, wenn es einen starken affektbetonten Einfluss auf mich ausübt – und das ist der entscheidende Unterschied. Wenn wir uns also zu jemandem (oder etwas) übertrieben hingezogen fühlen, oder wenn wir etwas oder jemanden hassen und vermeiden wollen, dann veranstalten wir eine Schattenumarmung bzw. ein Schattenboxen.

Da Projektionen Des-Identifikationen oder Entfremdungen von Facetten des Selbst sind, muss in der Therapie genau das Gegenteil getan werden – wir nehmen sie zurück, identifizieren uns mit ihnen und erkennen die Urheberschaft für unsere Projektionen an.

Die Schlacht wird nicht zwischen mir und den anderen geschlagen, sondern zwischen mir und mir – die anderen sind lediglich dazwischen geraten. Wir können also sagen, dass im Verlauf einer Gestalttherapie die Konflikte zwischen dem Selbst und seiner Umwelt reduziert werden auf den diesen Konflikten zugrunde liegenden Konflikt zwischen dem Selbst und dem Selbst. In einem allgemeinen Sinn sind diese Konflikte zwischen dem Selbst und dem Selbst nichts anderes als *Retrofektionen*. Die Gestaltungen der Gestalttherapie beschäftigen sich daher mit der *Umwandlung oder Reduzierung aller Projektionen zu Retrofektionen*.

Zur Dynamik der Retrofektionen:

Die meisten Retrofektionen geschehen bewusst; der oder die Betreffende ist sich im Klaren darüber, dass er oder sie einen Impuls zurückhält – so wie den Impuls zu schreien – in der Hoffnung auf einen späteren, geeigneteren Ort und Zeitpunkt dafür. Er oder sie weiß also, dass *er* (oder *sie*) den Impuls hemmt und auch *wie* er (oder sie) das macht. In vielen Fällen jedoch wurden aus diesen Hemmungen Gewohnheiten, die mehr und mehr unbewusst erfolgen, bis zur völligen Unbewusstheit. Der betreffende Mensch vergisst, wie er seine Impulse hemmt oder retroflektiert, und kann sie daher auch nicht befreien. Der Impuls ist nicht mehr nur vorübergehend gehemmt, sondern wird chronisch unterdrückt.

Dennoch verschwindet der Impuls dadurch nicht einfach – er braucht irgendeine Form des Ausdrucks, und da dies nicht in der Außenwelt geschieht, wird als ein Ausdrucksobjekt das Nächstbeste genommen, und das ist die Person selbst.

Auf diese Weise spaltet sich die Persönlichkeit in einen „Täter“ und ein „Opfer“, wobei das Opfer die Schläge erhält, die ursprünglich für die Außenwelt gedacht waren. Es ist so, als wenn ich damit beginnen würde, jemand anderen zu kneifen, stattdessen diese Tätigkeit gegen mich selbst richte. Dies ist Retrofektion, mit der Folge, dass die Persönlichkeit in zwei Hälften gespalten wird: den Kneifer und den Gekniffenen. Diese zwei Pole sehen wir überall bei der Retrofektion: Der Kneifer der Retrofektion wird als *aktiv* Handelnder erfahren, machtvoll, hemmungslos, kraftvoll; während der Gekniffene die Retrofektion als *passiv* Erleidender erlebt wird, als gehemmt und kraftlos.

Der „Kneifer“, derjenige, der aktiv etwas tut, ist diejenige Seite der Retrofektion, die sehr eng mit dem Topdog/Elternteil in Verbindung steht; und der Gekniffene, der passiv Erleidende, ist die Seite der Retrofektion, die in einem engen Zusammenhang mit dem Underdog/Kind steht.



Daraus ergibt sich unsere zweite vorläufige vereinigende Regel: *Wenn der Elternteil eingerastet ist, halten wir Ausschau nach Retroflectionen.*

Retroflectionen gibt es in allen Varianten. Ein paar der verbreiteteren sind Narzissmus (retroflektierte Affektion), Depression (Zorn), Hypochondrie (Kontrolle), Selbstmitleid (Mitleid), Masochismus (Grausamkeit), Zwanghaftigkeit (Antrieb).

Diese Retroflectionen gilt es umzukehren.

Ich glaube, dass genau diese Umkehrung der Retroflection in der Transaktionsanalyse geschieht, wo ein Mensch lernt, vom Modus des Elternteils zum Erwachsenen hinüberzuwechseln. Wenn der Betreffende mit Sicherheit und Gefühl sagen kann, „Mein Elternteil ist eingerastet und geht auf mein Kind los“, dann ist er in der Lage, sein Dilemma objektiv und rational zu erkennen – und hat damit seinen erwachsenen Persönlichkeitsteil ins Spiel gebracht. Allein dadurch hört der oder die Betreffende bereits damit auf, auf sich selbst einzuschlagen und sich zu kritisieren und befreit spürbar diese Energie für eine kritische Einschätzung seiner Außenwelt und der Transaktion mit dieser Außenwelt.

Es gibt jedoch, wie im Fall des Kindes, hartnäckige Fälle, in welchen der Elternteil keine Ruhe gibt, und genau an dieser Stelle können die Erkenntnisse der Gestalttherapie zum Einsatz kommen, in dem sie für die Transaktionsanalyse eine Alternative zum Freud'schen: „Warum?“ bereitstellen. Der Betreffende kann den Elternteil nicht ausschalten, weil er kein entsprechendes Gefühl dafür entwickelt hat, *wie* er selbst im Elternteil einrastet oder wie er retroflektiert. Während der Kern des Elternteils/Topdogs zweifellos in den frühen Jahren geformt wurde, *erhält er seine Stärke durch nichts anderes als die Energie heutiger Retroflectionen.* Während die Transaktionsanalyse den Elternteil erkennt und sich mit ihm beschäftigt, geht die Gestalttherapie gegen die Retroflectionen vor – zwei Seiten ein und desselben therapeutischen Prozesses⁷.

Wenn einmal ein Impuls retroflektiert wurde, verändert er im Allgemeinen seine Form, um *kon-form* zu sein mit seinem neuen Objekt, dem Selbst. Ein Impuls, der darauf ausgerichtet ist, ein Objekt oder einen anderen Menschen zu schlagen, wird aus einer schlagenden Bewegung des Arms, der Schulter und der Faust heraus geführt. Sollte dieser Impuls retroflektiert werden, dann schlägt sich die betreffende Person meist nicht selbst ins Gesicht, sondern blockiert die entsprechenden Muskeln im Arm, in der Schulter und in der Faust. Der oder die Betreffende schlägt sich nicht selbst, sondern „friert“ sich gewissermaßen ein. Dies ist immer noch eine Selbstattacke, doch der Impuls wurde an das neue Objekt, den eigenen Körper, angepasst. Das Ergebnis ist eine Pattsituation, ein Krampf – gewaltige Energien sind in einer dynamischen Bewegungslosigkeit gebunden. Auf diese Art wird konstruktive biologische Aggression, wenn diese retroflektiert wird, zu destruktiver Selbstaggression; lebendige Neugier wird zu einer morbiden Introspektion. Nur durch die Umkehr der Retroflection kann der derart angepasste Impuls wieder zu seinem wahren Ausdruck befreit und *zurücktransformiert* werden zu seiner ursprünglichen und weniger destruktiven Dimension. Es ist wichtig, dass der Vorgang dieser Transformation verstanden wird, weil sonst wahrscheinlich dieser offensichtlich destruktive Impuls nicht nach außen gerichtet wird. Wird jedoch verstanden, dass die Umkehrung einer Retroflection dieses

7 Sowohl T.A. als auch G.T. betonen die Auflösung bzw. die Annahme der Introjektionen, und dies sollte im Verlauf der Therapie nicht übersehen werden. Wegen der Übereinstimmung der beiden Schulen an diesem Punkt verfolge ich dieses Thema nicht weiter.



Geschehen transformiert, ist der oder die Betreffende in der Lage, mit dem Bleiben im Erwachsenen zu experimentieren, was vorher abgelehnt wurde.

Wilber erläutert dann die Verbindung von Retroflektion und Projektion.

Wir haben gesehen, dass alle Projektionen auf Retroflektionen zurückgeführt werden können, und dies ist genau der Weg, den die Gestalttherapie nimmt. Doch wie lässt sich das theoretisch erklären? Worin liegt die Verbindung? Ich möchte vorschlagen, dass das Verbindungsglied zwischen der Retroflektion und der Projektion das folgende ist: alle Projektionen sind projizierte Retroflektionen. Eine Projektion ist einfach nur der nächste Schritt nach einer Retroflektion in einem Kontinuum der Entfremdung [von Bewusstseinsinhalten, A.d. Ü.], und genau aus diesem Grund kann Projektion im Verlauf einer Therapie auf Retroflektion zurückgeführt werden.

Machen wir uns diesen Vorgang an einem Beispiel klar, unter Beachtung der gleichbleibenden funktionalen Beziehung der beiden Seiten zueinander, und schauen wir uns einen begründeten *Ablehnungs*impuls eines Menschen an gegenüber Dingen oder anderen Menschen, welche berechtigterweise in der Außenwelt zu kritisieren sind. Wenn dieser Impuls retroflektiert wird und die betreffende Person sich mehr mit dem aktiven Elternteil verbindet, wird er oder sie sich permanent selbst kritisieren: Ein Selbstkritik-Komplex entsteht. Verbindet sich die betreffende Person jedoch mehr mit der erleidenden Seite, wird er oder sie beginnen, einen Minderwertigkeitskomplex zu entwickeln, bei dem sich das Kind unter der quälenden Kritik des Elternteils biegt und beugt. Wird der Elternteil projiziert, dann bleibt nur das Kind übrig, und der oder die Betroffene sieht seinen Elternteil stattdessen überall in der Außenwelt, speziell bei Polizisten, Lehrern und anderen Autoritätspersonen. Die Welt ist dann scheinbar permanent darauf aus, den oder die Betreffende zu erwischen – was zur Entwicklung eines Verfolgungskomplexes führt. Wird hingegen das Kind projiziert, bleibt zur Identifizierung nur der Elternteil übrig, welcher permanent nicht so sehr die kindischen Gewohnheiten anderer kritisiert, sondern die kindischen Gewohnheiten der betreffenden Person, welche sie in andere hineinprojiziert. Dies kann zu allem Möglichen führen, von Ärger bis zu Vorurteilen.

Daraus ergibt das folgende Kontinuum der Entfremdung: von Ausdruck zu Unterdrückung zu Retroflektion zu Projektion. In der Therapie wird diese Reihenfolge dann wieder umgekehrt, beginnend bei der Projektion.

Wilber fasst zusammen:

Mit diesem zusätzlichen Verständnis von Retroflektion und Projektion sind wir jetzt in der Lage, unsere zusammenführende Schlussfolgerung zu ziehen. Unsere Studie der Gestalttherapie zeigte uns, dass es zwei Hauptgruppen der Retroflektion gibt (in Verbindung mit der aktiven und der passiven Seite), und zwei Hauptgruppen von Projektionen (Projektionen der aktiven und der passiven Seite), womit wir insgesamt *vier Grundmuster von Vermeidung* erhalten. Doch erinnern wir uns daran, dass die Transaktionsanalyse ebenso vier Hauptmuster der Weigerung, im Erwachsenen zu bleiben, kennt (Elternteil nach innen gerichtet, Elternteil nach außen gerichtet, Kind nach innen gerichtet, Kind nach außen gerichtet). Dies sind nun die gleichen vier Grundmuster von Nichtverantwortlichkeit, und die Transaktionsanalyse und die Gestalttherapie bieten jeweils komplementäre therapeutische Ansätze für diese vier Grundmuster an. Mit diesem Verständnis können wir jetzt alle vier zusammenführenden Regeln formulieren⁸:

8 Es gibt natürlich zahlreiche Varianten dieser vier Grundmuster; so ist z. B. das Kind nicht





1. Wenn das Kind eingerastet und nach außen gerichtet ist, halten wir nach Projektionen Ausschau; speziell achten wir auf Projektionen der aktiven Seite der Retrofektion, dem Elternteil/Topdog.
2. Wenn der Elternteil eingerastet und nach innen gerichtet ist, halten wir nach Retrofektionen Ausschau; speziell nach der Verbindung mit der aktiven Seite der Retrofektion.
3. Wenn der Elternteil eingerastet und nach außen gerichtet ist, halten wir nach Projektionen Ausschau; speziell nach den Projektionen der passiven Seite der Retrofektion, dem Kind/Underdog.
4. Wenn das Kind eingerastet und nach innen gerichtet ist, halten wir nach Retrofektionen Ausschau, speziell nach der Verbindung mit der passiven Seite der Retrofektion.

Vor dem Hintergrund dieser vier Modi bedeutet „im Erwachsenen zu bleiben“ die Verantwortung für den betreffenden Vermeidungsmodus zu übernehmen und nicht mehr weiter unbewusst darin zu verbleiben. In diesem Sinn ist Therapie lediglich ein tagtägliches Verstärken dieser Verantwortung.

Von einem praktischen Standpunkt aus gesehen kann jemand, der eine Therapie beginnt (alleine, als Paar oder in einer Gruppe), das Wesentliche der Eltern-Erwachsener-Kind-Struktur innerhalb einer Stunde begreifen: das Vorhandensein der Stimmen der Eltern und des Kindes, sowie die Fähigkeit als Erwachsener zu (re)agieren – und die Erkenntnis, dass in Zeiten von Stress und Ausweglosigkeit oft die Entscheidung getroffen wird, den Erwachsenen auszuschalten und das Kind oder einen Elternteil zu aktivieren. Der oder die Betreffende kann lernen, den Elternteil, den Erwachsenen und das Kind zu erkennen und voneinander zu unterscheiden. Dieses Verständnis alleine ist oft schon sehr hilfreich. In dem Maße wie es gelingt, im Erwachsenen zu bleiben, treten dann Retrofektionen und Projektionen – wie erläutert – meist von alleine in den Hintergrund. In jedem Fall kann das Verständnis im Umgang mit den Stimmen der Eltern und des Kindes vertieft werden. Mit dieser Vertiefung werden die Projektionen auf Retrofektionen reduziert, was dazu führt, dass genauer untersucht werden kann, *wie* jemand die Stimmen von Eltern und Kind immer wieder aktiviert. Mit diesem Verständnis entsteht eine Freiheit im Umgang mit diesen Stimmen und eine Befreiung und Reaktivierung der ursprünglich retroflektierten Energien. Dieser grundlegende Ablauf wird durch ein umfassenderes Verständnis der vier oben vorgeschlagenen Grundregeln unterstützt; und wenn der Therapeut oder Klient dies wünscht, kann dieser Prozess noch durch eine Skript- oder Spielanalyse unterstützt werden.

Was zu Veränderungen führt, ist das Verständnis und die Anwendung der Transaktionsanalyse oder der Gestalttherapie, oder – meiner Meinung nach – einer Arbeitssynthese von beiden. Das ist genau das, was ich in diesem Papier zu präsentieren versuche – eine pragmatische Synthese der besten Elemente der Transaktionsanalyse und der Gestalttherapie, womit wir ein einfaches, aber sehr wirkungsvolles therapeutisches System erhalten.

➔ immer mit der passiven Seite assoziiert. Doch die im Text erwähnten Grundmuster scheinen mir die grundlegendsten und am meisten verbreitetsten zu sein – die meisten anderen Mustern lassen sich auf eines der vier reduzieren.



D) Was braucht Kunst?

Michael Schultze

Deine Lebenszeit. Meine Lebenszeit. Als Künstlerin und Künstler. Als Erlebender und Erlebende. Und natürlich braucht sie Förderung und Unterstützung, Aufmerksamkeit und Vertrauen und Freiraum und Schutz. Sie braucht auch Geld und Orte und Ansehen und kritisches Wohlwollen und Gelegenheiten und Glück und die richtige Mischung aus Respekt und Unverschämtheit, aus Talent und Unvermögen, aus Mut und Lebenswillen.

Doch immer auch braucht sie ein profundes Einsehen in ihre Unerlässlichkeit und ihre Potenz und Vertrauen in ihre Glaubwürdigkeit, auch wenn wir sie nicht verstehen oder mögen mögen.

Akteur 1: Künstler

Kunst braucht eines Menschen Anliegen, seine grundlegende Bereitschaft, sich in dieses Feld zu begeben. Sie braucht Menschen, für die es relevant ist, wie sie selbst verfasst und gestimmt sind, wenn sie an die Arbeit gehen. Sie braucht Menschen, die sich ihr hingeben und tatsächlich ein Risiko eingehen. Dabei ist wesentlich zu erkennen, dass es viel mehr um diese Hingabe geht und weit weniger um die Kunstfertigkeit, mit der die Kunstwerke verfertigt werden. Und dafür braucht es Menschen, die sich dieses Unterschieds bewusst sind.

Akteur 2: Betrachter

Kunst ist jenseits der Sphäre von richtig und falsch. Wenn sich dir ein Kunstwerk nicht erschließen mag, es dich nicht berührt, dann ist dies nur eine Erfahrung unter vielen, denn es braucht eine Passung mit dir, damit dies geschieht. Das Ding >Kunstwerk< aber ist davon überhaupt nicht betroffen. Also gehe zum nächsten, zum nächsten, zum nächsten und wenn es dich antreibt stehen zu bleiben, dann bleib' stehen. Hier bist du richtig. Kunst braucht also auch Geduld. Sie braucht dein Dich-Einlassen, deine Hingabe nicht weniger als vormals die Hingabe des Künstlers.

Kunst ist nichts zum Konsumieren. Sie hat dir auf eigenartige Weise gar nichts zu bieten, wenn du es von ihr verlangst. Interessiere dich, denn Interesse ist interessant und erst durch dein Interesse wird ein Kunstwerk für dich interessant. Ein Kunstwerk ist nur ein Ding. Investiere etwas, arbeite, gib dich hin, damit du bewegt werden kannst.

Künstler sind keine Dienstleister. Ihre Kunstwerke entspringen aus ihrer Weltbegegnung, und wenn du sie betrachtetest und es diesen Moment der Passung gibt, dann erfährst du ebenfalls Weltbegegnung, es ist aber nicht die des Künstlers, es ist deine. Denn die Kunst hat dir nichts zu sagen, sie ist (d)ein Gespräch mit der Welt.

Also investiere Vertrauen und glaube an die Kunst, selbst wenn sie sich dir nicht erschließt, glaube an ihr Potential und erkenne, dass sie einfach eine Einladung ist, eine Aufforderung, eine Anregung, eine Gelegenheit. Sie kann ebenso Stolperstein wie Tür sein. Sie kann dich auf angenehme Weise berühren, aber auch erschrecken. Sie kann dich aufregen (viel Berührung), anekeln (auch viel Berührung), abstoßen (schon wieder viel Berührung). Manchmal ist sie auch einfach nur schön. Ob du sie verstehen musst?



Ach, verstehen wird überschätzt. Berührt sein genügt. Schau in dein Inneres, befrage dich, nicht die Kunst, aber lass dich auch von ihr führen. Glaube ihr.

Dies alles scheint sehr idealistisch. Hier soll eine Möglichkeit aufscheinen. Aber eigentlich beschreibe ich hier gerade meine tägliche Arbeit im Atelier. Ich mache dabei Erfahrungen, lasse mich ein, und ich weiß nicht, wohin es mich tragen wird. Und eben darum geht es immer wieder.

Dass wir uns mit dem NichtWissen konfrontieren und dazu passt das NichtTun sehr gut.

NichtTun, NichtMachen – GetanWerden und dies gilt in ähnlichem Maße wie für die Künstlerinnen und Künstler eben auch für die Betrachter und Zuschauer.

Akteur 3: Kollektiv

Kunst = Kapital, diese Beuysformel geht nur auf, wenn die immateriellen Aspekte der Kunst im Vordergrund stehen. Damit ist nicht gesagt, dass ich den Kunstobjekten gar keine Bedeutung beimesse. Jedoch, in ihnen liegt eben nicht jenes Kapital, von dem Beuys spricht. Es geht um die schöpferischen Kräfte des Menschen, und die machen aus meiner Sicht nur dann den Unterschied, wenn sie geschult sind und mit tiefen Einsichten in die Formungsprozesse des Universums einhergehen. Und so, wie ich oben davon spreche, dass es erst einmal eines Menschen individuelles Anliegen geben muss, damit er sich der Kunst widmen kann, so glaube ich ebenso, dass es ein tiefes kollektives Anliegen braucht, damit Kunst ihre höchste Potenz entfalten kann. Und das bedeutet im Grunde, dass jeder Mensch eine grundlegende künstlerische Praxis erfahren sollte, was nicht bedeutet, dass jeder Mensch Künstler werden soll/muss. Aber es braucht ein gutes Maß an eigener künstlerischer Erfahrung, um sich die Tiefe der Kunst eröffnen zu können. Sonst geschieht das, was derzeit überwiegend geschieht, Kunst wird immer mehr zur beliebigen, leicht konsumierbaren Oberfläche.

Was Kunst ebenfalls braucht, ist, dass nicht nur sie sich beständig auf andere Felder ausdehnt, sondern im Gegenteil, dass sich andere Felder auf die Kunst ausdehnen. Wie wäre es also mit einem erweiterten Wissenschaftsbegriff, einem erweiterten Politikbegriff, einem erweiterten Wirtschaftsbegriff and so on? Selbst ein erweiterter Liebesbegriff wäre sehr zu wünschen, auf dass unsere Bilder der Liebe weniger von Mangel, Angst und Schmerz geprägt sind, als vielmehr von Offenheit, Vertrauen, Verbundenheit und Freiheit. Denn wenn sich immer nur die Kunst erweitert, so droht sie zu zerreißen.

Akteur 4: Gesellschaft

Es gibt staatliche Kunstakademien, es gibt freie Kunstschulen, es gibt Stipendien und Kunstpreise, es gibt staatlich geförderte Museen, Ausstellungshallen, Theater und Konzertsäle. Das ist fein, genügt aus meiner Sicht aber nicht. Was Kunst und Künstler auch benötigen, sind Betrachter und Zuschauer, die qualifiziert sind. Der Umstand, dass Menschen sehen und hören können, bedeutet nicht auch automatisch, dass sie dies sind. Was es also auch bräuchte, wäre eine Gesellschaft von Menschen, die einen profunden Erfahrungsschatz mit Kunst besitzen, und dieser ist im Grunde nur dadurch zu erwerben, in dem ein Mensch sich selbst wesentlich in seiner eigenen künstlerischen Praxis erfahren hat. Kunst braucht also auch den gesellschaftlichen Willen, die künstlerische Praxis als grundlegenden Bestandteil, jeder Art von Ausbildung zu begreifen. 2 Stunden



pro Woche genügen da allerdings nicht, was ich meine, ist, dass die Praxis der Kunst denselben Rang hat, wie Lesen, Schreiben und Rechnen lernen.

Die Kunstwerke sind nur der Schaum. Sie sind die Bühne, auf denen Künstler „künstlern“. Und sie können Brücken, Türen und Einladungen sein. Sie sind jedoch nicht das „Eigentliche“, auch wenn wir Künstler sie so behandeln müssen als ginge es nur um sie. Und daher braucht Kunst auch ein Bewusstsein dafür. Kunstwerke sollten daher im Idealfall verschenkt werden. Dies wäre möglich, wenn das Thema Einkommen von Künstlern auf andere Weise angegangen würde. Wenn die Hälfte aller mit dem Handel von Kunst erzielten Einkünfte unmittelbar zurückfließen würden an Künstler, die keine Verkaufserfolge haben, um deren Ein- und Auskommen zu sichern, dann wäre dies vermehrt möglich. Denn es ist ja so, dass auch diejenigen Künstlerinnen und Künstler, die nicht im großen Fokus stehen, das Feld der Kunst, aus dem dann immer wieder der Eine oder die Andere herausragen mag, überhaupt erst ermöglichen.

(Das ist im Übrigen auch ein gewichtiges Argument für ein bedingungsloses Grundeinkommen)

In-KUNST-Sein

Der Beuys'sche erweiterte Kunstbegriff weist am Ende auf ein Verschwinden der Kategorie Kunst, wie auf das Verschwinden (der Notwendigkeit) von individualisierten und subjektivierten Künstler-Menschen. Freilich wird dies nicht das Ende von Malerei, Musik, Schauspielerei oder aller anderen Genres sein. Nur wenn, wie Beuys verspricht, jeder Mensch ein Künstler ist, übersetzt, wir alle In-KUNST-Sind, dann brauchen wir diese oben genannten Kategorien schlichtweg nicht mehr. Und so sitzen dann im Theater eben Menschen, die In-KUNST-Sind und schauen sich das Stück eines Menschen an, der In-KUNST-Ist, welches von Menschen, die ihrerseits In-KUNST-Sind, gespielt wird. Und von einem Menschen, der In-KUNST-Ist, werden wir nach einem rauschenden Theaterabend mit dem Taxi bis vor die Haustür gebracht.*

Fazit:

Was Kunst nicht braucht, ist ein Zuviel an Sicherheit. Zu den notwendigen Bedingungen für Kunst gehört nämlich auch ihre Fragilität und beständige Gefährdung, eine Kunst ohne Risiko und hohen Einsatz wäre blutleer und belanglos.

Kunst braucht auch keine verpimpelten, in Watte verpackten Künstler und schon gar kein kritikloses Abnicken der Arbeiten eines weltberühmten Meisters, auf dass sein Ansehen (Marktwert) nicht beschädigt werden möge. Aber hier muss unterschieden werden. Zum einen geht es um den Raum zum Arbeiten und Forschen und sich Vertiefen, zum anderen um die Rezeption und kritische Würdigung der künstlerischen Arbeit. Im ersten braucht Kunst sehr wohl auch Schutz, im zweiten darf der Wind schon kräftig wehen. Hierbei geht es um einen angemessenen Diskurs, ohne Häme und Herabwürdigung, aber auch ohne Überhöhung, doch Künstler müssen sich schon gefallen lassen, dass ihre Arbeit auch gefordert wird.

Was Kunst ebenfalls nicht braucht, sind noch mehr Künstler oder Kunstwerke, sondern mehr allgemeine Relevanz. Und dies beginnt mit der Wertschätzung, die wir der Kunst grundsätzlich und konkret strukturell geben. Auch dann, wenn es uns extra Geld kostet,



Fragen aufwirft, die nicht bequem sind, die die Erfüllung unserer Wünsche verzögern oder gar verhindern, unsere Sichtweise auf uns und die Welt signifikant verändert, die schnelle Umsetzung von Projekten verhindert und auch dann, wenn sie so unverständlich sein mag, dass uns nur helfen kann, ihr zu Vertrauen und uns einzulassen.

Umzusetzen wäre dies, indem jedem Menschen bereits schon als Kind Kunst als elementares Übungsfeld und nicht als weiteres Konsumierungsfeld vermittelt wird, welches sich, wie bereits erwähnt, in Gänze nur durch die jeweils eigene, übende Praxis überhaupt erschließen kann. Wir leben immer länger und wir hätten also die Zeit, uns einige Jahre intensiv einer eigenen künstlerischen Praxis zu widmen. Bevor wir also Ingenieurinnen, Ärzte, Verwaltungsdirektoren, Managerinnen, Polizisten, Politiker, Juristinnen, Lehrer, Handwerkerinnen etc. werden, sollte es diese intensive künstlerische Praxis geben, die alle durchlaufen. Beuys hat einmal in einem Gespräch erwähnt, dass er es als ebenso großen Erfolg wie eine erfolgreiche Kunstkarriere ansehen würde, wenn einer seiner Studenten nach dem Kunststudium seine Kinder besser erziehen würde. Hier lande ich nun beim Unterschied zwischen Könnerschaft und Meisterschaft. Könnerschaft hat immer mit beherrschen zu tun, ein Handwerk beherrschen, den Umgang mit Form, Farbe und Material, meinen Körper, eine Technologie, ein Instrument, oder sogar Menschen; Meisterschaft hingegen bezieht sich auf die Art und Weise, wie ich etwas tue, z.B. auf den Grad meiner Achtsamkeit, meines Mutes und meiner Aufrichtigkeit, meiner Verbundenheit und Hingabe und Wachheit, meiner Fähigkeit, in die Stille zu kommen und auf die Tiefe meines Einlassens, meines Mitgefühls und meiner Liebe und Weisheit. Wenn ich von einer wesentlichen und eigenen künstlerischen Praxis rede, dann geht es mir immer um die Befähigung zur Meisterschaft. Erst so, wenn also Könnerschaft in Meisterschaft eingebettet ist, vermag etwas, Kunst zu sein. Auf jeden Fall jedoch sollten wir unser Augenmerk immer zuerst auf unsere Meisterschaft richten, bevor wir es wagen, mit unserem Können in die Welt einzugreifen.

Und da Kunst ein paradoxes Feld ist, sei hier noch erwähnt, dass eine ihrer wesentlichen Qualitäten in ihrer großen Durchlässigkeit besteht. Sie ist scheinbar beliebig dehnbar, ich kann also erst einmal alles als Kunst deklarieren und somit ein Feld nutzen, in dem Dinge auf eine Weise betrachtet werden können, z.B. in Langsamkeit und Stille, wie es in so vielen anderen Feldern nicht möglich ist. Ein ganz wesentliches Paradox der Kunst besteht nämlich darin, dass auch das Verwerfen von Etwas als Kunst ein wesentlich künstlerischer Akt ist.

Was ist Kunst, die Zweite:

Kunst ist die Hingabe an den Moment im Moment. Kunst ist das sich Vertiefen in den und Verlieren im Augenblick. Kunst ist das Auftauchen und das Erwachen des ganzen Universums. Kunst ist die Tochter der Schönheit, ihr verdankt und schuldet sie alles. Kunst ist die menschlichste aller Tätigkeiten. Kunst ist schon immer die Zukunft, ist unmittelbarstes Vorwärtstreben, ist vor jedem Sinn und Zweck, Kunst ist die Langzeitmeditation der Menschheit.

**Die Geschichte einer Brücke:**

Zwei Orte lagen sich gegenüber, getrennt durch ein tiefes Tal. Die Bewohner waren schon lange in Freundschaft verbunden und beschlossen daher, eine Brücke über dieses Tal zu bauen, um so einander noch näher zu sein. Sie beauftragten also einen Brückenbauer, eine Brücke für sie zu entwerfen. Als der ihnen seinen Entwurf vorlegte, waren alle sofort aufs Tiefste angetan von der Schönheit seines Entwurfs und so erteilten sie ihm den Auftrag, die Brücke zu bauen. Schon bald aber stellte sich heraus, dass er die Brücke wohl bauen konnte wie geplant, sie aber auf Grund der Beschaffenheit des Untergrundes und der speziellen Winde in diesem Tal niemals würde benutzt werden können. Die Bewohner beider Orte berieten sich lange, was zu tun war und kamen zu folgendem Schluss. Die Brücke sollte gebaut werden, ungeachtet der Tatsache, dass niemals ein Mensch auf ihr das Tal überqueren konnte. Denn es war die Schönheit und nicht die Funktion, die sie so tief berührt hatte.

* aus meinem Buch „Der Sinn sind die Anderen“,
mehr Informationen dazu auf: www.dersinnsinddieanderen.de