

nnenwelt verlag

Haftungsausschluss: Die im Buch veröffentlichten Ratschläge und Übungen wurden von Verfasser und Verlag mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie und Haftung kann jedoch nicht übernommen werden. Die Durchführung der im Buch enthaltenen Übungen erfolgt in Selbstverantwortung.



1. Auflage 2020

Umschlaggestaltung: Bunda S. Watermeier, www.watermeier.net

Covermotiv: Klaus Holitzka, www.holitzka.de

Lektorat: Anne Petersen

Copyright© 2020 deutsche Ausgabe, Innenwelt Verlag GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung des Verlages.

www.innenwelt-verlag.de

Druck: CPI Druck, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-947508-42-6

Wilfried Nelles

Die Welt, in der wir leben

Das Bewusstsein
und der Weg der Seele

edition ► neue psychologie

Für meine Enkeltochter

Ava

Dank

Dieses Buch hätte ich ohne die Menschen, die über drei Jahrzehnte hinweg meinen Rat und meine Unterstützung gesucht, mir ihre Nöte mitgeteilt, ihr Herz geöffnet und ihr Vertrauen geschenkt haben, nicht schreiben können. Ihnen gilt mein erster Dank.

Mein Sohn Malte hat mir in den fünf Jahren, die wir inzwischen zusammen arbeiten, viele Hinweise und Denkanstöße gegeben und in unseren Gesprächen über die Themen dieses Buches dazu beigetragen, dass meine Gedanken klarer wurden. Ganz besonders bedanke ich mich bei Dr. Karl Heinz Lenz und Anne Petersen, die die Rohfassung des Buches gelesen haben. Ihre fundierten Rückmeldungen haben mich veranlasst, nochmals genau zu schauen, was ich aus eigener Erfahrung sagen kann und was nicht, und dies entsprechend klar zu formulieren. Ich hoffe, das ist mir einigermaßen gelungen. Zuletzt bedanke ich mich ganz herzlich bei meiner Verlegerin Martina Werner, die mir in ihrem kleinen Verlag über viele Jahre den Raum – und mit der „edition neue psychologie“ sogar einen besonderen Platz – gegeben hat, meine Bücher zu publizieren, ohne zu fragen, was es ihr finanziell bringt

INHALT

Prolog 13

I. MENSCH, WELT UND BEWUSSTSEIN 17

Meine Welt und deine Welt 18

Bewusstsein 23

Mensch sein heißt bewusst sein - oder: Die Frage nach dem Sinn 25

Das Ende der großen Erzählungen 27

Die Sinnfrage und die Psychologie 28

Eine neue Erzählung? - Über dieses Buch 30

Die Stufen des menschlichen Lebens und des Bewusstseins 35

Vom Mutterleib zum Grab: Der Weg des Leibes 37

Von der Symbiose zur Einheit: Der Weg des Geistes 48

Die Lebens- und Bewusstseinsstufen im Überblick 45

II. DER WEG HINAUS INS LEBEN 49

Stufe 1: Die Mutter als Erde, die Erde als Mutter - Das symbiotische Einheitsbewusstsein 50

Die Welt des ungeborenen Kindes 50

Symbiose 53

Spüren - Wahrnehmung durch die Sinne und den Körper 54

Das vertauschte Kind 57

Das Kuckuckskind 58

Wie „fühlt“ ein ungeborenes Kind? 62

Unser Ursprung ist das Leben selbst 66

Die Eltern sind alternativlos 68

Die Mutter als Erde des Menschen 69

Geburt - Die erste Trennung 71

Die „Einheit“ mit der Natur – Das symbiotische Bewusstsein 75

Mythos und Wirklichkeit 76

Die Vertreibung aus dem Paradies 79

Geschichte (history) und Geschichten (stories) 80

Zusammenfassung 84

Stufe 2: Die Kindheit – Das Gruppenbewusstsein 87

Die Welt des Kindes 87

Der Weltenwechsel 87

Freiheit und Abhängigkeit 90

Vater und Mutter – Die biologischen Eltern und ihre Bedeutung 91

Exkurs 1: Familienaufstellung 93

Exkurs 2: Moderne Zeiten 94

Bindung 99

Trennung und Bindung 101

Kindliche Liebe 105

Mama, für dich tue ich alles 108

Vom Spüren zum Fühlen 110

Die Familie als geistig-emotionaler Mutterleib 112

Die Gruppe – Die Heimat des kindlichen Bewusstseins 115

Die Gruppe als Heimat 115

Religion 121

Zugehörigkeit 125

Gruppenbewusstsein und Egoismus 127

Stufe 3: Die Jugend – Das Ich-Bewusstsein und die Moderne 129

Was ist Jugend? 129

Der junge Mensch und seine Welt 131

Die Pubertät 131

Die Jugend als Suche 132

Jugend als Geburtsprozess 135

Hochmut und Einsamkeit 137
Denken statt fühlen 139
Idee statt Wirklichkeit 142
Jugend statt Initiation 145

Der moderne Mensch und das moderne Bewusstsein 149

Nowhere Man 149
Der Blick nach oben – ein Blick ins Leere 150
Die „Umstülpung des Seins“ – Vom Menschen zum Gottmenschen 153
Moderne Kunst 157
Von außen nach innen 159
Der „freie Wille“
Vom kindlichen Fühlen zur abstrakten Idee 166
Allgemein und abstrakt, Idee und Wirklichkeit 168
Exkurs: Bindet uns das Geschlecht oder können wir es wählen? 170
Gott war nur drei Tage tot, danach ist er wieder auferstanden 176
Der Tod kommt von innen 177
Die Sinnfrage 184

Die Einsamkeit und der Hochmut der Jugend und des modernen Bewusstseins – Eine persönliche Zusammenschau 186

Kann man die Moderne überwinden? 198

III. DER WEG HINEIN INS LEBEN 203

Stufe 4: Erwachsen sein – Das Selbst-Bewusstsein und die Initiation ins Selbst im Lebensintegrationsprozess 204

Also sprach Zarathustra 204

Der erwachsene Mensch 207

Der Wendepunkt im Leben 207
Die Ent-Äußerung des Körpers 208
Die Er-Innerung des Geistes 209

In die Wirklichkeit eintreten 211
Die geistige Geburt - Die zweite Geburt des Menschen 214
 Grenzen 214
 Das Mögliche und das Wirkliche 216
 Sich auf das Leben einlassen 219
 Ver-Antwortung 219
 Allein sein und Zugehörigkeit 221
 Die Geburt des Selbst als Fallen ins Offene 223
 Geistige Lehrer als Geburtshelfer 225
Das unbewusste Wissen - Sich im Spiegel sehen 227

Der Lebensintegrationsprozess (LIP) - Eine Initiation in das geistige Erwachsensein 231

Die Entdeckung des LIP 231

 „Du weißt ja schon alles“ - Meine Geschichte ... 233
 Der innere Auftrag 237
Der Weg 240

Einblicke in den Lebensintegrationsprozess 243

Der LIP als Spiegel der Seele 244
 Trauma 245
 Die Kindheit gehört zum Kind - der Umgang mit Trauma im LIP 248
 „Retraumatisierung“ 254
Die Vergangenheit ist das, was vorbei ist 259
Alle Wunden können heilen 263
Lebensintegration oder: Das Leben geschieht 264
Schuld und Verdienst 266
Der Lebensintegrationsprozess als modernes Initiationsritual 269
Das Ich und das Selbst 270
Es geht darum, alles zu leben 277

Die phänomenologische Haltung 280

Geistige Wahrnehmung 283
Phänomenologie im Alltag 287

Glauben und vertrauen 290

Liebe 296

Die erste Liebe 296

In Beziehung und allein sein - Erwachsene Liebe 300

Liebe in der Therapie 301

Die Verwechslung von Innen und Außen 307

Stufe 5: Der Eintritt ins Alter – Das Geistbewusstsein 310

Die Menopause - Der Eintritt ins Alter 310

Das Geistbewusstsein - Kreativität und Offenbarung 313

Stufe 6: Alter und Reife – Das Einheitsbewusstsein 328

Stufe 7: Der Tod – Das All-Bewusstsein 332

Epilog 340

Anmerkungen 342

Literaturverzeichnis 353

Über den Autor 355

PROLOG

Februar 1979

Ich liege im warmen Sand am Strand von Koh Samui, einer kleinen, unbekannten Insel im Süden von Thailand. Heute morgen sind wir, meine Frau und ich, hier angekommen. Es ist meine erste richtig weite Reise, wir waren ein paar Tage in Bangkok, wo ein Studienkollege, mit dem ich gelegentlich in der Bibliothek ein paar Worte gewechselt hatte, seit kurzem das Südostasien-Büro des Deutschen Entwicklungsdienstes leitet. Ein gemeinsamer Freund und jetziger Mitarbeiter in dem von mir geleiteten Forschungsprojekt an der Uni Bonn hatte ihn kürzlich besucht, mir von Thailand vorgeschwärmt und die geheimnisvolle Magie Ost-Asiens, das mich seit meiner Jugend anzog, wieder geweckt. Ich hatte ihm eine Salami und Schwarzbrot mitgebracht, er nahm uns dafür mit auf seine erste Dienstreise zu deutschen Entwicklungsprojekten in Südthailand. Koh Samui war die letzte Station, er ist wieder auf dem Rückweg, wir bleiben noch eine Woche hier.

Hier begegnet mir mein Südseetraum. Palmen und tropische Bäume mit breiten Kronen, Sand und warmes Meer, ein paar Bambushütten am Strand, ein bisschen Zivilisation, gerade so viel, dass man mit einem der wenigen Pickups über Sandpisten vom Hafen hierher und wieder zurück fahren kann, eine kleine Theke mit Arbeitsplatte, Wasser, Gaskocher und einem „Kühlschrank“, der mit Eisblöcken gefüllt ist, die täglich per Fähre vom Festland kommen, ein paar Holztische und Stühle unter einem Palmdach als „Restaurant“, einfaches, aber gutes Essen und, ja, auch Bier, das mehr kostet als ein Abendessen, eine Toilette mit einem Wasserbottich und einer Kelle zum Spülen und eine Dusche im Freien hinter der Hütte, abends für kurze Zeit etwas Licht mit Strom von einem Generator. Ansonsten Stille.

Aus dem Meer erhebt sich riesengroß der Mond, es ist Vollmond. Die Kronen der Palmen bilden ein offenes Dach über mir, mein Körper verschmilzt mit der Erde. Nach dem Abendessen habe ich ein paar Züge von einem Joint geraucht – alle, die noch nicht einmal zehn Rucksacktouristen wie die Einheimischen, rauchen hier Gras. Ich bin zwar Nichtraucher und die zwei Mal, die ich zu Hause mit etwa zwanzig an einem Joint gezogen hatte, hatten mich nicht sonderlich beeindruckt, so dass ich kein Bedürfnis nach mehr hatte, aber hier schien es zur Stimmung zu passen und ich wollte nicht abseits stehen. Während mein Körper in der Erde versinkt, so dass ich mich ganz eins damit fühle, höre ich das leise, langsame und regelmäßige Schwappen des Meeres, das hier ganz ruhig ist und dessen leichtes Hinströmen über den Sand der Stille einen Rhythmus gibt: Schwapp – – – schwapp – – – schwapp. Ganz leicht, ganz langsam. Plötzlich sehe ich: Das ist es, das ist alles, das ist die Welt, das ist das Leben: Schwapp – – – schwapp – – – schwapp. Seit Abermillionen Jahren, Tag für Tag: Schwapp – – – schwapp – – – schwapp.

Für Momente bin ich eins damit, nur mein Geist, der dies wahrnimmt, ist noch da, aber auch er ganz still. Frieden, tiefster Frieden. Dann kommt langsam das Denken wieder: „... und unter dieser ewigen Bewegung, mitten in diesem ewig gleich gültigen Schwapp frisst ein Fisch den anderen, wird geboren, gekämpft und gestorben.“ Ich sehe, dass das dazu gehört, dass es kein Widerspruch ist, das Gefühl tiefen Friedens bleibt. Ich spüre wieder meinen Körper, weiß aber nicht, wo er aufhört und der Boden oder die Luft beginnt, und plötzlich bricht aus der Tiefe meines Bauches ein lautes Lachen heraus. Ich sehe mich in Deutschland in meinem Forschungsprojekt, sehe, wie wir uns streiten und spreizen in internen Diskussionen und auf Konferenzen, sehe, wie wichtig wir das alles nehmen, wie wir glauben, die Welt verändern oder wenigstens gestalten zu müssen, und kann nicht mehr vor Lachen: „Doktor Wilfried Nelles, Politikwissenschaftler“ brüllt es aus mir heraus. Meine Frau, die zwanzig Meter hinter mir vor unserer Hütte sitzt, kommt und fragt, was los sei. „Alles okay“, antworte ich, „ich habe nur die Wirklichkeit gesehen.“

Alles okay und doch nichts mehr wie vorher. Viele Jahrzehnte später werde ich Leonhard Cohens Lied Anthem kennenlernen und oft in

meinen Kursen zitieren (und gelegentlich singen): „There is a crack in ev'rything/that's how the light gets in“. An jenem Abend ist ein Riss durch mein Leben gegangen und ein kleines Licht hereingekommen, das nicht mehr erloschen ist. Der Riss scheint mir dadurch entstanden zu sein, dass ich mich sowohl äußerlich (an einem tropischen Strand) als auch innerlich (infolge des Marijuana) an einem ganz anderen Ort als gewöhnlich befand, so dass ich plötzlich, nachdem ich für kurze Zeit in diesen fremden Welten versunken war, meine gewohnte Welt und das Leben darin von außen sehen konnte. Drei Jahre später war das Forschungsprojekt und mit ihm auch mein tiefes Anliegen, die Welt zu verändern und zu verbessern, beendet, und ich ahnte, dass auch meine Arbeit in der Wissenschaft nicht mehr von Dauer sein würde. In den Jahren danach wurde der Riss immer größer und das Licht etwas heller. Die spirituelle Suche, die Hinwendung zur Innenseite des Lebens, begann, zuerst ganz persönlich, dann auch beruflich.

40 Jahre danach, Oktober 2019

Wieder sitze ich am Wasser in Thailand, diesmal auf einem hölzernen Bootssteg am River Kwai unweit der Grenze zu Myanmar. Nach drei Wochen mit einer Reihe von Kursen in China entspanne ich mich hier in einem sehr schönen 4-Sterne-Dschungelresort, dessen Bungalows zwischen den Bäumen verschwinden. Hier gibt es nichts außer dem Fluss und dem Dschungel, großen Höhlen mit Fledermäusen, einem Mon-Dorf (die Mon sind heute eine kleine ethnische Minderheit, aber neben den Khmer sind sie die ältesten Bewohner Thailands) und dem „Hellfire Pass“, wo die Engländer im Krieg gegen die Japaner gekämpft haben und der durch den Film „Die Brücke am Kwai“ mit Alec Guinness berühmt geworden ist. Täglich kommen und gehen Touristen aus aller Welt, werden mit Langbooten zum Hotel gebracht, bleiben 1-2 Nächte, machen eine Tour und verschwinden wieder. Abgesehen davon ist Stille.

Das Wasser fließt ruhig flussabwärts. Ich schaue auf sein Fließen und denke: Alles geht den Bach hinunter, seit Millionen Jahren. Alles verändert sich, und alles bleibt. Ein Tag wie der andere. Hermann Hesses

„Siddharta“ kommt mir in den Sinn, wie er mit Vasudeva, dem alten Fährmann und Freund, am Fluss sitzt und plötzlich im Fließen des Flusses sein eigenes Leben und alle Gestaltungen des Lebens sieht, das Gebären, Lieben, Hassen, Sich anstrengen, Suchen und Sterben, und im leisen Klang des Fließens erkennt: „Alle Stimmen, alle Ziele, alles Sehnen, alle Leiden, alle Lust, alles Gute und Böse, alles zusammen war die Welt. Alles zusammen war der Fluss des Geschehens, war die Musik des Lebens.“ Ich sehe das stetige Fließen und denke: In der Natur ist alles gleich gültig, und auch alles gleichgültig gegenüber allem, was geschieht.

Am gegenüber liegenden Ufer, in der senkrechten, annähernd zweihundert Meter hohen Karstwand, die von großen Höhlen durchlöchert ist und wo auf kleinen Felsvorsprüngen hundert Meter hohe Bäume ihre Wurzeln in den löchrigen Fels bohren, beginnt eine Horde Affen durch die Baumkronen zu jagen. Das tun sie jeden Tag, wenn die Sonne hinter den Bergen verschwindet, genauso wie um Punkt sechs Uhr, beim Einbruch der Dämmerung, die Grillen ihr ohrenbetäubendes Konzert beginnen, und eine Stunde später, wenn es ganz dunkel ist, damit aufhören – seit Millionen von Jahren, Tag für Tag. Alles und jeder ist in Bewegung, aber niemand „tut“ etwas, alles bewegt sich und wird bewegt nach den Gesetzen der Natur. Und zwischendrin rennt der Mensch umher und denkt, er und sein Leben (und sogar sein Denken) seien wichtig und er müsste alles be-greifen und dann im Griff haben.

I. MENSCH, WELT UND BEWUSSTSEIN



Meine Welt und deine Welt

Wir leben alle in einer anderen Welt, jeder in seiner eigenen, und keine dieser Welten ist die Wirklichkeit. Wir streiten uns deswegen über das, was richtig ist, was man tun muss oder auf gar keinen Fall tun darf oder was die „Wahrheit“ ist, weil jeder die Welt und das Leben anders sieht und meint, seine Sicht sei die richtige. Wenn vier Leute in einem Raum vor jeweils einer der vier Wände sitzen und den Raum sehen, sehen sie jeweils etwas anderes. Ihre Erfahrung des Raumes ist verschieden, die Wand, die der eine von vorne sieht, sehen die anderen von der Seite oder (die Wand hinter ihnen) gar nicht, und der ganze Raum fühlt sich anders an, je nachdem, in welcher Ecke man sitzt. Keine Sicht ist falsch, aber jede ist unvollständig.

Jeder schaut aus einer anderen Perspektive, von einem anderen Standort aus, und jeder sieht nur das, was man von diesem Standort aus sehen kann. Das ist, das Wort ist sehr genau, seine „Ansicht“. In den meisten Fällen, vor allem dann, wenn es um Dinge geht, die uns wichtig sind, halten wir diese Ansicht aber für mehr als nur eine Ansicht, wir halten sie für das Richtige, wenn schon nicht für die Wirklichkeit oder die Wahrheit. Sofern man bescheiden ist und weiß oder zugibt, dass die jeweilige Sicht vom jeweiligen Standort und der von diesem bestimmten Perspektive abhängt, wird man die eigene Ansicht nicht über die Ansichten der anderen stellen, sondern deren Ansichten aufnehmen und der eigenen hinzufügen und so sein Bild der Welt wie auch von sich selbst erweitern.

Um zu sehen, was das für Ihr Bild der Welt und der Menschen um Sie herum bedeutet, können Sie folgenden kleinen Test machen: Wenn Sie Geschwister haben, dann lassen Sie jeden Ihre Eltern beschreiben – wie war (ist) Ihre Mutter, wie der Vater, welche Stärken, welche Schwächen hatten sie, wie war ihre Beziehung untereinander, wie haben sie die Kinder behandelt, usw. Sie werden feststellen, dass jedes Kind andere Eltern hat. Jedes hat auch eine andere Familie, obwohl es tatsächlich immer dieselbe Familie ist. Dennoch besteht in den meisten Fällen jeder darauf, dass sein Bild das richtige ist, dass seine Beurteilung der Eltern

stimmt, und dass seine Kindheit tatsächlich so war, wie er dies empfindet.

Dasselbe können Sie mit Ihrem Lebenspartner oder Kollegen bei der Arbeit oder mit Freunden machen: Jeder sieht den anderen anders. Das gilt nicht nur für das allgemeine Bild, das man sich von ihm macht, sondern auch für die Beschreibung faktischer Ereignisse, also Dinge und Prozesse, die scheinbar objektiv sind. Sie alle haben zwei Seiten: die faktische Wirklichkeit und die, die im Blick des Betrachters erscheint.

Ich kenne meine Frau jetzt fast fünfzig Jahre, und fünfundvierzig leben wir zusammen; selbst wenn wir uns über Ereignisse unterhalten, die wir gemeinsam erlebt haben, weichen unsere Erinnerungen und unsere Geschichten oft erheblich voneinander ab, manchmal bis zum Gegenteil. Dies gilt erst recht für die Beschreibung und Beurteilung anderer Menschen. Wir schaffen es inzwischen meistens, darüber nicht in Streit zu geraten, sondern die Perspektive des anderen als dessen Sicht der Dinge zu nehmen und gelten zu lassen¹. Das ist sehr wohltuend und bereichernd, es war aber viele Jahre lang erst dann möglich, wenn wir uns zuvor – manchmal sogar sehr heftig – gestritten hatten, vor allem, wenn eine dritte Person dabei war. Oft hat sich dann jeder in seine Welt zurückgezogen und sich unverstanden gefühlt. Nur die Liebe konnte es überbrücken, wobei das Nicht-Verstehen blieb. Die Welten sind und werden nie deckungsgleich. Vor allem für mich, der den tiefen Traum hatte, dass man sich doch über die Wahrheit einigen können müsste², war es sehr schmerzhaft, das zu erkennen.

Das ist aber nicht nur zwischen verschiedenen Menschen so, sondern auch bei ein und demselben Menschen. Unsere Welt (unsere Sicht auf die Welt und uns selbst) ändert sich fortwährend, meistens allmählich und kaum wahrnehmbar, manchmal aber auch plötzlich und gewaltig. Ich hatte als Kind ein ganz anderes Bild meiner Eltern als mit zwanzig, und mit sechzig noch einmal ein ganz anderes. Auch ein ganz anderes Bild der Welt, sowohl der faktischen Welt als auch ganz andere Vorstellungen, was gut und wichtig und richtig ist. Und auch ein anderes Bild von mir selbst, wer ich bin, was ich kann, was ich will. Wenn man diese Bilder malen oder fotografieren oder als Film darstellen würde, bekäme man völlig verschiedene Welten zu sehen. Ich habe anderes geglaubt,

1. und alle folgenden Anmerkungen finden Sie ab Seite 342.

anderes für richtig oder gut oder falsch oder böse oder schön oder hässlich oder wichtig oder unverzichtbar oder egal oder möglich oder unmöglich oder wahr gehalten. Mein Bild der Menschen um mich herum oder der Zeit und ihrer Ereignisse wandelt sich fortwährend, und zwar nicht nur, weil sich die Welt dauernd ändert, sondern auch, weil ich mich dauernd ändere. Dasselbe gilt für mein Selbstbild.

Keines dieser Bilder ist *per se* falsch, aber auch keines richtig in einem objektiven Sinne. Sie sind immer sowohl-als-auch. Ein Kind kann kein anderes Bild von der Welt haben als ein kindliches Bild, und daher ist sein Bild für das Kind richtig. Es ist aber auch beschränkt, und wenn man sein Leben lang daran festhält, bleibt man geistig ein Kind. Zum Beispiel ist es für ein Kind wichtig, dass jemand für es sorgt. Daher ist das Leben gut, wenn dies der Fall ist, und es ist schlecht oder gar furchtbar, wenn das nicht der Fall ist und es allein gelassen und auf sich gestellt ist. Für einen Erwachsenen ist es genau umgekehrt. Wenn er an dem kindlichen Bedürfnis festhält, dass jemand für ihn sorgen muss, ist er innerlich ein Kind. Das heißt, was für ein Kind richtig und gut ist, ist es für einen Erwachsenen und auch einen Jugendlichen keineswegs. Ein Jugendlicher sieht sich selbst und die Welt durch die Brille der Jugend; das, was die Jugend von ihm verlangt – etwa das Elternhaus zu verlassen (sich von dessen Vorgaben zu „befreien“) und sich einen eigenen Platz im Leben zu suchen –, bestimmt seine Perspektive und damit sein Bild der Welt und auch sein Gefühl und seine Urteile über richtig und falsch. Ein Erwachsener, der eine eigene Familie gründet und für seine Kinder sorgen muss, hat wieder einen anderen Standort und wird wieder eine andere Lebenssicht entwickeln. Mit jeder dieser Lebensstufen treten wir in eine andere Welt ein. Man kann sich, wie gesagt, darüber verständigen, indem man die jeweils andere Perspektive anerkennt und nicht für falsch erklärt. Im Falle der Lebensstufen Kindheit, Jugend und Erwachsensein geht es aber, anders als bei dem oben erwähnten Raumbeispiel, um ein Wachstum und eine Entwicklung. Jede neue Stufe umfasst mehr und ist höher und weiter als die vorherige. Wenn es sich um ein wirkliches Wachstum handelt, umfasst und beinhaltet die höhere (spätere) Stufe die vorangegangenen, also: die Jugend beinhaltet und umfasst die Kindheit, und das Erwachsensein beinhaltet und umfasst beide. Jede Lebensstufe geht aus der vorherigen hervor. Es ist eine

Weiter- und eine Höherentwicklung – aber nur dann, wenn das Vorherige aufgenommen und nicht abgewehrt wird.

Die kindliche Sicht der Welt – die Welt der Märchen, der Zauberer, der Zugehörigkeit zu den Eltern und zur Familie (allgemein: zu etwas Größerem, das einen trägt und schützt und versorgt), etc. – ist für ein Kind vollkommen richtig und damit auch „wahr“. Sie darf Kindern deshalb auch – etwa durch das, was man heute „Aufklärung“ nennt oder durch die Zumutung von Eigenverantwortung oder der „freien Wahl und Entscheidung“ – nicht genommen werden. In der Jugend zerbricht diese Welt in tausend Scherben, und das muss so sein. Wenn man wirklich erwachsen sein will, muss man diese Scherben wieder einsammeln und schauen, welches neue Bild daraus entstehen will. Es wird ein vollkommen anderes sein als das, welches man sich in der Jugend erträumt hat.

Erwachsen wird man, wenn man die Kindheit und die Jugend in sich aufnimmt, und zwar genau so, wie sie waren – ohne Urteil, selbst ohne den Wunsch, daran etwas ändern zu wollen oder es anders gehabt haben zu wollen. Mit jedem großen Schritt in die Welt hinein: der Geburt, der Pubertät, dem Erwachsensein, den verschiedenen Stufen des Alters bis in den Tod, ändert sich unsere Welt nicht nur, sondern sie wird auch weiter und größer. Wenn wir dem im Bewusstsein folgen, weitet sich auch unser Geist und wird größer und umfassender. Das bedeutet auch: Ein Älterer kann einen Jüngeren verstehen, ein Jüngerer aber nicht einen Älteren, weil er dessen Erfahrungen noch nicht gemacht hat oder, um im Bild zu bleiben, dessen Welt noch nicht betreten hat. Daraus lassen sich wichtige Einsichten sowohl für die Beziehung der Generationen untereinander als auch und vor allem für das innere Wachstum eines jeden Menschen ableiten, die ich in diesem Buch darlegen werde.

Die verschiedenen Weltbilder oder Ansichten der Welt betreffen nicht nur Einzelne, sondern auch Kulturen, und zwar in zweierlei Hinsicht. Einmal sind die Kulturen – und mit ihnen die Menschen, die ihnen angehören – in mannigfacher Weise verschieden. Die Chinesen zum Beispiel denken grundsätzlich in Bildern, weil ihre Schrift eine Bilderschrift ist; das abstrakte Denken ist ihnen fremd und nicht so leicht zugänglich wie Europäern. Aus demselben Grund ist das Kopieren für sie nichts Schlechtes, denn sie lernen ihre Schrift nicht durch das Zusammensetzen von 26 Buchstaben, die in sich nichts bedeuten, sondern

nur durch das Kopieren und Verstehen von mehreren tausend Zeichen, die jeweils ein ganzheitliches Bild darstellen. Aufgrund der tiefen Bedeutung von Yin und Yang, die als komplementäre Polaritäten und nicht als Gegensätze verstanden werden, denken sie (ebenso wie Japaner und Koreaner) auch nicht ideologisch und nicht, wie wir Westler, in sich ausschließenden Gegensätzen, in schwarz und weiß beziehungsweise entweder-oder. In China und Japan ist alles sowohl als auch. Das bestimmt auch ganz stark ihr Bild von Fortschritt und ihren Umgang mit der Vergangenheit. In ähnlicher Weise bildet jede Kultur eine eigene Welt, die die jeweilige Sicht der Menschen auf das Leben bestimmt, so dass man sagen kann, wir leben in verschiedenen Welten. Auch beim besten Willen macht dies die Verständigung sehr schwierig, und sie ist nur in dem Maße möglich, in dem man die jeweilige Weltsicht als der eigenen gleich gültig akzeptiert.

Ich erwähne das nur der Vollständigkeit halber, es ist nicht mein Thema. Mir geht es eher um die zweite Ebene der Unterschiedlichkeit der Kulturen, nämlich die des unterschiedlichen Entwicklungsniveaus. Denn ähnlich wie Kindheit, Jugend und Erwachsensein beim einzelnen Menschen entwickelt sich auch das Bewusstsein der Menschheit insgesamt in Stufen, die aufeinander folgen und die höher und umfassender sind als die vorherige. Ein Europäer hat nicht nur deshalb eine andere Weltsicht als ein Araber, weil er einen christlichen Hintergrund hat und jener einen muslimischen, sondern auch, weil Europa (und auch das Christentum) eine Entwicklung durchgemacht hat, die den muslimischen Ländern (und anderen auch) noch bevorsteht. Das gilt für die gesamte Globalisierungsthematik: Hier stoßen Moderne und Tradition aufeinander und müssen in eine neue Balance gebracht werden. Allerdings erleben wir dabei dasselbe, was ich bereits für die individuelle Ebene angedeutet habe: Der Westen glaubt, seine Perspektive auf die Welt, insbesondere sein Weg der Modernisierung und seine Interpretation der Moderne, sei die einzig richtige. Damit wird er scheitern. Das ist, jenseits aller ökonomischen und politischen Differenzen (etwa Demokratie und Menschenrechte) und Machtspiele, der große Konflikt mit China (das selbstbewusst und stark genug ist, sich die westliche Perspektive nicht aufzwingen zu lassen), während es bei den Konflikten im vorderen Orient eher um den Kampf zwischen Moderne und Tra-

dition/Religion geht. Auch die Migranten werden einsehen müssen, dass sie nicht in einer Welt Zuflucht finden können, die sie innerlich ablehnen.

Bewusstsein

Für die jeweilige Perspektive, aus der wir die Welt sehen und die damit unser Bild der Welt, unsere Empfindungen, Meinungen und Bewertungen und zuletzt auch unser Handeln bestimmt, benutze ich den Begriff des Bewusstseins. Unter „Bewusstsein“ verstehe ich die Art und Weise, wie wir die Welt und uns selbst sehen und wahrnehmen, die Perspektive, aus der wir auf das Leben schauen und es daher erleben. „Bewusstsein“ bezeichnet zugleich unseren inneren Ort in der Welt als auch die Art und Weise, wie die Welt in uns präsent ist. Welt und Bewusstsein sind in diesem Sinne keine verschiedenen Dinge³.

Dieses Bewusstsein ist zeit- und kulturbedingt, im Allgemeinen wie beim einzelnen Menschen. Als Kind sehen wir die Welt ganz anders als in der Jugend, und für erwachsene Menschen sieht sie wieder anders aus. Und weil sie anders aussieht, ist sie auch anders; die kindliche Wirklichkeit ist eine ganz andere als die eines Erwachsenen – und beide Wirklichkeiten sind wahr. Für die Menschen des Mittelalters sah sie ganz anders aus als für uns Heutige, daher waren deren Probleme und auch die Lösungen dafür ganz andere; für eine arabische Frau sieht sie vollkommen anders aus als für eine westeuropäische, und für einen Eingeborenen im Regenwald Südamerikas sieht sie anders aus als für einen Weißen. Nochmals: Es ist nicht so, dass unsere Wirklichkeit, unsere Sicht der Welt wahrer wäre als die eines unzivilisierten Indios im Amazonasgebiet oder unserer Vorfahren im Mittelalter. Wir mögen zwar mehr wissen und sehen die Welt anders, tatsächlich leben wir aber nur in einem anderen Mythos, in dem andere Wahrheiten gelten als damals.

Ich beziehe das einmal auf die menschliche Seele und ihre Krankheiten. Psychische Probleme oder Krankheiten gab es vor der Moderne nicht. Es konnte sie nicht geben, weil es das Konzept der Psyche noch nicht gab. Das heißt nicht, dass es die Symptome nicht gab, aber sie wurden ganz anders gedeutet und demgemäß auch anders behandelt. Ein

Ureinwohner in der afrikanische Savanne oder im Regenwald kannte (und kennt noch heute) keine psychischen Probleme, er wurde aber vielleicht von Dämonen heimgesucht. Das, was heute „Schizophrenie“ heißt, war damals eine Besetzung durch einen bösen Geist oder eine Verirrung der Seele, die sich aus dem Seelenraum der Gruppe gelöst hatte und haltlos umherirrte. Bei Völkern, die noch nicht vom Christentum erobert waren, kämpften die Schamanen mit Dämonen und versuchten, diesen die Seele des Kranken wieder zu entreißen und sie wieder in die Gemeinschaft zu holen. Wenn das gelang, war er geheilt. Dann kamen die Christen mit dem Kreuz, mit dem sie den Teufel bannten. Wenn im Mittelalter jemand Symptome hatte, die wir heute als Psychose bezeichnen, dann war er vom Teufel besessen, daher war die Teufelsaustreibung die angemessene Therapie.

Wir bezeichnen das heute als Aberglauben und denken, unsere Sicht wäre die richtige. Das halte ich für überheblich und falsch. Diese Behandlungen waren genauso erfolgreich oder auch erfolglos wie die heutigen Behandlungen von Schizophrenen, abgesehen davon, dass man heute die Symptome mit Chemie betäubt und damit die gesamte Persönlichkeit nachhaltig verändert und/oder die Kranken einsperrt. Von wirklicher Heilung kann keine Rede sein – von Ausnahmefällen abgesehen. Die hat es aber auch früher schon gegeben. Das heißt aber nicht, dass man wieder zu den alten Methoden zurück sollte oder auch nur könnte. Moderne Menschen kann man nicht in die Gruppenseele integrieren, weil sie diese längst und für immer verlassen haben. Wenn sie sich von Schamanen behandeln lassen oder alte schamanische Rituale abhalten, bei denen mit Trommeln und Gesängen (oder Drogen wie Ayahuasca) die Geister der Ahnen oder der Natur gerufen werden, dann wird das sie nicht zu sich selbst führen. Was für Eingeborene eine Heimkehr ist, ist für Westler eine Reise in eine andere Welt, von der man vielleicht verändert zurückkommt. Es kann einem sicher neue und tiefgreifende Erfahrungen bringen, aber seine Welt ist das nicht und wird es auch nicht. Ähnliches gilt für die Reise zum Guru nach Indien und auch für diejenige Praxis des Familienstellens, die glaubt, mit der Versöhnung mit den Ahnen und der Rückkehr in die Familienseele (Gruppenseele) so gut wie sämtliche psychischen Leiden heilen zu können.

Tatsächlich ist das jeweilige Bewusstsein die Ursache für alles, was uns als psychisches Problem oder psychosomatisches Leiden beschäftigt. Je nach Bewusstseisstufe und/oder Kultur ist das, was für den einen ein Problem ist, für den anderen überhaupt keins, weil es als völlig normal gilt. Das gilt auch für Traumata. Ein „Primitiver“, der sich den Skalp oder irgendein Körperteil eines von ihm getöteten Feindes als Amulett oder Trophäe umhängt, ist stolz darauf, und seine Seele nimmt dabei keinen Schaden – ein moderner Westler könnte das nicht mehr tun, ohne seelisch zu verelenden; und in einer Kultur, in der die Blutrache gilt, ist man eher traumatisiert, wenn man einen Mord an seinem Bruder *nicht* mit einem Mord vergilt, als wenn man den Mörder tötet. Was für einen modernen Europäer ein Trauma ist, ist für einen Afrikaner oder Afghanen noch lange keins. Wenn wir zum Beispiel alle Flüchtlinge als mehr oder weniger traumatisiert ansehen, so ist das eine ganz und gar europäische Sicht, die wenig mit der psychischen Wirklichkeit der Betroffenen zu tun hat. Allgemein gesprochen sind Dinge, die für den einen ein Anlass größter Sorge oder schweren Kummers sind, für jemanden mit einem anderen Bewusstsein kein Problem.

Mensch sein heißt bewusst sein – oder: Die Frage nach dem Sinn

Unser Bewusstsein ist das, was uns von einem Tier unterscheidet, das, was das Menschsein ausmacht. Deshalb verehren wir auch Menschen, die ein ganz hohes oder weites Bewusstsein erlangt haben, etwas Jesus oder Buddha oder Laotse und viele andere, die keine Religion gestiftet haben. Viele von ihnen waren ganz einfache Menschen ohne hohe Bildung, aber ihr Bewusstsein war mit allem eins. Viele, die ganze heutige spirituelle Szene, möchten auch dorthin oder zumindest ein möglichst hohes Bewusstsein erlangen, aber die wenigsten darunter sehen, dass unser Bewusstsein auch unser größtes Problem ist und dass ein „höheres Bewusstsein“ (und Bewusstheit überhaupt) zunächst einmal auch mehr Schmerz bedeutet, denn mit steigender Bewusstheit sterben alle Vorstellungen, die wir über das Leben haben, und mit der Entstehung des menschlichen Bewusstseins ist die Einheit mit der Natur (der

Garten Eden) in uns gestorben und der Mensch als Wesen, das der Natur *gegenüber* steht (und nicht mehr *in* ihr ist), geboren worden. Adam und Eva mussten es schmerzlich erfahren: Weil ihnen die Einheit des Paradieses zu langweilig wurde und sie auf die Einflüsterung der Schlange hörten, vom Baum der Erkenntnis zu kosten, wurden sie sich ihrer selbst bewusst, sahen, dass sie nackt waren, und waren aus der Einheit herausgefallen. Es bedurfte dazu nicht Gottes Strafe, die Erkenntnis selbst, das Bewusstwerden ihrer selbst brachte dies automatisch mit sich. Im Moment der Selbst-Bewusstwerdung *ist* der Mensch aus dem Paradies (der Einheit mit der Natur) herausgefallen. Fortan muss er sein Leben der Natur – in deren Einheit er vorher aufgehoben war, die aber von nun an sein Gegenüber ist – abringen. Seitdem fragt sich der Mensch, wer er ist und welchen Sinn sein Leben hat.

Menschen sind Wesen, die um sich selbst wissen, die wissen, dass sie leben und dass sie sterben. Kein Tier weiß das. Deshalb haben Tiere keine Religion oder Philosophie, sie fragen nicht nach dem Sinn ihrer Existenz. Sie existieren einfach. Menschen haben Bewusstsein, sie sind sich ihrer selbst, ihrer Umgebung, ihrer Herkunft, ihrer Geschichte, ihres Handelns, ihres Lebens, ihres Sterbens und in diesem Sinne der Zukunft bewusst. Wenn sie einen anderen Menschen oder ein Tier töten, dann wissen sie, dass sie töten. Tiere töten ohne zu wissen, dass sie töten, es ist einfach Teil ihrer Existenz. Ein Raubtier ist ein Raubtier, aber es weiß nicht, was ein Raubtier ist und kommt auch nicht auf die Idee, dass daran etwas falsch sein könnte. Der Mensch ist auch ein Raubtier, aber für uns ist das ein Problem, zumindest dann, wenn es uns bewusst wird. Ein Tier lebt einfach in und mit seiner Natur, Menschen haben und brauchen Kultur. Das bedeutet allerdings nicht, dass wir unserer Natur enthoben seien. Sie ist nach wie vor in uns, auch wenn wir geistig nicht mehr in ihr beheimatet sind. Wir sind nach wie vor biologische Wesen, keine Kultur und keine Technik kann dies ändern. Sollte sich das ändern, sollte es gelingen, das Biologische im Menschen zu überwinden, wären diese Wesen keine Menschen mehr.

Dass wir Wesen mit Bewusstsein sind, dass wir uns unserer Existenz, unserer Handlungen und der Tatsache unseres Sterbens bewusst sind, ist nicht nur ein großer Vorteil und ein evolutionärer Sprung gegenüber Tieren, sondern zugleich unser größtes Problem. Ein Tier hat weder

Schuldgefühle noch Ziele, die es glaubt verwirklichen zu müssen. Ein Tier fragt nicht nach dem Sinn seines Handelns und der Bedeutung seines Lebens, wir müssen dies. Der Mensch braucht einen Referenzrahmen, etwas, in dem sein Leben, sein Handeln und vor allem sein Tod einen Sinn machen, etwas, in das wir eingebunden sind. Ein Tier ist eingebunden in seine Natur, wir sind aus der Natur ausgebrochen. Die Natur ist sozusagen das Paradies, der selige Urzustand. Mit dem Biss in den Apfel der Erkenntnis, mit dem Erkennen, dass „ich bin“, ist dieser Urzustand, das rein natürliche Leben, zu Ende. Damit taucht ganz automatisch die Frage auf: Wer oder was bin ich? Warum bin ich? Wozu? Wozu leben, wozu sterben? Wozu dies tun, wozu jenes? All dies ist nicht mehr fraglos wie bei einem reinen Naturwesen. Aus diesen Fragen ist das entstanden, was wir im weitesten Sinne Kultur nennen.

Das Ende der großen Erzählungen

An deren Anfang steht die Religion, zunächst in der Form des Mythos. Der Mythos ist eine Erzählung, eine Erzählung über den Ursprung, über die Herkunft des Menschen, über seine Ahnen und über den Sinn seines Daseins. Diese Erzählung ersetzt die Natur, er ersetzt das fraglose Existieren und gibt der menschlichen Existenz damit wieder einen Ort. Er lebt zwar immer noch in engster Symbiose mit der Natur, aber er *ist* nicht mehr (nur) Natur. Nach dem Verlust der Heimat in der Natur hat er eine neue Heimat, nämlich den Mythos. Die Natur, die Erde ist zwar noch seine „Mutter“, aber er lebt nicht mehr *in* der Mutter, sondern hat sie schon als Gegenüber.

Es spielt zunächst keine Rolle, ob der Mythos in einem faktischen Sinne wahr ist. Dies wird erst dann zum Problem, wenn der Mensch Erfahrungen macht, die dem Mythos widersprechen. Wenn viele oder bedeutsame Einzelne diese Erfahrung machen, wird er durch einen anderen, weiter gefassten Mythos ersetzt. Der nächste große Schritt, die nächste Stufe ist dann der Schritt vom Mythos zur Religion. Sie gibt uns eine neue Heimat, in der Erfahrungen aufgehoben sind, die der Mythos nicht mehr fassen konnte. Aber mit der Zeit – genauer gesagt: mit den Entdeckungen, die den Naturwissenschaften vorausgingen und vollends